

1月号読みどころ

家の光

IE no HIKARI

表紙の人
石川佳純さん



●手芸●
厚手布で作る
JA女性手帳
カバー

(P64~67)

別冊付録
らく～な体の動かし方ガイド付き
高尾美穂の
らくヨガカレンダー
2025

「特集」
「もっと自分を好きになる」

人生100年時代、心身ともに元気であるためのキーワードは「もっと自分を好きになる」ということ。
ありのままの自分を認めていたわり、人生の後半戦を生き生きと過ごすための秘訣が満載です。

「家族のため」「子どものため」と、自分を後回しにしてみてください。
しかし家族の世話や仕事などに力を注ぐあまり、自分を二の次にして過ごしていると、心や体の不調に悩まされることもあります。

楽しく生きる幸せ習慣

「好きになる」

(P22~53)

●おすすめ学習企画●
発見！SDGsのアイデア 第26回
スギ、ヒノキの間伐材を使った木糸のシャツを作りました (P98~99)

楽しく学ぶ JA 共育ドリル 第33回
みんなと共を考えればいろいろ解決！
地球温暖化と持続可能な農業 (P115~117)

お役に
ガッチリ
暮らしのマネー情報局

第19回 年間10万円以下の人でも無視できない
確定申告で医療費の一部を取り戻そう！ (P172~175)

スイーツはもちろん、料理や話題の品種紹介まで
イチゴがとまらない！

重ねるだけで
カフェ風デザートが完成
酸っぱいイチゴでも
おいしく作れます

(P54~61)

— 思いを結ぶ —
水引の美

(P10~13)

読者投稿募集

| | |
|----------------------|--------|
| 美輪明宏の人生相談 | (P21) |
| つながる ひろがる 絵手紙のわ | (P85) |
| 『家の光』1月号アンケート | (P113) |
| 「あなたとわたしのハッピーアワー」企画 | (P125) |
| 家の光 読者文芸(詩・短歌・俳句・川柳) | (P127) |
| 脳トレワールド | (P129) |
| フレミズ井戸端会議 | (P171) |
| わたしの人生を変えた『家の光』 | (P178) |

今日も明日も
おかげさんで
第21回

時間がおいしくして
くれる、冬の寒翹
音羽山観音寺住職 後藤 密榮 (P192~193)

家の光創刊100周年 スペシャルインタビュー
作家 五木寛之さん (P14~18)

長生きしたいという気はないが、十年後、二十年後の日本を見てみたい。

ラッピング編 第1回
封筒で作るミニ米俵
2合の米が入ります。 (P68)

今月の10分
あったらやってみよう