



## 7月号読みどころ

### 〈特集1〉



対応を怠ると命を落とす危険もある“熱中症”。「熱中症ゼロ習慣」を心がけ、暑い夏を安全に過ごしましょう。(P18~33)

表紙の人  
山内 恵介さん



### 〈特集2〉

じつはスゴい！  
ラジオ体操の  
底力

ラジオ体操  
大好き  
です！

歌手の  
山内恵介さんが  
やってみました！

ラジオ体操第一は全身の筋肉をまんべんなく動かせる優れた体操。効果がアップするちょっとしたコツを身につけましょう。

(P42~54)

### 手作りフルーツシロップで 至福のとき

## ひんやりかき氷

旬のフルーツをふんだんに使った手作りシロップでかき氷を楽しみましょう！



(P12~17)

### 農ライフのすすめ ウロウロゆるゆるがコツってほんと？

## がんばらない 草取り

抜いても抜いても生えてくる雑草。少しでも効率的に楽しくできる方法をご紹介します。(P71~80)



## ビーズで作る 手まり ストラップ

光に反射する「ピカット  
ビーズ」を使用しているの  
で、夜道の安全対策にも。



ピンク ライトブルー パープル

(P58~61)

## ・手芸・

## 別冊付録

冷凍して 干して シンプルに漬けて

## 夏野菜を まるごと使いきる

たくさんの野菜が旬を迎える夏。夏野菜を余すところなく、最後までおいしく食べきる知恵をご紹介します。手軽にできるものばかりです。ぜひお試しください。



## ● おすすめ学習企画 ●

### 発見! SDGsのアイデア 第8回

段ボール製だから持ち運び軽々、設営も楽ちん!

## 売り場に映える

## 木箱のような陳列棚 (P98~99)

### ともいっ 楽しく学ぶ JA 共育ドリル 第15回

みんなと共に考えればいろいろ解決!

## 地域を支えるJA

(P137~139)

## 読者投稿募集

- |                      |        |
|----------------------|--------|
| 美輪明宏の人生相談            | (P11)  |
| スマホ道場                | (P35)  |
| 高尾美穂のらくヨガ            | (P57)  |
| 『家の光』読者体験手記          | (P70)  |
| つながる ひろがる 絵手紙のわ      | (P92)  |
| 家の光童話賞               | (P112) |
| 『家の光』読者アンケート/プレゼント   | (P114) |
| 教えて! プレミズ調査室         | (P149) |
| 「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) |
| クロスワードパズル            | (P161) |
| ガーデニングなんでも相談         | (P203) |

## ● 新連載 ●



その裏ワザはもう古い!?

## 夏の家電節約新常識

節約のプロ、丸山晴美さんが、暮らしの中のお得なマネー情報をアドバイスします。(P150~153)

## 今日も明日も おかげさんで

第3回

## あるがままの自分で、 まあいいか

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

## 椅子に座って 簡単 筋トレ&ストレッチ

(P55)

