



教育を受ける権利は保障されている 「就学援助」の確認を

母親大会連絡会 事務局長 波平文子

「就学援助」申請の時期です。

就学援助は、子どもの教育を受ける権利・学習する権利が経済的な理由で損なわれることの無いようにと、憲法や教育基本法などで保障されている権利です。就学援助で支給される内容は、給食費、校外学習費、通学費、修学旅行費、医療費などで市町村によっては独自の項目を設けているところもあります。

項目が支給されている市町村はごくわずかです。支給される項目や金額の拡充を要求していくことが大切です。

就学援助の認定の基準は、概ね生活保護基準の1.3倍ですが、生活保護の基準が引き下げられたりしているため、前年度認定されていても今年度はされない場合がありますから気をつけましょう。

また、申請に必要な書類は基本としては世帯全員の住民票、所得証明書、印鑑です。その他の添付書類は市町村によって異なります。さらに、民生委員の意見書を条件にしている自治体もありますが、すでに必要なくなっています。

2012年度から国の基準に加わったものにクラブ活動(部活動)費、生徒会(児童会)費、PTA会費があります。県内でこれらの

2019年度は、第5次長期計画のもとで新中部協同病院建設を支える増資運動に取り組む、12月に新築開院することができました。また、フレイルの予防や筋トレ教室などの健康づくりや学習会、よい医療と介護、平和な社会をつくる取り組みなど、地域組合員と職員組合員が一緒になった活動を旺盛にすすめてきました。

四課題達成にむけて 2019年度 しめくり月間を 成功させよう

さて、2019年度も残りところあと1か月となりまし

ので教育委員会へ申し出るこ とが大切です。生活保護を受 けていても、就学援助の申請 をしないと修学旅行費などは 支給されないの、忘れずに 申請してください。

備金が、市町村によっては 前倒しで支給されます。幼 稚園などからもお知らせ が届いていると思いますの で、確認してください。そ の他詳しいことは、お住い の自治体の教育委員会にお 問い合わせください。

就学援助の支給内容と金額案(年額) (単位:円)

支給項目	小学校	中学校
学用品費	11,520	22,510
学用品費	スキー(小) 26,240(中) 7,570、剣道(中) 52,380、スケート(小・中) 11,690	37,650、柔道(中)
入学準備金(新入学児童生徒学用品費等)	50,600	57,400
通学用品費(第1学年を除く)	2,250	2,250
通学費	39,620 ※1	80,070 ※1
修学旅行費	21,670 ※2	60,300 ※2
校外活動費	宿泊をとまわないもの 1,580 宿泊をとまうもの 3,650	2,290 6,150
クラブ活動費	2,730	29,850
生徒会費	4,610	5,500
PTA会費	3,410	4,220
卒業アルバム代等(新設)	10,890	8,710
給食費(完全給食標準単価)	53,000	62,000
医療費	トラコーマや中耳炎、ムシ菌など6つの学校病の治療費	
日本スポーツ振興センター掛金	小中学校の掛金の2分の1	

(注)表中の金額は年額です。国の基準で実際には自治体や学年によって金額が変わってきます。
※1 通学費については、市町村が支給した通学費の2分の1の額が国庫補助限度単価。
※2 修学旅行費については、市町村が支給した修学旅行費における児童生徒1人あたりの平均支給額の2分の1の額が国庫補助単価。

た。沖縄医療生協の活動を推

進し、2019年度全国四課

題(加入、増資、班づくり・班会開催、担い手ふやし)の目標を達成するために、3月の「しめくり月間」に取り組みます。中心課題は、「年間純増1億円の増資」達成です。これまでに1億1千万円の増資を集めました。同時に4千万円近い脱退や減資もありました。年度の最後まで、増資を全体の取り組みにして大きく盛り返していきたいと思います。

次年度は、健康で安心なくらしをめざす組合員活動をいっそう広げながら、新とよみ生協病院建設に向けた本格的な検討に入ります。しめくり月間を成功させて元気づく新年度を迎えましょう。

