

家の光 4月号

IE no HIKARI

読書会 & 活用のてびき



一般社団法人 家の光協会

↓記事の種類を下のように分類しています。



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



10分で記事活用

↓記事の内容を3行にまとめています。

○こんな人におすすめの記事です！

◎こんな内容の記事です！

●記事をこんなふうに活用してみませんか？



やってみよう

P. 90~95

「みんなで踊って、応募しよう！」

家の光100周年ダンスコンテスト

- 家族や友人、仲間とのつながりを深めたい方へ。
- ◎ 2月から応募開始された「家の光100周年ダンスコンテスト」。コンテスト応募要項のほか、オリジナル曲の『Rice vegetable meat』の振り付けも紹介しています。
- 家族や友人でダンス動画を撮影して応募してみましよう。女性組織の活動などで踊ってみるのもよいですね。





気軽に話し合おう P. 12~39

「家事も人間関係ももっとラクでいい 特集 『手放す』とうまくいく」

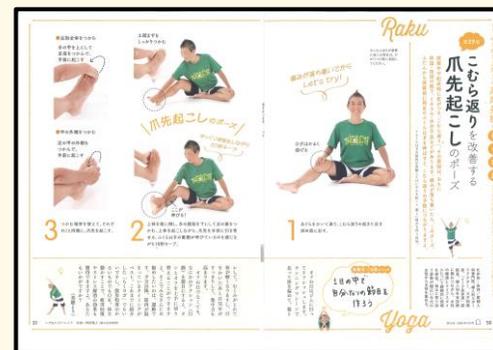


- 料理や掃除などの家事がおっくうになってしまっているあなたへ。
- ◎ こだわりを「手放す」ことで、ラクにできる家事や、人間関係の構築の方法を紹介しています。
- 記事で紹介されていた「スリム掃除」などを習慣化して生活の効率化を図りましょう。



10分で記事活用 P. 50,51

「心も体も上向きに 高尾美穂のらくヨガ」



- 就寝中や起床時の「こむら返り」にお悩みの方へ。
- ◎ ふくらはぎを伸ばしてこむら返りを改善できる「爪先起こしのポーズ」を紹介しています。
- 就寝前に取り組んで、こむら返りの予防をしてみましょう。



つくってみよう P. 53~57

制作時間の目安
150分~



「リバーシブルで使える!

ショートアームカバー」

- 洗い物などの作業のときに使えるアームカバーがほしいと思っている方へ。
- ◎ 自分好みの布を2種類使って簡単に作れる、リバーシブルのショートアームカバーの作り方を紹介しています。
- 好きな柄の布で作ったショートアームカバーを使って、洗い物や農作業などをストレスフリーにしましょう。

「10分あったらやってみよう
ラッピング編 第4回
心づけやお祝いに 金封袋」



- 親戚などにお祝いを贈りたいと思っている方へ。
- ◎ 和紙やかわいい柄の包装紙を使ったカジュアルな金封袋の作り方を紹介しています。15cm角の折り紙を使えばミニサイズのご祝儀袋にもなりますよ。
- 作り方も簡単なので、家事や農作業のすきま時間に作ってみてはいかがでしょうか。



やってみよう

P. 63~69

「果肉や果汁、皮までまるごと使える
あってよかった!庭先柑橘」



- 庭先で育てている柑橘を活用したいと考えている方へ。
- ◎ 庭先柑橘の皮や果汁を活かせるレシピや、果実がおいしくなる育て方を紹介しています。
- 柑橘酢を作ったり、カレーに柑橘を入れてみたりすることで庭先柑橘を存分に活用してみてはいかがでしょうか。



みんなで考えよう P.165~167

「JA共育ドリル
なぜ、JAは組合員によって運営されているの
でしょうか？」



○ JA組合員のみなさんにおすすめ。

◎ なぜJAが組合員によって運営されているのかを運営の仕組みや株式会社との違いなどを含めて説明しています。

● 記事を読んで、感じたことをみんなで話し合ってみましょう。



みんなで考えよう

P. 174~177

「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。

◎ 香川県「JA香川県女性部」の活動を紹介。「コープかがわ」とともに県産野菜の販売や農業体験、フードドライブなどの共同事業をおこなっています。

● 自分たちの活動に取り入れたい点はありましたか? みなさんで話し合ってみましょう。



答えは本誌の中に！

家の光クイズ



①

浴室や洗面台など水回りの掃除は使用した後すぐにタオルで拭く習慣をつけると楽になる。
○か×か？

②

ハッサクやナツミカンは11～12月頃の黄色く色づいたときに収穫するとおいしく食べられる。
○か×か？

③

掃除をするときは時間と場所を決めて取り組むとよい。
○か×か？

④

大きな冷蔵庫は電気代がかさむのであまり選ばない方がよい。
○か×か？

⑤

スーパーで買い物をするときに買うものをメモしてから行くとお金を抑えやすい。
○か×か？

⑥

JAでは、選出された総代や役員のみが組合の運営に携わることができる。
○か×か？

家の光クイズ 解答

① ○

〈P.19〉

水回りは放っておくと水あかなどがこびりついて取れにくくなるので、使用した後すぐにタオルで拭くことで掃除が楽になります。

② ×

〈P.69〉

ハッサクなどの晩柑は着色直後は堅くて酸っぱいので、しばらく木にならせて収穫適期まで待ちましょう。

③ ○

〈P.20〉

一度に全部きれいにしようと考えず、掃除する時間や場所を限定して済ませると疲れにくいです。

④ ×

〈P.125〉

容量が大きな冷蔵庫ほど省エネ機能に優れている場合が多いようです。選ぶときはサイズよりも消費電力量をチェックしてみましょう。

⑤ ○

〈P.182〉

あらかじめ買うものをメモすることでおだ買いが減り、最低限の支出で済ませられます。また、買い忘れの防止にもつながります。

⑥ ×

〈P.167〉

総代や役員の選出だけではなく、利用者懇談会などで意見を出すことができるため、組合員であればだれでも運営に大きく関わることができます。

読書会メモ

202 年 月 日

会合名:

参加者: 名

読んだ記事 『家の光』 年 月号 P. 「 」

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

家の光

5月号の お知らせ

<特集>

『家の光』100周年特別企画

わたしと家族の台所物語

大正、昭和、平成、令和……、台所は畑と食卓をつなぐ暮らしに直結した場所であり続けました。台所をとおして『家の光』が伝えてきた日本の食の100年をたどりながら、現在の暮らしを見つめ、食と農の未来を考えます。

<スペシャルインタビュー>

美輪明宏さん

『家の光』を代表する連載「美輪明宏の人生相談」は、25年目に入りました。読者と共に時代を歩んでこられた美輪さんからの愛のメッセージをお届けします。

<別冊付録>

いま、よみがえる

『家の光』台所の知恵ベストセレクション

～料理、健康、手芸～

『家の光』の100年分の記事から、料理、健康、手芸のすぐれた知恵を厳選。現代に合わせ、アレンジして紹介します。

