

# 楽しい予感

46

気の合う仲間といっしょに活動すると楽しさ倍増！  
さらに、暮らしに役立つアイデアや  
知恵の共有につながります。  
「楽しい予感」では、全国のグループ活動の事例や  
お役立ち情報を紹介します。



東部地区委員メンバー（JA北九）

第11回ときめきサロン（JAぎふ）



フレッシュミズまほら（JAならけん郡山・生駒地区）

P.2 ▶ 「つながるって楽しい」の輪を広げよう  
このゆびとまれ！

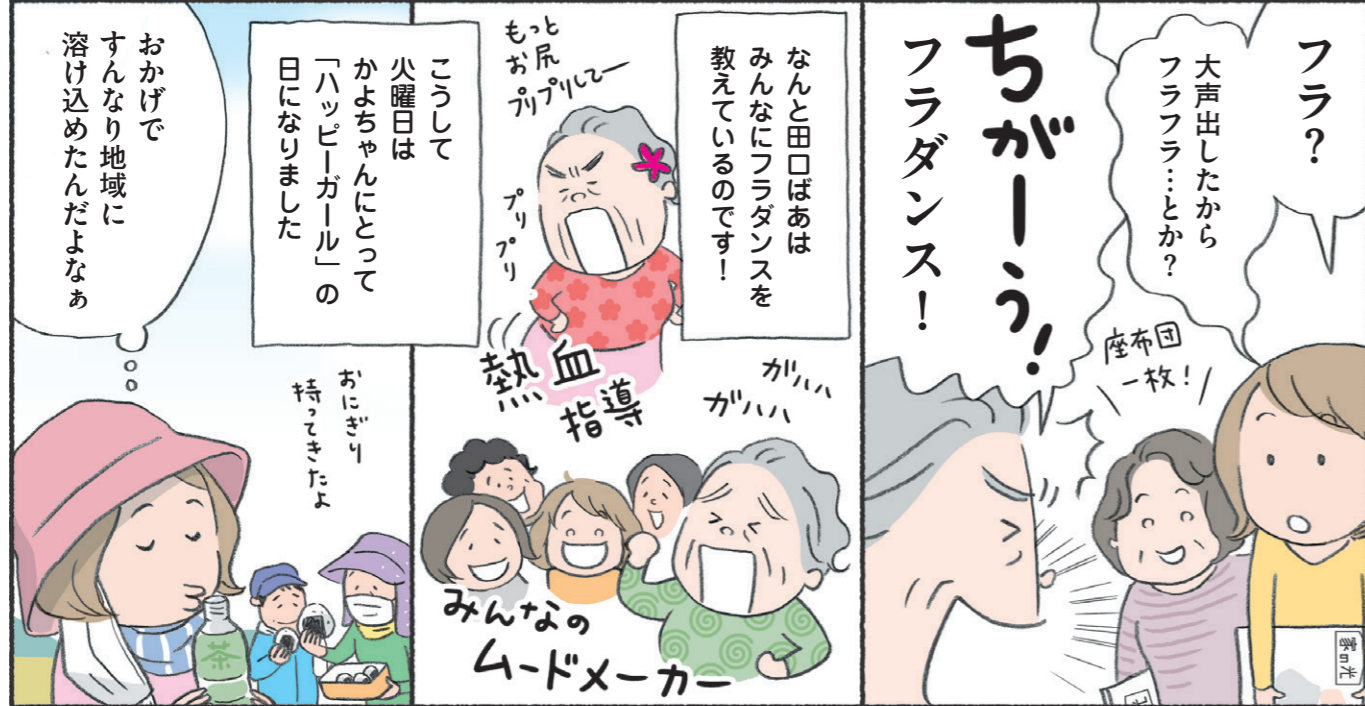
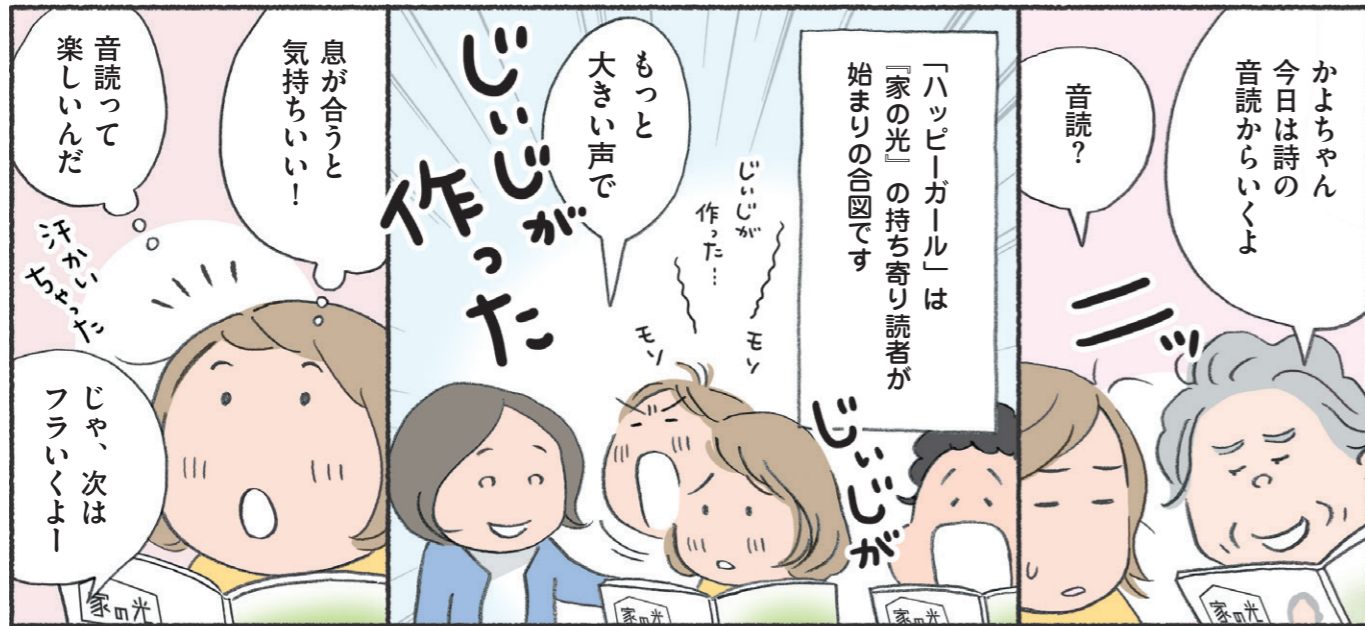
発見と感動でつながる仲間づくりの漫画です。