◎しめくり月間期間
2020年3月1日～
3月31日

本部まちづくり推進部
部長 香村英俊

乾燥注意!! 日常生活の予防と対策

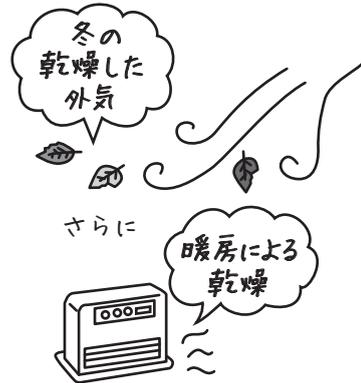
中部協同病院 皮膚・排泄ケア認定看護師 花城洋子

冬は気温が低くなり、空気が乾燥するという特徴があります。

れずに皮膚から水分が蒸発してしまうことで、細胞に隙間ができてしまうために起こります。

乾燥を防ぐために気を付けたい日常生活と対策を紹介します。

- ・体をゴシゴシ洗わない。
- ・お湯の温度は40℃程度のぬるま湯で長湯はしない。
- ・保湿効果のある入浴剤を使用する。
- ・体を拭くときは押さえるように水分を吸い取る。
- ・暖房は室内温度を低めに設定し加湿をしましょう。
- ・お風呂から上がった後、保湿剤を使用しましょう。皮膚がしっとりしている間に塗ると効果的です。

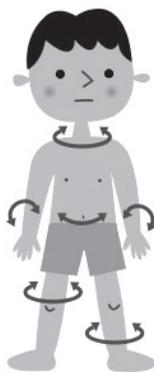


冬の乾燥肌は、この気候の変化に人間の体が対応しようとするために引き起こされるものなのです。



指先ではなく、手のひらで

体のしわの方向に塗る



肌が乾燥してくると、不快な症状である「かゆみ」が現れてきます。この肌の乾燥の元となるかゆみは、セラミドや皮脂の働きが十分に発揮さ

生活習慣を見直し、健康づくりを継続しよう!

2019年度 健康づくり月間まとめ

④「健康づくり健診」を一人でも多くの方が受診し、その結果をとおして健康づくり運動へつなげていく事を目的としました。

今回、818名の方がそれぞれのコースにチャレンジし、366名の方がチェック表に記入し提出しました。また、目標をしっかりと取り組み成果をあげた方へ表彰を行いました。引き続き、健康づくりに取り組んでいきましょう!

*個人賞 3名

- ①勝山慶子 (南城市支部)
- ②比嘉睦子 (とよみ支部)
- ③池原シズ (沖縄市東南支部)

*ファミリー賞 2家族

- ①宮城さおり家族 (とよみ生協病院)
- ②西仲ゆかり家族 (生協ケアセンター)

*団体賞 3団体

- ①とよみ生協病院
- ②生協ケアセンター
- ③山内学童

健康づくり委員会

津嘉山 覚



だれもが健康でくらすまちへ

~医療福祉生協の2030年ビジョン~ 九州・沖縄ブロック方針討論集会

2月7日(金)、医療福祉生協連九州・沖縄ブロック方針討論集会が福岡市内で開催され、沖縄から10人(職員5名、地域理事5名)が参加しました。感想を紹介します。

「これは個人の健康づくりに留まらない、世直しのビジョンだ」。方針討論集会で2030年にはこうありたいとする、医療環境を中心とする理想社会像の提起について、私はこのように感じた。

表現上のあれこれ意見はあつたが、骨子は誰もが健康で暮らせる居心地のいいまちであるには、個人的に健康維持に努めるだけでなく、地域の人たちとつながり、公平・公正な社会の実現をめざそうという壮大な到達目標を示しているのである。

このビジョンは日々の医療生協活動の道標であると同時に、拠り所でもある。私たちの心身の健康を脅かす社会の仕組みや、現在の医療行政の在り方に異議申し立てをする高邁な志ともいえる。

