

家の光 1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. 22~53

「特集 人生を楽しく生きる幸せ習慣 もっと自分を好きになる」



○ありのままの自分でいたいあなたへ。

◎心や体を癒すストレッチや自分らしく生きるためのアドバイスなどさまざまな面から、もっと自分を好きになる方法を紹介しています。

●心身ともに元気で過ごせるように記事の内容を実践してみましょう。



やってみよう P. 69~77

「野菜作りは『整理整頓』で変わる!

達人に教わる 農具の収納術」



○ さまざまな農具の片付けに苦勞している方へ。

◎ 農作業が格段に快適になる農具の整理整頓の仕方を、整理収納アドバイザーの長谷川有一さんが伝授します。

● 記事で紹介されている収納方法で、使いやすい農具小屋に変えてみてはいかがでしょうか。



つくってみよう

P. 54~61

「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!」



○イチゴを使った料理やスイーツを楽しみたいあなたへ

◎フルーツ界の絶対的クイーン、イチゴ。そんなイチゴをもっと楽しむためのレシピや話題の品種の特徴、食べ方を紹介しています。

●紹介されているレシピを作ったり、新しい品種を知ること
で、イチゴの魅力に触れてみましょう。

つくってみよう P.64~67

「厚手布で作る JA女性手帳カバー」

制作時間の目安
約60分～



- 2025年度版「JA女性手帳」を、かわいくおしゃれに使いたい方へ。
- ◎ 厚手布と接着芯を使った「JA女性手帳カバー」の作り方を紹介しています。針や糸を使わないので簡単に作ることができます。
- 好みの厚手布を使って自分だけの「JA女性手帳カバー」を作ってみましょう。日々のスケジュール管理が楽しくなりますよ♪



10分で記事活用 P. 68

「10分あったらやってみよう
ラッピング編 第1回
封筒で作る ミニ米俵」

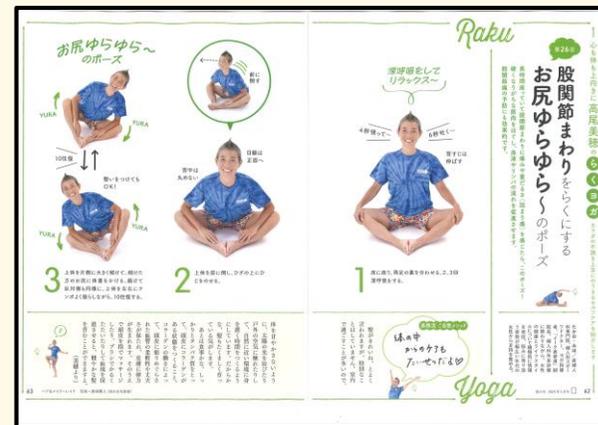


- 家族や友人にちょっとしたお米の手土産やお年賀を贈りたい方へ。
- ◎ 長形3号の封筒とマスキングテープなどで作れるミニ米俵を紹介しています。まち付きの紙袋でも作成可能です！
- 女性組織の会議の冒頭10分を使って、実際に作ってみませんか。



10分で記事活用 P. 62,63

「心も体も上向きに 高尾美穂のらくヨガ」



○ 股関節あたりに痛みや重だるさを感じる方へ。

◎ 硬くなりがちな股関節まわりの筋肉をほぐし、血液やリンパの流れをよくする「お尻ゆらゆら~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。

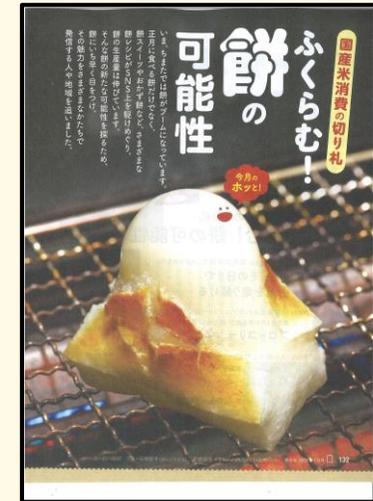


みんなで考えよう

P. 132~143

「国産米消費の切り札

ふくらむ! 餅の可能性」



- 新しい餅の食べ方をもっと知りたい方へ。
- ◎ ちまたでブームになり、生産量が上がっている餅。そんな餅の魅力をさまざまなかたちで発信する人や地域を紹介しています。
- 記事を読んで、餅の可能性について感じたことを周りの人と話し合ってみましょう。



