



7月号読みどころ

表紙の人
山内 恵介さん



わたしが好きな日本の味



・手芸・ 砂を重ねて描く グラスサンドアート



色彩豊かな砂を空きビンに重ねて入れ、お部屋のインテリアに。(P68~71)



別冊付録



暮らし方を工夫してフレイル(加齢により少しずつ進行する虚弱)の進行を食い止めるヒントが満載です。

〈特集1〉 子ども食堂の可能性



子ども食堂は幼い子どもから高齢者まで、地域のだれもが立ち寄れる「みんなの居場所」。コロナ禍で形を変えながら増え続ける子ども食堂の可能性を探ります。(P14~29)

〈特集3〉 見た目が2割増し! 写真写り 秘レッスン



写真写り、もうガッカリしない! 写り方のコツを押さえて、自分の美しさを引き出す秘訣を教えます。(P60~67)



● JA 関連記事 ●
SDGsを探しにいこう! vol.15
百年後にも豊かな農山村を残したい
パートナーシップ×循環型社会×SDGs
(P102~103)

JAビギナーズガイド 第3回
JAがたいせつにしていること②
(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 (P31)
- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P59)
- 『家の光』読者体験手記 (P74)
- 家の光童話賞 (P92)
- ザ・地産地消 家の光料理コンテスト (P136)
- 「ハッピーアワー」企画 (P155)
- 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室 (P203)

不安な心を整える 「頭からっぽ」習慣



頭を“からっぽ”に近づけ、クタクタになった脳をリセット!
(P115~121)



日本一やさしいお金相談所 介護保険サービスを利用する① 訪問介護は いくらかかる?

(P124~127)

〈特集2〉 いますぐできる! だれでもできる! 魔法の 冷凍& 解凍術



食材を冷凍すると長期保存できるだけでなく、栄養価をキープしたり、調理時間を短縮できるメリットも。“冷凍王子”が驚きの冷凍&解凍術を紹介します。(P34~47)

農ライフのすすめ 農作業中こそ気をつけたい! 熱中症予防ガイド

農作業中に熱中症にかかる人が増加しています。屋外・屋内それぞれのリスクを知り、早くから予防・対策をおこなって、安全に快適に作業をしましょう。

(P75~81)



マークは、読者限定 YouTube 動画が視聴できる企画です。

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』『ちゃぐりん』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!



読者限定動画を配信!
誌面の二次元コードを読み取り、ぜひご覧ください!!

