

家の光 5月号

IE no HIKARI

読書会 & 活用のてびき

誌面

リニューアル!



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

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」



○ 最近、体の衰えや不調を感じるあなたへ。

◎ 今回の別冊付録では「のどだけ」「目だけ」といった体の部位ごとの不調を改善する方法を紹介。短時間でできる簡単なトレーニングが満載です。

● 家事や農作業の休憩時間に取り組みましょう。PART I から順に進めてもよいですし、まずは気になるところから始めてみるのもお勧めです。



気軽に話し合おう

P. 12~43

「ごみ 楽しく捨てない暮らし ワンアクションでできるしなやかSDGs」



○ SDGs に関心がある人へ。

◎ ごみに思えるものも形を変えて再利用するなど、無理せずしなやかにごみを捨てない生活を楽しんでいる人たちに話を聞きました。

● 28ページからの対談記事を読んで、これからごみを出すときに意識できることを話し合ってみましょう。



気軽に話し合おう

P. 46~51



「農の子カラ再発見 熊本県JAやつしろ」

- 日本各地の農と食に興味があるあなたへ。
- ◎ 第8回めとなる今回の舞台は熊本県・八代市。熊本出身のタレント・スザンヌさんがナビゲーターとなり、JAやつしろ管内のさまざまな場所を巡ります。
- 記事を読んで感じたことや、自分たちの地域の魅力について話し合ってみましょう。



10分で記事活用

P. 54~55

「心も体も上向きに 高尾美穂のらくヨガ」



○ 気持ちを落ち着かせる方法を知りたい方に。

◎ だれかのなにげないひと言にイライラしたり、焦りや緊張でドキドキしたり。そういった気持ちの高ぶりを鎮めてくれる片鼻呼吸を紹介しています。

● 女性組織の集まりや会議の休憩時間などにみなさんで取り組んでみませんか？



つくってみよう

P. 56~60

「モールで作る デイジーのリース」



作成時間の目安
約70分〜

- 春にぴったりの手芸作品を探しているあなたへ。
- ◎ 『家の光』2022年4月号の「チューリップのリース」に続き、モールを使った手芸を紹介。ふわふわとしたモールが心を落ち着かせてくれます。
- 手芸が好きなみなさんで集まって作ってみましょう。出来上がった作品はケースに入れて、プレゼントとして贈ってもよいですね。



10分で記事活用 P.61

「10分あったらやってみよう 水引しおり」



○ 水引を使った手芸を楽しみたい方へ。

◎ 5月号から4回にわたって、水引やひもを使ったテクニックを紹介。今月は「あわじ結び」の結び方です。しおりに使ったり、祝儀袋の飾りとして使ったりもできます。

● 短い時間でできるので、日々のすきま時間に取り組んでみましょう。



つくってみよう

P. 64~71

「やっかい者ではもったいない! ドクダミのある毎日」



- ドクダミは「いやな臭いのやっかいな植物」と思っているあなたへ。
- ◎ 「三毒を消す」とも言われるドクダミは、薬効をきちんと知って効果的に利用すれば、暮らしに寄り添う民間薬としても役立ちます。
- 65ページでドクダミの薬効について知ったら、66ページ以降の利用法に挑戦してみましよう。



みんなで考えよう

P. 72~77

「能登半島地震 被災地ルポ それでもこの地で生きる」



- 能登半島の現況を気にかけているあなたへ。
- ◎ 元日の能登半島を襲った大地震の影響で、苦境の中に立たされている人たちは今も大勢います。地域の復興と農業の再開のため、懸命に前を向く人たち取材しました。
- ルポを読んで感じたことや、今から始められる防災のことなど、周りの人と自由に話し合ってみましょう。



みんなで考えよう

P.157~159

「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「協同組合の仕組みと特徴」をテーマに、JAと株式会社のどこが違うのか、協同組合に何ができるのかについて解説しています。

● 読んで感じたことを、周りの職員と話し合ってみましょう。



みんなで考えよう P.166~169

「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。

◎ 岡山県のJA岡山県女性組織協議会では、郷土の味として令和に新たに誕生した“晴寿司”を広めるための活動に取り組んでいます。

● 郷土の味を守っていくために自分たちにできることを、自由に話し合いましょう。



答えは本誌の中に! 家の光クイズ



①

日本の家庭ごみの最終処分場である全国の埋立地は、あと20年ほどでいっぱいになる見込みである。
○か×か?

②

生ごみの処理は手間なので、水分が多く含まれたままゴミに出してもかまわない。
○か×か?

③

ドクダミの臭いはなかなか消えないため、加工には手間を要する。○か×か?

④

世界的な食料危機が引き起こされている一つの要因として、地球温暖化があげられる。○か×か?

⑤

ふるさと納税の返礼品を登録するためには多くの要件を満たす必要があり、農家やJAには挑戦が難しい。
○か×か?

⑥

全国有数の盆栽産地である香川県高松市では、約200年前から盆栽づくりが始まった。○か×か?

家の光クイズ 解答

① ○ 〈P.13〉

日本の家庭からは1年間で約4,095万トンものごみが出されています。無理せず、しなやかにごみを出さない暮らしを実践していきましょう。

② × 〈P.33〉

生ごみに水けがあると焼却炉で燃えにくく、多くの燃料が使われてしまいます。環境に配慮して、生ごみは水けをしっかりと絞ってから出しましょう。

③ × 〈P.65〉

ドクダミの臭いは、加熱や乾燥ですぐに消えます。食用に加工する場合には、事前に天日干ししたり、電子レンジで加熱処理をしておきましょう。

④ ○ 〈P.79〉

地球温暖化による気候変動により、思うように食料生産を増やすことができていません。食料生産を維持するためにも、地球環境への負荷はなるべく減らしていきましょう。

⑤ × 〈P.134〉

一定の要件を満たしていれば手数料などの費用分担もなく、簡単に自分の商品を出品できます。まずは、自治体にふるさと納税の返礼品登録について問い合わせしてみましょう。

⑥ ○ 〈P.154〉

昭和40年代の最盛期には、300軒の生産者がいた地域もあったそうですが、現在は60軒ほどに減少しているといえます。

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

家の光 6月号のお知らせ

<特集>

スマホとの上手なつきあい方

日々の暮らしのなかでスマホを活用したほうが便利なシーンが増えてきました。しかし、使い方しだいで心身に有害となることも。スマホの上手な活用法をわかりやすく伝えながら、そのつきあい方について考えます。

<料理企画>

横山タカ子さんの

梅雨をのりきる サバ缶・イワシ缶レシピ

栄養価の高いサバ缶・イワシ缶はシニア世代の健康維持にもってこいの食材です。ご飯やおかず、酒のおつまみに、サバ缶やイワシ缶を使った料理で元気をチャージしましょう。

<農ライフのすすめ>

暑さ、日焼け、虫刺され、疲労に 夏のお助けグッズ大集合

暑い夏の作業をちょっとでも快適にするグッズを紹介します。



表紙は草薙 剛さん