

# 家の光 11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？



10分で記事活用 P.14,15

# 「心も体も上向きに 高尾美穂のらくヨガ」



○ 最近、顔に衰えを感じてきた方へ。

◎ 肌を若々しく保つ「お顔イキイキ！」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。



気軽に話し合おう P.18~49



# 「特集 家族で、仲間で、一人で 秋です、旅に出よう。」

○ 近々旅行をしてみたいと考えている方へ。

◎ 現在「いしかわ応援旅行割」キャンペーンを実施している石川県金沢市の名物や名所、楽しみ方の紹介をはじめ、快適に旅行を楽しむコツも伝授しています。

● 記事に掲載されていた内容を参考に旅の計画を立ててみてはいかがでしょうか。





つくってみよう



P. 52~59



# 「ご飯にかけておいしい フライパン煮こみ」

○ フライパン一つで料理を作りたい方におすすめ。

◎ 旬の野菜をたっぷり使ったボリューム満点の煮こみ料理のレシピを紹介しています。フライパンで気軽に作ることができ、白いご飯との相性も抜群です。

● 記事に掲載されているレシピを見て、作ってみたいフライパン煮こみ料理に挑戦してみましよう。

「10分あったらやってみよう

頭まわりで健康編 第3回

体のだるさ解消&顔全体の明るさアップ」



○ 最近、顔や体に疲労を感じる方へ。

◎ 体のだるさを解消し、顔全体の明るさをアップさせる効果があるストレッチを紹介しています。

● 今月号のらくヨガの「お顔イキイキ！」のポーズと組み合わせせて取り組んでみましょう。

つくってみよう

P. 63~67

制作時間の目安  
約90分~

## 「端切れで作れる 鍋つかみ」

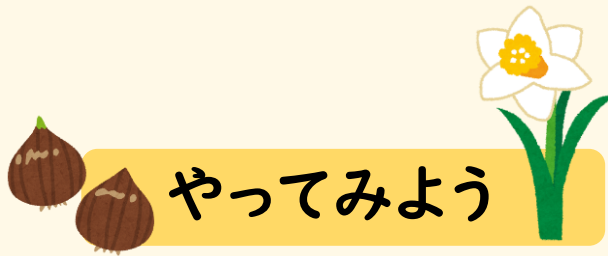


○ 布の端切れを有効活用したいと考えている方へ。

◎ 布の端切れで簡単に作成できる鍋つかみの作り方を紹介しています。

● お気に入りの柄を組み合わせたアレンジで、秋冬の食卓を彩ってみましょう。





やってみよう

P. 70~79



# 「秋植え球根の楽しみ方」

- 球根植物を育ててみたいあなたへ。
- ◎ ヒヤシンスやスイセンなど、秋植え球根植物の育て方を、水耕栽培と鉢植えの2つの方法で紹介しています。
- 記事を参考に、自宅でいろいろな品種の球根植物を育ててみてはいかがでしょうか。







