

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

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」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



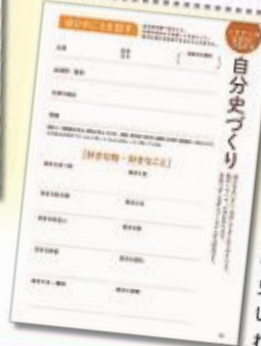
朝・昼・夜に取り入れたい、お勤めの脳活のほか、健康的な脳を保つ食事や睡眠の習慣も解説。

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



「思い出し時間」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!