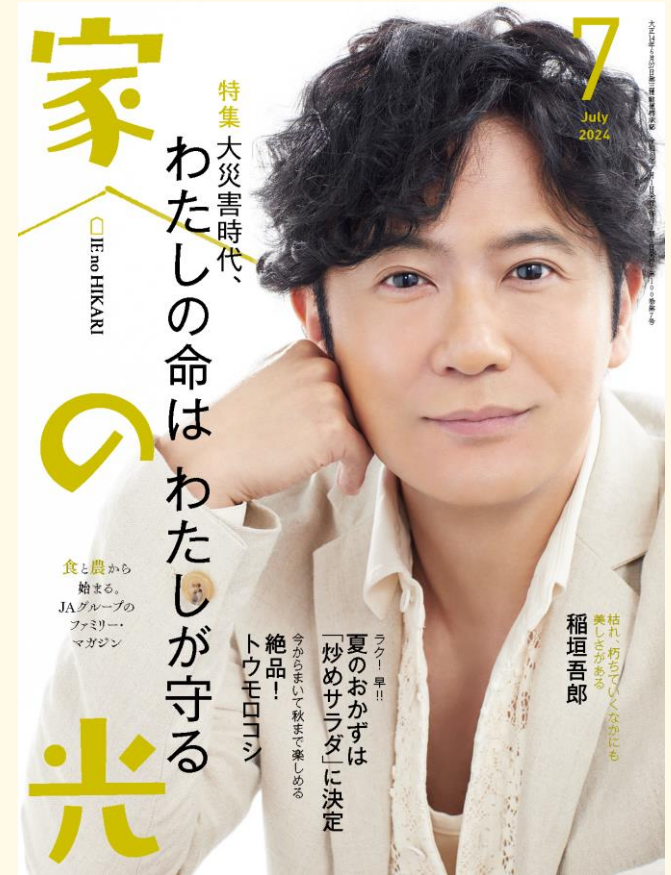


家の光 7月号

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？



みんなで考えよう

P. 10~13



対談 草笛光子×真矢ミキ

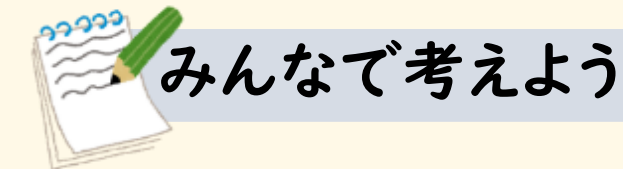
「わたしたち

難しいことのほうが燃えるんです」

○いくつになっても元気でいたいと思うみなさんへ。

◎映画『九十歳。何がめでたい』に母と娘の役で出演されている草笛光子さんと真矢ミキさんに、いつまでもキラキラと活躍できる原動力を話してもらいました。

●2人の対談を読んで、感じたことを話し合ってみましょう。



みんなで考えよう



つくってみよう・やってみよう



P.14~43



「大災害時代、わたしの命は私が守る」

- 災害対策について考えてみたいあなたへ。
- ◎ 自然災害から命を守るために、今だからこそできる対策を「地震編」、「豪雨・洪水編」、「実践編」、「防災レシピ編」で紹介しています。
- 大災害が起こった時に、あなたとあなたの大切な人たちの命を守るためにできることを考えてみましょう。



つくってみよう



P. 54~61



「ラク! 早!! 夏のおかずは炒めサラダに決定」

○暑い夏のおかずにお悩みのあなたへ。

◎余った夏野菜を使って、「ドレッシングを作る」、「炒める」、「混ぜる」の3ステップでパッと作れる「炒めサラダ」のレシピを紹介しています。

●55ページからのレシピを参考にして炒めサラダを作ってみましょう。



10分で記事活用

「心も体も上向きに

高尾美穂のらくヨガ」 P. 64~65



- 更年期のほてりや発汗、のぼせの症状に悩んでいるあなたへ。
- ◎ なんの前ぶれもなく体がほてってしまうと感じたときに試したい「ほてりバイバイ！」のポーズを紹介しています。
- 女性組織の集まりや、会議の休憩時間などにみなさんで取り組んでみてはいかがでしょうか？



10分で記事活用



「10分あったらやってみよう

軍手ホルダー」P.67



- 作業中に軍手をなくしてしまうという方へ、軍手ホルダーを作ってみませんか？
- ◎ 10分あればできる軍手ホルダーの作り方を紹介しています。100円ショップで入手できる材料で作ることができます。
- 軍手ホルダーがあれば作業中に軍手をなくさなくなります。10分くらいで作れるので農作業や家事のすきま時間などに作ってみてはいかがでしょうか？

