

家の光 6月号

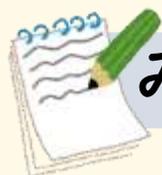
IE no HIKARI

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.18~47

「スマホとの上手なつきあい方」



- スマホをなかなか使いこなせていないと感じるあなたへ。
- ◎ いまや「日常生活に欠かせない必需品」となったスマホ。スマホとの上手な付き合い方や押さえておきたいスマホのマナーなどを紹介しています。
- 記事を読んでスマホのイメージは変わりましたか？簡単なことから挑戦してみましょう。



10分で記事活用 P. 50

「10分あったらやってみよう 古新聞を縛る」



- 毎回のゴミ出で、重いものを持ち上げて縛る行為に苦勞している方へ。
- ◎ 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。今月は重いものを簡単にひもで縛ってまとめる方法を紹介しています。
- 短い時間でできるので、ゴミ出しのときに活用してみてください。



10分で記事活用

P. 52~53

「心も体も上向きに 高尾美穂のらくヨガ」



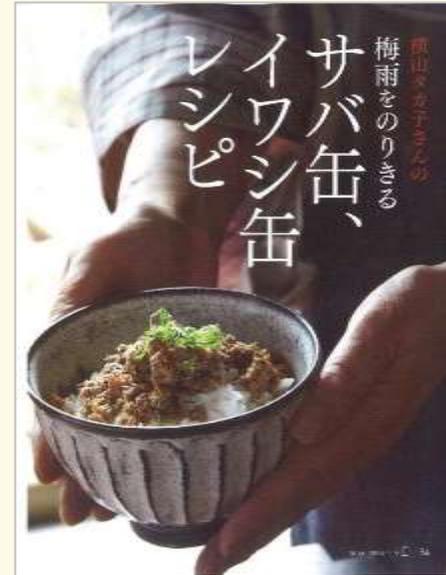
- 手指に違和感を感じたことがある方へ。
- ◎ ボタンがかけづらい、箸が持ちにくいなど手指の違和感を感じたときに試す「しびれチェック」のポーズを紹介しています。
- 女性組織の集まりや会議の休憩時間などにみなさんで取り組んでみましょう。



つくってみよう

P. 54~60

「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」



- 効率よく栄養を取り入れたいあなたへ。
- ◎ サバ缶とイワシ缶をつかったレシピを紹介しています。缶を使えば、魚の下処理の手間が省けます。また、生魚よりも効率よく栄養を取り入れることができます。
- 56ページからのレシピを参考にして料理を作ってみましょう。



つくってみよう

P.61~65

「オニヤンマのお守り」



作成時間の目安
約40分~

- 虫が多くなる季節の前に、虫の天敵の手芸をつくりませんか。
- ◎ 小型の虫を捕食するオニヤンマを模したお守りブローチを紹介しています。農作業中や散歩、スポーツなどのお供にピッタリです。
- 手芸が好きなみなさんで集まって作ってみましょう。一つのキットで2つつくることができるのでプレゼントとして贈ってもよいですね。



気軽に話し合おう

P. 67~74

「作業をちょっとでも快適に 夏のお悩みお助けグッズ大集合！」



- 夏の作業を少しでも快適にしたいあなたへ。
- ◎ 「暑い」「強い日ざし」「虫刺され」「作業がたいへん」
夏の4大お悩みを解決するべく、お助けグッズを厳選し紹介しています。
- 記事を読んで、気になるグッズはありましたか？ また、夏の作業を快適に乗り切るためにおこなっていることはありますか？ 気軽に話し合ってみましょう。



みんなで考えよう

P. 82~85

「スペシャル対談

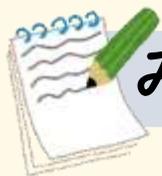
おおらかに上機嫌でいこうよ」



○ 老後について考え始めた方へ。

◎ シニア世代の新たな生き方を描いた映画『お終活 再春！ 人生ラブソディ』に出演している高畑淳子さんと長塚京三さんに、幸せな老後について語ってもらいました。

● 読んで感じたことを、どんな老後を過ごしたいかを考えてみましょう。



みんなで考えよう

P. 98~102

「第65回全国家の光大会 志村源太郎記念賞 輝け！ はばたけ！ 農業女子」



○ **JA女性組織**のみなさんにおすすめ。

◎ 第65回全国家の光大会で志村源太郎記念賞を受賞した、北海道JAしべちゃ管内 岩本博美さんの発表内容です。勉強部会を設立し、パソコンスキルに加えさまざまなことを仲間とともに学んでいます。

● 記事を読んで感じたことや、活動に取り入れたいことなど、周りの人と自由に話し合ってみましょう。



気軽に話し合おう P.132~143

「遊休施設でハッピー おもしろ活用術」



- 「遊休施設」の活用に興味がある方へ。
- ◎ 「遊休施設」を宝と捉えて活用し、地域の新たな拠点としている取り組みを紹介しています。
- 記事を読んで、地域にある「遊休施設」をつかって挑戦してみたいことを話しあってみましょう。



