

家の光 9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



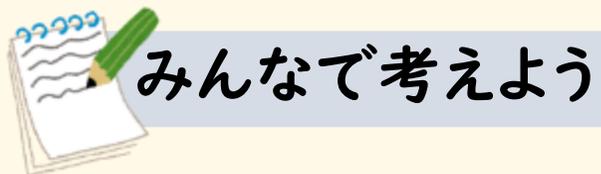
10分で記事活用

↓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？



みんなで考えよう

「いま、気になるあの人
庭師はぼくの“天職”です



村雨辰剛さん」 P.8~11



○日本の歴史や風景、日本文化の魅力に改めて触れてみたい方におすすめ。

◎スウェーデン出身の庭師・俳優で、NHK連続テレビ小説『カムカムエヴリバディ』にも出演していた村雨辰剛さんに、日本国籍取得を決断した背景や造園への情熱、日本文化の魅力について語っていただきました。

●村雨さんの話を読んだ感想を話し合ってみましょう。



つくってみよう



特集 JA女性組織学習企画

「みんな大好き! みその力」 P.14~47

○みその魅力をもっと知りたいと思っている方へ。

◎知っておきたいみその豆知識や、みそを活用したレシピ、郷土料理などを紹介しています。全国各地の女性組織による、食農教育に関する取り組みも学べます。

●栄養価の高いみそを活用した料理を作って、体を整えましょう。



10分で記事活用 P.49

「10分あったらやってみよう
頭まわりで健康編 第1回
首ほっそり&股関節をやわらかく」



- 簡単にできるストレッチで体を整えたいあなたへ。
- ◎ 今月号から「頭まわりで健康編」が開始。第1回はあごを大きく動かして首を調整する方法を紹介します。
- 休憩時間に「らくヨガ」と組み合わせて取り組んでみてはいかがでしょうか。



10分で記事活用 P. 56,57

「心も体も上向きに 高尾美穂のらくヨガ」



○ぽっこりおなかにお悩みの方へ。

◎下腹がぽっこり出てしまっているときに試したい「ぺたんこおなか」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おなかを引き締めましょう。

つくってみよう P. 62~66

「大好きな布と組み合わせて作る
米袋バッグ」

制作時間の目安
約90~120分
(接着剤を乾かす時間を除く)



○ 余った布と米袋を活用したいと考えている方へ。

◎ 布と米袋を使ったエコバッグの作り方を紹介しています。
針や糸は必要なく、木工用接着剤と両面テープがあれば完成するので準備も簡単です。

● お気に入りの布を組み合わせて、あなただけのオリジナルエコバッグを作ってみましょう。



やってみよう



P. 67~74

「身近な場所に潜む

危険生物から身を守ろう！」



○ クマやマムシなどの危険生物との遭遇が心配な方へ。

◎ 野山や畑に潜む危険生物の生態や習性、対処法などについて紹介しています。

● 記事を読み、危険生物に関する知識をつけ、遭遇時の事故を未然に防ぎましょう。



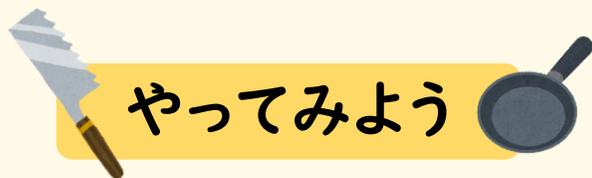


みんなで考えよう P. 83~87

「これってどんな意味？ 目で見える方言」



- 日本各地の方言に興味がある方へ。
- ◎ 擬態語（オノマトペ）やモノに関する各地の方言を、クイズ形式を交えながら紹介しています。
- 記事を読んで、自分たちが住んでいる地域では方言が使われているのかなど、周りの人たちと感想を話し合ってみましょう。



「今月のホッと! 鳥獣害対策
うちはコレで立ち向かう!!」P.132~143

- 鳥獣害被害にお悩みの方へ。
- ◎ 自分でできる鳥獣害対策や、各地域における対策事例の紹介をしています。さらに、青パパイヤなど害獣が苦手な野菜を使ったレシピも掲載しています。
- 記事で紹介されていた対策方法を実践して、害獣からの被害を防ぎましょう。



