

“Ienohikari”
家の光 3月号

**読書会&
活用のでびき**



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.14~28

「いつも話を聞いてもらえる人の会話術」



- だれかと話すとき、あなたの話は聞いてもらえていますか？
- ◎ 人は“自分の話を相手が受け止めてくれている”と感じる時にうれしい、たのしいと感じます。本誌では話上手になるコツを紹介。相手にしっかり話を聞いてもらうための技術を学びましょう。
- 人前で話すときや、身近な人とおしゃべりするときに話上手になるコツを実践してみましょう。

やってみよう



P. 32~43

「ホコリを取るだけで健康に!? 新・手間なし掃除」



- 手間なく、ラクに掃除をする方法を知りたい方へ。
- ◎ たまった汚れは、見た目以上にそこで過ごす人の健康に悪影響をおよぼしています。今回、病原菌やウイルスをラクに取り除く方法を病院清掃のプロに教わりました。
- 記事を参考に新・手間なし掃除に挑戦してみましよう。清潔を保ち、自分と家族を病気から守りましよう。

つくってみよう



P. 48~55

「まいにちエゴマ油」

○ 手軽に食生活を改善したいあなたへ。

◎ エゴマ油には「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ています。クセがなく、どんな料理にも使いやすいです。

● 51ページからの「ちょい足し」アイデアを参考に毎日の食事にエゴマ油を取り入れてみましょう。





やってみよう

P. 56~62

「レイナ流 大人の眉メイク」



- いくつになってもキレイでいたいあなたへ。
- ◎ 顔の印象が決まるといっても過言ではないほど、「眉」は重要なパーツです。メイクアップアーティストのレイナさんから若々しく見える眉メイク術を教わりました。
- 女性部のみなさんでメイクアップ講座を開いてみるのも良いですね。自分に似合う美眉を習得してマイナス5歳顔を目指しましょう。



つくってみよう

P. 63~67

「四つ編みでつくる

スマホストラップ」



作成時間の目安
約90分

- スマホの持ち運びに困った経験はありませんか。
- ◎ 肩からさげるスマホストラップを紹介しています。 Cottonのひもを四つ編みして作ります。編み方は同じ動作の繰り返しなので、慣れるとすいすい編み進めることができます。
- 女性部や手芸サークルのみなさんで作ってみましょう。



やってみよう

P. 70~78

「手軽に野菜が作れる! 春の袋栽培」



○ 袋を使った野菜作りに挑戦してみませんか。

◎ 袋栽培の良いところは、「好きな場所における」「土と袋をセットで準備できる」などさまざま。比較的作りやすいジャガイモとキュウリの栽培について教えてもらいました。

● 記事を参考に野菜づくりに挑戦してみましょう。



気軽に話し合おう P.128~135

「片づけはたいへん！ どうする？ 遺品と空き家」



- 自分が亡くなったあとの家や遺品の処理に不安を感じているあなたへ。
- ◎ 遺品と空き家の片づけを担った家族、片づけを委託された業者の姿から“人生最後の片づけ”を考えます。
- 将来、自宅が空き家になるかもしれないとしたらどんな対策ができるでしょうか。気軽に話し合ってみましょう。



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。

◎JAは農業にたいする理解が深まるように、食料安全保障や農業・農村の多面的機能などを国民に向けて発信しています。

●これからも安全で安心な農産物を提供するためにJA職員としてなにかができるか、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。

◎ 岩手県のJA新しいわて女性部久慈支部南分会はJAの野田支所の敷地内に「スマイル直売所」を運営しています。東日本大震災に見舞われた際は地域の生活を支え、人々の交流の場として愛され続けています。

● 地域の困りごとに対して、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

エゴマ油に含まれるオメガ3系脂肪酸は熱に強く、火を通すことで効果が高まる。
○か×か?

②

災害時にNTTが提供する災害用伝言ダイヤルは毎月1日、15日に無料で体験できる。○か×か?

③

すてきな眉に仕上げるには眉毛全体を均一な濃さで仕上げたほうが良い。
○か×か?

④

春の訪れを告げる花といわれるギンヨウアカシアは名前の通り、葉が銀色である。
○か×か?

⑤

高知県ではなんと16世紀からニンニクが食べられていた。
○か×か?

⑥

市販されている野菜の種の中には、見た目も楽しめるようにピンクや青に加工されたものがある。○か×か?

家の光クイズ 解答

- | | | |
|---|--|--|
| <p>① × 〈P.50〉</p> <p>オメガ3系脂肪酸は熱に弱い
ため、高温調理には向いてい
ません。“生のまま”かけたり
混ぜたりして使いましょう。</p> | <p>② ○ 〈P.31〉</p> <p>災害用伝言ダイヤルは毎月1
日、15日に無料で体験できま
す。いざというときにちゃんと
対応できるように確認しておく
と良いですね。</p> | <p>③ × 〈P.60〉</p> <p>眉毛全体を均一な濃さで仕上
げると、のっぺりと不自然な印
象になってしまいます。眉の下
側を濃く、上側を薄く描くこ
とを意識すると自然な立体眉に
なります。</p> |
| <p>④ ○ 〈P.202〉</p> <p>名前の通り、ギンヨウ（銀
葉）アカシアの葉は銀灰色
で、花のない時期も美しく、
庭のシンボルツリーや鉢植
えの主演として利用できま
す。</p> | <p>⑤ ○ 〈P.177〉</p> <p>16世紀末に土佐を治めてい
た長宗我部元親が朝鮮に出
兵したさいに連れて帰ってきた
朝鮮の人たちが、広めたとい
う説があります。</p> | <p>⑥ × 〈P.200〉</p> <p>見た目を楽しむためではなく、
誤って食べないように、青やピ
ンクなどに着色している種もあ
ります。</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



4月号の お知らせ



別冊付録

<特集1>

春らんまん! ハッピーおうちずし

和洋中のちらしずしや、外でも手軽に食べられるはさみ手巻き、春らしい押しずしを紹介します。

<特集2>

そうだ! 畑を耕そう

みなさんは、今年なにを作る予定ですか? 豊かな菜園ライフを送る人たちに、その魅力を存分に語ってまいります。

<別冊付録>

家庭菜園カレンダー&人気の夏野菜ガイド

昨年大好評だった「家庭菜園カレンダー」の2024年版をお届けします。

人気夏野菜14品種の作りかたをイラストでわかりやすくまとめた「夏野菜ガイド」も必読です。