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。

◎ 茨城県のJA常陸大宮地区女性部 山方女性部まくら会は、
地元のブランド品種『常陸秋そば』のそばがらを活用した
枕を作成、販売しています。

● 記事を読んで、自分たちの活動に取り入れられる点はあり
ましたか? 自由に話し合しましょう。



答えは本誌の中に！

家の光クイズ



①

スマホで連絡するだけのお見舞いはマナー違反である。○か×か？

②

イワシ缶やサバ缶に加工すると生魚に比べて栄養素が半減してしまふ。○か×か？

③

日本の農業者は約50年で6分の1まで減少している。○か×か？

④

ハグラウリの由来は「歯がぐらぐらの人でも食べられる」である。○か×か？

⑤

NISAで得た利益には通常20%の税金がかかる。○か×か？

⑥

福島県の郷土料理「いかにんじん」は江戸時代には既に食べられていた。○か×か？

家の光クイズ 解答

- | | | |
|---|---|--|
| <p>① × 〈P.31〉</p> <p>入院中の弱っている姿を見せたくない場合もあるので、写真や動画が送れるスマホも便利です。</p> | <p>② × 〈P.55〉</p> <p>イワシ缶やサバ缶は、生魚と比べてEPA、DHA、タンパク質、カルシウム、ビタミンDの数値が上回っています。</p> | <p>③ ○ 〈P.161〉</p> <p>「基幹的農業従事者」の数は令和5年時点で、116万3500人。50年前と比べるとおよそ6分の1まで減少しています。</p> |
| <p>④ ○ 〈P.179〉</p> <p>歯がぐらぐらの人でも食べられるくらい果肉が柔らかいことが由来です。</p> | <p>⑤ × 〈P.172〉</p> <p>NISAは非課税なので、税金がかかるとことなく投資することができます。</p> | <p>⑥ ○ 〈P.151〉</p> <p>江戸時代にはすでに食べられていたと言われています。北海道の郷土料理「松前漬け」に影響を与えたなど歴史を感じるエピソードも伝えられています。</p> |

読書会メモ

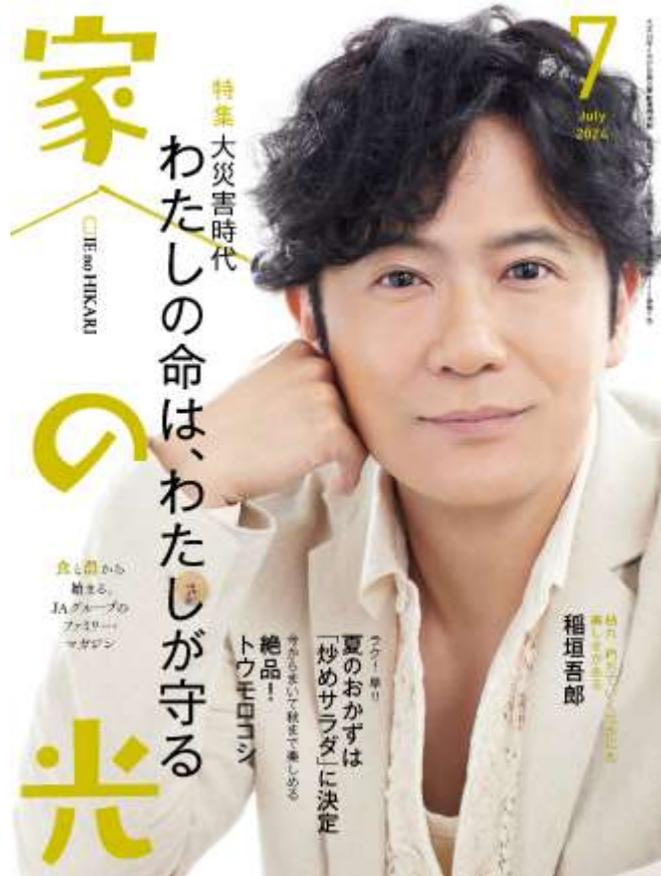
202 年 月 日

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



表紙は稲垣 吾郎さん

家の光 7月号のお知らせ

<特集>

大災害時代 わたしの命はわたしが守る

毎年のように大規模な水害や地震が発生しています。その瞬間、なにが起こるのか、どんな備えが必要なのか、避難生活はどう送るのかなど、被災から命を守るための情報を伝えます。

<料理企画>

夏野菜を飽きずに食べきる方法

大量にとれる夏野菜をたくさん消費したいけど、暑い夏は台所に立つ時間があるべく短くしたいもの。そこで、パパッと作れて主菜になる「炒めサラダ」などのレシピを紹介します。

<別冊付録>

暑～い夏を乗りきる

暮らしのひんやりアイデア

年々、暑さが深刻になる夏。少しでも涼しく快適に過ごすアイデアを「健康」「料理」「手芸」に分けて紹介します。