

"Ienohikari"  
**家の光**

**6月号読みどころ**

〈特集1〉

失敗知らずでアレンジ自在!



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)

〈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)

表紙の人  
鈴木亮平さん



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)

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)

ともいっ  
楽しく学ぶ JA共育ドリル 第14回

みんなと共々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 教えて! プレミズ調査室 (P114)
- 「あなたと私のハッピーアワー」企画 (P153)
- 家の光 読者文芸(詩・短歌・俳句・川柳) (P157)
- ザ・地産地消 家の光料理コンテスト (P159)
- クロスワードパズル (P160)
- ガーデニングなんでも相談 (P161)
- (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て、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



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。

(P137~139)



今日も明日も  
おかげさんで

第2回

ご縁をだいじにしたいから  
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)

