

1月号読みどころ

家の光

IE no HIKARI

表紙の人
石川佳純さん



●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

「特集」
「もっと自分を好きになる」
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、自分を後回しにしていますか。しかし家族の世話や仕事などに力を注ぐあまり、自分を二の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。

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わり、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。

好きになる
もっと自分を好きになる
(P22~53)

●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
みんなと共を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)

お役に
ガッチリ
暮らしのマネー情報局

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

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)

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)

今日も明日も
おかげさんで
第21回
時間がおいしくして
くれる、冬の寒翹
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)

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。
(P68)

今月の
10分
あったら
やってみよう