しかし、このようなビジョンも仲間(組合員)増やし、出資金増やし、つながりづくり活動に支えられた医療生協の健全な発展があつてこそ近づけることができるのだと、方針討論集会のグループ討議で感じた。

中部・浦添・西原ブロック
理事 安里嗣淳



長寿を喜べる社会へ「介護問題」制度改善への支援を

2019年度自治体キャラバン中

今回は「介護」について報告します。

まずおさえておきたいことは、介護保険制度は大変な危機にあるということです。

すなわち、①「保険あつて介護なし」軽度者といわれる要支援1と2の方が保険から外されていますが、さらに介護度1と2も狙われています。

高い保険料を払っても、いざというときに介護保険は使えなくなるのです。

②「人手不足で現場崩壊」平均給与より10万円も低いと

いわれる介護職員の処遇改善がまだまだ遅れています。少子化の進行もあいまつて、人手不足で現場は疲弊しています。

③「保険料や利用料が高すぎる」すでに介護保険創設時の2倍の保険料に高騰。沖縄県は全国一高く、2025年の那覇市は約1万円に。利用料も「2割負担」、ケアプラン有料化も狙われています。

このままでは、現場職員も利用者も家族も共倒れの危機!そこで、今回のキャラバン

では「国へ制度改善を止めるよう意見をあげる」と「市町村での独自改善」などを医療生協が集めた「介護事業所アンケート」も使つて要請しました。回答書では、「制度の持続可能性」と「負担の公平」などを理由にする自治体も。

キャラバン参加者より「制度の持続も大事だが命と生活の持続可能性がそもそも制度の目的だ」「現場はもう限界」「負担の公平をいうならば富裕層から負担を」そして、

担当者としての本音を聞くと「要介護1と2が市町村事業へ移されることはとても想像できない、受け皿がない」「ケアプラン有料化はよくない」など、認識を共有できました。地方議会での陳情でも8議会が「介護改善」を採択。このように政府へ声もあがったことで、改善案のうち「ケアプラン有料化」「介護度1、2の保険外し」「利用料の引上げ」は「先送り」に。ただしこれらも「中止、撤回」されたわけではありませぬし、ほかに施設入所者の大きな負担につながる改善案は残り、大きな運動が必要です。

引き続き、「長寿を喜べる」介護制度改善へご支援をお願いします。

沖縄県社会保障推進協議会
事務局長 高崎大史

第4回新春囲碁大会 41人が参加、盤上で楽しく熱戦!

「第4回新春囲碁大会」(医療生協主催)が2月16日(日)、沖縄協同病院講堂で囲碁愛好家41人が参加して盤上で熱戦が展開されました。

新型コロナウイルスの感染が懸念される中、予防対策として入場前の手洗いやアルコール消毒の協力を得ながら対局を進めました。

大会は、五段以上の部、三〜四段の部、二段以下の部に分かれて行われました。三段の部には女性の参加もあり囲碁文化の広がりを感じさせる光景でした。

参加者からは「楽しかった、力量を上げて来年も参加した

い」「初めて時計を使用したので苦労した」などの感想も寄せられました。

閉会式では、大城実行委員長から各パートの1〜3位に賞状と賞品が授与されました。(成績は別表)。

なお、4人が組合員として加入、支部での囲碁班の結成に繋がるのが期待されます。

第4回新春囲碁大会

実行委員長 大城 郁男



	五段・六段 七段の部	三・四段の部	級・初段 二段の部
1位	島袋 俊政 (七段)	真栄平房貞 (四段)	小渡 雅己 (初段)
2位	幸地 弘 (六段)	玉城 治幸 (四段)	玉城 久 (三級)
3位	眞喜志 博 (六段)	与那嶺信武 (四段)	上江洲智幸 (二段)



