

特集1

人生100年時代に知っておきたい  
目にいいこと・悪いこと

日差しが強くなる季節です。外での作業が多い農家がかかりがちな目の疾患の予防法や、加齢とともに気をつけたい健康管理術を紹介します。

特集2

汁物から始める“適塩”

だしを上手に使ったり、酸味や香りを加えたりすれば、塩分を控えても汁物はおいしい。ひと工夫を加えた、適切な塩分量の汁物レシピを紹介します。

YouTubeで『家の光』がもっと楽しめます！  
(二次元コードをスマートフォンで読み取ってください)



4月号の記事と連動した動画が見られます。



5月号の別冊付録を、動画でより詳しくご案内します。

別冊付録

すきま時間で暮らしを豊かに

10分あればできることカタログ



“輝く10分の使い方”が輝く人生につながります。ダンスとストレッチ、体幹バランスレッスン、介護にも役立つハンドセラピー、手品、鼻笛、料理、切り紙など、手軽に“10分でできること”が84ページに盛りだくさん。一人でも、仲間とも、存分に楽しめます。



茶道師範のルー大柴さんが「10分茶道」と、クイズと体操で頭も鍛える「GymGym体操」を紹介



手品や体幹バランスレッスン、手芸など、すぐに始められて、充実した時間が過ごせます

4月発行 お申込みは最寄りのグリーンセンターまで

JAネットローン

スマートフォンのカメラで  
写すだけ！

JAネットローンHP  
からのお申込みで  
金利引き下げ中！



©よりぞう



スマートフォンからでも  
パソコンからでも  
24時間・365日  
仮申込OK！

JAネットローン   
<https://ja-netloan.jp/>



3月号の  
答え

◎今月のテーマ「春が来た」や本誌に関する感想、日頃感じていることなどを、自由にお書きください。