



表紙の人
鈴木亮平さん



6月号読みどころ

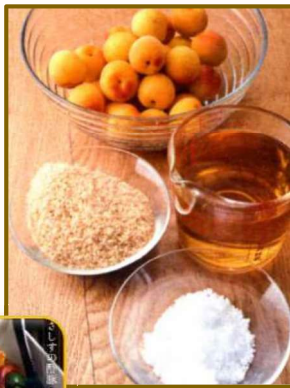
〈特集 1〉

失敗知らずでアレンジ自在！

「さしす漬け」

梅の

横山タカ子さんの



砂糖(さ)、塩(し)、酢(す)で漬ける梅干しを紹介。できあがった「さしす梅干し」と「さしす液」の活用法もご紹介。(P18~34)



米粉を使った自家製米粉ミックスを常備しておけば、簡単においしいお菓子がすぐに作れます。ふわっ、もちっとした新食感！(P52~57)

〈特集 2〉

老いを前向きに

高齢者でなく

幸齢者をめざそう

好きなことを楽しみ、充実した日々を過ごす“幸齢者”としての生き方を提唱する精神科医の和田秀樹さんのお話と、生き生きと暮らす高齢のお二人の姿を紹介します。

(P38~49)

その心身の不調は スマホ脳のせい!?

新たな生活習慣病ともいわれている「スマホ脳」。スマホ依存度をチェックして、上手な付き合い方を確認しましょう。



(P132~136)

・手芸・

リラックスタイムにぴったり

スマホクッション



動画を見るとき
や充電するときに
スマホを置くため
のクッションです。
(P58~61)



● おすすめ学習企画 ●

発見! SDGsのアイデア 第7回

オールプラスチックで張り替え可能なビニール傘 ビニール傘をごみにしない

(P96~97)

ともい
楽しく学ぶ JA共育ドリル 第14回

みんなと共
に考えればいろいろ解決!

日本のJAの特徴とは?

(P141~143)

読者投稿募集

- 美輪明宏の人生相談 (P17)
- スマホ道場 (P37)
- 高尾美穂のらくヨガ (P51)
- 家の光童話賞 (P84)
- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P98)
- 『家の光』読者アンケート/プレゼント (P114)
- 教えて! フレミズ調査室 (P153)
- 「あなたと私のハッピーアワー」企画 (P157)
- 家の光 読者文芸(詩・短歌・俳句・川柳) (P159)
- ザ・地産地消 家の光料理コンテスト (P160)
- クロスワードパズル (P161)
- ガーデニングなんでも相談 (P203)

農ライフのすすめ

かわいい! おいしい! 鉢植えて楽しむ 完熟ブルーベリー



管理しやすい鉢植え
で、ブルーベリーを育
ててみませんか。
(P63~72)

消費税のルールが変わる

どうするインボイス制度



(P137~139)

聞いたことは
あるけれど…と
いう方、ぜひご一
読ください!
これまでの免税
事業者も対応の
検討を。



今日も明日も おかげさんで

第2回

ご縁をたいじにしたいから 心ばかりのお接待

音羽山観音寺住職 後藤 密榮 (P209)



で暮らしに“ゆとり”と“刺激”を!

意外と長い「10分間」。集中して何かに取り組ん
だり、ゆったりと過ごしたり。『家の光』の記事を
活用して、毎日の暮らしに“ゆとり”と“刺激”を!

今月の10分あったら やってみよう

洗濯をしながら 簡単トレーニング

(P35)

