

3月号読みどころ

家の光

IE no HIKARI

表紙の人
松平健さん



特集 そろそろ考えたい わたしと家族の介護

できていたことができなくなる、お金や時間がかかる。家族に気がねする……。介護はされる側、する側共にさまざまなストレスを抱えます。ストレスの少ない「幸せな介護」について考えてみませんか。

年代別人口に占める要支援・要介護認定者の割合

年齢	割合
65歳以下	2.9%
70歳	5.8%
75歳	11.7%
80歳	26.0%
85歳以上	60.1%

だれしも介護を“する”される“可能性があります”要介護認定者は85歳以上だと6割にも!

(P18~47)

「特集」

作らないなんて、もったいない
未体験の卵料理。



(P51~57)

育てて 染めて
藍の生葉染めを
楽しもう



(P65~72)

・手芸・

折り紙やラッピングペーパーで作る
チョウと花の
チャームバンド



(P76~79)

● おすすめ学習企画 ●

発見! SDGsのアイデア 第27回
サンドイッチ用パンの耳で
アップサイクルビール
を造りました

(P168~169)

楽しく学ぶ JA共育ドリル 第35回

みんなと共に考えればいろいろ解決!

食料安全保障とJA ②

(P153~155)

読者投稿募集

- 美輪明宏の人生相談 (P15)
- わたしの人生を変えた『家の光』 (P64)
- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P73)
- 創刊100周年ダンスコンテスト (P80)
- 『家の光』3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 (P167)

家の光創刊100周年 スペシャルインタビュー

作家
林 真理子さん

(P8~12)



なにか判断に迷ったら、「もし母が見ていたらどう思うだろう?」と考えます。

ラッピング編 第3回

オープンシートで
ミニブーケ

薬物野菜を贈るときも!



今月の
10分
あったら
やってみよう

(P50)

おトクに
カッチリ!
暮らしのマネー情報局

第21回 電車代を節約!
おトク旅の第一歩は
ネット予約から
(P172~175)

華道家 假屋崎省吾さん
花の力を信じて

(P86~89)

今日も明日も
おかげさんで

第23回

昔ながらの、手摘み
手もみでお茶作り
音羽山観音寺住職 後藤 密榮
(P192~193)