

特集1

いつも話を聞いてもらえる人の会話術

家族や友人、職場の仲間との会話の中で、自分の考えていることや、やりたいことをうまく聞いてもらえなかったり、きちんと伝わってなかったりして、イライラすることはありませんか？ 相手の立場にたった話し方や人が話を聞きたくする雰囲気づくりなど、人と人との「対話」「コミュニケーション」をスムーズにするコツを伝授します。会話のストレスを解消して今日からあなたも話し上手を目指しましょう。

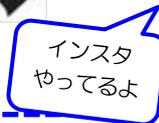
特集2

手間も時間も減らせる
お掃除アップデート

毎日欠かせない家事の一つが家の中の「お掃除」です。やらないでいるとすぐにちらかってしまうし、まとめてやろうとするとおっくうになりがち。リビング、キッチン、風呂、寝室、子ども部屋など、日常的に掃除をしないといけない空間が、いつのまにかきれいになるとしたら嬉しいですね？ 手間なくすばやくできる掃除のテクニックを紹介します。



定価 618円 (税込み)



定価 492円 (税込み)

特集

地域も働き方も“よくある”ために
農家のウェルビーイング入門

心身ともに健康で社会的にも満足できる状態を表す「ウェルビーイング」。ポストコロナの価値観として浸透しつつあります。日本におけるウェルビーイング研究の第一人者である予防医学研究者・石川善樹さんによれば、男女の料理頻度の差が少ない社会ほど幸福度が高い、農作物を作っている人は将来にたいする不安が少ないなど、根源的な営みである「食」こそが、ウェルビーイング向上のカギだといいます。農家がこの新たな価値観とどう向き合い、どんなアクションを起こしていくべきか、専門家の解説や事例を通じて明らかにするとともに、さまざまな識者に「生産だけではない新たな農村の価値」について聞きます。



特集

ふわふわ食感のココロミートボール

ころっとした形で食べやすく、お弁当のおかずにもピッタリなミートボールは、子どもから大人まで、みんなが大好きな料理です。じつは、日本だけでなく、世界中でも愛されていて、和・洋・中はもちろんのこと、イタリアンやエスニックなど、アレンジの幅もたくさんあります。

そこで、旬のタマネギをたっぷり使った、ふわふわな食感のミートボールの作り方を紹介します。定番の甘辛味から、中にウズラのゆで卵を入れたもの、トマトソースで煮つけたピザ風味のものまで。子どもたちのお楽しみ会や、ホームパーティーなどでも活躍するレシピです。

