

"ienohikari"
家の光

1月号読みどころ

表紙の人
丘みどり



・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)

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。

〈特集1〉
年齢を重ねるのが楽しみになる！
あいつも前向きなあの人の秘訣

(P18~37)

〈特集2〉
生ハクサイ
丸ごと味わう
レンピ

(P38~48)

● **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)

ともいく
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)

おとりに
ガッチリ
暮らしのマネ情報局

第7回 孫がいる人も必見
教育のイマドキお金事情
(P150~153)

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)

風邪の予防のどの痛み冷感性……
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。

(P130~133)

10分家活で暮らしに“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)

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)