

家の光 11月号

IE no HIKARI

読書会 & 活用のてびき



一般社団法人 家の光協会

↓記事の種類を下のように分類しています。



みんなで考えよう



つくってみよう・やってみよう



気軽に話し合おう



10分で記事活用

↓記事の内容を簡潔にまとめています。

○こんな人におすすめの記事です！

◎こんな内容の記事です！

●記事をこんなふうに活用してみませんか？



みんなで考えよう P.12~32

特集「人生はいつからでも リスタート」



- 新しいことに挑戦してみたいけれど、何を始めていいかわからないあなたへ。
- ◎ 人生の再スタートは、年齢に関係なく、いつからでもできます。再スタートを切り、活躍する人たちを紹介しながら、自分らしく輝くヒントを探ります。
- この記事を読んで、新しくチャレンジしてみたいことが浮かびましたか。みなさんで話し合ってみましょう。



気軽に話し合おう

P. 40~47

「4つの味わい大集合！ ご飯のお友だち」



- ご飯をおかわりしてもらいたいあなたへ。
- ◎ 家庭料理家の本田明子さんが。“ご飯のお友だちを紹介してくれます。いろいろな味のお友だちを作って保存しておけば、日々の献立に悩みません。
- 作ってみたいおかずや、よく作るおかずを料理教室や子ども食堂で作って、食べてもらいましょう！



気軽に話し合おう

P. 54～61

「温泉+αで楽しむ

ゆったり大人旅」



- 温泉旅行でゆったり日ごろの疲れをいやしたいあなたへ。
- ◎ 温泉のある土地には、その土地ならではの魅力が沢山あります。温泉に加え、旬の美食や絶景まで楽しむことができる、編集部お勧めの宿を紹介します。
- 皆さんで記事を読みながら、温泉旅行の計画を立ててみてください。



つくってみよう P. 65~69

J A 家の光手芸教室

「フェルトで作る

ひつじ

未の正月飾り」



○ 新年の縁起物として、干支モチーフのかわいい置き物を作りたいあなたへ。

◎ フェルトと綿などを組み合わせた正月飾りです。様々な色のフェルトを使えば華やかな未の置き物が作れます。玄関やリビングに飾り、新年を迎えましょう。

● みなさんで集まって、恒例の干支飾りを作りましょう。色によって個性が出て、華やかになりますよ。



つくってみよう P. 73~81

連載「農ライフのすすめ」

「持ち味を最大限に生かしたネギレシピ ニッポンのネギ大好き！」



- 色々な種類のネギを美味しく楽しみたいあなたへ。
- ◎ 太ネギ、根深ネギ、葉ネギ、細ネギの4つにわけ、持ち味を最大限に生かす食べ方や、家庭菜園で育てやすい品種を紹介します。
- 気になるレシピを試してみましょう。80ページに家庭菜園でも作りやすい品種を紹介しているので、お気に入りのネギを育ててみるのもおすすめです。

P. 34~39

美輪明宏さん追悼企画

「ありがとう、美輪さん

人生を照らす愛のメッセージ」



- 美輪さんの連載を楽しみに読んでいたあなたへ。
- ◎ 今年の6月に亡くなられた美輪明宏さんへの感謝と追悼の意を込めて、人気企画「美輪明宏の人生相談」より、特に反響の大きかった人生相談と、読者の声をお届けします。
- みなさんの心に響いた美輪さんのメッセージについて、語り合いましょう。



みんなで考えよう P.138~139

連載

「JA・協同組合がよくわかる！ 阿高あやの なるほどレッスン」



- 世界の協同組合がどのような活動をしているのか、知りたいあなたへ。
- ◎世界には驚くほど多様な協同組合があります。社会インフラからオーケストラの運営まで、幅広い活動内容について紹介しています。
- 読書会で一人一文ずつ読んでみましょう。みなさんのJAで、取り入れてみたい活動はありましたか。



みんなで考えよう

P. 144~146

「まんが JA女性組織 仲間のチカラ」



○ 女性部員数の減少、活動内容の固定化に悩んでいるあなたへ。

◎ 38年間続くみそ造りを中心にJA成田市女性部の活動を紹介。
新しいアイデアを取り入れる柔軟さと温かい雰囲気、新たな部員を引き寄せています。

● あなたの所属している女性部で、長く続く活動をパワーアップさせるために、やってみたいことがありますか？



答えは本誌の中に!