みんなで考えよう

P.115~117



「JA共育ドリル

なぜ、JAは『環境』に高い関心があるのでしょうか？」

○ JA職員のみなさんにおすすめ。

◎ なぜ環境に高い関心があるのかを、農業と自然環境との関係性、環境問題などの観点からわかりやすく説明しています。

● 記事を読んで、自分の地域で実践されている環境対策について、自由に話し合ってみましょう。



みんなで考えよう

P.166~169



「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。

◎ 宮崎県JAみやざき日向地区本部女性部「^{もろつか}諸塚支店セツ山婦人加工グループ」の活動を紹介。諸塚村でとれた作物を使った加工品作りや弁当の販売を行っています。

● 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

一見不格好な凹凸が多いイチゴを選ぶと甘くておいしい確率が高い。○か×か?

②

農具を整理整頓するときに、「なにかに使えるかも」と思ったものは捨てずにとっておくとよい。○か×か?

③

自分らしく生きるための方法の一つは、思考を他人よりも自分自身に、過去よりも未来にフォーカスすることである。○か×か?

④

餅はお正月のお雑煮以外にもさまざまなアレンジレシピが開発されている。○か×か?

⑤

農業は環境にやさしいと言われており、環境問題の深刻化とはまったく関係がない。○か×か?

⑥

ミツバチの数が減ることで、野菜や果物などの生産量も減少する可能性がある。○か×か?

家の光クイズ 解答

- | | | |
|--|--|---|
| <p>① ○ 〈P.60〉</p> <p>イチゴの甘みは先端部に集まるため、凹凸が多いイチゴほど甘い確率が高いと言われています。</p> | <p>② × 〈P.72,73〉</p> <p>「なにかに使えるかも」とっておくといつまでも整理できなくなってしまうため、「使うもの」、「使わないもの」に分けて、不要なものは処分しましょう。</p> | <p>③ ○ 〈P.29〉</p> <p>他人と比較したり、過去の選択を否定したりせず、自分がどうなりたいかに意識を向けてみましょう。</p> |
| <p>④ ○ 〈P.133〉</p> <p>餅はご飯に比べてアレンジがしやすく、おかずやスイーツなどさまざまな料理でアレンジされています。</p> | <p>⑤ × 〈P.116,117〉</p> <p>世界の淡水使用量の約3分の2を農業が占めており、水資源の枯渇につながっているなど、環境問題に大きく関わっています。</p> | <p>⑥ ○ 〈P.160,161〉</p> <p>人が食べる食品のうち、世界中の70%以上の食品がミツバチによって受粉し、野菜や果物として実るため、ミツバチの数が減少することで生産が困難になります。</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

2月号の お知らせ



表紙は 松坂 桃李さん

<特集>

ぽっこりおなかにさようなら

すっきりおなか大作戦

読者アンケートに多く寄せられるのが「下腹の出っばりをどうにかしたい！」というお悩み。

これを解消すべく、編集部が総力を挙げてその道のプロを結集！
運動と食事、ファッションを楽しみながら夢のすっきりおなかをめざします。

<農ライフのすすめ>

1000人に当たる！

人気の果菜類&暑さに強い野菜の種プレゼント

ここ数年猛暑が続き、野菜作りにもさまざまな影響が出ています。

今回は、そんな夏を乗りきる、種苗会社イチオシの種20品種を紹介。

3~5月にまける「人気の果菜類」と「暑さに強い野菜」の種を合計1000人にプレゼントします。

<料理>

仕込み5分でラクうま！ 味つけ冷凍おかず

肉や魚に調味料をもみこみ、切った野菜と冷凍用保存袋に入れて冷凍する「味つけ冷凍おかず」。食べる前に凍ったままフライパンで加熱するだけで野菜とタンパク質が一度にとれる、便利な調理法を紹介します。