

“lenohikari”
家の光 2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？

つくってみよう  P. 16~33

「健康長寿のカギはここにあり！ 腸から若返る」



- 「見た目が何となく老けた」「疲れやすい」と感じているあなたへ。
- ◎ もしかしたら、腸に問題を抱えているかもしれません。17ページで紹介している腸から若返るためのキーワードを中心に、腸活に取り組みましょう。
- 腸を整える食材を使用し、26ページからの「腸活レシピ」を作ってみましょう。

やってみよう



P. 34~45

「おうちクリーニングで節約！」

Q. ひと冬にかかるクリーニング代は？

たとえば…

- ニット類 2540円
- ダウンジャケット、ニット類、コート、合わせて 2460円
- コート 2970円

A. 合計 7970円

節約！
おうちクリーニングで節約！

おうちクリーニングで節約！
おうちクリーニングで節約！

- ふだん厚手の冬物衣類をクリーニングに出している方へ。
- ◎ ダウンジャケット、ニット類、コートを上手に洗う“おうちクリーニング”の方法を洗濯のプロが伝授。クリーニング店の利用とうまく使い分けて、節約につなげましょう。
- 汚れのついたジャケットやコートがあれば、“おうちクリーニング”に挑戦してみましよう。



つくってみよう

P. 50~54

「ふわふわブローチ」



作成時間の目安

約90分(ビーズなしの場合)

約120分(ビーズありの場合)

- ビーズを使った編み物に挑戦したい方へ。
- ◎ 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ふわふわのブローチです。冬の装いのワンポイントとしてもおすすめです。
- 女性部や手芸サークルのみなさんで作ってみましょう。お互いの作品を贈り合ってもよいですね。

つくってみよう  P. 56~60

「家の光料理コンテスト 結果発表」



- 新しい料理レシピに興味がある方におすすめ。
- ◎ 地産地消の普及をめざす「家の光料理コンテスト」。「お米を使ったレシピ」部門と「スイーツ」部門の最優秀作品レシピと審査結果を掲載しています。
- 女性部や料理サークルのみなさんで、掲載レシピを見ながら作品を作ってみましょう。



気軽に話し合おう P.61~66

「『骨の貯金』していますか？」



- 年を取っても健康でいたいあなたへ。
- ◎ 加齢とともに骨折しやすくなるのは、骨密度に関係しています。「骨の貯金」である骨密度を上げるために、年を取ってからもできる運動や骨によい食事を考えましょう。
- 骨密度を上げるために、明日からできる運動や食事の習慣について、周りの人と話し合ってみましょう。



気軽に話し合おう P. 130~134

「飛び出す! 懐かしさ 今も心に輝く昭和」

- どこか懐かしい「昭和」を感じたいあなたへ。
- ◎ 平成20年ごろから、若い世代を中心に「昭和レトロブーム」が続いています。あの頃の看板やおもちゃなど、昔懐かしさを感じたい方にはたまらない企画です。
- 皆さんで「昭和」の思い出を共有してみましよう。





応募しよう! P. 70~75

「珍しい&作りやすい 野菜の種プレゼント」



- 珍しい品種の野菜づくりに興味がある方へ。
- ◎ 「直売所で人気になることまちがいないし」の珍しい品種から、「初心者でも安心して栽培できる」作りやすい品種まで、合計1000人の方にプレゼントします。
- はがき、もしくはアンケートフォームに入力して応募しましょう。女性部や園芸サークルでどんな野菜を作りたいか、話し合ってみましょう。



10分で記事活用 P.67

「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」



○ 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。

◎ 滑舌をよくするために有効な早口言葉を、3回続けて言ってみましょう。明瞭な発音につながり、表情も豊かになりますよ。

● 一日の休憩時間に取り組んでみましょう。慣れてきたら徐々にスピードを上げてみましょう。



みんなで考えよう

P. 137~139

「楽しく学ぶ JA共育ドリル」



○ JA職員のみなさんにおすすめ。

◎ 将来の農業者を育て、地域農業を守るためにJAがおこなっている取り組みを解説しています。

● 一度じっくり読み込んでみましょう。読み終わったら139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。



みんなで考えよう

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、熊本県のJAあまくさ女性部大矢野総支部を取材。Aコープの移転などによって買い物に困る地域住民のために始めた軽トラ朝市の取り組みについて紹介しています。

● 地域住民の悩みや困りごとに対して、どんなことができますか。周りの人とじっくり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

食物繊維を効率よく摂取するためには、主食を分づき米や雑穀ごはんにするとうい。○か×か?

②

「家庭での洗濯禁止」を示す洗濯表示がある衣類は、自分で洗わずに、かならずプロに任せる必要がある。○か×か?

③

骨は運動などで負荷をかけると強くなり、負荷をかけないと弱くなる性質があるため、年を取ってからでも運動することがたいせつ。○か×か?

④

西洋ネギ「リーキ」は、収穫適期を過ぎても葉が垂れにくく、扱いやすいことが魅力である。○か×か?

⑤

現在、日本では一般ドライバーが自家用車などを使って有償で人を輸送する行為は、観光地に限って許可されている。○か×か?

⑥

地域農業を守るためには、地域における取り組みを次世代につなげるだけでなく、消費者にも理解してもらうことがたいせつ。○か×か?

家の光クイズ 解答

- | | | |
|--|--|--|
| <p>① ○ 〈P.24〉</p> <p>精白する前の穀物、いわば「ぬか」が付いている「茶色い穀物」には食物繊維が多く含まれており、玄米や分づき米、小麦なら全粒粉などにあたります。</p> | <p>② × 〈P.36〉</p> <p>自己責任が伴いますが、「家庭での洗濯禁止」を示すマークが付いた衣類についても、洗える素材であることなどがしっかり確認できれば、家で洗うことも可能です。</p> | <p>③ ○ 〈P.62〉</p> <p>年を取ってからの運動は腰やひざを痛めたり、転倒しやすかったりなど、骨折の危険と隣り合わせです。まずは安全な運動で足腰を鍛えることから始めましょう。</p> |
| <p>④ ○ 〈P.71〉</p> <p>「リーキ」は、加熱すると独特の甘みやうまみが出るため、用途も広く便利です。75ページの「野菜の種プレゼント」から応募してみましよう！</p> | <p>⑤ × 〈P.93~94〉</p> <p>現在、日本ではどこにおいても原則禁止ですが、地方での高齢者の交通手段の減少などの問題を受け、法整備が検討されています。</p> | <p>⑥ ○ 〈P.138〉</p> <p>消費者がふだん意識しない、食べ物の向こう側にある農業や農業者について知ってもらうことも、地域農業を守る大切な取り組みです。</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



3月号の お知らせ



表紙は土屋太鳳さん

<特集1>

いつも話を聞いてもらえる人の会話術

家族や友人知人に話しかけてもうまく聞いてもらえなかったり、きちんと伝わってなかったりして、イライラすることはありませんか。司会者として活躍する恵俊彰さんや専門家に、しっかり話を聞いてもらうためのコツを聞きます。

<特集2>

ホコリをとるだけで健康に！ 新・手間なし掃除術

掃除がおっくうなのは、やり方が古いせいかも！ もっとラクに清潔を保って、病気の予防や運動不足解消にもなる。そんな新しい掃除術を、病院清掃のプロから教わります。

<手芸>

四つ編みで作る スマホストラップ

手持ちのスマホケースにシートを挟んで取り付けるスマホストラップです。スマホを肩掛けして持ち運べるので、ポケットがない服のときも便利。ブルー、ピンク、イエローの3色を紹介します。