

家の光 3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. 18~47



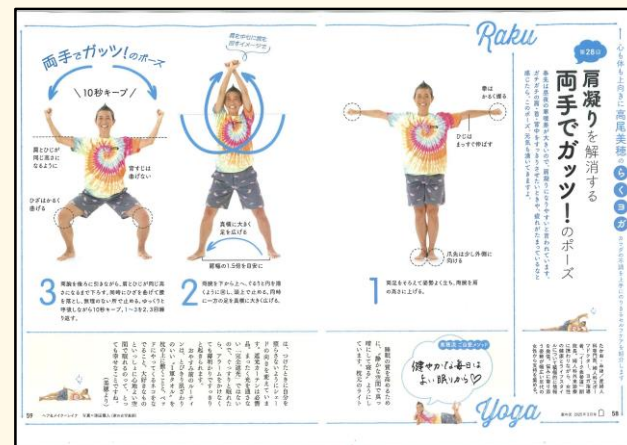
「特集 そろそろ考えたい わたしと家族の介護」

- 家族や自分の介護について意識している方へ。
- ◎ 要介護申請の流れや介護サービスの紹介など、介護への不安を解消するためのアドバイスが盛りだくさんです。
- 記事で紹介されていたケアプランや介護サービスの流れなどを参考に「幸せな介護」を目指しましょう。



10分で記事活用 P. 58,59

「心も体も上向きに 高尾美穂のらくヨガ」



○ 寒暖差による肩こりに悩んでいるあなたへ。

◎ 疲れがたまっているときに試したい「両手でガッツ！」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。



つくってみよう P. 76~79

制作時間の目安
約30分~45分



「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」

- かわいいアクセサリを手軽に作ってみたい方へ。
- ◎ 折り紙など100円ショップで手に入る素材で作れるかわいいチャームバンドの作り方を紹介しています。
- 好きな色や模様の折り紙やラッピングペーパーを使ってオリジナルチャームバンドを作ってみてはいかがでしょうか？



10分で記事活用 P. 50

「10分あったらやってみよう ラッピング編 第3回 オーブンシートで ミニブーケ」



- 花や収穫したての葉物野菜などを贈りたい方へ。
- ◎ 水や油に強いオーブンシートをラッピングに使ったミニブーケの作り方を紹介しています。テープ類は付きにくいので、ひもやリボンを活用します。
- 農作業のすきま時間を使って、素敵なプレゼントを作ってみましょう。



つくってみよう P.51~57



「作らないなんて、もったいない **未体験の卵料理。**」

- 卵焼きなどいつも作る卵料理をワンランク上のおいしさにしたいと考えている方へ。
- ◎ フード・アクティビストの松浦達也さんが監修する、未体験の食感の卵料理のレシピを紹介しています。
- 記事で紹介されているレシピの卵焼きや味卵などを作って家族や仲間と一緒に食べてみてはいかがでしょうか。



やってみよう

P. 65~72

「育てて 染めて
藍の生葉染めを楽しもう」



○ 自分で染物にチャレンジしてみたい方へ。

◎ 藍の栽培から、藍の生葉染めまでの方法、染めた布の楽しみ方を詳しく紹介しています。

● ストールや手袋など身近なものを染めて、自分だけのおしゃれなアイテムを楽しみましょう。



みんなで考えよう

P. 153～155



「JA共育ドリル

なぜ、JAは『食農教育』に取り組むのでしょうか？」

○ JA職員のみなさんにおすすめ。

◎ JAがなぜ「食農教育」に取り組んでいるのかについて、あぐりスクールなどの事例を含めて紹介しています。

● 記事を読んで、消費者の方々に食と農の大切さを実感してもらうためにJAで何が出来るかを話し合ってみましょう。



みんなで考えよう

P.162~165

「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。

◎ 北海道JA函館市女性部の活動を紹介。函館の伝統の『亀田赤かぶ』の漬け物やカラフルな干しいも、みそなどの加工品を製造・販売しています。

● 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

介護サービスの利用する前に要介護認定の申請をしておくとうい。○か×か?

②

新幹線やホテルをネットで予約しても窓口で予約しても値段は変わらない。○か×か?

③

メイクセラピーを受けることは介護サービス利用者にとって効果が期待できる。○か×か?

④

藍の生葉染めは葉の発酵作業など特別な工程がひつようになる。○か×か?

⑤

だし巻き卵を作るときに、卵液に片栗粉を加えると食感がかたくなる。○か×か?

⑥

手指の不調の原因の一つには女性ホルモンの減少がある。○か×か?

家の光クイズ 解答

① ○ 〈P.24〉

要介護認定を受けることで介護サービスの自己負担が1割～3割になります。

② × 〈P.172〉

ネット予約の場合は新幹線や飛行機の価格が安くなることもあります。

③ ○ 〈P.42〉

メイクとカウンセリングによって、利用者の不安や緊張を和らげる心理的効果や認知機能低下の抑制などが期待できます。

④ × 〈P.65～67〉

葉をもんで成分を抽出した染料液に布を浸して乾かすだけのシンプルな作業でも藍の生葉染めを楽しめます。

⑤ × 〈P.57〉

卵液に片栗粉を加えることによって、まるで茶わん蒸しのような食感に仕上がります。

⑥ ○ 〈P.60、61〉

更年期を過ぎると女性ホルモンのエストロゲンの減少によって関節まわりの組織を滑らかに保つ機能が低下するようです。

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

4月号の お知らせ

<特集>

家事も人間関係も、もっとラクでいい「手放す」とうまくいく

「手間をかけることがいい」と思われがちな料理や掃除。

しかしあえて「手放す」ことで、おいしい料理ができる、汚れがラクに落とせるなど、よい結果につながることもあります。人間関係も介入しすぎずに「手放す」ことで、ぎくしゃくしていた関係が改善することも。家事をラクに、人間関係を好転させる「手放す」極意を専門家に教えてもらいます。

<農ライフのすすめ>

皮も実も、まるごと使える

あってよかった！庭先柑橘

ナツミカン、ハッサク、イヨカンなど、庭先の柑橘をもっと活用しませんか。

お菓子や料理、調味料など、爽やかな酸味を生かしたレシピを料理研究家の脇雅世さん加藤巴里に教わります。果実の味がグリーンとよくなる栽培のコツも紹介します。

<別冊付録>

野菜作りに活躍する2冊！

ひと目でわかる家庭菜園カレンダー2025

ひと目でわかるやっかいな病害虫&雑草対策ガイド



表紙は 原田 知世 さん