

楽しい予感

48

気の合う仲間といっしょに活動すると楽しさ倍増！
人とつながりづらかったコロナ禍を乗り越え、
全国各地でグループ活動が再開しています。
「楽しい予感」では、全国のグループ活動事例や
お役立ち情報をご紹介します。

さくらキッチン（JA香川県）



立花支店料理教室（JA大井川）

手芸クラブ
（JAふくしま未来）

ひよこグループ（JAグリーン近江）

P.2 ▶ 「ふれあいノート」が新しくなりました！
新しい「ふれあいノート」の使い方を紹介します

P.4 ▶ 活動に読書会をとり入れよう
読書会をつうじて交流を深めましょう

P.5 ▶ JAをよりどころにしよう
JAと連携したグループ活動を紹介します

P.6 ▶ グループ活動拝見
各グループのいきいきとした活動をご覧ください

P.8 ▶ 2024年5月号から『家の光』がリニューアル
創刊100周年に向けて誌面が新しく生まれ変わります

「ふれあいノート」が新しくなりました!

グループに1冊ずつお配りしているグループ活動日誌「ふれあいノート」。このたび、8年ぶりにリニューアルしました。

NEW
ふれあいの記録

年 月 日 () 時 ~ 時

会場

参加者名 進行役

計 名 記入係

読書会でとりあげた記事 年 月号 題名「 」

活用した記事 年 月号 題名「 」

活動内容

連絡事項

写真貼付欄

K4301

家の光記事活用グループ活動日誌

ふれあいノート

JA名

グループ名

活動日誌「ふれあいノート」は「次はどんな活動をしよう?」「去年のいまごろはどんなことをしていたかな?」と迷ったときに役立ちます。なかでも、「ふれあいの記録」ページは、参加者や連絡事項、活用した『家の光』記事などを簡単に記録できることもポイント。ぜひ「ふれあいノート」に活動の記録を残しましょう。

新たに加わったページの活用方法をご紹介します。

「読書会でとりあげた記事」と「活用した記事」を分けて記入できるようになりました!

「家の光」には楽しく活用できる企画がたくさん掲載されています。活動内容に困ったときはページをめくってみてください。

また、過去の古い記事を活用する日は、新しい『家の光』を使って読書会をひらいてみませんか。『家の光』では最新の農政情報や全国のJA、女性組織の取り組みを発信しています。みんなで読むと「これをやってみよう」と盛り上がり、新たな活動につながることも。ぜひ活動に『家の光』の記事をとり入れてみましょう。

星の数ほどグループを作りましょう
今年度、新たに168グループに登録していただきました。
(令和5年4月~12月末)

やってみたいことを
思いつくままに書いてみましょう!

「家の光」で見た手芸をつくってみたい」「グループで集まって郷土料理をつくりたい」アイデアを一人ずつ出し合えば、ワクワクが広がります。一人ではできないことでも、仲間といっしょなら挑戦できますね。このページを活用して、グループで実現したいことを見つけてみましょう。

おすすめの使い方

- ・事前に読書会の担当を決める
- ・決まっているイベントを書く

NEW

年間スケジュール

1月12日 活動内容 新年明けて初めての集まり。おせち料理を作ってみんなで新年会。	2月9日 活動内容 定例会 読書会の担当は家野さん	3月8日 活動内容 定例会 読書会の担当はひかりさん
4月12日 活動内容 定例会 読書会の担当は光子さん JAまつりに出品するため、過去の『家の光』からアイデア探し!	5月10日 活動内容 読書会の担当は家田さん JAまつりに向けて試作 家野さんお休みです	6月7日 活動内容 読書会の担当はみどりさん JAまつりに向けて試作
7月12日 活動内容 読書会の担当は家野さん JAまつりに出品するお菓子のラッピング方法なども考える	9月14日 活動内容 JAまつりに向けて仕込み!	9月15日 活動内容 JAまつり本番!
10月11日 活動内容 JAまつりのお疲れ様会。 お弁当をとるか、近くのお店でご飯をたべる予定。	11月8日 活動内容 定例会 読書会の担当はひかりさん	12月13日 活動内容 読書会の担当は光子さん 年内最後の集まり。 来年の年間スケジュールをたてる。

年間スケジュールが立てやすくなりました!

