

# 脳は 何歳からでも 成長できる!

加齢とともに衰えると思われがちな脳機能。じつは何歳からでも成長できるんです! 脳の成長のために、日常生活のなかで意識すべきポイント、自宅でできる脳の鍛え方を紹介します。

「家の光」  
9月号  
別冊付録



人との  
コミュニケーションを  
とる



自分の生き方を  
肯定する

日々の幸せを  
感じる

脳活に  
いいこと  
キーワード

ノスタルジー...  
過去を懐かしむ

具体的には?

裏面をご覧ください!

\* 人生100年時代の「脳活ライフ」を提案します \*

家の光

JE m HIKARI

定価(税込)

- 普通月号 629円
- 付録月号(1・4・5・7・9月号) 922円
- 家計簿付き12月号 1,027円

お申し込みは  
お近くのJAへ



「家の光」100周年

「家の光」9月号はJA女性組織学習実践運動企画掲載号

毎日の生活に  
「脳トレ」を  
取り入れよう!!

子どもから大人まで!  
何歳からでも成長できる

# 脳活のススメ

「家の光」  
9月号  
別冊付録

「新・生活習慣」を楽しむ



朝・昼・夜に取り入れたい、お助めの脳活のほか、健康的な脳を保つ食事や睡眠の習慣も解説。

仲間や家族といっしょにパズルやクイズ、まちがい探しなどを楽しく解く「頭の体操」。

「頭の体操」を楽しむ



これまでを振り返りかえる「自分史」づくり。自身のことや思い出を書き込み、自分のこれからも考えてみましょう。

「家の光」9月号 本誌【JA女性組織学習実践運動企画】

特集

みんな大好き!  
みそのチカラ

みそは大豆、麹、塩とその材料はシンプルながら、地域ごとに色、風味、味わいが異なり、その土地を代表する食材です。全国各地のJA女性組織では、みそ造りやみそを使った料理教室が開催され、新しい仲間づくりや食農教育につながっています。特集では、みそを使った郷土料理やみそ汁レシピのほか、みその健康効果についても紹介します!



手芸

切って折って貼るだけ  
かんたん米袋バッグ

身近な米袋が、すてきなバッグに! 米袋と好きな端切れを使って、縫わずに作れる最新バージョンです。米袋の再利用なので、丈夫なうえにSDGsの取り組みにもつながります。



写真の作品はイメージです。まだまだ進化中!