



# 1月号読みどころ

表紙の  
檀れいさん

家の光 7月号

特集  
ねこ背改善  
ストレッチ

わたしが好きな  
日本の味

梅干し  
と白米

・手芸・  
動画

マスキング  
テープで作る  
編み目の  
コースター

(P56~59)

別冊付録  
身近なものが生まれ変わる  
布と紙のやさしい  
ハンドメイド

使わなくなった素材  
に手を加え、価値ある  
別のもに生まれ変わ  
らせます。SDGs  
への取り組みの一環  
としても。

〈特集1〉  
1回10秒で不調をリセット！  
動画

ねこ背  
改善  
ストレッチ

ストレッチで、ねこ背によって引き起こされている不調の悪循環を断ち、心と体をリフレッシュ！ (P18~34)

農家のスゴ技  
新ジャガをもっとおいしく！

日本一のジャガイモ生産量を誇る北海道から、新じゃがのおいしい食べ方を紹介します。JA幕別町管内の小笠原農園による栽培&貯蔵のひと工夫も公開。

(P36~42)

●おすすめ学習企画●  
SDGsを探しにいこう！vol.26  
世界の「水問題」にもっと関心を！  
安全な水×啓発×SDGs  
(P100~101)

ともいっ  
楽しく学ぶ JA共育ドリル 第3回  
みんなと共考えればいろいろ解決！  
動画

JAをとおした農畜産物の流通  
(P139~141)

人とのつながりを尊重する認知症ケア

パーソン  
センタード  
ケアとは？

(P134~136)

〈特集2〉

代替わり  
はじめ  
ました

母の立場はたいへん！

50代から20代へのバトンパス。  
(P48~54)

未来を明るくするために  
わたしたちにできる  
食の支援

経済格差の拡大などにより、食をめぐる環境は悪化の一途をたどっています。どうしたら改善できるか、地域の幅広い世代が集う子ども食堂などへの支援から考えます。  
(P115~121)

読者投稿募集

美輪明宏の人生相談	(P17)
『家の光』読者体験手記	(P70)
家の光童話賞	(P90)
つながる ひろがる 絵手紙のわ	(P97)
『家の光』読者アンケート	(P114)
ザ・地産地消費の光料理コンテスト	(P137)
「ハッピーアワー」企画	(P157)
家の光 読者文芸(詩・短歌・俳句・川柳)	(P159)
クロスワードパズル	(P160)
ガーデニングなんでも相談	(P203)

きゅうちゃ  
こころ亭久茶の  
相続&マネー高座

なにから始める？  
デジタル終活  
(P122~125)

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！

読者限定動画も配信！  
誌面の二次元コードを読み取り、  
ぜひご覧ください！！

増田由紀の  
スマホ道場

その!!  
英字や記号を  
入力するためには?

動画 マークは、読者限定 YouTube 動画が視聴できる企画です。