

## 10月号読みどころ

### 〈特集1〉

健康寿命を延ばすウォーキング術。気軽に取り組める方法をご紹介します。



俳優 竹下景子さん (69歳)

# ウォーキング

一生、自分の足で歩きたい！  
今日から始める

(P14~32)

ズボラ編集部員の悩みを解消！

## 家計簿Q&A



「なぜ今家計簿なのか？」など、読者の家計簿記帳に関する悩みをズボラ編集部員が代弁。節約アドバイザーに相談しました。(P58~65)



表紙の人  
高杉真宙さん

### 〈特集2〉

おいしく食べる技教えます！

# ジャガイモの 絶品おかず



食卓によく登場するジャガイモ。ひと工夫するだけで、もっともっとおいしく食べられます。

(P38~47)

## 健康&元気な 高齢ドライバーで 行こう！



免許返納？でも、暮らしや仕事に“車”は欠かせません。高齢ドライバーの「どうすればいいの？」に答えます。

(P128~133)

トリック・オア・トリート! ・手芸・  
ハロウィーンを楽しむ  
お菓子飾り

ハロウィーンパーティー  
で、またお菓子の小分けに、  
活躍します。(P50~53)



● おすすめ学習企画 ●

発見! SDGsのアイデア 第11回

デジタル時代の荒波からキッズの耳を守れ!  
子ども用のヘッドセット

(P94~95)

ともい  
楽しく学ぶ JA 共育ドリル 第18回

みんなと共に考えればいろいろ解決!

JA女性組織についてその②  
(P135~137)

読者投稿募集

- 美輪明宏の人生相談 (P13)
- 高尾美穂のらくヨガ (P35)
- スマホ道場 (P37)
- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P96)
- 『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 (P147)
- 「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)
- 食農教育 紙芝居コンクール (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

お待ちかね!

栗の季節です

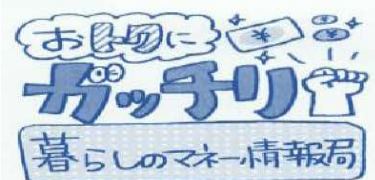


旬の時期に  
おいしい  
ごちそう



上品な  
栗の甘みを  
長く楽しめる

秋の到来を実感する“栗”。栗ご飯  
やおしゃれスイーツなど、レシピを  
たっぷり紹介。果実の栽培法や保存  
の仕方も案内します。(P67~76)



第4回 投資初心者はここから  
積み立て投資で  
コツコツふやす

(P148~151)



今日も明日も  
おかげさんで

第6回

自然が好きだから、  
ここがいい

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

厚手の紙や封筒で  
ポケットファイル

(P66)



ハンドバッグに  
入る大きさが  
魅力