



"Ienohikari"

## 12月号読みどころ

表紙の  
純烈



〈特集1〉



### 血管ピチピチ 大作戦

若返りの近道は生活習慣から

サラサラ～

加齢とともに血管は老化し、命に関わる病気を発症することも。食生活や生活習慣を見直し、血管のアンチエイジング！  
(P14~29)

福を  
呼び込む

〈特集2〉

### 開運おせち



願いを込めて、縁起のよい食材をプラスした「開運おせち」を作つてみませんか？  
(P34~45)

農ライフのすすめ

### 年明けまで楽しめる！ 欲ばり手作り クリスマス

手作りのミニツリーやリースで部屋を飾りませんか。お正月飾りにアレンジもできます。



(P68~77)

備忘録から始めよう

### わたし仕様の エンディングノート



自分と家族の未来の情報を「ありがとうファイル」にまとめた財前直見さん。書き方のコツを教わりながら、あなたもエンディングノートづくりを始めてみませんか？  
(P57~65)

# 辰の正月飾り・手芸・



2024年の干支は、十二支の中でもっとも縁起がよいといわれる辰。かわいらしい飾りを作つてみませんか。

(P52~56)

## ● おすすめ学習企画 ● 発見！SDGsのアイデア 第13回

食品加工の知恵が生きています

## 卵の殻から生まれた食器

(P100~101)

## 楽しく学ぶ JA共育ドリル 第20回

みんなと共に考えればいろいろ解決！

## JAの信用・共済事業について

(P135~137)

### 読者投稿募集

美輪明宏の人生相談	(P11)
スマホ道場	(P49)
高尾美穂のらくヨガ	(P51)
つながる ひろがる 絵手紙のわ	(P88)
『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)
ハッピーマイライフ体験文・農家の家計実態調査	(P160)
クロスワードパズル	(P161)
ガーデニングなんでも相談	(P203)

### 第1別冊付録

## 2024 家の光家計簿 日記付き

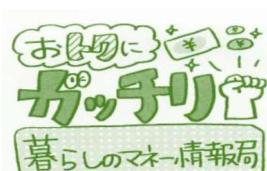


インフレ対策に、  
家計簿記帳で支出の見直しを！

### 第2別冊付録

## 得するお金10の習慣

日々の生活の中ですぐに実践できるお金の“お得な習慣”を提案します。



### 第6回 運用益は非課税

## NISAで始める かんたん投資

NISA(少額投資非課税制度)の基本を押さえておきましょう。  
(P148~151)



## 今日も明日も おかげさんで

### これからもいっしょに、 元気に

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分あつたら  
やってみよう  
ストローを使った  
チューブ発声法  
(P89)

