

# 家の光

IE no HIKARI

## 1月号



表紙 石川 佳純 さん

好きなことをやるって、楽しいだけじゃないですよ。そんなときわたしは「今日をちょっとがんばろう」と自分を励まします。今日を、ちょっとでもがんばったら、明日につながる。そして、たまにはちょっと自分を甘やかす(笑)。

芸 手  
IE no HIKARI  
Handmade

### 厚手布で作る

## J A 女性手帳カバー



### 元彼のせいで結婚できないと言いつてですか？

あなたの沈んだ心に送る  
愛のメッセージ

### 美輪明宏の人生相談



## 集 もっと自分を好きになる

## 特 人生を楽しく生きる幸せ習慣



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！



重ねただけで  
カフェデザートが完成  
酸っぱいイチゴでも  
おいしく作れます

— 思いを結ぶ —

## 水引の美



### 楽しく学ぶ

# J A 共育ドリル

ともいっく



### 地球温暖化と 持続可能な農業

### 別冊付録

らくくな体の動かし方ガイド付き  
心も体もリフレッシュ！

## 高尾美穂のらくヨガカレンダー2025

