



# 2月号読みどころ

## 〈特集1〉 健康長寿のカギはここにあり! 腸から若返る

多様な「腸内細菌」が  
すんでいる

善玉菌2  
悪玉菌1  
中間菌7  
の割合

善玉菌に  
味方するぞ!

体によい  
はたらきをする  
「善玉菌」の  
勢力が強い

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

(P16~33)

## 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?

毎日意識するのが  
たいせつね

「骨の貯金」は  
若いうちから  
始めるべし

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。

(P61~66)

表紙の人  
未唯mieさん



## 〈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。



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)

## 節約! おうちクリーニングで 衣類も家計も大助かり

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)

### ともいっ 楽しく学ぶ JA 共育ドリル 第22回

みんなと共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)

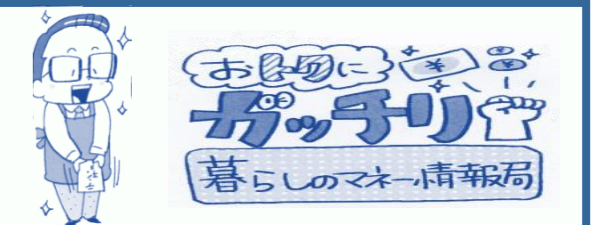


で暮らしに“ゆとり”と“刺激”を!  
意外と長い「10分間」。集中して何かに取り組ん  
だり、ゆったりと過ごしたり。『家の光』の記事を  
活用して、毎日の暮らしに“ゆとり”と“刺激”を!

## 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)



## 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)

## 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)

