

9月号読みどころ

家の光

IE no HIKARI

表紙の人
王林



大好きな布と組み合わせて作る 米袋バッグ



米袋と木工用接着剤、
両面テープがあれば
完成するエコなバグ
グです。

(P62~66)

● おすすめ学習企画 ●

発見! SDGsのアイデア 第22回

うまみと栄養たっぷりの
アスパラガスのお茶

が生まれました (P100~101)

楽しく学ぶ JA共育ドリル 第29回

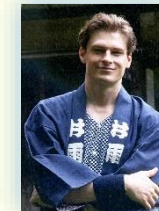
みんなと共に考えればいろいろ解決!

求められる組織と事業の刷新
(P157~159)

読者投稿募集

- 美輪明宏の人生相談 (P13)
- 防災食レシピコンテスト (P48)
- 創刊100周年『家の光』読者体験手記 (P82)
- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P89)
- 家の光読書エッセイ (P102)
- 『家の光』9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)
- 『家の光』プレミズ井戸端会議 (P171)

インタビュー いま、気になるあの人
むらさめ たつまさ
村雨 辰剛
庭師はぼくの“天職”です
(P8~11)



頭まわりで健康編

第1回
首ほっそり&
股関節をやわらかく

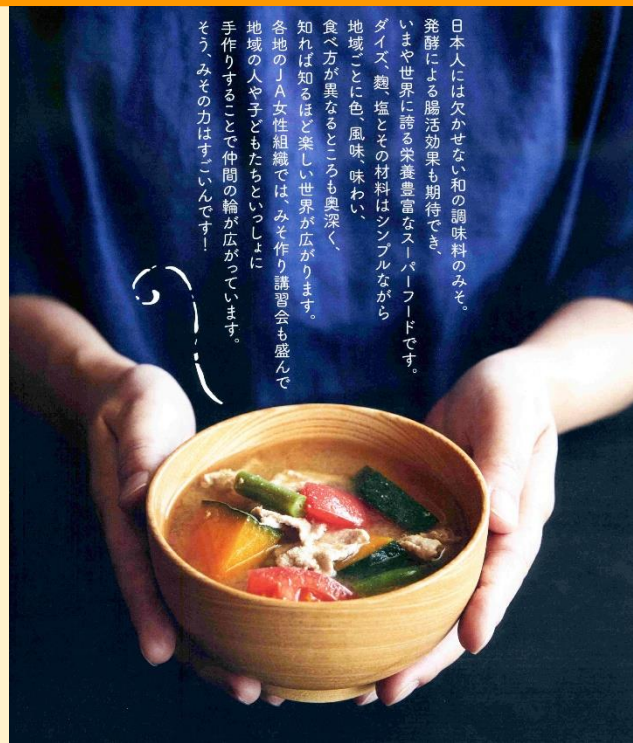


今月の
10分
あつたら
やってみよう
(P49)

別冊付録



脳は使えば使うほど強化され
る! 人生百年時代を充実さ
せる「脳活ライフ」を提案。



日本人には欠かせない和の調味料のみで、
発酵による腸活効果も期待でき、
いまや世界に誇る栄養豊富なスーパーフードです。
ダイズ、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、
食べ方が異なることも興味深く、
知れば知るほど楽しい世界が広がります。
各地のJA女性組織では、みそ作り講習会も盛んで
地域の人や子どもたちと一緒
に作り出すことで仲間の輪が広がります。
そう、みその力はすごいんです!



みんな大好き!
JA女性組織学習企画

- ◇ みそ汁 + ご飯の2品献立で
体がととのう
- ◇ ジッパー袋で作る手作りみそ
- ◇ みそからつながる・広がる
仲間の輪
- ◇ すごいぞ! みそクイズ
- ◇ みそと郷土料理のおいしい関係
(P14~47)

身近な場所に潜む

危険生物から 身を守ろう!



(P67~74)

今日も明日も
おかげさんで

第17回

お米をだいに食べる、
茶がゆは暮らしの知恵ね

音羽山観音寺住職 後藤 密榮
(P192~193)