せっかく結成したのに、予定が合わずなかなか集まらない……なんてもったいない! 定期的な活動をするために年間スケジュールを立てておきましょう。

また、JAまつりや家の光大会などのイベントの日程を押さえておくと、計画的に準備をすすめることができます。年度末や年度初めに年間スケジュールを立てるのがおすすめです。ぜひ「ふれあいノート」の年間スケジュールページをお役立てください。

NEW

やってみたいことを
思いつくままに書いてみましょう!

- 家野さん
地元でとれた野菜を積極的に消費したい
- ひかりさん
子どもたちとふれあう活動がしたい
- 光子さん
料理教室を定期的にからきたい
- 家田さん
SDGsについて理解を深めたい
- みどりさん
旬の食材のおいしい食べ方を知りたい
- わたしたちのグループは
子ども食堂や地域のイベントで子どもたちに地産地消の料理をふるまおう!

こうやって使おう

- ①ざっくばらんに一人ずつやりたいことを書きだす
- ②グループでの目標を書く

活動に読書会を とり入れよう

活動のさいには『家の光』の読書会をとり入れましょう。気になった記事や感想を話し合うことで、仲間の意外な一面を知れたり、自分の視野を広げたりできる有意義な場になります。読書会の進め方はさまざま。順番に記事を音読する、読んだ感想を発表し合う、いっしょにページをめくりながら気になる記事を見つける……。グループに合った方法で読書会をおこないましょう。



記事の種類を下のマークで分類しています。

- 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
- 家活 10分で記事活用

マークを目印に！ その日のスケジュールに合わせて記事を選びましょう

じっくり時間を使って
勉強したい時は

みんなで考えよう
「楽しく学ぶ JA共育ドリル」

◎JA職員のみなさんにおすすめ。
◎JAは農業にたいする理解が深まるように、食料安全保障や農業・農村の多面的機能などを国民に向けて発信しています。
●これからも安全で安心な農産物を提供するために心がけるか、まわりの人と意見を交わしましょう。

活動の合間に
サクッと記事をよみたい時は

つくってみよう
「丸ごと味わう旬野菜レシピ」

◎今が旬の野菜を楽しみたいあなたへ。
◎旬ならではの味わいを楽しめるように、調理も味付けもシンプルなレシピを紹介しています。普段は捨ててしまう部分もつかって丸ごと楽しみましょう。
●旬野菜をつかったおすすめレシピはありますか？気軽に話し合ってみましょう。

みんなで記事を読んだ後は、

●にある
“話し合うヒント”
を基に
おたがいの考えを
発表しよう

みんなで考えよう
「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。
◎今回は、〇〇県の女性部を紹介しています。Aコープの移転などによって買い物に困る地域住民のために始めた軽トラ朝市の取り組みについて紹介しています。
●地域住民の悩みや困りごとに対して、どんなことができますか。周りの人とじっくり話し合ってみましょう。

「ふれあいノート」と
「読書会・活用のてびき」を
ご希望の方は
taikai@ienohikari.or.jp
までご連絡ください。

JAをよりどころにしよう



JAにはみなさんの活動で必要になる調理施設や加工施設、会合が開ける会議室があります。そしてなにより頼れるJA職員がいます。活動で困ったことがあれば相談してみてください。
また、JAが開催している家の光大会や女性部のつどい、JAまつりなどに参加し、作品展示やブースの出店などに挑戦してみましょう。外部からの反応や、外部との交流があるとやりがいが増えられ、活動が盛り上がりやすくなります。今回はJAと連携してグループ活動をすすめている二つのグループを紹介します。

神奈川県 JAあつぎ 荻野手芸部

JAで子どもたちや女性部を対象に
手芸講習会を開いています

女性部 性別に所属している三人は、手芸が好きで『家の光』を購読しているという共通点があり「今月の『家の光』見た？」とこの手芸、いっしょに作ってみない？」と会話をしよう



『家の光』から手芸作品を選んでいきます

に。何度か集まり去年グループを結成しました。今年、新たなメンバーが加わり四人で活動しています。
年に三、四回、女性部や地域住民を対象に、記事活用の手芸講習会を開催しています。きっかけは、JAに展示した作品を見て「作ってみたい」という声に寄せられたことです。また、子どもたちに手芸を楽しんでもらうため、地域の小学生を対象に学校で使う雑巾作りの講習会も開催しています。
その他の活動は毎回講習会のための準備に充てています。参加者の立場になつて、どこが困難なのかを想像し「ここまでは先に進めておこう」「ここは簡略化しよう」と試行錯誤しています。参加者の「できた」という声とうれしそうな顔を見たときに喜びを感じます。これからも手芸の楽しさを伝えられるよう活動していきます！
(代表 難波 千賀子さん)