みんなで考えよう

P. 157~159



「楽しく学ぶ JA共育ドリル 第29回

今月のテーマ 求められる組織と事業の刷新

なぜ、JAは『自己改革』に取り組むのでしょうか？」

○JA職員のみなさんにおすすめ。

◎ 「JA自己改革」とは具体的にどのようなものなのかに加えて、取り組みの理由などについてわかりやすく解説しています。

● 持続可能な農業と豊かで暮らしやすい地域社会を実現するためにどのような自己改革ができるのか、周りの人と考えてみましょう。



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。



◎ 山形県JA鶴岡女性部の活動について紹介しています。
JA鶴岡女性部の缶詰加工場では、自家生産物のタケノコやフキなどを加工した缶詰を作っており、鶴岡市の豊かな食文化と農作物の有効活用に貢献しています。

● 記事を読んで、自分たちの活動に取り入れたい点はありませんか? みなさんで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

クマによる人身被害の増加の一番の原因は、ブナの実の凶作だと言われている。
○か×か?

②

熊本県の方言である「あとせき」とは「開けた扉を閉める」という意味である。
○か×か?

③

害獣による食害を防ぐには、その動物たちが食べられない作物を育てるとよい。
○か×か?

④

お酒や香水のにおいによってハチに刺されにくくなる。
○か×か?

⑤

色や味わいが多種多様なみそだが、ブレンドの組み合わせにはタブーがある。
○か×か?

⑥

JA自己改革にとって重要なことの一つは「対話運動」である。
○か×か?

家の光クイズ 解答

- | | | |
|--|---|---|
| <p>① × 〈P.68〉</p> <p>クマによる人身被害の増加の一番の理由は、住民の高齢化や人口減少で草刈りなどが不十分になり、山と人里の境界線があいまいになっていることです。</p> | <p>② ○ 〈P.86〉</p> <p>熊本県では扉の注意書きに「あとぜき」と書かれていることが多くあるようです。</p> | <p>③ ○ 〈P.138〉</p> <p>有害鳥獣は葉ニンニクや青パイヤ、エゴマなどのにおいを嫌って避ける習性があるそうです。JAはだのではそれらの作物を特産品にしようと工夫しています。</p> |
| <p>④ × 〈P.70〉</p> <p>ハチはにおいに敏感であり、お酒や香水の強いにおいがすると、むしろ刺激してしまうことがあります。においに気を使うことで、ハチに刺されることを未然に防ぐことができます。</p> | <p>⑤ × 〈P.29〉</p> <p>みそのブレンドにタブーはありません。お好みのみそ同士を組み合わせ、食べたことのない新しい味を探してみましよう。</p> | <p>⑥ ○ 〈P.158~159〉</p> <p>JAは組合員によって運営される協同組合なので、組合員の声を経営に反映させる対話運動の取り組みは重要です。</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

家の光

10月号の お知らせ

<特集>

ぐっすり元気！ 夢のような快眠ライフ

寝つきが悪い、眠りが浅い、目覚めが悪い……。

睡眠の悩みは尽きません。しかたないと諦めてしまっている人もいるでしょう。

そこで、生活習慣や睡眠環境を、ちょっとだけ変えてみませんか。

深〜く眠って、元気に過ごしましょう。

<農ライフのすすめ>

ほったらかしじゃもったいない！

とことん味わう！ 柿

次から次へと実る庭先の柿。飽きずに食べきたいものです。

おしゃれなスイーツや料理、干し柿の作り方など、旬の味を堪能できるレシピを

プロに教わります。柿の木の剪定法も図解でわかりやすく解説します。

至高の秋バラ ぜいたく時間

秋バラでは世界随一の規模として名高いぎふワールド・ローズガーデンの、バラづくしの庭園をご案内。園内に咲き誇る、ありとあらゆるバラを紹介するとともに、園内の食事やお土産なども紹介しています。



表紙は瀬戸康史さん