

4月号読みどころ

家の光

IE no HIKARI

表紙の人
原田知世



特集

料理や掃除など、日々やらなくてはいけない家事。手間をかけるほどいいと思いがちですが、あえて「手放す」ことで、汚れが効率よく落とせたり、おいしい料理ができたりと、よい結果につながることもあります。人間関係も、距離を縮めるだけでなく、「手放す」ことで、相手との関係がよくなることも。家事がラクになり、人間関係を好転させる、「手放す」極意を専門家に教えてもらいました。

「手放す」と

(P12~39)

キックするときは体の正面を蹴る方向に少し向けるとやりやすいよ

歌手のこびさん

家の光 100周年
ダンスコンテスト

わたしが歌ってます!

『家の光』の愛読者のみなさん、JA女性組織、青年組織、役職員のみなさんが共に笑顔になり、健康になるためのダンスコンテスト。ダンスの練習や動画の撮影を通じてつながりを深めながら、ぜひご応募ください!

(P90~95)

リバーシブルで使える！

ショートアームカバー



(P53~57)

● おすすめ学習企画 ●

楽しく学ぶ JA 共育ドリル 第36回

みんなと共に考えればいろいろ解決！

組合員の運営参画

(P165~167)

発見！ SDGs のアイデア 第28回

備前焼の陶片を再生して 土のぬくもりある器 を作りました

(P106~107)

読者投稿募集

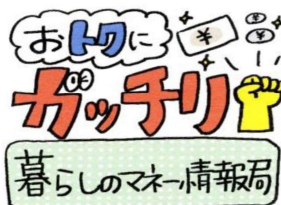
- 美輪明宏の人生相談 (P9)
- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P78)
- 家の光 100 周年ダンスコンテスト (P95)
- 家の光童話賞 (P119)
- 『家の光』4月号アンケート (P121)
- 「あなたとわたしのハッピーアワー」企画 (P133)
- 家の光 読者文芸(詩・短歌・俳句・川柳) (P135)
- 脳トレワールド (P137)
- 私の人生を変えた『家の光』 (P164)
- フレミズ井戸端会議 (P179)



(P63~69)

庭先柑橘

あつてよかった！
果肉や果汁、皮までまるごと使える



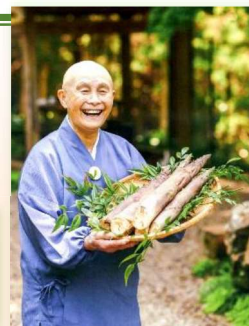
第22回 食費の節約に！

スーパーで むだ買いをしないコツ

(P180~183)

今日も明日も
おかげさんで

第24回



春のごちそう、丸ごと おいしくいただきます

音羽山観音寺住職 後藤 密榮

(P200~201)



いい声でうなる
旦那を、三味線
でずっと支えられ
たのは、ほんとう
によかったよ

(P42~46)

家の光創刊 100 周年
シリーズ 百年を生きて

102歳、曲師

玉川祐子さん

ラッピング編

第4回

心づけやお祝いに

金封袋 (P58)



今月の

10分
あったら
やってみよう