



3月号読みどころ

〈特集1〉

片づけは「生き方」です！

60代から始める

住まいの 古い支度

いつまでも住み慣れた家で暮らせるように、一歩先の未来を見すえた住まいの整え方を生活研究家の阿部絢子さんと考えます。(P14~29)

〈特集2〉

今の時代を、もっと生きやすく

「頼る力」の 磨き方



頼ることは、これからの時代を生きる力。頼る力を磨きましょう。(P40~51)



表紙の人
片岡 愛之助さん

味わいや彩りのアレンジを自在に楽しめる白あんを使って、一口サイズのぼた餅を作ってみませんか？ (P60~65)



フリマアプリで 売ってみよう！



不用品だけど、捨てるのはもったいない。そう思ったらフリマアプリに挑戦！ スマホ道場でおなじみのゆっきー先生こと増田由紀さんに、「メルカリ」でものを売る方法を教えてもらいます。(P34~39)

・手芸・



質感の異なる余り布を使って、華やかなリース作り。

春色リース

余り布で作る

(P56~59)

● おすすめ学習企画 ●

発見！SDGsのアイデア 第4回

産地づくりから始まったSDGs
六条オオムギで作ったストロー (P98~99)

楽しく学ぶ JA 共育ドリル 第11回

みんなと共考えればいろいろ解決！

JA女性組織がめざすこと (P141~143)

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 絵手紙のお (P86)
- 『家の光』読者アンケート (P114)
- 教えて！ フレミズ調査室 (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)



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！

農ライフのすすめ

満喫！
エンドウ

若い状態のさやを食べる
サヤエンドウ



食べてヘルシー



未成熟のマメを食べる

グリーンピース



肉厚のさやマメも丸ごと食べられる
スナップエンドウ



(P67~75)



きょうちや
こころ亭久茶の
相続&マネー高座

遺産分割の前に お金が下ろせる新制度

(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！！