

家の光 5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？



気軽に話し合おう P. 26~65

「『家の光』創刊100周年特別企画



わたしと家族の台所物語」

- 台所とともに受け継がれてきた、さまざまな物語に触れてみたいあなたへ。
- ◎ 記事の中で紹介されている6つの台所の事例をもとに、家族や仲間、そしてそこにならざるあった料理の魅力を紐解きます。
- 別冊付録の「台所の知恵 ベストセレクション」と合わせて、台所で料理に取り組んでみませんか。



みんなで考えよう P.18~23

『家の光』創刊100周年スペシャルインタビュー

美輪明宏さん



- さまざまな悩みに向き合いたいと思っている方へ。
- ◎ 連載「美輪明宏の人生相談」でおなじみの美輪明宏さんのインタビューを紹介しています。
- 美輪さんの言葉からどんなことを感じましたか。みなさんで話し合ってみましょう。



やってみよう

P. 85~88



「特別対談

家の光100周年ダンスコンテスト」

- ダンスに興味があるけど、「ちょっと難しそう」と感じている方へ。
- ◎ 振り付けを担当したパパイヤ鈴木さんとJA全国女性組織協議会会長の久保町子さんが、対談の中でみんなで楽しく踊るコツを話しています。
- 女性部の仲間や家族といっしょに、気軽にダンスに取り組んでみましょう。

「心も体も上向きに 高尾美穂のらくヨガ」



○ ひざや腰の痛みにお悩みの方へ。

◎ ひざや腰の痛みを感じた時に試したい「どっちもらく〜」のポーズを紹介しています。

● 起床時や就寝前にこのポーズを習慣づけてみましょう。

「10分あったらやってみよう
フリフリ体操編 第1回
体の前側の筋肉を鍛える たてフリ」



- 「最近筋肉が落ちてきたな」と感じているあなたへ。
- ◎ 今月号から4回にわたって「フリフリ体操」を紹介します。第1回はペットボトルに水を入れて小刻みに振る「たてフリ」。一生自分の足で歩ける体をつくっていきましょう。
- ペットボトルと水があれば取り組めるので、日々の空いた時間に取り組んでみませんか。



みんなで考えよう P.115~117

「JA共育ドリル
なぜ、今年が『国際協同組合年』に
制定されたのでしょうか？」



○ JA組合員のみなさんにおすすめ。

◎ 2025年は、2012年に続いて2回目の「国際協同組合年」となります。改めて、協同組合がおこなっていることを見直す契機にしてみましょう。

● 記事を読んで、JA・協同組合について感じたことを周りの人と話し合ってみましょう。



みんなで考えよう

P.166~169

「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。

◎ 岐阜県JAにしみの女性部「ふるさと隊」の活動を紹介。管内の小学生と大豆栽培や豆腐作りをおこない、体験を通じて食と農のたいせつさを伝える活動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

『家の光』の創刊号は1925年5月号で、発行部数は20万部であった。○か×か？

②

福島県二本松市の郷土食「ざくざく」とは、ダイコンやサトイモなどの野菜を細かく切って煮る汁物のことである。○か×か？

③

戦後に進められた生活改善運動の一環で、台所の改善が進められた。○か×か？

④

『家の光』創刊100周年を記念して、家の光協会ではダンスコンテストを開催する。○か×か？

⑤

2025年1月に、農林水産省によって備蓄米の放出が制限されるようになった。○か×か？

⑥

日本でコムギやトウモロコシが大量生産されない理由は、米の方が需要があるためである。○か×か？

家の光クイズ 解答

- | | | |
|--|---|---|
| ① × 〈P.7〉 | ② ○ 〈P.41〉 | ③ ○ 〈P.60〉 |
| 創刊号の発行部数は2万部からの出発でしたが、賀川豊彦の連載小説『乳と蜜の流るゝ郷』が大きな反響を呼び、35年7月号には発行部数100万部を突破しました。 | 似た郷土食として、西隣に位置する会津地方の「こづゆ」がありますが、使用するだしに違いがあります。 | 台所改善の指導にあたった生活改良普及員の多くは女性であり、地域の婦人会や農協婦人部とも連携して運動が進められました。 |
| ④ ○ 〈P.85~87〉 | ⑤ × 〈P.100〉 | ⑥ × 〈P.160〉 |
| 家の光100周年ダンスコンテスト（通称：100ダン）は、現在絶賛応募受け付け中です。簡単な振り付けで、すぐに覚えられますよ。 | 2024年8月に起こった、いわゆる「令和の米騒動」をきっかけに米の需要が急激に高まり、米の流通を円滑にすることを目的に備蓄米の放出がおこなわれることとなりました。 | 日本でコムギやトウモロコシを大量生産するためには、適した品種への改良や技術の蓄積が必要になります。安定生産をおこなう体制が作られていないことが大きな要因です。 |

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

6月号の お知らせ



表紙は 新浜 レオンさん

<特集>

本格的な夏が来る前に

暑さの備えは今が始めどき

“地球沸騰化”が叫ばれるいま、危険な暑さから身を守るために必要なのは本格的な夏を迎える前の備えです。

体のケアと、住まいの工夫の二刀流で灼熱の夏を乗りきりましょう。

<農ライフのすすめ>

専門店のシェフ直伝!

最旬ジャガイモ食べ尽くし

わたしたちの食卓に欠かせないジャガイモですが、料理に合わせて品種を使い分けることで、おいしさがもっと広がります! ジャガイモ料理専門店のシェフに、品種ごとの特徴とお勧めの食べ方を教わります。

<牛乳消費拡大に向けて>

大人にこそ飲んでほしい

牛乳の魅力

6月は牛乳月間。日本のご当地牛乳300種類以上を飲んできたミルクマイスター®高砂さんに、その魅力やお気に入り牛乳の見つけ方を教わります。