



3月号読みどころ

表紙の人
藤原竜也さん



わたしが好きな
日本の味

おすすめ



手芸・手洗いが楽しくなる フェルトソープ



毎日の手洗いに、フェルトコーティングしたかわいいソープはいかが？最後までしっかり使えますよ。



(P68~71)



(P72~78)

農ライフのすすめ
春がおいしい！
山菜アラカルト

〈特集1〉



東日本大震災から十年
きずなの力
語り継ごう、これからも

多くの尊い命を奪った東日本大震災。連載「きずなの力 被災地からの便り」は終わりますが、わたしたちは「3・11」を忘れません。(P10~27)

〈特集3〉

「あいうべ体操」で 免疫力アップ



感染症対策に免疫力を高めたい！ならば「あいうべ体操」です。口の周囲の筋肉や舌の筋肉を鍛えることで、鼻呼吸を促し、自己免疫力を高めます。(P54~61)

● JA 関連記事 ●

コロナ禍の困窮者支援の現場から
あなたをぜったいに一人にしない
(P47~51)

ひと目でわかる！農業JA入門 第23回
日本の畜産・酪農は
がんばっている！ (P137~139)



関連動画を
YouTube で公開中！



読者投稿募集

- 美輪明宏の人生相談 (P33)
- つながる ひろがる 絵手紙のわ 「ハッピーアワー」企画 (P53)
- 家の光 読者文芸(詩・短歌・俳句・川柳) (P157)
- クロスワードパズル (P158)
- 『家の光』読者アンケート (P159)
- ガーデニングなんでも相談 (P203)

やっぱり 痩せなきゃ ダメですか？

いま考えたい
ダイエットの話 (P115~121)



日本一やさしいお金相談所
お得なはずが、落とし穴
知っておきたい
サブスクのトラブル
(P124~127)

〈特集2〉

簡単&コンパクト 上手な服のたたみ方



セーターやパーカーなど、かさばりがちな衣類の上手なたたみ方を写真でわかりやすく解説。収納のコツも紹介します。(P35~45)

あんクリームを絞って作る フラワーカップケーキ



白あんとホイップクリームを混ぜたあんクリームを花びらのように絞って作ります。簡単でおいしく、見た目もかわいい！ギフトにしても喜ばれることまちがいなしです。

(P64~67)

マークがついたページにスマホをかざすと、動画が楽しめます。ご利用にはアプリのダウンロードが必要です。詳しくはP34を参照ください。

美輪明宏の 人生相談



ときにきびしく、ときにやさしく、あなたの沈んだ心に送る、愛のメッセージ。(P32~33)

新型コロナウイルス感染症拡大を防ぐため、家で過ごす時間が長くなっています。
こんな時こそ『家の光』『ちやぐりん』の記事活用で、おうち時間を楽しく過ごしましょう！

↓掲載記事と関連した動画がいっぱい！ぜひご覧ください！！