研修医 紹介

もうすぐ2年目! 日々研鑽を積んでいます

沖縄協同病院 1年目研修医 茶園 歩夢



初めまして、沖縄協同病院研修医1年目の茶園歩夢です。

初期研修がスタートしてもう10ヶ月が過ぎました。仕事

医療生協那覇ブロック

老いも若きも 楽しく交流

新春ボウリング大会

那覇ブロック主催で、組合員の全体交流ができるボウリング大会が、2月2日(日)南風原町スポーツワールドサザンヒルの会場で行われました。

た。1グループ4名、計15チームで実施されました。私のグループは、80代・70代・60代・60代合わせて297歳、老いても頑張れる楽しいスポーツだと思えます。

今回は、老いた方も若者も同等な条件での競技でしたが、次回開催するときはハンディー制も良いかと思いました。

ちなみに、この会場は私がリーグしているホームグラウンドでしたので、結果良好かと思いましたが普通でした。

今回は、組合員交流の一貫で初めてのボウリング大会でした。各



地域でも支部や班活動で計画し、医療生協の良さをアピールしながら今後組合員増やしにも力が湧いてくるかも。

真和志西支部 潮平寛信



帯再建術のような繊細なものまで幅広い手術があります。

病棟業務ではわからないことが多々ありますが、上級医の暖かいご指導を受け日々研修に励むことができています。



もうすぐ2年目を迎える私たちですが、これからもご指導ご鞭撻のほどよろしくお願ひします。

新春のつどい



伊江島支部

糸満2支部合同



那覇南支部



南部4支部合同



那覇支部 長年の課題 「筋トレ教室」始まる

那覇支部では、筋トレを取り組もうと運営委員会の中で課題にあがっておりました。那覇民主診療所でやる場合には、場所の問題や筋トレの指導者や診療所の職員の協力、時間外であれば診療所の戸締り等があり、開始できる時期が来るのを待っていました。

この度2月14日に那覇民主診療所の協力で「はつらっ筋トレ教室」と銘打ってようやく実施する運びになりました。筋トレは午後6時から約1時間程度、医療生協組活課の津嘉山さんの指導のもと、民診の職員含め地域組合員10名が参加しました。

最初の30分は笑いながら楽しく筋トレしておりましたが、しばらくすると筋肉が軋み始め、にじんだ汗をぬぐいながら「キツイ、キツイ」の連発でありました。

しかし、無事1時間あまり、笑顔のままで筋トレを終了することができ、参加者からは2週間後の次の開催日にまた会いましょうと笑顔で解散しました。参加者をもっともっと増やしていきたいものですね。

那覇支部
仲本政幸



感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



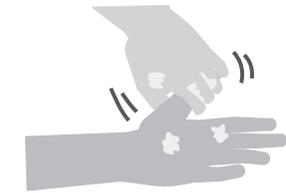
指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる



マスクを着用する(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う



2 ゴムひもを耳にかける



3 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索



3月予定の「筋トレ教室」「スクエアステップ教室」等は、
新型肺炎(コロナウイルス)の影響により、中止と致します。
ご了承ください。

介護職員募集

勤務地

那覇市、糸満市、
沖縄市、うるま市石川、
南風原町

◆無資格者でもOK ◆勤務時間は相談可
◆資格取得に向けた援助制度もあります!

お問合せ先：沖縄医療生協介護事業課 TEL:098-856-2519(屋良)

自慢のペットの写真を大募集

1面左上に掲載しています。応募の方法は、お名前・住所・ペットの種類と名前・コメントを明記の上、画像データを貼付し、下記のメールアドレスまでお送り下さい。採用された方には図書カード(500円)を進呈いたします。ご応募お待ちしております。

