

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

当選者数が  
いつもの2倍!



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)

