

3月号読みどころ

家の光

IE no HIKARI

表紙の人
松平健さん



●手芸●

折り紙やラッピングペーパーで作る
チヨウと花の
チャームバンド

(P76~79)

花の力を信じて

華道家 假屋崎省吾さん

(P86~89)

特集

そろそろ考えたい
わたしと家族の
介護

年代別人口に占める
要支援・要介護認定者の割合

だれしも介護を
“する”“される”可能性があります
要介護認定者は85歳以上だと
6割にも!

2.4% 5.8% 11.7% 26.0% 60.1%

65~69歳 70~74歳 75~79歳 80~84歳 85歳以上

できていたことができなくなる、
お金や時間がかかる、家族に気がねする……。
介護はされる側、する側共にさまざまなストレスを抱えます。
ストレスの少ない「幸せな介護」について
考えてみませんか。

「特集」

(P18~47)

●おすすめ学習企画●

発見! SDGsのアイデア 第27回
サンドイッチ用パンの耳で
アップサイクルビール
を造りました
(P168~169)

楽しく学ぶ JA共育ドリル 第35回

みんなと共を考えればいろいろ解決!

食料安全保障とJA ②
(P153~155)

おトクにガッツリ!

暮らしのマネー情報局

第21回 電車代を節約!
おトク旅の第一歩は
ネット予約から
(P172~175)

作らないなんて、もったいない
未体験の卵料理。

あつあつを
ご飯にかけて
召しあがれて

(P51~57)

育てて 染めて
藍の
生葉染めを
楽しもう

(P65~72)

読者投稿募集

美輪明宏の人生相談	(P15)
わたしの人生を変えた『家の光』	(P64)
つながる ひろがる 絵手紙のわ	(P73)
創刊 100 周年ダンスコンテスト	(P80)
『家の光』3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	(P167)

今日も明日も
おかげさんで

第23回

昔ながらの、手摘み
手もみでお茶作り
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
林 真理子さん
(P8~12)

なにか判断に迷
ったら、「もし母
が見ていたらど
う思うだろう?」
と考えます。

ラッピング編 第3回
オープンシートで
ミニブーケ
薬物野菜を贈るときも!
(P50)

今月の
10分
あったら
やってみよう