

4月号読みどころ

家の光

IE no HIKARI

表紙の人
原田知世



リバーシブルで使える！
ショートアームカバー



(P53~57)



果汁を
搾るだけで
大活躍！

(P63~69)

庭先柑橘

果肉や果汁、皮までまるごと使える
あつてよかった！

特集



料理や掃除など、日々やらなくてはならない家事。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場合があります。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。



家事も人間関係ももっとラクでいい

「手放す」と

(P12~39)

● 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 児童賞 (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)
- プレミズ井戸端会議 (P179)

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)

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

(P90~95)

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、役員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！



いい声でうなる
旦那を、三味線
ですと支えられ
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
あつたら
やってみよう