

気軽に話し合おう

みんなで考えよう



8月号



読書会のでびき

JA女性組織版

(一社)家の光協会

## 気軽に話し合おう

8～11ページ  
「いつか、夜明けを インド」より



新型コロナウイルスの感染が急拡大したインド。あらためて、家族のきずなや地域とのかかわりについて、話してみましよう。

気軽に話し合おう

16~33ページ  
特集「時短・簡単・大胆  
夏のらくらくクッキング」より



調理や片づけを簡単に済ませたいなど、暑い季節にありがちな料理の悩みをすっきり解消!

記事を読んで、あなたが挑戦してみたい料理はどれですか?  
みなさんで、話し合ってみましょう。

気軽に話し合おう

52～61ページ  
特集3「息も心も楽になる！  
呼吸筋ストレッチ」より



呼吸に必要な筋肉である「呼吸筋」が衰えると、息苦しさや動悸などの症状だけでなく、憂鬱感などの精神面の不調にもつながることがあります。

記事を読んで、また、YouTube動画をみて、実際に身体を動かしてみましよう。

気軽に話し合おう

115～121ページ  
「令和を読み解く!? 時代劇入門」より



時代劇って、なんだか古くさい! とか、お年寄りが見るものというイメージがありますが、実際みると、史実重視の作品から、正義のヒーローになり悪人を懲らしめるものまで「なんでもあり」。  
みなさんの好きな時代劇作品は何ですか?



みんなで考えよう

93～94ページ  
「Green Watch コロナ禍の孤独・孤立を防ぐために」より



記事によると、「新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、コミュニケーションが減り、周囲とのつながりを持たず、望まない孤独を抱える人が多くなっている。失業や家庭内暴力（DV）などに巻き込まれ、生活が困窮し、加えて社会的孤立に陥ることも少なくない」とあります。

あなたなら、孤独・孤立を防ぐために、どのようなことができますか。みんなで考えてみましょう。



みんなで考えよう

102～103ページ  
「SDGsを探しに行こう!」より



今回、紹介の「シャンティ国際ボランティア会」では、子どもたちに、現地の言葉に翻訳した絵本を届ける活動を行っています。絵本が子どもたちが読み書きを習得するための助けとなり、命を守ることだけでなく、SDGsの「4 質の高い教育をみんなに」にもつながっていると云います。あなたなら、本の持つ力はSDGsのどの目標につながられると思いますか？ 考えて発表しあいましょう。



みんなで考えよう

146～149ページ  
「みんなでできた! JA女性組  
織」より



北海道JA新はこだて女性部北斗市女性部では、ベトナムからの技能実習生を料理教室に招待し、お互いの国の料理を教えあいました。

あなたのJAに、技能実習生が来たら、どんな交流をしたいと思いますか? 考えて発表しあいましょう。





## 9月号のお知らせ

**<特集1>食品ロスを減らす技**  
本来食べられる食品の廃棄を減らすために家庭や地域で実践できる方法を紹介。

**<特集2>ふるさとのおやつ**

**<手芸>新聞紙エコバッグ**

**<第1別冊付録>絶品! 生米パン**

**<第2別冊付録>農業・地域・JAの未来図**

表紙は柳楽優弥さん



# 読書会メモ

20 年 月 日

会合名：

参加者： 名

読んだ記事『家の光』 年 月号 ページ「 」

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