

“Ienohikari”
家の光 4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？



やってみよう

「ひと目でわかる
家庭菜園カレンダー2024」

「ひと目でわかる
人気の夏野菜ガイド」



○ この春から家庭菜園を始めるあなたへ。

◎ 人気の野菜の栽培暦を掲載したカレンダーと、トマトやナスなどの夏野菜の作り方ガイドの2冊で菜園生活をサポートします。

● 2冊の付録を参考に、栽培品目やスケジュールを考えてみましょう。

つくってみよう



P. 12~29

「春らんまん ハッピーおうちずし」



○いつもと違うおうちずしを楽しみたいあなたへ。

◎ちらしずし、はさみ手巻き、押しずしなど、食卓が華やぎハッピーな気持ちになるおすしを紹介します。春のお祝い事や花見などの行事にぴったりです。

●季節の行事に合わせて、ふだんあまり作らないすし料理にも挑戦してみましよう。



気軽に話し合おう P. 32~43

「もう、耕さずにはいられない！」



- 野菜づくりや菜園ライフに興味がある人へ。
- ◎ もともと畑に縁がなかった人たちが、今は菜園ライフを心から楽しんでいる様子を紹介しています。実際に畑を訪ねて、無我夢中になった理由を聞きました。
- タレントの加藤紀子さん、安田大サーカスのHIROさんの話を読んで感じたことや、自身の経験を話し合ってみましょう。



やってみよう

P. 46~47

「心も体も上向きに 高尾美穂のらくヨガ」



○ 肩凝りに悩まされているあなたへ。

◎ 肩凝りの原因は、筋肉の疲れと血行不良によるものです。肩甲骨まわりの筋肉をほぐすヨガで、心身ともにリフレッシュしましょう。

● 女性組織の会合や農作業の休憩時間に取り組みましょう。



みんなで考えよう

P. 50~55

「侵入窃盗にご用心!!

わが家を守る防犯術」



○ 自宅の防犯に不安を感じている方におすすめ。

◎ あなたの住まいの防犯対策は万全ですか？

防犯アドバイザーの京師美佳さんにいますぐできる防犯対策を教わります。

● 記事を読んで、明日からできる防犯術・泥棒対策について話し合ってみましょう。



つくってみよう

P. 58~61

「ネコとチョウチョのマグネット」



作成時間の目安
ネコ：約90分
チョウチョ：約90分

- 台所まわりをかわいらしく飾ってみませんか。
- ◎ 100円ショップの樹脂粘土で作る、ネコとチョウチョの柔らかな雰囲気のマグネットです。買い物メモなどを貼っておくのにピッタリです。
- ネコの模様に使える紙や、チョウチョに使う布の端切れなど、好みのものを持ち寄ってオリジナルの作品を作りましょう。



やってみよう

P. 62~65

「〇×で見直して ヘアケアの悩みを解決!」

- 髪やヘアスタイルに悩みがある方へ。
- ◎ 年齢を重ねるごとに増える髪やヘアスタイルの悩み。これまで常識だと思っていたヘアケアの方法などについて、〇×チェックで見直します。
- P.63からの〇×チェックに答えながら、自分のヘアケアの方法について今一度確認しましょう。





10分で記事活用 P.67

「10分あったらやってみよう 唇ストレッチ&にゃーお発声法」



- 「声筋」を鍛えたいあなたへ。
- ◎ 「唇ストレッチ」と「にゃーお発声法」という、声筋をゆっくり起こす準備体操のような口まわりのストレッチ法を紹介しています。
- 朝起きてからの準備体操として毎日の習慣に取り入れてみましょう。



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。

◎ 今月は「JA組合員の役割」をテーマに、民間企業と協同組合のちがいや、協同組合である以上忘れてはならないことについて解説しています。

● まわりの職員とJA綱領を唱和し、改めてその意味について考えてみましょう。



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。

◎ 愛知県のJAあいち三河女性部では、子どもたちの食と農の学びを深めるために、地域の学校と連携してナタネ油を搾って味わう食農体験を行っています。

● みなさんの地域では、子どもたちとともにどんな活動ができると思いますか？ 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

すし飯を作るときには、すし酢とご飯をあおぎながら同時に混ぜるとよい。
○か×か?

②

泥棒にとって家の庭木の手入れが行き届いている家は、侵入しやすいと感じる。
○か×か?

③

庭の地面を覆う植物である“グラウンドカバー”には、地温上昇を抑え、過度な乾燥を防ぐ効果がある。
○か×か?

④

「アリの行列を見たら雨」は、科学的な根拠に基づいた比較的当たりやすい天気のことわざである。
○か×か?

⑤

お金を節約するには、レシートを一日5分でも見つめる時間を作るとよい。
○か×か?

⑥

クサギナとは、全国の山林に分布するシソ科の落葉樹「クサギ」の若葉である。
○か×か?

家の光クイズ 解答

- | | | |
|--|---|---|
| <p>① × 〈P.17〉</p> <p>あおぎながら混ぜると、ご飯の表面温度が急激に下がり、すし酢がご飯に吸収されずにべちゃった仕上がりになります。“混ぜる”と“あおぐ”は別々に行うのが鉄則です。</p> | <p>② × 〈P.52〉</p> <p>庭木の手入れが行き届いていない方が、泥棒は身を潜めやすく、痕跡を残さず侵入、逃走できると感じます。まずは泥棒の目線で自分の家をチェックしましょう。</p> | <p>③ ○ 〈P.71〉</p> <p>グラウンドカバーには地温上昇を抑えるだけでなく、地面が覆われることで土が露出しないため、泥跳ねやぬかるみを防ぎ、雑草の繁茂を抑えるといった効果もあります。</p> |
| <p>④ × 〈P.129〉</p> <p>アリは雨の気配を感じると巣穴の入り口を土でふさぐため、行列をつくることはありません。科学的な根拠には乏しいことわざです。</p> | <p>⑤ ○ 〈P.153〉</p> <p>レシートには、自分のお金の使い方の“クセ”が現れるので、自分の買い物を客観的に振り返る手がかりになります。</p> | <p>⑥ ○ 〈P.177〉</p> <p>岡山県では、クサギナを鶏のささ身やゴボウなどの野菜と一っしょにかけめしにし、お祭りや祝い事で人が集まる時に食べています。</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

誌面
リニューアル!

家の光 5月号のお知らせ



※表紙は香取慎吾さん

<特集>

ごみ 楽しく捨てない暮らし

ワンアクションでしなやかSDGs

今のペースでごみを出し続けると、約20年で日本の最終処分場は満杯に。待ったなしのごみ問題を自分事として捉えつつ、楽しみながらできることを探りました。

<特別企画>

今日から始める食料安全保障

戦争や気候変動によって、食と農が脅かされています。わたしたち国民にもできることなど、日々の暮らしから食料安全保障を考えます。

<別冊付録>

のど、目、耳、全身を鍛えて元気に!

カラダ若返りブック

年齢を重ねると、だれしもが感じる体の衰えや不調。「のど」「目」「耳」など、体の部位ごとに不調を改善する方法を、それぞれの専門家に伝授してもらいました。