

家の光

IE no HIKARI

3月号



表紙 松平 健 さん

歌いながら踊ることは脳の刺激になって、認知症予防にも効果があるそうです。「マツケンサンバで元気をもらっています」とよく声をかけていただきますが、ぼく自身もお客さんからいつもパワーをいただいています。お客さんの喜ぶ顔を見るのがいちばんの幸せです。

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



モラハラ父から母や妹を助けたいです。

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

特集

そろそろ考えたい

わたしと家族の介護



作らないなんて、もったいない

未体験の卵料理。



育てて
染めて

藍の生葉染めを
楽しもう



あつあつを
ご飯にかけて
召しあがれて

楽しく学ぶ

JA共育ドリル



食料安全保障
とJA②



「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