



1月号読みどころ

表紙の人
藤あや子さん



〈特集1〉

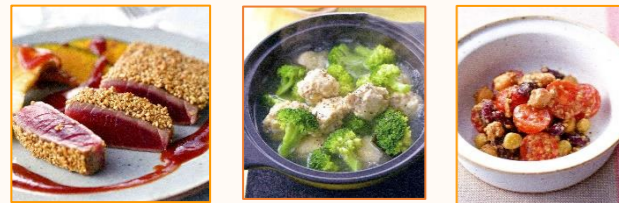
コロナ時代の冠婚葬祭



新型コロナの感染拡大で、冠婚葬祭はどう変わっていくのでしょうか？
(P14~29)

〈特集2〉

食べて筋力アップ！たんぱく質レシピ



低栄養と筋肉量の減少を予防。手軽に作れて栄養満点！
(P34~45)

1日1分で効果大

「アイーン」でオーラルフレイルを防止

口腔トレーニング

食べる、話すなどのたいせつな働きをする口の衰えは、放置すると全身のフレイルに。座ったまま、寝たままでもできる1日1分のトレーニングで、アゴまわりの筋肉をほぐしましょう。

アイーン

(P56~59)

聞こえが変わる

始めよう耳のケア

聴力の低下はだれにでも起こりうるのですが、難聴になると社会生活にも健康面にも影響が。耳を整えて聞く力を改善しましょう。

(P127~133)

▶マークは、読者限定 YouTube 動画が視聴できる企画です。動画

・手芸・

ネコのボンボンストラップ

短時間で簡単に作れます。お子さんと一緒に作るのにもぴったり。(P62~65)

●おすすめ学習企画●

発見！SDGsのアイデア 第2回

原材料は海から回収！海洋プラスチックのボールペン (P96~97)

ともいっく 楽しく学ぶ JA 共育ドリル 第9回

みんなと共を考えればいろいろ解決！

みんなで支える産地づくり

(P139~141)

読者投稿募集

美輪明宏の人生相談	(P13)
高尾美穂のらくヨガ	(P55)
つながる ひろがる 絵手紙のわ	(P112)
『家の光』読者アンケート/プレゼント	(P114)
家の光 JA 女性組織 SDGs 活動コンテスト	(P150)
ハッピー マイライフ体験文	(P151)
農家の家計実態調査	(P151)
フレミズ世代の素朴なギモン調査	(P153)
「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	(P161)
ガーデニングなんでも相談	(P203)

10分で暮らしに“ゆとり”と“刺激”を！

意外と長い「10分間」。集中して何かに取り組んだり、ゆったりと過ごしたり。『家の光』の記事を活用して、毎日の暮らしに“ゆとり”と“刺激”を！

第1別冊付録

手と頭をフル活用！筆ペンでかく
プチイラスト&ゆる文字

動画

手軽に毛筆のタッチが楽しめ、かわいいと人気の「筆ペンイラスト」と「ゆる文字」。手と頭をフル活用することで健康効果も！ 動画も見られます。

第2別冊付録

2023 わたしノート 賢くつなごう 相続虎の巻

今回の「わたしノート」は、「相続」に特化した一冊。「相続」はだれにでもおこる問題です。どんな場面で何が問題になるのか、トラブル回避方法などをわかりやすく解説します。

きょうちや ころ亭久茶の 相続&マネー高座

子ども名義の預貯金に相続税!?

(P134~137)

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！！