

"lenohikari"

家の光

5月号読みどころ

〈特集1〉

言葉かけと接し方で変わる!



2025年には65歳以上の5人に1人がなるといわれる認知症。本人も家族もラクになる接し方を見つけてみませんか。(P10~26)

〈特集2〉

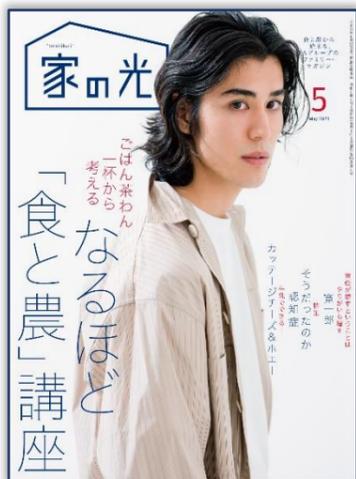
ごはん茶わん一杯から考える

なるほど「食と農」講座



クイズに答えながら、かけがえのない食と農について考えましょう。(P46~57)

表紙の人
寛一郎さん



・手芸・
エコアンダリヤで編む
夏帽子

サラサラとした手触りのエコアンダリヤを使って、ナチュラルな風合いの帽子を作りませんか。(P62~67)



● おすすめ学習企画 ●

発見! SDGsのアイデア 第6回

かみそりをだれにでもやさしく身近な道具に紙で作ったかみそり!?

(P100~101)

ともいっく
楽しく学ぶ JA共育ドリル 第13回

みんなと共々考えればいろいろ解決!

協同組合は組合員のもの
(P141~143)

読者投稿募集

- 美輪明宏の人生相談 (P9)
- スマホ道場 (P29)
- 高尾美穂のらくヨガ (P61)
- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P92)
- 『家の光』読者アンケート/プレゼント (P114)
- 家の光童話賞 (P127)
- ザ・地産地消 家の光料理コンテスト (P136)
- 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!

スマホ道場など、役立つ動画がいっぱい!



誌面の二次元コードから、読者限定動画も配信!!

別冊付録
今日より明日はもっと元気!
らく 頭と体の
楽トレブック



コロナ禍の影響で、体に衰えを感じている人が多いのではないのでしょうか? でも何をしたらいいのかわからない……そんな方に頭と体、さらに心まで元気になるトレーニングをご紹介します。

新連載

今日も明日も
おかげさんで

音羽山観音寺住職 後藤 密榮

みんなの「おかげさん」で
今があります (P209)

仏教のアイデアで

幸せに生きる



ブッダの考えの中には、悩みやストレスをかるくし、前向きに生きるヒントが詰まっています。(P128~133)