



7月号読みどころ

表紙の人
山内 恵介さん



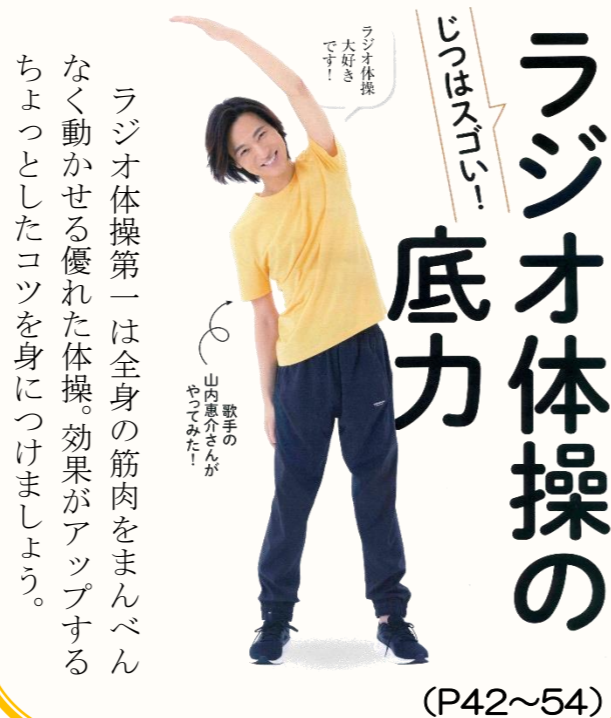
暑さをのりきる
熱中症ゼロ習慣

〈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)

〈特集2〉



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

・手芸・



光に反射する「ピカッポビーズ」を使用しているので、夜道の安全対策にも。

(P58~61)

● 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 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 (P149)
- 家の光 読者文芸(詩・短歌・俳句・川柳) (P157)
- クロスワードパズル (P159)
- ガーデニングなんでも相談 (P161)
- (P203)

10分で暮らしに“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！

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。



● 新連載 ● お金のガッチリ 暮らしのマネー情報局 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)

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)