メールアドレス: okiiseikyodayori@yahoo.co.jp

問い合わせ先: 沖縄医療生協まちづくり推進部 ☎ 850-9004

※画像データは、ご自身で撮影されたものをお願いします。インターネット上のデータは著作権侵害になる可能性がありますのでご遠慮下さい。

今月の oh my ペット

飼い主: 大城玲奈さん 名前: 小夏ちゃん 種類: パグ
コメント: 我が家の次女甘えん坊こなつです!! メインブラックのパグみたいにスーツが似合うパグ目指して可愛いこなつのままで居てね

無料法律相談のご案内

ところ: 沖縄合同法律事務所(那覇民主診療所建物内)

対象: 医療生協組合員

担当: 事務所所属の弁護士が交代で受け持ちます

■ご希望の方は、こちらまで(予約申し込み・問い合わせ先)

沖縄合同法律事務所 ☎098-917-1088 住所: 那覇市松尾2-17-34

平日、午前9時~12時 午後1時~5時30分にご連絡下さい。

定例理事会だより

◎第24期第8回理事会が1月25日に開催され、左記の議題について審議されました。

《報告事項》

- 1、各種委員会報告について
- 2、沖縄合同法律事務所新加入弁護士お披露目会の案内について
- 3、「被災者生活再建支援制度の抜本的拡充を求め」請願署名名のお願いについて
- 4、組合脱退時の必要書類整備について

《決議事項》

- 1、とよみ生協病院の借地購入に伴う資金調達について
- 2、管理部人事について
- 3、第55回通常総代会日時・場所および書面議決書について

《協議事項》

- 1、第55回通常総代会来賓について
- 2、経営活動について
- 3、2019年度しめくくり月間について
- 4、各専門職紹介お礼金について
- 5、2019年度医師団会議について



全国四課題の到達

	1月	2019年度累計	累計
組合員ふやし(人)	197	2,003	96,459
出資金ふやし(千円)	8,570	111,424	1,865,797
班づくり(班)	0	25	392
担い手ふやし(人)	6	61	996

担い手ふやしについては、現勢を載せています。

組合員の皆様へ

大切な出資金をお預かりしています。住所変更やお亡くなりになられた場合は、名義変更や脱退処理が必要となりますので、お手数ですが、お早めにご連絡をお願いします。
TEL098-850-9004 (まちづくり推進部)



ふれあい広場

笑門来福!

新しい年が明け、新しい目標を立てて、それに向かって努力する日々を送っております。きつと今年も良い1年になることです！クロスワードの答えのようにたくさん笑って幸福が訪れますように。
兼城優美(沖縄市)

考えを前向きに

トゥシビー過ぎた途端！白髪が増え、これから来るであろう体の不具合も想像すると、目に見えるものより心の成熟の時期に入ったと思うようにしようと、前向きに考えることにしました。
なおにしき(大宜味村)

明るい笑顔が力に

97才の母、ある朝の第一声。「楽しかった！同級生とたくさん遊んだ夢見た！」介護をしている人の力にもなる、明るい笑顔で1日がスタートしました。
新垣直子(南城市)

見る影も…

野菜を作って一年になりました。植えた野菜の成長とともに害虫がとりつき野菜を食いつぶしてしまう。できるだけ防虫剤は使わない野菜づくりを目指したが、虫の食欲は旺盛で見る影もない。「野菜作りは愛情を注げば大丈夫」という先輩の言葉がむなしく聞こえる。