香川県 JA香川県 さくらキッチン

『家の光』で知識を深め
料理教室を企画しています

昨年 オープンしたJAの加工施設「さくらキッチン」を拠点に活動しています。
定例会では『家の光』を読み、知識を深めています。わたしたちは危機感



カッターチーズ料理教室の様子

を感じたら放っておけない性分。『家の光』を読んでさまざまな問題があることを知り、いてもたってもいられない！思い立ったらすぐ行動。これまでにフードロス解消のため賞味期限が近い食材を持ち寄り、持ち寄り料理教室や、野菜の消費拡大のための「野菜料理教室」を開催してきました。
今年には牛乳の消費量が減少していると知り、JAの若手職員や地域の子育て世代を対象に「カッターチーズ料理教室」を開催しました。知り合いの酪農家から提供してもらった新鮮な牛乳を使った料理はどれも絶品。「これからは意識して牛乳を飲みます」という感想をもらい、教室は大成功！
グループ活動の秘訣はまず自分たちが楽しむこと。今後は若い世代といっしょに活動する機会を増やし、地域のつながりを受け継いでいきたいです。
(代表 片山 紀代さん)

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！
 全国で楽しく元気に活動している
 記事活用グループを紹介します。

福島県

JAふくしま未来 手芸クラブ

みんなとの時間がわたしの生きがい

「手芸クラブ」は北福島地域で二十年以上前から活動しています。元はパッチワークをおこなっていましたが、七年前に世代交代をしてから「家の光」から選んだ手芸を作っています。



みんなで手芸を楽しんでいます

第二、四木曜日を活動日と定め、年に二十四回集まっています。頻繁に集まる秘訣はゆるく、自分たちのペースで活動すること。「ここまでに終わらせよう」といったノルマがないので、ストレスはありません。ただ、ガラガラしてはダメなので、年に一度のJA大会で作品を展示することを目標にがんばっています。

グループ活動を通じて、一人ではできないことも仲間といっしょなら挑戦できると考え方が前向きに。今年はJA主催の門松づくりにみんなで参加しました。「年寄りだから」を理由にやりたいことをあきらめない！手芸にこだわらず何事にもみんなといっしょにチャレンジしていきます！

(代表 渡辺 由美子さん)

静岡県

JA大井川 立花支店料理教室

おそろいの松花堂弁当が コロナ禍で大活躍

JA主催のクッキングフェスタで女性部役員が毎年苦労している姿を見て、支援するためにグループを結成しました。



松花堂弁当を詰めている様子

年に十回の活動のうち八回は「家の光料理教室」と名づけ「家の光」から一品を選んで作っています。残りの二回は、旬の食材を活用して独自にメニューを決めています。今年はいちご農家のメンバーからイチゴを格安で提供してもらい、ホールケーキを作成。また、メイクイン、北あかり、男爵が手に入ったときはそれぞれに合う調理方法で種類のジャガイモ料理をつくりました。

わたしたちは、以前からおそろいの松花堂弁当に料理を詰めていました。「洗いを減らしたい」と使い始めてみたら、「持ち帰りがしやすい」「汁物でも混じらない」といいことづくめ。コロナ禍で、みんなで食事ができなるときもそのまま持ち帰ることができて大活躍。彩りや盛り方を工夫して楽しめました。

目標は、グループだけでクッキングフェスタに参加すること。この四年間、開催できていないので、「来年こそは」と祈りながら料理の腕を磨きます！

(代表 瀧 圭子さん)

滋賀県

JAグリーン近江 ひよこグループ

忙しいときは夜に集まり、 グループ活動を継続しています

わたしたちは平成二十八年に結成しました。所属していた支部が解散してしまいましたが、小グループで集まろうと活動を続けています。

で、農繁期を考慮しつつ一、二か月おきに集まれるよう計画しています。忙しいときはJA職員の協力のもと、夜に活動することが多いです。毎回担当を決め、「家の光」の読書会をしています。それぞれ興味が違うので、とても勉強になります。

活動内容も「家の光」のおかげで困ることはありません。JAの行事に参加することを目標の一つにしています。今年にはJAのふれあい感謝祭に親子参加型の工作ブースを設置しました。ハロウィンの時期だったので、カボチャの置物をいっしょに作りました。とても好評でわたしたち自身も楽しめました。



