



8月号読みどころ

表紙の人
役所 広司さん



・手芸・ 動画 牛乳パックと古着で作る デコパージュの 小物入れ

牛乳パックが便利な小物入れに生まれ変わります！

(P66~69)



令和を読み解く!?

時代劇入門

義理人情にチャンバラ、歴史ロマン……時代劇にはわたしたちがこの令和の世の中を生き抜くためのヒントが盛りだくさん。その奥深〜い魅力にハマってみませんか？



(P115~121)

〈特集1〉

時短 簡単 大胆

夏の らくらく クッキング



夏の調理は、ミールキット（下準備した食材）やオープン調理、電子レンジ調理で、らくらく！がんばらずにおいしく仕上がる調理のアイデアとレシピを紹介します。

(P16~33)

〈特集3〉 息も心も楽になる!

呼吸筋 ストレッチ

呼吸に必要な筋肉が衰えると、精神面に不調をきたすこともあります。呼吸筋を刺激して呼吸を楽にするストレッチ法を解説します。

(P52~61)



● JA 関連記事 ●

SDGsを探しにいこう! vol.16

本を開くことは未来をひらくこと
教育×参加・協力×SDGs

(P102~103)

JAビギナーズガイド 第4回
JAがたいせつにしていること③

(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 (P35)
- 『家の光』読者体験手記 (P72)
- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P80)
- 「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)
- 第12回食農教育紙芝居コンクール (P161)
- ガーデニングなんでも相談 (P203)

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②

デイサービスは いくらかかる?

(P122~125)

〈特集2〉 コロナの時代ならではの出会いを求めて 消費者との 新しいつながり方



コロナ禍の困難な状況にめげず、消費者との新しいつながりを求めて奮闘している仲間たちの取り組みを紹介します。(P38~50)

農ライフのすすめ

夏のいや〜な虫 “バイバイ”クイズ

夏の農作業のときに困るのが蚊やブユ、アブなどによる被害。彼らの生態を知れば効果的な予防が可能です。クイズに答えながら対処法をマスターしましょう!

(P73~79)



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!!

