家の光 12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.16～41

特集「つながりは最強の備え

みんなの防災

みんなで防災」



○ さまざまな防災の取り組みについて知り、災害に備えたいあなたへ。

◎ 自分や家族、そして地域をみんなで守るための実践的な防災術として、炊き出しや防災ウォーキング、減災カード、マイ防災ベストを紹介します。

● みなさんで実際に記事の防災スキルを実践し、気付いたことやもっと工夫してみたいことを話し合ってみましょう。



つくってみよう

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」

○ 電気、ガス、水道が止まっても、かんたんにあたたかい料理が作れるレシピを学びたいあなたへ。

◎ 災害時の「在宅避難」を想定し、必要な備蓄と心構えについてや水や燃料を節約できる「ポリ袋湯せん調理」を活用した7日間の献立を、紹介します。

●気になったレシピをみなさんで作ってみましょう。カセットボンベと水の使用量についてもチェックしてみましょう。

つくってみよう　P.42～46

ＪＡ家の光手芸教室

「やさしい光を演出する 折り紙ランプシェード」



○ 普段からライトが眩しいと感じているあなたへ。

◎ Ａ４用紙2枚で作る、折りたたみ式のランプシェード。ライトにかぶせると光がやわらかく広がり、避難所などでも周囲に配慮した明るさで過ごせます。

● みなさんでランプシェードを作り、さまざまなライトを使持ち寄って明かりの違いを楽しんでみましょう。



つくってみよう　P. 52～61



「今井亮さんの

肉が主役のおせち」

○一味違ったおせち料理を作りたいあなたへ。

◎決まった形にこだわらず、好きな料理を組み合わせて楽しむのもおすすめのおせち。今井亮さんが、肉のごちそうをはじめとした手軽に作れるおせち料理を紹介します。

●来年のお正月は、おせち料理を手作りしてみませんか。
食卓がさらに華やかになりますよ。



やってみよう　P.70～76

連載「農ライフのすすめ」

「野菜作りがラクになる！

達人が愛用する すぐれもの＆省力アイデア」



○ 農作業の負担を減らしたいあなたへ。

◎ 長年にわたって多品目の野菜作りを手がけてきた2人の達人に、負担を軽くする工夫や、愛用する道具と活用法を教えてもらいます。

● 達人のおこなっている工夫や愛用している道具を参考に、新しい農器具の導入を検討してみましょう。

10分家活 10分で記事活用　P.77

10分あったらやってみよう

「切り紙編　第4回

6つ折りで　雪の結晶」



○ 10分の空き時間を楽しみたいあなたへ。

◎ 「折って切る」だけですてきな模様が作れる「切り紙」を紹介します。「6つ折り」は雪の結晶のような左右対称の模様をつくるのにぴったりです。

● 読書会やイベントの隙間時間に、みなさんで作ってみましょう！クリスマスの飾りにも！

みんなで考えよう　P.142～143

新連載

「自分事化して考えよう！
協同組合ってなんだろう？」



○協同組合の基本を改めて学びたいあなたへ。

◎JAは「農業協同組合」です。なぜ、「農業共同組合」や「農業協働組合」ではないのか？協同組合の基本を阿高さんと一緒に学んでいく新連載の第１回です。

●読書会で一人一文ずつ読んでみましょう。「協同」についてみなさんでおさらいしましょう。

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。

◎さまざまな活動により部員を増加させているJAこうか女性部の活動を紹介。仲間づくり旅行や倶楽部活動など、部員一人一人が楽しめる活動により、520人増員しています。

● あなたの所属している女性組織で、部員一人一人が活動に「参画」するべく、新たにやってみたい活動はありますか？



10分 家活 イエカツ

答えは本誌の中に！

家の光クイズ



①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」より

災害時には1人あたり1日3Lの飲用・調理用水が必要といわれている。

○か×か？
ヒント：別冊付録 P8

②連載
「ひと目でわかる！食と農のいま」より

日本のフードマイレージ（食料の輸入における環境負荷の大きさをあらわす値）は約9000億t・km（20年）で、世界トップクラスである。

○か×か？

ヒント：P136

③「今日もサンタは幸せを運ぶ」より

世界にはサンタクロース協会公認のサンタクロースがいる。

○か×か？
ヒント：P7

④ 連載
「みんなのお金相談所」より

エンディングノートには遺言書と同じく法的な効力がある。
○か×か？
ヒント：P158

⑤ 連載
「自分事化して考えよう！
協同組合ってなんだろう？」より

「協同」とは「違いを生かして、ともに活動する」ことに重きを置く言葉である。
○か×か？
ヒント：P143

⑥ 連載
「畑の時間」より

米ぬかには米の栄養の80%が含まれている。

○か×か？
ヒント：P168

家の光クイズ　解答

① ○

災害時にライフラインが止まった場合、飲料水と調理用水として、1人あたり1日3Lが必要といわれています。1週間の在宅避難を想定し、ポリタンクなどに入れた水道水やペットボトル入りの水などを備えましょう。

② ○

日本のフードマイレージは韓国やアメリカの3倍となり、世界でトップクラスです。食料を大量かつ遠方から輸送し、多くの温室効果ガスを排出してしまっています。食料自給率の向上は地球環境への負担を減らすことにもなります。

③ ○

公認サンタとは、世界各地にあるサンタクロース協会の試験に合格したサンタのこと。プレゼントが入った袋を持って50メートル走り、制限時間内に届けるシミュレーションをする試験などがあり、合格するのは至難の業です。

④ ×

遺言書とは異なり、エンディングノートには法的な効力がなく、書式も自由です。記載する内容も、財産の一覧、医療や介護に関する要望、これまでの人生の歩み、家族へのメッセージなど、多岐にわたります。遺言書とエンディングノートを上手に使い分けることが大切です。

⑤ ×

「違いを認めながら、力を合わせること」に重きを置き、自立した人たちが、共通する目的や課題のために、自らの意思でつながり、力を合わせるということが、「農業協同組合」の基本なのです。

⑥ ○

米ぬかは、玄米を精米したときに削り落とされる部分です。重量比では玄米の10%ほどですが、ビタミン、ミネラル、脂質、食物繊維など、米の栄養素の約80%がこの部分に詰まっています。

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　2027年1月号のお知らせ



表紙は大泉 洋さん

＜特集＞

新しい年に始めたい

イキイキ習慣

新年、気持ちを新たに、健康的な習慣を身に付けませんか？
日々の生活に取り入れやすい習慣を、
「運動」「食事」「心の健康」の3つの視点から紹介します。

＜農ライフのすすめ＞

百花繚乱、冬の庭を彩る　いとしのクリスマスローズ

冬の景色に彩りを添えるクリスマスローズ。
愛好家たちを魅了する豊富な花のバリエーションが特徴ですが、
丈夫で病気に強く、初心者にとって育てやすい花でもあります。
この冬からクリスマスローズの栽培にチャレンジしてみませんか。

＜別冊付録＞

毎日の記録で行動が変わる！ わたしの健康カレンダー2027

重篤な病気の引き金になる「高血圧」を防ぐには、
ふだんの数値を知り、管理することがたいせつです。
朝晩の血圧や体重、歩数をカレンダーに記録して、
自らの体調を振り返り、改善のための行動につなげましょう。
健康寿命を延ばすための医師のアドバイス付きです。