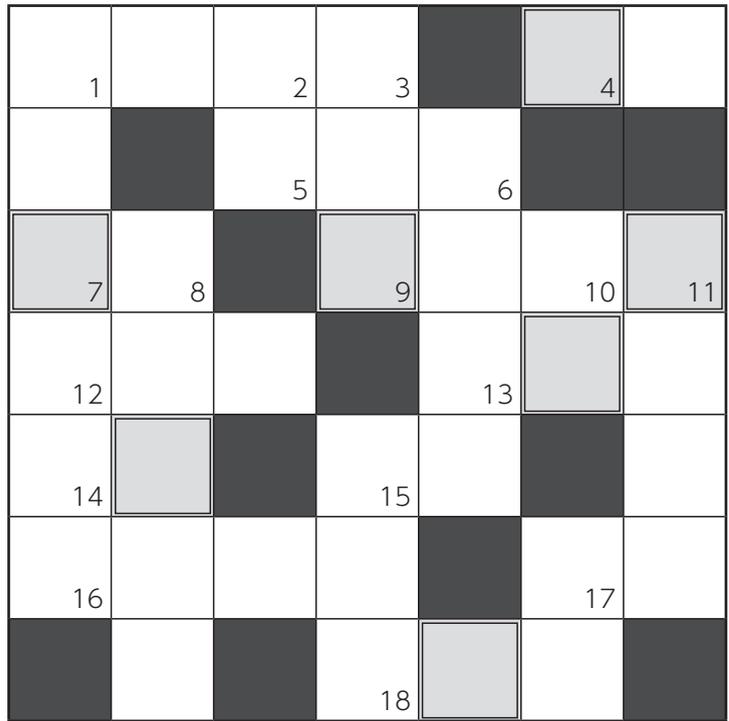
オヤケアカハチ(那覇市)

光輝けるように

昨年、後期高齢者の仲間に入りましたが、「こうき」を逆手にとって「光輝高齢者」になるよう頑張りたいと思います。2020年もボケ防止のため「生協だより」のクロスワードパズルで頭の体操をします。

宇根良治(沖縄市)

クロスワードパズル



作・島袋 聡

タテクント

- 1、3月に咲く花。
- 2、球体・楕円体、またはそれに類した形のもの。
- 3、自分の意志をはっきりと決めること。また、その意志。決心。
- 6、物事の、これ以上あるいはこれより外には出られないというぎりぎりの範囲、境。限り。
- 8、筋肉や関節を伸ばす柔軟体操のこと。
- 10、筋肉。また、その線維。
- 11、事実でないこと。うそ。
- 15、商品を売りさばく方面。売れ口。はけ口。
- 17、空気中の水分が凝結して、微細な水滴や氷晶の群れとなり、空中に浮かんでいるもの。高度や形状によって種類を分ける。

で出る。食用キノコ中の最上のものとして珍重される。

- 4、バラ科の落葉高木。葉は卵形で縁に細かいざざざざがある。早春、葉より先に、白・淡紅・紅色などの香りの強い花を開く。〇〇干し、〇〇酒などに用いる。〇〇など。
- 5、まぶたの縁に生えている毛。
- 7、天然〇〇、プロパン〇〇、都市〇〇など。
- 9、水を引くこと。特に、田に水を引き入れること。
- 12、懐古的であること。古いものを好むこと。また、そのさま。花と実。
- 13、花と実。
- 14、一緒に伴って行くこと。一緒に行動すること。また、その人。同伴者。
- 15、物が燃え尽きたあとに残る粉末状のもの。
- 16、予期しないことが急に起こるさま。だしぬけであるさま。突如。
- 17、ブナ科の落葉高木。いがに包まれた実を結ぶ。

ムナツ

- 1、キシメジ科のキノコ。秋、主にアカマツ林に生え、輪状に並ん

二重枠のヒント

相手に好感を抱かせるように、表面を繕ってという言葉。おせじ。

18、骨・関節・筋肉などを支えたり動かしたりする運動器の機能が低下し、要介護や寝たきりになる危険が高い状態。

応募の方法

- マス目に答えを記入し、2重枠の文字のヒントを参考に並べ替えて下さい。
- 締め切りは2020年4月15日(水)です。(消印有効)
- クロスワードパズルの解答・当選者は418号(2020年5月5日発行)です。
- ハガキに答え・住所・氏名・一言コメントを記載しお送り下さい。正解者の中から15名に図書カードを贈呈します。

