

家の光

IE no HIKARI

1月号の主な内容



定価 922円 (税込み)

特集

いまからでも遅くない！ 人生を楽しく生きる幸せ習慣

～これからは、もっと自分を好きになる～

「家族のため」「子どものため」と、自分のことを後回しにしているませんか。自分と向き合う方法や、自分の魅力を引き出すメイク術など、今の自分をもっと好きになるためにできることを紹介します。ありのままの自分を認めていたわり、人生の後半戦をいきいきと元気に過ごしましょう。

別冊付録

らく～な体の動かし方ガイド付き 高尾美穂のらくヨガカレンダー

『家の光』好評連載「高尾美穂のらくヨガ」がカレンダーになりました！月毎に「美姿勢」「冷え性改善」「快眠」など気になる悩みと、それを改善に導くポーズ、高尾さんのメッセージを掲載。体の動かし方を工夫して家事や農作業を楽におこなう方法を解説した「らく～な体の動かし方ガイド」では、ひと目で正しい体の使い方がわかるように、NGポーズとOKポーズを写真で紹介します。



Facebook
やってます



定価 618円 (税込み)



定価 576円 (税込み)

インスタ
やってるよ



特集 経営改善・産地を活性化する 営農指導員たち

各地の営農指導員のみなさんが、経営改善・産地活性化している事例を取り上げます。担い手をコンサルして、実際にここがこう変わったといった事例について、都道府県の担い手サポートセンター等の協力のもと、具体的な数字を示しながら紹介します。

特別企画 JA青年組織を支える 縁の下の事務局力

『地上』に親しみを持ってきている青年組織事務局はたくさんいらっしゃいます。そうしたJA・中央会職員に協力を得て、事務局がふだんどんな仕事をしているのかを中心に、そのたいへんさやおもしろさ、青年組織への思いを語っていただきます。事務局力を高める方法も伺います。

農業・地域・JAを担うリーダーの雑誌

地上 YouTube

別冊付録

昆虫カレンダー2025

子どものときに昆虫が好きになると「感動を覚える感性」が身につく、「未知の分野に興味を持ち、自ら学ぶ」ことができるようになるといわれています。

2025年1月号のカレンダーでは、自然写真家の海野和男さんの季節感あふれる美しい写真を使用しています。また、写真の中に隠れている石や草にそっくりのバッタや、葉っぱそっくりのチョウなど、擬態する昆虫を探す楽しみ方ができます。そして、子どもたちの自然への興味や関心を引き立てるため、擬態する昆虫に関するサイエンス情報も紹介します。

日付や曜日の表示を大きくし、スケジュールを書き込みやすく、実用性にもすぐれたカレンダーです。