

家の光 12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？



気軽に話し合おう P.12~41



「特集 片づけから始める おきらく終活」

○ 終活について何をすべきかお悩みの方へ。

◎ 人生のエンディングに向けた身の回りの整理や日々の過ごし方など、早いうちから少しずつできる終活のコツを伝授しています。

● 記事を読んで、自分にもできそうな終活に向けた行動から始めてみませんか。



みんなで考えよう P. 43~47

家の光創刊100周年 —シリーズ 百年を生きて— 第1回

「一〇三歳、ピアニスト 室井摩耶子さん 今日を真剣に生きる」



- 『家の光』と同じく「100年」を生きている方のイキイキと活躍している姿を見たい方へ。
- ◎ 『家の光』創刊100周年特別企画の新連載の第1回です。今回は日本最高齢ピアニスト、室井摩耶子さんを紹介しています。
- 室井さんの話を読んで、どんなことを感じましたか。周りの方と話し合ってみましょう。



つくってみよう



P. 54~61



「おいしいものを少しずつ

藤井 恵さんの おつまみおせち」

○ おせち料理を気軽に作りたいと考えている方へ

◎ 家族や親戚が集まり、にぎやかになるお正月に簡単に作れる「おつまみおせち」のレシピを紹介しています。

● 記事に掲載されているレシピを参考に、簡単でカジュアルなおいしいおせちを作ってみなを喜ばせましょう。





つくってみよう P. 63~66

制作時間の目安
約120分~
(乾かす時間を除く)

「フェルトで作る 巳の正月飾り」



○ 新年に向けて干支の飾りを用意したい方へ。

◎ 2025年は巳年。フェルトやビーズ、刺しゅう系など、用意しやすい素材で作れるかわいい巳の正月飾りの作り方を紹介しています。

● 紅白それぞれのフェルトで作ったり、座布団や飾りの色を変えたりして、自分だけの華やかな正月飾りを作ってみてもよいですね。

「10分あったらやってみよう
頭まわりで健康編 第4回
肩を上がりやすく&ほうれい線予防」



○ 上がりにくい肩と、年々深くなるほうれい線でお悩みの方へ。

◎ 血液やリンパ液の循環を促し、頬を引き上げほうれい線を予防するストレッチなどを紹介しています。

● 今月号のらくヨガの「気分上々！」のポーズと組み合わせで取り組んでみましょう。



10分で記事活用 P.68,69

「心も体も上向きに 高尾美穂のらくヨガ」



○ 最近なんとなく体の調子が悪いと感じた方へ。

◎ 心と体を回復したいときに試したい、「気分上々！」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. 70~73



「健康寿命を延ばす 口腔ケア」

- いつまでも健康で過ごす方法を知りたいあなたへ。
- ◎ 間違った方法の歯磨きでおこる健康へのリスクや、正しい歯のケアの方法などをまんがやイラストでわかりやすく紹介しています。
- 記事を読んで、健康寿命を延ばすために、日ごろの自分がしているケアの仕方を見直してみてもいいでしょうか。



「多肉植物で彩る お正月の寄せ植え」



- 簡単で育てやすいお正月の寄せ植えを作りたい方へ。
- ◎ 丈夫で育てやすい多肉植物と、空き缶や100円ショップで揃えられるグッズを使って気軽に作ることができるお正月の寄せ植えの作り方を紹介しています。
- 記事で紹介されていた作り方だけではなく、植物の組み合わせや箱の飾りにアレンジを加えて、自分だけの素敵な寄せ植えを作ってみてはいかがでしょうか。



みんなで考えよう P.87~92

「第三十回JA全国大会 わたしたちの願いをかなえるために」



○ JA組合員のみなさんにおすすめ。

- ◎ 10月18日にJA全国大会が開催され、JAグループの方針が決議されました。地域や農業の将来に関わることなどがたくさん盛り込まれた決議のポイントを紹介しています。
- 記事を読んで、JAと地域のつながりを再確認し、一人の組合員として何ができるか考えてみましょう。



みんなで考えよう

P.168~171



「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。

◎ 1993年発足以来メンバーが増加傾向にある和歌山県JA紀の里かがやき部会が行う、地域活動や食農教育活動を紹介しています。

● 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

終活に向けた片付けでは、無理をしてもものを捨てる必要はない。○か×か?

②

歯の不調を感じていない場合はケアの見直しや歯科医院の受診をしなくてもよい。○か×か?

③

終活に向けて、不要な書類は個人情報が入っていたとしてもそのままゴミに出しても良い。○か×か?

④

「サニーレタス」や「鼻セレブ」などはネーミングを変えたことで人気商品となった。○か×か?

⑤

JA教育文化活動の活動領域は大きく分けて3つある。○か×か?

⑥

ふるさと納税をすると生活用品を返礼品として送ってくる自治体がある。○か×か?

家の光クイズ 解答

- | | | |
|---|---|--|
| <p>① ○ 〈P.26〉</p> <p>ものを捨てたりするだけではなく、ものの置き場所を変えることで、部屋の景色を変えてみることも方法の一つです。</p> | <p>② × 〈P.70~73〉</p> <p>歯の不調を感じていなくても間違ったケアをしていると逆に歯周病が進み、さまざまな病気の原因を引き起こしている可能性があります。</p> | <p>③ × 〈P.35〉</p> <p>個人情報が漏洩する可能性があるためそのまま処分してはいけません。該当部分を細かく切ったり、個人情報保護スタンプなどで塗りつぶしてから捨てましょう。</p> |
| <p>④ ○ 〈P.136,137〉</p> <p>商品の名前を変更したことで人気商品となったものが多くあります。P.136にはそういった人気商品がいくつか紹介されています。</p> | <p>⑤ × 〈P.120〉</p> <p>JA教育文化活動は大きく分けて4つの領域があり、「教育・学習活動」、「情報・広報活動」、「生活文化活動」、「組合員組織の育成」となっています。</p> | <p>⑥ ○ 〈P.174~175〉</p> <p>生活用品や電力を返礼品としている自治体にふるさと納税で寄付することで、家計の節約につながることも可能です。</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

1月号の
お知らせ



表紙は石川 佳純さん

<特集>

これからは、もっと自分を好きになる
人生を楽しく生きる幸せ習慣

人生100年時代、心も体も元気であるためのキーワードは
「もっと自分を好きになる」こと。

他人の価値観ではなく、「わたしはどうしたいのか」と
自分の「軸」を持つ方法や魅力を引き出すメイク術など、
ありのままの自分を認めていたわる秘訣が満載です。

<農ライフのすすめ>

野菜作りは収納が8割!

達人に教わる農具の収納術

農具の収納スペースは片付いていますか?

農具が適切に収納されていると、作業の時短や経費の節約にもなります。
整理収納アドバイザーで、理想の農具収納を完成させた
長谷川有一さんに教わります。

<別冊付録>

高尾美穂のらくヨガカレンダー2025
らく～な体の動かし方ガイド