

1月号読みどころ

家の光

IE no HIKARI

表紙の人
石川佳純さん



好きになる

人生100年時代、心身ともに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」ということ。ありのままの自分を認めていただき、人生の後半戦を生き生きと過ごすための秘訣が満載です。

(P22~53)

特集 もっと自分を

人生を楽しく生きる
幸せ習慣

「家族のため」「子どものため」と自分を後回しにしませんか。しかし家族の世話や仕事などに力を注ぎあまり、自分を二次にして過ごしていると、心や体の不調に悩まされることもあります。

「特集」

スイーツはもちろん、料理や話題の品種紹介まで
イチゴがとまらない!



重ねるだけで
カフェ風デザートが完成
酸っぱいイチゴでも
おいしく作れます

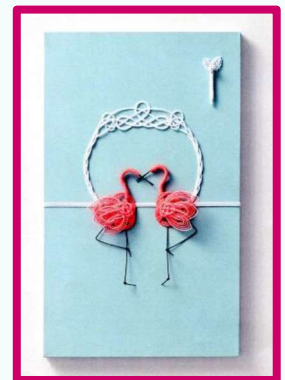


(P54~61)

— 思いを結ぶ —
水引の美



(P10~13)



・手芸・

厚手布で作る
JA女性手帳
カバー



(P64~67)



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
2025



● おすすめ学習企画 ●

発見! SDGsのアイデア 第26回

スギ、ヒノキの間伐材を使った
木糸のシャツ
を作りました

(P98~99)

楽しく学ぶ JA共育ドリル 第33回

みんなと共に考えればいろいろ解決!

地球温暖化と持続可能な農業

(P115~117)

読者投稿募集

- 美輪明宏の人生相談 (P21)
- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P85)
- 『家の光』1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 (P125)
- 家の光 読者文芸(詩・短歌・俳句・川柳) (P127)
- 脳トレワールド (P129)
- フレミズ井戸端会議 (P171)
- わたしの人生を変えた『家の光』 (P178)



おトクに
カッチリ
暮らしのマネー情報局

第19回 年間10万円以下の人も無視できない
確定申告で医療費の
一部を取り戻そう!
(P172~175)

今日も明日も
おかげさんで

第21回



時間がおいしくして

かんこうじ

くれる、冬の寒麴

音羽山観音寺住職 後藤 密榮

(P192~193)

家の光創刊100周年 スペシャルインタビュー

作家
五木寛之さん

(P14~18)



長生きしたいとい
う気はないが、十年
後、二十年後の日本
を見てみたい。

ラッピング編 第1回

封筒で作る
ミニ米俵

2合の米が入ります。



今月の
10分
あったら
やってみよう

(P68)