家の光クイズ



①別冊付録

「健康な体を支える

朝のたんぱく質レシピ」より

1日3食のなかでも、夜にたんぱく質をしっかりとることがたいせつである。

○か×か?

ヒント:別冊付録 P7

②連載

「ひと目でわかる! 食と農のいま」より

日本における野生動物による農作物被害額は、近年増加している。

○か×か?

ヒント:P136

③「温泉+αで楽しむ

ゆったり大人旅」より

胃腸の消化を助けるため、夕食後はすぐに入浴をするのがよい。

○か×か?

ヒント:P55

④ 連載

「みんなのお金相談所」より

現在、パソコンやスマホで作成した電子データの遺言書は有効である。

○か×か?

ヒント:P159

⑤ 連載

「阿高のなるほどレッスン」より

世界には音楽やスポーツに関する協同組合が存在する。

○か×か?

ヒント:P139

⑥ 連載

「畑の時間」より

稲わらはマルチ資材として使用することができる。

○か×か?

ヒント:P168

家の光クイズ 解答

① ×

たんぱく質は朝食でとらないと、前日の夕食からの時間が長くなり、それによって筋肉の分解が進んでしまいます。また、朝食でたんぱく質をとると、夜の睡眠を促す効果も期待できます。

② ○

野生動物による農作物被害額は、2024年度が約187億円で、前年から24億円も増加しています。鳥獣被害が原因で、離農が増加して耕作放棄地が拡大、さらなる被害額の増加という悪循環が生まれています。

③ ×

夕食後は胃腸の消化を妨げないように、1時間ほどあけてから入浴をおこなうと良いです。また、就寝の1時間前にぬるめの湯につかると、体温が下がる頃に自然な眠気が訪れやすくなります。

④ ×

デジタル遺言書は、2026年10月1日現在では、法的な効力は認められていません。しかし、2026年6月の改正民法の成立で導入が決まり、3年以内に施行予定です。法的な確実性を重視するなら公正証書遺言を作成するのが安心です。

⑤ ○

オーストラリアでは演奏家自身が共同で楽団を所有・運営しており、イギリスでは、経営危機に陥ったサッカークラブを地域に残そうと、サポーター自身が協同組合を設立しています。

⑥ ○

稲わらを、畝や通路に敷く「敷きわら」は、遮熱・保湿・遮光の効果を発揮します。栽培終了後はそのまま土に鋤きこむことができ、プラスチック資材のようなゴミが出ません。

読書会メモ

202 年 月 日

会合名：

参加者： 名

読んだ記事『家の光』 年 月号 P. 「 」

感想、意見、話し合った内容などを自由にメモしておきましょう

家の光

12月号の お知らせ

<特集>

つながりは最強の備え

みんなの防災 みんなで防災

JA女性組織や地域の仲間と実践できる防災術として
炊き出しや防災ウォーキング、
減災カード・マイ防災ベストの作り方を紹介します。
JAを地域の防災拠点にしましょう!

<農ライフのすすめ>

一度使ったら手放せない! 農作業の便利グッズ大集合!

「農作業をもっとラクにしたい」「高齢になっても無理なく畑仕事を続けたい」といった読者の声に応え、
「土づくり・種まき」「雑草対策」「病虫害・鳥獣害対策」のカテゴリー別に
さまざまな野菜を栽培する専門家お勧めの便利グッズと工夫を紹介します。

<別冊付録>

電気、ガス、水道が止まっても 1週間元気に過ごせる防災レシピ

災害発生時、電気や水道などのライフライン復旧までの目標日数は、もっとも早い電気で6日。
公的な支援物資の供給は4日後以降に本格化すると想定されています。

1週間の在宅避難を想定し、水や燃料を節約しながら調理できる
ポリ袋湯せん調理の献立を7日分提案します。



表紙は 氷川 きよし さん