

家の光 8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？



つくってみよう・やってみよう

特集

「疲れにバイバイ

夏ばてしない体と心を作る毎日の習慣」 P.14~43

○ 年を重ねるごとに疲れが取れなくなってきたあなたへ。

◎ 体と心の疲れを解消する方法を「運動編」、「食事編」、「メンタル編」で紹介しています。

● 記事を活用して、疲れ知らずの体を目指しましょう。



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.48~49



○ 質のよい睡眠を得たいあなたへ。

◎ 日中、不安な気持ちやストレスを感じたときに試したい
「おやすみグー・パー」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？



つくってみよう

P. 56~60

「ポケットたっぷり カフェエプロン」

作成時間の目安
約180分～



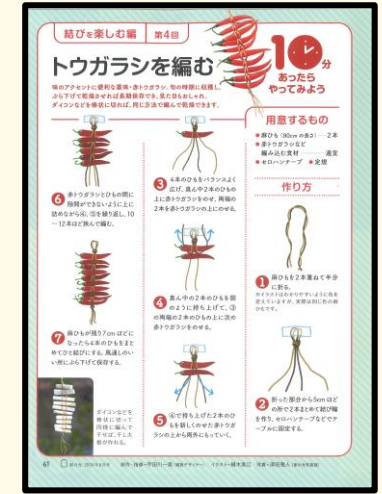
- 家事や家庭菜園などに役立つ前掛けエプロンを作ってみませんか？
- ◎ 収納力抜群で底まちのあるポケットは既製品にはないデザインです。色や柄を替えてあなただけのオリジナルエプロンができます。
- 手芸が好きなみなさんで集まって作ってみましょう。縫う作業が少ないので簡単にチャレンジできます。



10分で記事活用

「10分あったらやってみよう

トウガラシを編む」 P.61



○ 収穫したトウガラシを乾燥させて長期保存してみたいあなたへ

◎ 10分あればできる、トウガラシの編んで乾燥させる方法を紹介します。

● 麻ひもで編むだけで長期保存できるだけではなく、見た目もおしゃれに仕上がります。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？



やってみよう

P. 62~70

「福田流! お悩みレスキュー

真夏の家庭菜園 Q&A」



- 毎年の酷暑による野菜のトラブルに悩んでいるあなたへ。
- ◎ 家庭菜園研究家の福田俊さんが実践する、酷暑によるさまざまなトラブルへの解決策を紹介しています。
- 福田さんのアドバイスを参考に畑の環境を整えて、質の良い夏野菜を育ててみましょう。



みんなで考えよう

「生き方名人 林家木久扇の バカ色の人生」 P.74~77



- 人生を楽しく生きたいと思っている方へ。
- ◎ 人気番組「笑点」で55年間活躍されていた林家木久扇さんによる人生談を紹介しています。
- 林家木久扇さんの話を読んだ感想をみなさんで話し合ってみましょう。



気軽に話し合おう

P. 132~143

「消費拡大にも貢献!

おいしい麺に国産小麦あり」



- 国産小麦で作るラーメンやうどんに興味があるあなたへ。
- ◎ 近年、国産小麦をラーメンやうどんの材料として使う店が増えています。国産小麦を使った麺に関するさまざまな事例を、生産者の声を交えて紹介しています。
- 国産の食材を活用することについて、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.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。

◎ 石川県JA能登わかば女性部の活動について紹介しています。「キャッチ・マザー彩効庵」という名前で道の駅に出店しており、弁当や総菜を製造販売することで地域におふくろの味を届けています。

● 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したか? みなさんで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 第28回

今月のテーマ JAの特徴③ 組合員組織の存在

なぜJAには『組合員組織』がたくさんあるのでしょうか？」



○JA職員のみなさんにおすすめ。

◎ 組合員組織が数多く存在する理由や、組合員組織の役割についてわかりやすく解説しています。

● 組合員組織の一つである女性組織や青年組織など、自分が所属する組合員組織の役割や、できることを改めて確認しましょう。



みんなで考えよう

P. 82~87

「双子同士の夫婦が歩んだ五十年 すばらしきかな! 四人で一つの人生」



○ 家族のあり方について気になっているあなたへ

◎ 双子同士で結婚した2組の夫婦が共に暮らし、働いてきた50年の物語を紹介しています。

● 2組の双子の夫婦の生活について何を感じましたか。
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

疲労の原因の一つは、一部の筋肉に負荷がかかって凝り固まっていることである。○か×か？

②

家庭菜園における害虫駆除は、害虫の数が少ないうちはしなくてよい。○か×か？

③

「怒りが発動」したときは、怒りの対象（相手）から物理的に距離を置くとよい。○か×か？

④

現在の中華麺用小麦の国産比率は30%ほどである。○か×か？

⑤

JAには、組合員が業種別、目的別、属性別に集まって活動できる組合員組織がある。○か×か？

⑥

夏の果菜類がなり続けているのがもったいなくて、片付けをせずに秋冬野菜の作付けを遅らせた。○か×か？

家の光クイズ 解答

- | | | |
|---|--|--|
| <p>① ○ 〈P.17〉</p> <p>日常生活ではつねに背中、骨盤回り、太もも、ふくらはぎの筋肉が働き続けています。これらの筋肉に負荷がかかり凝り固まることで疲労の原因になっています。</p> | <p>② × 〈P.63〉</p> <p>数が少ない早期に発見し、駆除をすることがたいせつ。カマキリやクモといった、害虫の捕食者が居ついてくれる環境づくりもおすすめ。</p> | <p>③ ○ 〈P.40〉</p> <p>怒りは、相手の気配を感じるかぎりぶり返します。相手から20メートル以上距離を置くことや、相手が見えない別室に移動することなどが効果的です。</p> |
| <p>④ × 〈P.133〉</p> <p>中華麺用小麦の国産比率は7%ほどですが、その需要は高まりつつあり、小麦の生産と消費の拡大、日本の小麦の自給率の向上に寄与することが期待されています。</p> | <p>⑤ ○ 〈P.158, 159〉</p> <p>JAにはさまざまな目的に応じて活動する組合員組織がたくさんあります。代表的な組織でいうと、生産部会や女性部、青年部といったものです。</p> | <p>⑥ × 〈P.66〉</p> <p>同じ場所に秋冬野菜を作る場合は、秋冬野菜の作付け適期に間に合うように思いきって片付けましょう。そのままにすると生育がうまくいかず、収穫できない可能性があります。</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

9月号の お知らせ



表紙は 王林 さん

<特集>

JA女性組織学習企画

みんな大好き! みその力

地域ごとに色、風味、味わいが異なり、その土地の風土を代表する調味料のみそ。発酵食品としてその栄養価も注目されています。家庭でみそを仕込む方法、みそを使った栄養バランスの良い献立や郷土料理のレシピなど、女性組織で活用しやすい情報が満載です。

<農ライフのすすめ>

身近な場所に潜む 危険生物から身を守ろう

野山の散策や野外の作業などが増える時期は、野外に潜む危険生物と遭遇することが多いもの。人身被害が過去最多となったクマをはじめ、スズメバチやマダニなどへの対処法を紹介します。

<別冊付録>

子どもから大人まで!何歳でも成長できる

脳活のススメ

脳を成長させる秘訣は「ワクワクすることを増やす」にあり!
今日からすぐにできる脳活のアイデアが満載です。