P.7 ▶ グループ活動拝見

こんな活動をしてみてはいかがでしょうか。

P.8 ▶ 仲間とはじめよう！ 10分家活

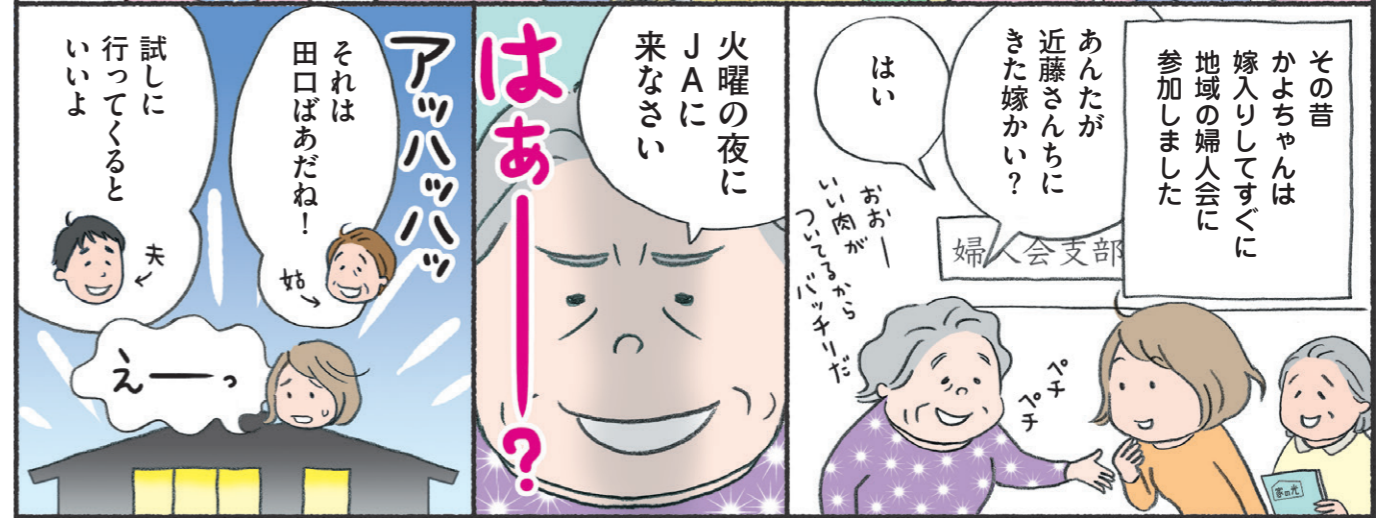
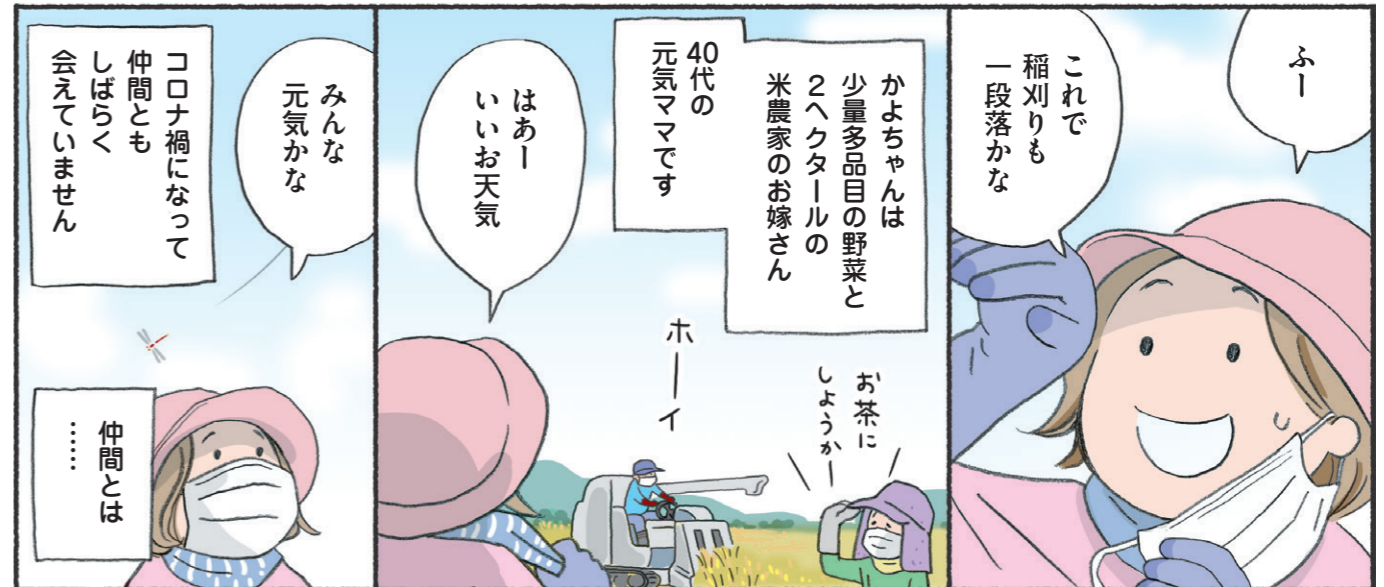
『家の光』を活用して10分間の活動を提案します。



# 「つながるって楽しい」の輪を広げよう

## このゆびとまれ!

漫画 / 上田惣子





# グループ活動 拝見

気の合う仲間と語り合うひとときが  
なにより楽しい！ そんな記事活用  
グループの活動を紹介します。

## 福岡県 JA北九 東部地区委員メンバー

新しいグループづくりをすすめています



2020年9月号「17色のブレスレット」を作りました

(JA北九 稲光公子)

女性部ではあらゆる集いの場に『家の光』を持ち寄って読書会を開いています。リーダーが選んだ記事を音読したり、感想を話しあったりすることで、活動につながるのねらいです。

女性部員が減少するなか、JAを拠り所に活動する人を増やそうと、3年前から記事活用グループづくりに取り組んでいます。昨年度は2グループの新規登録をしました。が、コロナ禍で2回の活動となりました。ほかの既存グループで活動するメンバーがサポートしてグループの定着をめざしています。今年度4回目の活動に向けて、楽しく活動できそうな記事を選んでいくところ

## 奈良県 JAならけん郡山・生駒地区 フレッシュミズまほら

冬場のみそ造りは恒例行事になりました



みそ造りは女性部員が講師役

女性部員が地域の若い人に声掛けをし、平成28年に誕生したフレッシュミズ組織です。メンバー数は20名。非農家で子育て中の方が多く、平均年齢は30代後半です。事務局から『家の光』の記事活用を積極的に提案しています。昨年度は「農ライフ」の球根の寄せ植えや手芸のアロマキャンドルサシェ作りをしました。

