



12月号

読書会&  
活用のおてびき



一般社団法人 家の光協会

↓記事の種類を下のように分類しています。



みんなで考えよう



つくってみよう・やってみよう



気軽に話し合おう



10分で記事活用

↓記事の内容を3行にまとめています。

○こんな人におすすめの記事です！

◎こんな内容の記事です！

●記事をこんなふうに活用してみませんか？



気軽に話し合おう

P. 14~29

## 「若返りの近道は生活習慣から 血管ピチピチ大作戦」



- いつまでも若々しく健康に過ごしたい方におすすめ。
- ◎加齢とともに血管は老化しますが、食生活や生活習慣を見直すだけで、血管はピチピチに若返ります。記事ではすぐに取り組める16項目の習慣を紹介しています。
- 15ページの“血管の老化危険度診断”を参考に、血管の老化の進行具合をチェックしてみましょう。

つくってみよう



P. 34~45



「味わい、見栄えに気分が上がる！  
福を呼び込む開運おせち」

- 一味違うおせち料理を知りたいあなたへ。
- ◎ いつものおせちに縁起の良い食材をプラスした「開運おせち」を紹介しています。お正月気分を盛り上げる華やかな盛り付けのコツもご紹介。
- 「運が開けますように」と願いを込めて、開運おせちを作ってみませんか？ 女性部で集まったさいにみなさんで作るのもオススメです。



つくってみよう

P. 52~56



## 「手芸辰の正月飾り」

- かわいらしい飾りといっしょに晴れやかな新年を迎えませんか。
- ◎ 十二支のなかでもっとも縁起がよいとされている辰の正月飾りを紹介しています。ころんとした愛らしいフォルムが魅力です。
- 女性部や手芸サークルのみなさんで作ってみましょう。支所の玄関や、自宅のリビングに置いても良いですね。



気軽に話し合おう P. 57~65



「備忘録から始めよう  
わたし仕様のエンディングノート」

- もしもの場合に備えてエンディングノートを作成しませんか。
- ◎ 俳優・財前直見さんの体験を参考に、エンディングノートのたいせつさや書き方のコツを紹介しています。
- 65ページの“まとめておきたいこと”を参考にエンディングノートを作成してみましょ。女性組織の集まりで仲間と挑戦すれば、ハードルも下がります。



つくってみよう

P. 68~77

## 「農ライフのすすめ 年明けまで楽しめる！ 欲ばり手作りクリスマス」



○ クリスマスもお正月も楽しみたいあなたへ。

◎ 毛系リボンのミニツリーと赤い実のリースを紹介しています。作り方はシンプルで、材料も100円ショップなどで手軽に入手できます。

● 女性部のみなさんで作ってみましょう。クリスマスが過ぎたらお正月用にアレンジ可能。長いあいだ楽しめます。



10分で記事活用 P.89

## 「10分あったらやってみよう

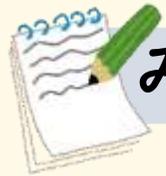
ストローを使ったチューブ発声法」



○ 声を出す機会が減り、かさつくような「老け声」が気になるあなたへ。

◎ 「つや声」を出すのに最適な初歩的トレーニングを紹介しています。ストローを使用することで「声筋」に無理な力をかけずに鍛えることができます。

● 一人でも、仲間といっしょに挑戦しても楽しめます。すき間時間に挑戦してみましよう。



みんなで考えよう

P. 127~133

「どうする、食料安全保障!

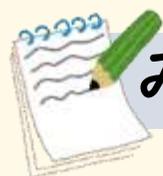
明日の食べ物だいじょうぶなの?」



○ J A 女性組織や職員の学習会におすすめ。

◎ 食料危機と聞いても、ひと事のように感じていませんか?  
いま地球環境や国際情勢になにが起こっているのか整理しながら、日本の食や農業について考えます。

● 一度じっくり読み込んでみましょう。読み終わったらまわりの人と感想や、地域や家庭でなにができるか意見を交わしましょう。



みんなで考えよう

P. 135～137

## 「楽しく学ぶ JA共育ドリル」



○ **JA職員**のみなさんにおすすめ。

◎ JAの「金融」に関する事業である“信用事業”の特徴やなぜおこなっているのかを説明しています。

● 一度じっくり読み込んでみましょう。読み終わったら137ページの「共に考えてみましょう」を活用して、まわりの職員と意見を交わしましょう。



気軽に話し合おう

P. 142~145



## 「まんがルポ みんなでできた! JA女性組織」

○ **JA女性組織**のみなさんにおすすめ。

◎ 島根県JAしまね女性部の活動を紹介。女性部員とJAの役職員が連携し、行ってみたくなる支店づくり“おもてなしプロジェクト”をおこなっています。

● 女性部とJA役職員の力を合わせてなにか挑戦したいことはありますか?記事を参考にみなさんで話し合ってみましょう。



答えは本誌の中に!

# 家の光クイズ



①

一度老化した血管は元には戻らない。○か×か?

②

日本の野菜の自給率は、約80%である。○か×か?

③

ブロッコリーは深い緑色より黄色がかっているほうが、甘みが増している。○か×か?

④

寝起き直後、口内の悪玉菌の数は1兆個にも及ぶ。○か×か?

⑤

詐欺メールや詐欺メッセージを受信したさいは、抗議のメッセージを送ったほうがよい。○か×か?

⑥

NISA(少額投資非課税制度)運用中は投資金額を自由に設定でき、途中であっても調整ができる。○か×か?

# 家の光クイズ 解答

① × <P.18>  
血管はいつからでも鍛え直すことができます。生活習慣を見直し、若々しい血管を取り戻しましょう。

② ○ <P.129>  
野菜の自給率は約80%ですが、元になる種子の9割は海外で採種されています。

③ × <P.12>  
ブロッコリーは黄色になると、味が落ち、食感も悪くなります。紫色、または濃い緑を選びましょう。

④ ○ <P.19>  
寝起き直後、口内には1兆個の悪玉菌が。この状態で水を飲めば、悪玉菌もろとも体内に取り込むこととなります。水を飲むより先に、口をゆすいでうがいをするように心がけましょう。

⑤ × <P.49>  
“実際使われている番号”だと知られてしまうため、返信してはいけません。

⑥ ○ <P.148>  
NISA(少額投資非課税制度)は投資金額を自由に設定できます。途中で運用している商品を売却することも可能です。



## 読書会メモ

202 年 月 日

会合名：

参加者： 名

読んだ記事 『家の光』 年 月号 P. 「 」

感想、意見、話し合った内容などを自由にメモしておきましょう



丘 みどり



## 1月号の お知らせ

### <特集1>

年齢を重ねるのが楽しくなる

### いつも前向きなあの人の秘訣

人生100年時代。高齢になっても新しいことにチャレンジし、すてきに年齢を重ねている人はなにが違うのか、秘訣を探ります。

### <特集2>

### 丸ごと味わう生ハクサイレシピ

寒さで甘みが増すハクサイは、生のまま食べてもおいしい！切るだけ、塩もみするだけの簡単調理でおいしく使いきるお役立ちレシピを紹介します。

### <別冊付録>

### ほっこりちぎり絵ブック

新聞紙やチラシをちぎって、はがきなどに貼ります。一人で作るもよし、おおぜいでチャレンジするもよし。完成をイメージして指先を動かすと、脳トレにも！