こんやくづくりをしました

グループ活動のよいところは、どんな作品でも、仲間といっしょに作るうちに楽しく取り組めること。今後も「家の光」の情報を中心に活動を続け、ゆとりができたからお出かけもしたいねと話しています。(代表 徳田 純子さん)

熊本県

JAあまくさ 家活クラブ読書部

原動力は地域の人からの「ありがとう」

わたしたちは、女性部の現役役員のグループです。女性部目標の一つである「学ぶ女性部」を実現するため、役員がまず「家の光」を活用し学びを深め、支部に帰って知識や活動を広めていこうと結成に至りました。毎月一度は集まり「家の光」からアイデア探し、エンディングノートや詐欺防止など、重要だと感じたことを地域の人に向けて啓発しています。



地域のために啓発活動に動んでいます

毎年、JAから管内の小学校三、四年生に「ちゃぐりん」が贈られています。「ただ配布するだけではもったいない！」



食農紙芝居読み聞かせの様子

「ない！」と、寄贈先の小学校で、手作りの食農紙芝居を読み聞かせる活動を始めました。「食と農のたいせつさを知るきっかけにしてほしい」「「ちゃぐりん」に興味を持って読んでほしい」との思いでがんばっています。

活動の原動力は、地域の人からの感謝の言葉。交流を通じて、地域にたいする意識が高まるとともに活力にもなっています。

(代表 山崎 むつみさん)

「ふるさとダイアリー」は 全国版に!

東日本・中日本・西日本
と分けて地域情報を掲載し
ている「ふるさとダイアリー」
は全国版にパワーアップ、
すべての読者に同じ情報
をお届けします!

「JAふれあい広場」が Web化します!

全国のJAの取り組みを
紹介する「JAふれあい広場」
をWebに移行します。

今後は読者限定のサービ
スではなくオープンなサイ
トとし、全国にJAの活動
を情報発信していきます。
過去の記事も検索できる
ため、グループ活動の参考
になる情報を全国から集
めることができます。

家IE no HIKARIの光

創刊100周年に向けて 『家の光』が 2024年5月号から 誌面リニューアル!!



リニューアルの
ポイント

3つのもっと!

もっと

活用しやすく 読み応えのある内容に

毎号の特集企画をボリュームアップ!
1つのテーマを多角的に取材。より活
用しやすく読みごたえのある誌面に。

表紙は
こんな感じ!
(デザインイメージです)

もっと

カラーページを増やし デザインを一新

カラーページを16ページ増。文字は
大きく、写真・イラストを効果的に配
置。「もっと見やすく、もっと元気に
人のぬくもりを感じる」誌面づくり。

もっと

地域・JAに関する 情報を充実

地域情報特集(現・ふるさとダイアリー)
を増ページ。農業・農村が抱える課題の
解決に役立つ事例などを多方面から紹介。
JAに関する連載もカラーページに変更。

『家の光』5月号
「水引しおり」



5月号は「結びを楽しむ」
編の初回。100円
ショップで購入できる水
引を使い、10分で作れる
しおりです。お気に入りの
色を3本組み合わせて
作る「あわじ結び」。固
く結ばれ、ほどけないこ
とから祝儀袋の飾りに使
つても。

10分
家活

本誌企画

10分あったらやってみよう

家の光協会では
10分間『家の光』を活用する
“10分家活”を推奨しています

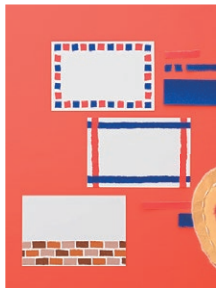
『家の光』企画の
ご紹介

すぐ活動に
とり入れられる

家の光手芸教室

キットで材料がそろうので、買い出しをせずに済みます。
テキストは、お手持ちの『家の光』をご用意ください

●短時間でできる ちぎり絵の材料キット



2024年
1月号別冊付録
「ほっこりちぎり絵
ブック」掲載

制作時間の
めやす
折り紙の作品
約20~60分
和紙のプローチ
約90分

清原(株) ☎06-6252-4322

●夜道の交通安全対策にも活躍 ビーズで作る 手まりストラップ



2023年
7月号掲載

制作時間の
めやす
60分

トーホー(株) ☎082-810-5271

●スマホの持ち歩きに便利 スマホストラップ



2024年
3月号掲載

制作時間の
めやす
90分~

(株)日本ヴォーク社 ☎0120-923-258

お申込み方法

〈個人の場合〉『家の光』本誌手芸ページ記載のキットメーカーへ直接注文