年に6、7回の活動をするなか、毎年恒例になっているのがみそ造りで、冬場に翌年用のみそを仕込みます。ダイズ10キロのほか女性部と事務局で手作りの米麹を用意し、つぶしたダイズと合わせる作業を行います。手作りみそは「一度食べると市販のみそは食べられなくなる」と参加者にも好評で、味の違いが次年度の活動参加につながっています。楽しい活動の入口に徐々にJA事業への理解を深めていただき、いずれは女性部への加入につながればと思います。

(JAならけん 山中都)

## 岐阜県 JAぎふ 第11回ときめきサロン

感染予防対策を徹底しつつ  
100人規模でグループ交流会開催



みんなで介護予防体操を行いました

令和2年11月、毎年恒例の「ときめきサロン」を開催しました。管内グループは85。コロナ禍で人数を減らし、時間をずらして2会場での開催となりました。メインイベントの記事活用は、いつもの物作りではなく体を動かしてリフレッシュしようとして『家の光』連載企画の「ごぼう先生」こと築瀬寛氏を講師に、介護予防体操を行いました。「気の合う仲間と自主的に活動しよう」がモットーの小グループ活動は、コロナ禍でも少人数のため比較的集まりやすく、料理以外のグループ活動は続けることができました。それでも、100人の仲間と会える機会は久々あって、みなさんに喜んでいただきました。

今年度は、さまざまな活動内容の動画をJAで製作配信するなど、コロナ禍だからこそ新しい活動に向けた情報発信に努めています。

(JAぎふ 棚橋美枝)

★みなさんの身近にも、つながりたい仲間がいるはず。いっしょに活用しよう！声をかけてみてください



# 仲間とはじめよう! 10分家活

記事活用の基本は、『家の光』を持ち寄っての読書会です。仲間とする読書は、1人で読むのと違って新しい発見があったり、知恵や情報を共有できたりするのが魅力。グループ活動もより一層充実したものになります。活用方法はさまざま、自分たちのスタイルでレッツトライ!



## グループ活動にお勧めの持ち寄り読書

持ち寄り読書には、5つの進め方があります。  
詳しくは「持ち寄り読書のしおり」をご活用ください。



### 音読型

全員で声を合わせて読んだり、少しずつ区切って順番に声を出して読んだりします。連載企画「子どもの目」など読みやすい記事を選びましょう。

### ページめくり型

進行役が共通の話題になりそうな記事や活用したい記事を選んで紹介し、グループで関連する情報を気軽に話し合います。特集や地域情報版などを活用してみてください。

## 誌面づくりに参加しよう

グループ活動のだいご味は、仲間と同じ目標に向かってチャレンジすること。応募や投稿も記事活用の1つ、ぜひご活用ください。

### 【投稿】

- あなたの悩みをお寄せください  
「美輪明宏の人生相談」
- 絵手紙お待ちしています  
「つながる ひろがる 絵手紙のわ」
- 「頭の体操 クロスワードパズル」
- 「家の光読者アンケート」
- みなさんのお便りを待っています!  
「あなたとわたしのハッピーアワー」  
暮らしのアイデア/料理や掃除など  
暮らしのアイデアを募集

- 【応募】 ハッピー マイライフ体験文  
家計簿記帳やライフプラン樹立、わたしノート作成にまつわるいきいきエピソードをお寄せください。  
締め切り 令和4年3月22日  
賞 最優秀賞  
賞状と賞金 15万円 ほか

## 動画を活動に取り入れよう

YouTubeで動画を配信しています! 誌面に掲載された二次元コードをスマートフォンで読み取るだけで、視聴できます。詳しくは『家の光』の「家の光 YouTube チャンネルのお知らせ」をご覧ください。

### お勧めの連載企画

スマホ道場 Web 版  
「ごぼう体操」でずっと元気!  
田舎の防犯  
本谷恵津子のお悩み解決レシピ



## 『家の光』2022年5月号別冊付録にご注目

別冊付録「すきま時間で暮らしを豊かに! 10分あればできることカタログ」では、短時間で活用できるさまざまなことを提案します。

「GymGym 体操」by ルー大柴  
「筋トレダンス」by 竹脇まりな  
「体幹ウオーキング」by 木場克己  
「子どもも喜ぶおやつ」  
by 荻田尚子  
「ご飯とおかずと手間の貯金」  
by 本谷恵津子 など

☆募集内容や応募先などの詳細は、『家の光』誌面や下記問い合わせ先まで。

### 家の光編集部

TEL 03-3266-9001

※「ハッピー マイライフ体験文」のみ

### 記事活用促進部

TEL 03-3266-9012

記事活用グループの登録を随時受付中です

登録すると「楽しい予感」「ふれいあいノート」が届きます。詳しくは Web サイト「家の光ネット」をご覧ください。