

“lenohikari”

家の光 1月号

読書会& 活用のてびき



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. 18~37

「年齢を重ねるのが楽しみになる！ いつも前向きなあの人の秘訣」



- 年をとっても前向きに過ごす方法を知りたい方に。
- ◎何かを始めるにあたって、遅すぎるということはありません。やりたいことを「いまさら」ではなく「いまから」始めるために、参考にしたい毎日の習慣などを学びましょう。
- 年齢を重ねてから始めてみたいことはありますか？
周りの人と話し合ってみましょう。

つくってみよう



P. 38~48

「丸ごと味わう 生ハクサイレシピ」



- 今が旬のハクサイを楽しみたいあなたへ。
- ◎ 旬のハクサイならではの味わいを楽しめるように、調理も味付けもシンプルなレシピを紹介しています。外葉、内葉、中心部と使い分けて、丸ごと1玉楽しみましょう。
- 女性部のみなさんで集まって、ハクサイを丸ごと1玉使った料理会を開いてみましょう。



つくってみよう

「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」



- ちぎり絵に挑戦してみたいあなたへ。
- ◎ ちぎり絵は繊細な作業を必要としますが、何よりも大切なのは実際にちぎってみて紙の感触を味わうことです。形がいびつでも、少しずつ愛着が湧いてきますよ。
- 女性部や手芸サークルのみなさんで作品を作ってみましょう。お互いの作品を贈り合ってもよいですね。



気軽に話し合おう

P. 12~15

「新春特別インタビュー 美輪明宏」



- 変化する世界情勢や生活に、不安を感じているあなたへ。
- ◎ 好評いただいている連載「美輪明宏の人生相談」に加えて、1月号には新春特別インタビューを掲載。新年から明るく健やかに生き抜くための参考にしてみましょう。
- 読んでみて感じたこと、明日からでもすぐ実践できそうな習慣を周りの人と話し合ってみましょう。



やってみよう

P. 54~55

「心も体も上向きに 高尾美穂のらくヨガ」



○首や肩に重さやだるさを感じているあなたへ。

◎今回は、椅子に座ったままでできる「プラネタリアムのポーズ」をご紹介します。痛みに発展する前に、凝りをほぐして血流をよくしましょう。

●女性部の集まりや農作業の合間の休憩時間に試してみましよう。



気軽に話し合おう

P. 56~61

「女性も 男性も 乾燥肌に悩んでいませんか？」



○ 乾燥肌に悩んでいる方におすすめ。

◎ 冬は乾燥がいっそう気になる季節。なるべく肌を乾燥させず、肌の代謝をよく保つために、今日からできる対策を紹介します。

● 各自で56ページのチェックリストを埋めたあとに、58, 59ページを読んで、周りの人と感想を共有しましょう。

「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」



○ 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。

◎ 歌うことは、声筋のトレーニングに最適。同じ歌を繰り返して歌うと、自分の歌い方の変化に気づけるからお勧めです。

● 1日3～5分、お風呂に入っているときに実践してみましよう。

「冬に効くツボ9選」



- 風邪や冷え性の症状に苦しんでいる方におすすめ。
- ◎ 風邪予防や冷え性の改善、せきや鼻づまりにも効くツボを、押し方のコツとともに紹介しています。
- 記事を読んで、一日の終わりにツボ押しに取り組んでみましょう。指で押すだけでなく、温めたりさすったりすることも有効ですよ。



気軽に話し合おう

P. 144~147

「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。

◎ 今回は、東京都のJA東京むさし女性部を取材。2011年の東日本大震災をきっかけに交流が始まった3つのJAとの関わりを、事例を交えて紹介しています。

● 他の地域の女性部と協力してどんなことをしてみたいですか。周りの人たちと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

ハクサイは寒さが厳しくなるにつれて甘みが増す。
○か×か?

②

LINEの設定で、音を鳴らさずに相手にメッセージを送れる機能がある。○か×か?

③

20代を過ぎると女性も男性も皮脂量が増加していく。
○か×か?

④

キンカンを鉢植えで育てる場合、苗木は3年生以上で無数に枝分かれしている大苗がお勧め。○か×か?

⑤

ツボには決められたポイントに決められた押し方があるので、間違っただ押し方にならないよう気を付けることがたいせつ。○か×か?

⑥

昔に比べて子どもの学習費総額が上がっているが、子どもの数が減って一人当たりにかかるお金が多くなったことがおもな原因。
○か×か?

家の光クイズ 解答

- | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>① ○ 〈P.39〉</p> <p>ハクサイは寒さが増すと、葉に蓄えたデンプンを糖に変えることで凝固点を下げ、果物に近い甘さとなります。</p> | <p>② ○ 〈P.52〉</p> <p>設定で「ミュートメッセージ」をオンにし、メッセージを送る紙飛行機マークを長押しすると、非通知で送るか選択できます。</p> | <p>③ × 〈P.56〉</p> <p>皮脂量は20代をピークに低下していきます。乾燥から肌の角質層を守っているのが皮脂なので、20代以降は特に肌が乾燥しないようしっかりケアしましょう。</p> |
| <p>④ ○ 〈P.74〉</p> <p>大苗は初収穫までの期間が短く、実つきのもものを購入すればすぐに収穫も楽しめます。</p> | <p>⑤ × 〈P.131〉</p> <p>ツボ押しの効き方にも個人差があるので、指でもんだりトンントン叩いたり、心地よいと感じる方法で試してみてください。</p> | <p>⑥ × 〈P.151〉</p> <p>一人当たりにかかるお金も多くなっていますが、塾や習い事などの学校外活動費が、学習費総額の約7割を占めています。(令和3年度時点)</p> |

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



表紙は未唯mieさん



2月号の お知らせ

<特集1>

腸内細菌を味方につけて **腸から若返る**

最新の研究で、腸のはたらきはおなかの調子だけでなく、体全体の健康に影響を与えることがわかってきました。「腸活」の最新事情や、元気な腸を育む「腸活レシピ」を紹介します。

<特集2>

おうちクリーニングで節約!

ドライマークの付いている衣類でも、コツさえつかめば家庭で洗うことができます。洗濯のプロが「おうちクリーニング」の妙技を伝授します。

<農ライフのすすめ>

1000人に当たる! 珍しい&作りやすい

野菜の種プレゼント

春から種まきができる種苗会社イチオシの野菜の種20品種を紹介。「珍しい品種」と「栽培しやすい品種」を合計1000人にプレゼントします。