



表紙の人
土屋 太鳳さん



3月号読みどころ

〈特集1〉

いつも話を聞いてもらえる人の会話術



だれかと話をするとき、あなたの話は聞いてもらっていますか？ 聞いてもらうための会話術を学び、よりよい人間関係を築きましょう。
(P14~28)

〈特集2〉

新 手間なし掃除

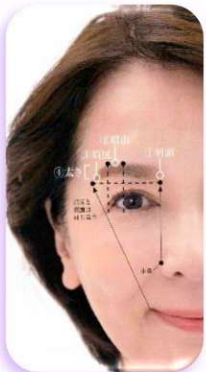
ホコリを取るだけで健康に!?

ラクに、効率よく病原菌やウイルスを取り去る方法「新・手間なし掃除」を病院清掃のプロに教わりました。



(P32~43)

いくつになってもキレイになれる



レイナ流 大人の眉メイク

「眉」は顔の印象を決める重要なパーツ。メイクアップアーティストのレイナさんに眉メイク術を教わりました。(P56~62)

スプーン1杯の健康習慣

まいにちエゴマ油



「オメガ3系脂肪酸」が含まれ、健康にいい油として注目されるエゴマ油。毎日の食生活に取り入れてみませんか。

(P48~55)

・手芸・

スマホストラップ

スマホの携帯に便利なストラップ。ポケットのない服のときに便利です。コットンのひもを四つ編みして作ります。(P63~67)



農ライフのすすめ

手軽に野菜が作れる!

春の袋栽培



土の入った袋でそのまま栽培するので、準備は簡単。省スペースで好きな場所で作れます。(P70~78)

● おすすめ学習企画 ●

発見! SDGsのアイデア 第16回

食品&衣料品業界の悩みを一挙両得で解決
廃棄食材で染色したキッチングッズ
(P98~99)

ともいっ
楽しく学ぶ JA共育ドリル 第23回

みんなと共に取り組めばいろいろ解決!

JAが消費者に伝えたいこと
(P137~139)



第9回 スマホ代が高い人必読

格安プランで 通信費を節約

(P150~153)

読者投稿募集

美輪明宏の人生相談	(P13)
スマホ道場	(P31)
高尾美穂のらくヨガ	(P47)
つながる ひろがる 絵手紙のわ	(P92)
『家の光』読者アンケート/プレゼント	(P114)
教えて! プレミズ調査室	(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)



今日も明日も
おかげさんで

第11回

また来たいと思う場所で あり続けたいから

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!

好評連載

高尾美穂のらくヨガ

産婦人科専門医でヨガ指導者の高尾美穂先生が、カラダの不調を上手にのりきるセルフケアを紹介。



(P46~47)