

家の光 2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.16~45



「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」

○ 下腹が出た「ぽっこりおなか」にお悩みの方へ。

◎ おなかをすっきりさせるための方法を運動や食事、ファッション面など、さまざまな面から紹介しています。

● 記事で紹介されているストレッチや発酵食品を使った腸活レシピについて話し合ってみましょう。



つくってみよう P. 58~61

制作時間の目安
約150分~



「牛乳パックを活用! クラフトバンドの眼鏡ケース」

- 牛乳パックを活用したハンドメイド作品を作りたいあなたへ。
- ◎牛乳パックの角型とクラフトバンドを使った眼鏡ケースの作り方を紹介しています。
- 好みの色のクラフトバンドを使って、あなただけのおしゃれなメガネケースを作ってみませんか。

「10分あったらやってみよう
ラッピング編 第2回
バレンタインデーの贈り物に テトラ形」



- お菓子などの入れ物にすこし工夫を加えたいあなたへ。
- ◎ 透明のクリアポケット（PP袋）を使ったテトラ形のラッピングの作り方を紹介しています。まちなない紙袋でも作成可能です。
- 女性組織の集まりのすきま時間を使って、作ってみてはいかがでしょう。



10分で記事活用 P. 54,55

「心も体も上向きに 高尾美穂のらくヨガ」



- 怒りを上手く発散したいと考えている方へ。
- ◎ 「いま、わたし怒ってるな」と感じたときに試したい、「叫んでフウ~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。



やってみよう

P. 64~68



「2ステップでラクうま! 味つけ冷凍おかず」

- 忙しい日のためにおかずの作り置きをしたいと考えている方へ。
- ◎時間があるときにまとめて作る、凍ったまま加熱する、という2つのステップで栄養満点な一品ができる「味つけ冷凍おかず」のレシピを紹介しています。
- 休日など、時間のある日に紹介されているレシピを作ってみてはいかがでしょうか。



気軽に話し合おう P. 48~52



「101歳、農家の夫婦 津曲卓志さん・律さん 開魂の大地を今日も耕して」

- 『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ご覧になりたい方へ
- ◎ 『家の光』創刊100周年特別企画の新連載の第2回です。今回は101歳の農家の夫婦、津曲卓志さん・律さんを紹介しています。
- 津曲さん夫妻の話を読んで、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。



気軽に話し合おう P.132~143

「農が織りなす景観や風情に新しい価値を！
進化系農家レストラン」



- 地元の特産品を使った料理が気になる方におすすめ。
- ◎ イベント性を高めたり、名店で修業した農家の子弟が厨房に立ったりなど、新しいタイプの農家レストランの事例を紹介しています。
- 記事を読んで、気になった農家レストランの魅力について話し合ってみましょう。



みんなで考えよう P.157~159



「JA共育ドリル

なぜ、JAは『国消国産』を掲げるのでしょうか？」

○ JA職員のみなさんにおすすめ。

◎ JAがなぜ「国消国産」を掲げているのかについて、日本の食と農を取り巻く現状からわかりやすく説明しています。

● 記事を読んで、生産者と消費者のつながりを作るために何ができるかを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。

◎ 静岡県JAみっかび女性部の食育研究会と、フレミズグループの活動を紹介。地域の小学生に向けた農業体験のサポートや、ミカンを使った料理を教える活動をおこなっています。

● 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 ぽっこりおなかを改善させる方法の一つは有酸素運動をすることである。○か×か?

② ぽっこりおなかを隠すためにはオーバーサイズの服を着ると良い。○か×か?

③ 冬にサーキュレーターを使うことで暖房効率が上がり、電気代を節約することができる。○か×か?

④ 長野県に果樹園で景観や風情を楽しみながら食事ができる農家レストランがある。○か×か?

⑤ 家畜飼料の自給率はここ30年で大きく上がっている。○か×か?

⑥ 世界では人口増加が続いており、将来的に食料の争奪戦が加速する可能性がある。○か×か?

家の光クイズ 解答

- | | | |
|--|--|---|
| <p>① ○ 〈P.19〉</p> <p>有酸素運動を行うことで効率よく脂肪を燃焼させることができます。ストレッチ・筋トレ、食事改善と組み合わせる取り組みにより効果的です。</p> | <p>② × 〈P.38〉</p> <p>体型を隠すためにオーバーサイズの服を着ると、体全体が実際よりも大きく見えるため逆効果です。</p> | <p>③ ○ 〈P.173〉</p> <p>サーキュレーターを使うことで上に滞留する温かい空気をかくはんさせ、部屋全体を効率よく温めることができるため、電気代節約につながります。</p> |
| <p>④ ○ 〈P.142~143〉</p> <p>記事内で長野県松川町の「南信州まつかわ観光まちづくりセンター」が運営する農家レストランの事例が紹介されています。</p> | <p>⑤ × 〈P.160,161〉</p> <p>ここ30年間、飼料全体の自給率である「飼料自給率」は27%からほとんど変わっていません。</p> | <p>⑥ ○ 〈P.159〉</p> <p>人口増加により食料の争奪戦が加速する恐れがあるため、国内で安全・安心な食を守る必要があります。</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

3月号の お知らせ



表紙は 松平 健さん

<特集>

そろそろ考えたい

わたしと家族の介護

介護はされる側、する側ともにさまざまなストレスを抱えます。

義母の介護に携わった作家の浅田次郎さんや、大阪の実家から東京に実母を呼び寄せて介護を続けるタレントの松嶋尚美さんの声を交えながら、ストレスの少ない「幸せな介護」について考えます。

<農ライフのすすめ>

育てて、染めて

藍の生葉染めを楽しもう

薬品などを使わず、藍の葉と水だけでできる生葉染めのやり方と、畑や家庭菜園で手間をかけずに藍を栽培する方法を紹介します。

3月下旬からの種まきの時期に合わせて、藍を育てて、染めてみませんか。

<インタビュー>

花の力を信じて

假屋崎省吾さん

華道家として揺るぎない立場を築いた假屋崎省吾さん。

美を追求するだけでなく、今までの恩返しにと、花卉産地の振興や被災地の復興などに力を入れる姿にも触れます。