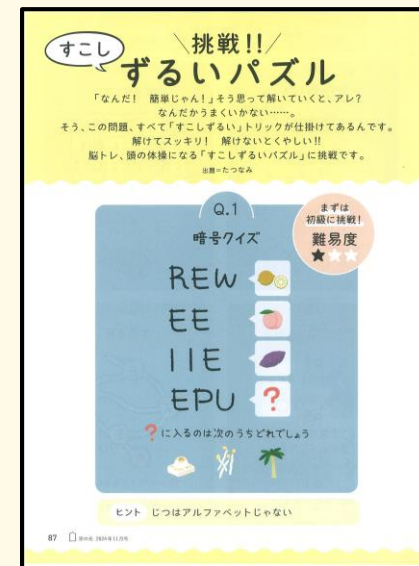
みんなで考えよう

P. 87~90



すこし

# 「挑戦!! ずるいパズル」



○ 謎解きや頭の体操が好きな方へ。

◎ 一見簡単そうなのに解いていくとうまくいかない、すこしずるいトリックが仕掛けてある暗号クイズや迷路を紹介しています。

● 実際にクイズをみなさんで考えながら解いてみてはいかがでしょうか。



気軽に話し合おう

P. 132~143



「あなたにもできる!？」

## 農村キッチンカー最前線」

○キッチンカーに興味がある方へ。

◎地元農畜産物の魅力をキッチンカーで伝える農家の方や、地域を盛り上げるJA女性組織を紹介しています。

●記事で紹介されていたキッチンカーの事例を参考に、自分が作った農畜産物の魅力を広めるための方法を考えてみましょう。



## みんなで考えよう P.157~159

「楽しく学ぶ JA 共育ドリル 第31回  
たいせつなコミュニケーション①

### なぜ、JAは『対話』を重視するのでしょうか？」



○ JA職員のみなさんにおすすめ。

◎ 第28回JA全国大会で、JAの全国運動として決議された「組合員との対話運動」。今回は「対話運動」とはなにか、なぜJAが「対話」を重視しているのかをわかりやすく解説しています。

● 組合員同士の対話が活発になり、ともに学びや課題解決をする機会を作るために、JAとしてなにができるかを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。

◎ 京都府JA京都やましろ女性部食品加工部連絡協議会の活動を  
紹介しています。直売所で地域の農産物を使った総菜や菓子を  
製造しているほか、食農教育や伝統料理の継承といったさま  
ざまな活動で地域と地元農業に貢献しています。

● 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。



答えは本誌の中に!  
家の光クイズ



①

ふるさと納税で旅の宿泊代や飲食代をお得にすることができる。  
○か×か?

②

軽い荷物はスーツケースの下側に入れるとよい。  
○か×か?

③

秋植え球根植物は室内でも育てることができる。  
○か×か?

④

キッチンカーを始める際に業者からキッチンカーを借りることができる。  
○か×か?

⑤

世界には飢餓で苦しむ人がいるため、世界人口に対する食料の量が不足している。  
○か×か?

⑥

PayPayなどのQR決済の登録には、行政に確認しなければならないいくつかの審査事項がある。  
○か×か?

# 家の光クイズ 解答

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <p>① ○ 〈P.37〉</p> <p>ふるさと納税では「旅先納税」という旅先から寄付をしてその場で宿泊代や飲食を支払うシステムがあり、最近のトレンドになっています。</p> | <p>② × 〈P.39〉</p> <p>軽いものはスーツケースの上側に入れましょう。重い荷物を下側に入れることで重心が安定し、走行しやすくなります。</p>             | <p>③ ○ 〈P.72〉</p> <p>一般的な草花を室内で育てるのは難しいですが、秋植え球根植物の多くは室内でも生育します。美しい花だけではなく、生育過程も楽しめます。</p>   |
| <p>④ ○ 〈P.133~135〉</p> <p>業者からキッチンカーを借り、イベントに参加することで気軽にキッチンカーを開くことができます。</p>             | <p>⑤ × 〈P.161〉</p> <p>意外にも、現状は人口に対して食料の量は不足していません。飢餓に苦しむ人がいる原因の一つは、食料を入手するためのお金がないからです。</p> | <p>⑥ × 〈P.174〉</p> <p>PayPayなどのQR決済の登録は、審査なしで簡単にできます。また、スマートフォンを所有していれば未成年でも使用することが可能です。</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 12月号の お知らせ



表紙は郷 ひろみさん

## <特集>

### 片づけから始める おきらく終活

ひとくちに「終活」といっても、  
なにから始めていいのかわからない人も少なくありません。  
まずは身の回りの小さな片づけから始めませんか。  
一歩踏み出せば、あなたの暮らしもきっと変わるはず！  
日常生活の延長線上で、無理なく取り組める方法を伝授します。

## <料理>

おいしいものを少しずつ

### 藤井恵さんのおつまみおせち

今回のおせちは簡単に作れて好きなものを少しずつつまめる、  
酒のつまみにもなる肩ひじ張らない手軽なものを。  
お正月にはピッタリな肉料理も紹介します。

## <別冊付録>

第1付録 2025年 家の光家計簿

第2付録 あなたはどっち？ 幸せなお金の使い方