

8月号読みどころ

家の光

IE no HIKARI

表紙の人
生田斗真



疲れにバイバイ

夏ばてしない体と心をつくる毎日の習慣

〈特集〉



年々体の疲れが取れなくなり、おまけに心まで? 「運動」「食事」「メンタル」の3つの面からのメンテナンス術を紹介。

(P14~43)



(P8~11)

福田流!
お悩みレスキュー
真夏の家庭菜園
Q&A

酷暑トラブルの解決策!
(P62~70)

・手芸・



後ろ側のポケットも使える!



(P56~60)

収納力抜群!
ポケットたっぷり
カフェエプロン

● おすすめ学習企画 ●

発見! SDGsのアイデア 第21回

余り布が生まれ変わる
裂き織をおしゃれに
ブランド化 (P98~99)

楽しく学ぶ JA 共育ドリル 第28回

みんなと共に考えればいろいろ解決!

JAの特徴③ 組合員組織の存在
(P157~159)

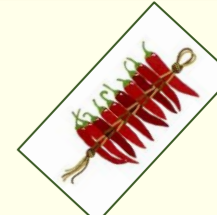
読者投稿募集

- 美輪明宏の人生相談 (P13)
- 創刊100周年『家の光』読者体験手記 (P80)
- 食農教育 紙芝居コンクール (P100)
- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P111)
- 『家の光』8月号アンケート (P113)
- 「あなたとわたしのハッピーアワー」企画 (P123)
- 家の光 読者文芸(詩・短歌・俳句・川柳) (P125)
- 脳トレワールド (P127)
- フレミズ井戸端会議 (P171)

好評連載 阿部真由美の
四季を彩る庭だより
野鳥に学ぶ
ブルーベリーの収穫 (P71)



結びを楽しむ編
第4回
トウガラシを
編む (P61)



今月の
10分
あつたら
やってみよう

夏の謝恩企画
『家の光』8月号アンケート



アロマストーンセット 数独本 発酵メーカー

創刊100周年記念企画に向けたアンケート。ご協力いただいた方の中から抽選で100名様にすてきなプレゼント! (P112~114)

おトクに
ガッチリ
暮らしのマネー情報局



第14回 光熱費の節約にも
補助金でおトクに
省エネルギーフォーム
(P172~175)

今日も明日も
おかげさんで

第16回

すくすく育つ夏野菜に
元気をもらいます

音羽山観音寺住職 後藤 密榮

(P192~193)

