12月号読みどころ

家の光

IE no HIKARI

表紙の人
氷川きよしさん





＜別冊付録＞

電気、ガス、水道が止まっても
1週間元気に過ごせる
防災レシピ

電気、ガス、水道が止まった時、
1週間の「在宅避難」を行う際に
必要な備蓄や心がまえ、
水や燃料を節約しながら
温かい食事を作れる
ポリ袋湯せんレシピを紹介。



特集

みんなの防災 みんなで防災



● おすすめ学習企画 ●

ひと目でわかる！ 食と農のいま 第16回
フード・マイレージから考える
国消国産と地球環境
(P136~137)

自分事化して考えよう！ **新連載** (P142~143)
協同組合ってなんだろう？【第1回】
3つの〝きょうどう〟どこが違う？





シニア世代は必読！
みんなのお金相談所

＜今月のお題＞
エンディングノートで家族に思いを伝えよう！
(P156~159)

第44回
今日も明日もおかげさんで



落ち穂は鳥たちの恵みになる。なにひとつむだにはなりません (P162)

音羽山観音寺 住職 後藤 密榮

［JAリーダーインタビュー］
きた道ゆく道
自分が変われば JA が変わる
JA 北河内 中木組合長



今日も
サンタは
幸せを運ぶ
(P6~9)



切り紙編 第4回
6つ折りで
雪の結晶
(P77)

今月の10分 あったらやってみよう

家の光

IE no HIKARI

１月号の主な内容

定価９００円（税込み）

特集　今年こそ続けられる　いきいき習慣

新しい年の始まりに、「今年こそ痩せたい」「運動を始めたい」「お酒を減らしたい」など目標を立てても、なかなか続かず挫折してしまう人は少なくありません。しかし、その原因は意思の弱さや根性不足ではなく、自分に合った方法を知らないから。本特集では、性格タイプに合わせた習慣化のコツと、イキイキと暮らす人たちが実践する誰でも始めやすいおすすめ習慣を紹介します。今年こそ、習慣化の力で理想の自分に近づきましょう。

別冊付録　毎日の記録で行動が変わる！
わたしの健康カレンダー

命にかかわる重篤な病気の引き金になる「高血圧」。自覚症状がないため放置しがちですが、正しい知識で血圧を管理することが健康寿命を延ばす鍵になります。

朝晩の血圧の数値、体重、歩数などが記録でき、振り返りもしやすいため、体調への関心が高まり、健康維持が期待できます。壁掛け式で記入しやすく、健康寿命を延ばすための医師のアドバイスも付いています。

地上

Facebook やってます

定価７５０円（税込み）

ちゃぐりん

インスタ やってるよ

定価６００円（税込み）

特集　伴走する、ＪＡの営農振興

～信頼が生み出す、地域振興の新しいカタチ～

ＪＡでは、ＪＡの大型合併や支店統廃合、農村地域の人口減少、高齢化などにより、組合員や地域住民とのつながりが懸念されています。そうしたなかで、ＪＡの営農経済事業、営農振興を通じて組合員、生産部会、法人とＪＡとの接点を広げ、どのようにかかわりを強めていくかが課題です。たとえば、支店がなくなってもＪＡ直売所が組合員と役職員が集まり毎朝話す場になっていて、そうしたおしゃべりの声がＪＡの取り組みにも生かされている。あるいは、地域の集落営農組織の法人化への支援や集落営農法人同士の連携をＪＡが進め、研修会などを実施しているなど。組合員との信頼関係、結びつきを強め、地域農業を守るために、ＪＡは何ができるでしょうか。全国各地の取り組み、挑戦から考えます。

食＆農企画

元気になれる七草がゆ

１月７日の人日（じんじつ）の節句は、一年の無病息災を願う節句です。最近では、スーパーで春の七草がセットになって売られているので、手軽に七草がゆを楽しめるようになりました。無病息災を願って七草がゆを食べる家庭も多いことでしょう。

春の七草であるセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ（カブ）・スズシロ（ダイコン）をきざんで加え、コトコト煮込んで作る七草がゆは、お正月の余ったおもちを入れてもおいしいですね。本企画では七草がゆに加えて、卵がゆ、小豆がゆなどのおかゆレシピも紹介します。

お正月料理でつかれた胃腸を、温かくて消化のよいおかゆでいたわりましょう。



※企画・タイトルは変更することがあります。

お申し込みはお近くの JA へ。