



## 2月号読みどころ

表紙の人  
未唯 **mie** さん



**〈特集1〉**  
健康長寿のカギはここにあり!  
**腸から若返る**

最近の研究で「腸内細菌」が「体調」や「若い」に影響を与えていることがわかりました。

(P 16~33)

**〈特集2〉**

冬物衣類を上手に洗う  
“おうちクリーニング”の方法を洗濯のプロが伝授します。

**節約!** おうちクリーニングで衣類も家計も大助かり

クリーニングに出すのが当たり前と思っている衣類でも、家で洗えるものがたくさんありますよ!

洗濯のプロ集団「洗濯ブラザーズ」の茂木康之さん。

(P34~45)

65歳A子さんの骨密度ものがたり  
**「骨の貯金」**  
していますか?

加齢とともに骨折しやすくなるのは、骨密度が関係しています。

「骨の貯金」は若いうちから始めるべし

毎日意識するのがたいせつね

なるほど!!

(P61~66)

飛び出す! 懐かしさ

今も心に輝く **昭和**

若い世代を中心に「昭和レトロブーム」が続いています。あの頃の思い出が鮮明によみがえる!

(P130~134)

・手芸・

# ふわふわ ブローチ



鎖編みと引き抜き編み  
だけで編む、寒い時期  
にぴったりの毛糸のブ  
ローチ。(P50~54)



## ● おすすめ学習企画 ●

### 発見! SDGsのアイデア 第15回

使用後のことにも配慮しました

## ペットボトルリサイクル眼鏡

(P98~99)

### ともい 楽しく学ぶ JA共育ドリル 第22回

みんなと共に考えればいろいろ解決!

## 地域農業を守る取り組み

(P137~139)

### 読者投稿募集

- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P13)
- 美輪明宏の人生相談 (P15)
- 高尾美穂のらくヨガ (P49)
- スマホ道場 (P69)
- 野菜の種プレゼント (P75)
- ハッピー マイライフ体験文・農家の家計実態調査 (P100)
- 『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)

農ライフのすすめ

珍しい&作りやすい

## 野菜の種プレゼント

20品種×各50人=合計1000人に当たる!



などなど! (P70~75)



おトクに  
ガッチリ  
暮らしのマネ情報局

### 第8回 おトクに片づけ

## リユースショップで 不用品を売ろう

(P150~153)



## 今日も明日も おかげさんで

第10回

## 手を合わせる時間は いいものね

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

「早口言葉」で滑舌を  
よくしましょう

(P67)