つくってみよう

作成時間の目安
約90分～

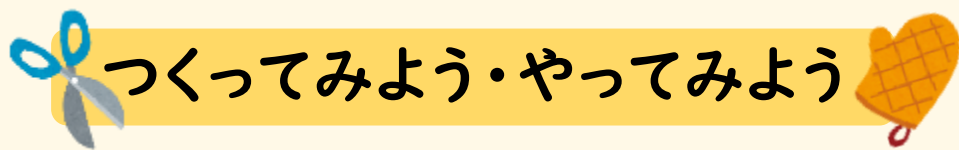
「牛乳パックで作る

P. 68～72

ペンケース」



- 飲み終わった牛乳パックを生かしておしゃれなペンケースを作ってみませんか？
- ◎ 牛乳パックの角型を生かした収納力抜群のペンケースの作り方を紹介。パックに布を貼れば見た目のアレンジも可能で、あなただけの素敵なペンケースが作れます。
- 手芸が好きなみなさんで集まって作ってみましょう。ミシンや針は使わないので、作る際も安心です。



つくってみよう・やってみよう



「今からまいて秋まで楽しめる

絶品! トウモロコシ」 P. 75~83



○ 家庭菜園で今からトウモロコシを育ててみたいあなたへ

◎ 粒が大きくて甘みが強い「秋トウモロコシ」を楽しめる
とっておきレシピや、栽培方法について紹介しています。
種まきは今の時期からでも間に合います!

● 記事を活用して、種まきから調理まで「秋トウモロコシ」
を楽しんでみてはいかがでしょうか?



気軽に話し合おう



「あなたの裏山だいじょうぶ？」

拡大する竹林を宝に！」 P.132~143

- 放置竹林に悩まされている方へ
- ◎ 大きな問題になっている**放置竹林**を活用して地域を活性化させた事例を紹介しています。農業用ハウスやバス停といった建物だけではなく、食べ物や竹細工などさまざまな活用方法があるようです。
- 記事を読んで感じたことや、自分たちで取り組んでみたい活用方法などを、周りの人と自由に話し合ってみましょう。



みんなで考えよう

P. 157~159

「楽しく学ぶJA共育ドリル なぜJAは『総合事業』を営むの でしょうか？」



○ JA職員のみなさんにおすすめ。

◎ JAの事業が多岐にわたっている理由、総合JAの役割についてわかりやすく解説しています。

● JAと組合員のつながりが希薄になってきている今こそ、総合JAとして何ができるのか考えてみましょう。



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。

◎ 滋賀県JAレーク伊吹女性部「なでしこ」の活動を紹介。
スコップを三味線に見立てて音楽に合わせて打ち鳴らす
「スコップ三味線」で地域を盛り上げています。

● 記事を読んで、自分たちの活動に取り入れたい点はありませんか? 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

大雨警報が出たが、まだ晴れていたなので避難をしなかった。○か×か?

②

秋トウモロコシは8月中旬まで種まきができる。○か×か?

③

日本のパン用小麦の自給率は38%である。○か×か?

④

スマート農業の促進が進められている理由の一つは、近い将来に農家の担い手が一気に減ってしまうと推測されているからである。○か×か?

⑤

放置竹林の竹は食べ物としては活用されていない。○か×か?

⑥

ヨーロッパは営農指導事業と営農経済事業が中心の「専門農協」が多い。○か×か?

家の光クイズ 解答

- | | | |
|--|---|---|
| <p>① × 〈P.20〉</p> <p>大雨警報が出たら、雨が降っていなくても早期避難をしましょう。もし自宅に水が浸入したら2階などの高いところに避難する以外なにもできなくなります。</p> | <p>② ○ 〈P.82〉</p> <p>秋トウモロコシの種まきの時期は7月下旬から8月中旬までが目安です。また、収穫時期の目安は10月上旬から11月中旬までになります。</p> | <p>③ × 〈P.161〉</p> <p>日本のパン用小麦の自給率は8%です。パンに使われている小麦のほとんどは外国産です。</p> |
| <p>④ ○ 〈P.94〉</p> <p>農家の数が減ってしまうと日本の食料を賄えなくなるため、ロボットやAIの力を借りることで少数でも食料を生産できる、スマート農業が推進されているのです。</p> | <p>⑤ × 〈P.138, 142〉</p> <p>放置竹林の幼竹を使って純国産のメンマが作られています。また、竹パウダーを原材料の24%使用したガレットも作られているようです。</p> | <p>⑥ ○ 〈P.158〉</p> <p>ヨーロッパではJAのような総合農協ではなく、営農指導事業や営農経済事業が中心の専門農協が一般的です。</p> |

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 8月号のお知らせ



表紙は生田 斗真さん

<特集>

夏ばてしない体と心を作る毎日の習慣 疲れにバイバイ

体と心の疲れは密接につながっています。

「運動」「食事」「メンタル」3つの面から体と心を整える方法を紹介します。疲労の回復・予防で疲れをためない習慣を身に付けましょう。

<農ライフのすすめ>

福田流！お悩みレスキュー 真夏の家庭菜園Q&A

記録的な猛暑が続き、夏野菜の元気がない……とお困りの方必見！真夏の菜園で起こりやすいトラブルの対策など、すぐに実践できる方法を家庭菜園研究家の福田俊さんに教わります。

<ローカルホットナビ 今月のホット!>

消費拡大にも貢献

おいしい麺に国産小麦あり

今、国産小麦の麺が熱い！

その魅力を小麦生産者、製麺業者、ラーメン評論家、ラーメン店やうどん店の店主が紹介します。