

"Ienohikari"

家の光

1月号読みどころ



表紙の人
丘みどり

〈特集1〉



年齢を重ねるのが楽しみになる！
いつも前向きな
あの人の秘訣

(P18~37)

〈特集2〉



(P38~48)

農ライフのすすめ

皮ごと食べられる！
鉢植えでも育つ！

いよね キンカン

キンカンの加工品とスイーツの作り方と、鉢植え栽培のコツも紹介。

(P69~78)

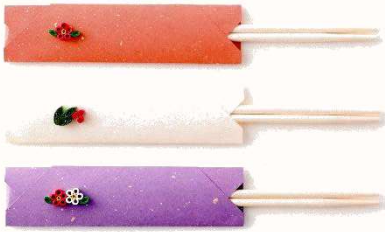


(P130~133)

風邪の予防のどの痛み、冷え性……
冬に効くツボ9選
寒くて乾燥する冬から春先は、セルフケアで元気に過ごしましょう。

・手芸・

紙をクルクル巻いて作る ナンテンとウメの箸袋



正月の祝い膳など、おめでたい席にぴったり。

(P63~66)

● おすすめ学習企画 ●

発見! SDGsのアイデア 第14回

県産の米粉と規格外の野菜でできた 体にやさしいおやつ

(P96~97)

ともいっ 楽しく学ぶ JA共育ドリル 第21回

みんなと共に考えればいろいろ解決!

JAの厚生事業について

(P137~139)

読者投稿募集

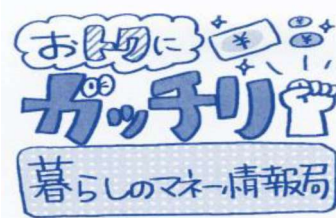
- 美輪明宏の人生相談 (P17)
- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P51)
- スマホ道場 (P53)
- 高尾美穂のらくヨガ (P55)
- 『家の光』1月号 愛読者アンケート (P90)
- ハッピー マイライフ体験文・農家の家計実態調査 (P112)
- 『家の光』読者アンケート/プレゼント (P114)
- 教えて! フレミズ調査室 (P149)
- 「あなたと私のハッピーアワー」企画 (P157)
- 家の光 読者文芸(詩・短歌・俳句・川柳) (P159)
- クロスワードパズル (P161)
- ガーデニングなんでも相談 (P203)

別冊付録

色紙をちぎって貼ってすてきに脳トレ ほっこりちぎり絵ブック

手と指先を使い、色や構図を考えることで脳トレにもつながるとブームになっているちぎり絵。

材料キットの販売もします。詳しくは本誌P67をご覧ください。



第7回 孫がいる人も必見 教育の イマドキお金事情

(P150~153)



今日も明日も おかげさんで

第9回

ゆく年くる年、 みんなと共に

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分あったら
やってみよう

好きな歌謡曲や童謡を
歌ってみよう (P68)

