

家の光 10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？



「特集 夢のような **快眠**」 P.18~47



- 毎日の睡眠にお悩みの方へ。
- ◎ 夢のような快眠に誘うための生活習慣やストレッチ、寝具などを紹介しています。
- 記事に掲載されている生活習慣のよい例やストレッチなどを実践して質のよい睡眠を実現していきましょう。



10分で記事活用

P. 54,55

「心も体も上向きに 高尾美穂のらくヨガ」



○尿トラブルにお悩みの方へ。

◎頻尿・尿もれ改善に向けて試したい「どこでもゆるみ対策」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ましょう。

✂️ つくってみよう

P. 60~63

制作時間の目安
約120分
(接着剤を乾かす時間を除く)

「フェルトで作る

ハロウィーンのお化けのリース



○ ハロウィーンパーティーの飾りつけを作ってみたい方へ。

◎ フェルトやリボン、接着剤で簡単に作れるお化けのリースの作り方を紹介しています。また、合わせて飲み物を置くコースターも作ることができます。

● お化けのリースとコースターを作って素敵なハロウィーンパーティーを開催しましょう。

「10分あったらやってみよう
頭まわりで健康編 第2回
不眠・肌荒れ予防&やる気アップ」



- 簡単にできるストレッチで体を整えたいあなたへ。
- ◎ 頭をさすって、鼻腔周辺からこめかみに広がる蝶形骨のゆがみを整える方法を紹介しています。
- 今月号の特集で紹介されていた快眠のためのストレッチとあわせて取り組んでみてはいかがでしょうか。



みんなで考えよう P. 49~53



「『イエベ』か『ブルベ』が決め手！
若くきれいに見える色づかい」



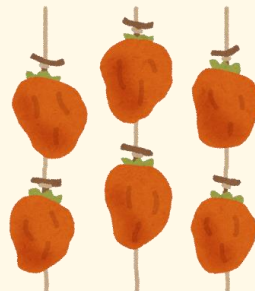
- 自分に似合うベースカラーが気になっている方へ。
- ◎ 「イエベ」や「ブルベ」など自分に合ったベースカラーの診断方法や似合う色について詳しく紹介しています。
- P.50のベースカラー診断を試してみて、自分に合った色づかいを探しましょう。



つくってみよう

ほったらかしじゃもったいない

「とことん味わう! **柿**」 P.66~77



- 自宅の木にたくさん実った柿を有効活用したい方へ。
- ◎ 柿を使った絶品レシピや産地秘伝の干し柿の作り方、柿の木の剪定方法などを紹介しています。
- P67,68のレシピを参考に、柿をたくさん使用した料理を実践してみてはいかがでしょうか。

つくってみよう  P. 83~87

「病を得て気づいた 食のたいせつさと使命」



- 簡単にできておいしい料理を作りたい方におすすめ。
- ◎ 料理研究家の枝元なほみさんが病を得て気づいた料理への使命についての話と、オリジナルレシピが紹介されています。
- 枝元さんの話を読んだ感想を話し合ったり、掲載されているレシピを作ってみましょう。



気軽に話し合おう P. 132~143

「その盛り上がりオリンピック越え!? 農のスポーツ大集合」



- 農業を生かしたイベントを開催してみたい方へ。
- ◎ 農作業に娯楽性を見だし、競技やレクリエーションにしている事例を各地域ごとに紹介しています。
- 記事で紹介されていた農のスポーツ大会の事例を参考に、自分の地域でも開催を検討してみましょう。



みんなで考えよう P.157~159



「楽しく学ぶ JA共育ドリル 第30回

なぜ、JAは『**事業推進**』をおこなうのでしょうか？」

○ **JA職員**のみなさんにおすすめ。

◎ 総合事業を営むJAでなぜ事業推進が行われているのかをわかりやすく説明しています。

● 組合員や利用者自身が「学び」を得るために、みなさんのJAではこういった場を提供できますか。周りの職員と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。

◎ 福島県JA会津よつば女性部協議会の活動を紹介しています。平成28年の合併をきっかけに、4つの地区で互いに伝承料理を教え合う「ばあばの伝承料理教室」を開催し、会津の食文化の伝承に力を入れています。

● 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せんか? 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

質のよい睡眠を得るには、就寝30分前にはスマホやテレビなどの使用を制限するとよい。
○か×か?

②

日本人のベースカラーで多いのは「イエローベース」である。
○か×か?

③

柿の木の剪定をする時期は12月～翌年2月がよい。
○か×か?

④

質のよい睡眠を得るために枕の高さや大きさを気にする必要はない。
○か×か?

⑤

スマホで文字を早く正しく入力するには「予測変換」機能を使うとよい。
○か×か?

⑥

日本の漁獲量が1991年～2022年の約30年にかけて3分の1ほどに減少している。
○か×か?

家の光クイズ 解答

① ○

〈P.27〉

スマホやテレビの画面から出ているブルーライトは睡眠ホルモンの「メラトニン」の分泌を抑制します。寝る前はスマホやテレビの使用を制限しましょう。

② ×

〈P.50〉

日本人は「イエローベース」よりも「ブルーベース」の方が多く、人口の約7割といわれています。

③ ○

〈P.74〉

12月～翌年2月はちょうど葉が落ち、枝の水分が減って切り口がすぐ乾くため、枯れこみが入りにくくなります。葉が芽吹く前に剪定しましょう。

④ ×

〈P.40〉

枕が合っていないと、呼吸が浅くなったり、肩や首が凝ったり、二重あごや首のしわの原因にもなります。

⑤ ○

〈P.56〉

「予測変換」機能を活用することでより時間をかけず、簡単に文字を入力できます。まずは、予測変換の候補を見る癖をつけるとよいでしょう。

⑥ ○

〈P.160〉

日本の漁獲量は1991年の約851万トンから2022年で約295万トンと、約30年で3分の1ほどに減少しています。その原因の一つに乱獲が挙げられています。

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

11月号の お知らせ



表紙は宮崎美子さん

<特集>

秋です！ 旅に出よう

今回旅をするのは石川県金沢市。

金沢を堪能できるグルメスポットや体験施設などを巡ります。

さらに、「旅して応援!」と題して、金沢から日帰りで行ける能登半島の観光地も。後半では、上手なパッキング術や旅先での着回し術などを、その道の達人に教わります。

<農ライフのすすめ>

水耕で 鉢植えて

秋植え球根の楽しみ方

秋に植えつけ、冬を越して春に開花する秋植え球根は、初心者にも育てやすくお勧めです。鉢植えはもちろん、水耕栽培もできます。室内でおしゃれに飾って楽しみましょう。

<料理>

ご飯に合うフライパン煮こみ

ご飯にかけて食べるとおいしい、温かい煮こみ料理。秋冬野菜やキノコ類をたっぷり使い、肉などタンパク質も入った一皿で大満足のレシピを洋風からアジア風までバラエティー豊かに紹介します。