■送り先 〒901-0294 豊見城市宇真玉橋593-1(8階) 沖縄医療生協本部 まちづくり推進部 ☎098-850-9004

2020年1月号 414号
クロスワードパズル解答

ショウモンライフク

当選者

- ・横田 寛之(うるま市)
- ・草壁 瑞恵(北谷町)
- ・瑞慶村 悦子(沖縄市)
- ・高江洲 奈穂(沖縄市)
- ・佐渡山 明美(沖縄市)
- ・伊徳 ひろみ(沖縄市)
- ・仲宗根 修(宜野湾市)
- ・謝花 喜美子(那覇市)
- ・謝花 正子(那覇市)
- ・新里 碧(那覇市)
- ・比嘉 明美(那覇市)
- ・小澤 梨奈(那覇市)
- ・遠藤 奈(那覇市)
- ・親泊 昌子(豊見城市)
- ・伊波 友美(八重瀬町)

80名の応募があり72名が正解しました。抽選で15名の方に図書カードをお送りいたします。ご応募ありがとうございました。

※クロスワードパズルの応募ハガキの余白に記入されている一言はふれあい広場に掲載されることがありますので、ご了承ください。

にじくりに昼が来た！



絵：上原 和博

困ったときは 暮らしの相談窓口へ

医療、介護、暮らしなどで
お困りではありませんか？
お気軽にご相談ください。



〈窓口〉まちづくり推進部

Tel.098-856-2519

受付時間：月～金 9:00～16:00

相談内容をメモしておく、スムーズな相談に役立ちます。

事業所のご案内

※医療・介護などのご相談について、お近くの事業所または本部までご連絡ください。

沖縄医療生活協同組合	豊見城市真玉橋 593-1 (8階)	☎098-856-3107
沖縄協同病院	那覇市古波蔵 4-10-55	☎098-853-1200
とよみ生協病院	豊見城市真玉橋 593-1	☎098-850-7955
中部協同病院	沖縄市美里 1-31-15	☎098-938-8828
那覇民主診療所	那覇市松尾 2-17-34	☎098-880-9620
糸満協同診療所	糸満市潮崎町 2-1-10	☎098-992-3920
首里協同クリニック	那覇市首里石嶺町 1-147-3	☎098-884-4846
浦添協同クリニック	浦添市宮城 3-1-5	☎098-870-8060
やんばる協同クリニック	名護市大北 5-3-2	☎0980-52-1001
協同にじクリニック	那覇市古波蔵 4-10-10	☎098-855-6201
生協ケアセンター	豊見城市真玉橋 593-1 (別館3階)	訪問看護 ☎098-851-4715 訪問介護 ☎098-851-4716
那覇市地域包括支援センター 古波蔵	那覇市古波蔵 4-7-5 (1階)	☎098-855-6254
老人保健施設 かりゆしの里	南風原町山川 256-2	☎098-835-6607
安謝高齢者複合施設	那覇市安謝 250	☎098-861-9315
小規模多機能ホーム 石川にじの家	うるま市石川東山本町 1-19-18	☎098-989-9487

生協サービス安謝 我那覇ちか子

2月はバレンタインデーだったので、職員も一緒にみんなでチョコレート作りをしました。おいしいチョコレートができました。



作品コーナー



生協サービス安謝



汁なしタンタンそば

材料 (2人分)

- 沖縄そば400g
- 豚ミンチ200g
- [A] にんにく・しょうが各少量
- 豆板醤10g
- [B] 醤油15g 砂糖20g
- ごま油10cc
- 鶏ガラスープ100cc
- ごまドレッシング50cc
- ラー油適量

作り方

- フライパンにサラダ油をひき、[A]を入れ熱す
- 豚ミンチを加えて、火が通るまで炒める
- [B]を入れ、汁気が飛ぶまで煮つめる
※これで餡は完成



- 沖縄そばを沸騰したお湯に入れ、20秒ほど湯通しする
- 水切りした沖縄そばを皿に盛りつけ、できあがった餡をかける
- お好みできざみネギと卵黄をかけて完成



沖縄協同病院
栄養管理室 調理師
神谷正志