

2020年4月号

発行所 沖縄医療生活協同組合  
豊見城市字真玉橋593-1  
とよみ生協病院(8階)  
☎(098)856-3107  
ホームページアドレス http://www.oki-iseikyو.jp



発行人 上原昌義

沖縄医療生協の現状 2020年2月末

組合員数 96,656人  
出資金 18億7,218万9千円

## 沖縄協同病院新型コロナウイルス対策

# 医療を守り、職員も安心

## 児童預かりステーション「ぽかぽか」誕生

沖縄協同病院では、1月から新型コロナウイルス感染症に関する対策会議を開催し、患者対応のフロー図や面会制限・注意喚起ポスターなど作成し、ホームページの内容も状況に応じて更新をしています。

職員の健康管理については、2月28日から出勤時に自宅で検温し37.5度以上の職員は自宅療養の厳守を周知しています。検温を忘れた職員は出勤時に部署にて検温を行っています。また、一斉休校を要請した政府発表に伴い、職員の通常出勤への影響調査を行い、職員のお子さんを対象に平日7時半から18時まで、一時的に講堂で預かる体制「児童預かりステーションぽかぽか」を作りました。

3月10日現在での、当院でのコロナ感染症疑いのある患者についての定義は37.5度以上で、以下の3点の内いずれかに該当する患者です。  
1、新型コロナウイルスが確定した患者と濃厚接触歴がある。  
2、発症から2週間以内に流行地域に渡航歴がある。  
3、流行地域に居住していたものと濃厚接触歴がある。

直接受診される患者、保健所からの紹介、電話での相談などそれぞれにフロー図がありますが、現在、コロナの検

査については、保健所への相談が必要となつています。今後も状況を見てその都度最善な対策をしていきます。

沖縄協同病院  
事務次長 宮國迅

ゆいまーるで  
コロナに負けない!

「児童預かりステーションぽかぽか」が開設されて、時間刻みで管理部、部署長たちが交代で見守りを行っていただきます。こども達は新しい友達が増え、〇〇ちゃん来ないの？と待ちわびる子もいて、喜んで来ているように見えます。預かりを依頼している一職員より、「預かってくれて助かっていきます。いろいろな人が協力してくれて、感謝の気



持ちを伝えたいけどできないので増資をします」と増資をしてくれました。

病院は安心して働ける職場づくりを提供し、職員は患者のために働く、これはゆいまーる精神ではないでしょうか。「ぽかぽか」が生み出した連鎖反応に協力して、よかったと思えました。

これからも、できる事を協力しあって、コロナウイルスに負けない沖縄協同病院でありたいです。

沖縄協同病院 保村育子

### 沖縄医療生活協同組合

## 第55回通常総代会のご案内

2020年度第55回通常総代会及び総代の立候補受付、議案説明会を下記の日程で行いますのでお知らせいたします。

日時：2020年6月21日(日) 午前10時～午後3時  
場所：ユインチホテル南城(南城市)

【議案説明会の日程及び場所】 ※新型コロナウイルス感染防止の為、日程変更等が生じた場合、生協だより5月号でお知らせいたします。

- 北部地域  
日時：5月14日(木) 午後3時 場所：やんばる協同クリニック
- 中部地域・西原地域  
日時：5月14日(木) 午後6時 場所：中部協同病院(講堂)
- 那覇地域・浦添地域・豊見城地域・南部地域  
日時：5月14日(木) 午後6時 場所：沖縄協同病院(3階講堂)





## 第24期地方区分(那覇ブロック) 組合員理事候補者選任に関する公告

第24期の地方区分(那覇ブロック)の組合員理事欠員に伴い、候補者の役員選任を行います。

つきましては、定款第18条、及び役員選任規約にもとづき、次の事項を公告し、役員推薦委員会の推薦を受けることを希望する組合員からの申し出を求めます。

1. 役員選任を行う総代会の日時および場所
  - ・第55回通常総代会
  - ・6月21日(日) 午前10時～午後3時
  - ・ユインチホテル南城
2. 那覇ブロックの理事定数
  - 5名以内
  - 内、欠員1名の選任を行う
3. 申し出の受付方法及び申し出の期限
  - 1) 受付方法
    - ①推薦の申し出は、沖縄医療生協本部・まちづくり推進部(豊見城市字真玉橋593-1 とよみ生協病院8階)役員推薦委員会事務局まで申し出る。
    - ②推薦の申し出は、事務局に備え付けの所定の用紙に必要事項を記載・押印の上行うこととし、事務局は記載事項を確認の上、受け付ける。
  - 2) 申し出期限
 

4月15日(水)から4月30日(木)まで。  
午前9時～午後5時まで  
(土曜日は12時30分まで。日・祝祭日を除く)

2020年3月28日  
沖縄医療生活協同組合  
理事長 上原昌義



## 組合員の連帯と団結で 展望をきりひらこう

新年度にあたり

沖縄医療生協 専務理事 比嘉 努

新型コロナウイルス(以下コロナ)の影響によって東京五輪・パラリンピックが延期となりました。東京は外出自粛要請が行われています。経済的打撃はリーマンショック以上といわれ、観光産業をはじめ中小業者の経営難が深刻です。また、労働者に対する賃金カットや解雇・採用取り消しなど、国民生活の破壊がすすんでいます。政府はこうした国難に対し国民生活を守るための経済措置・財政出動を行

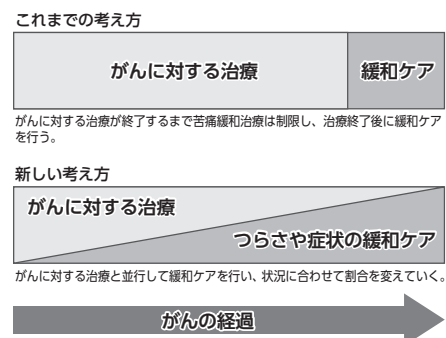
うべきですが、対応は後手なまわり休業補償や企業への資金援助等も被害の規模に見合わない不十分な状況です。厳しい社会情勢の中で沖縄医療生協の職員は、無差別・平等の医療と介護を実践し懸命に働いています。一方、経営への影響も深刻化しており、沖縄協同病院は11月頃から患者減少が続いています。原因は昨年10月の消費税増税10%、暖冬、そしてコロナの影響が考えられます。2020

0年2月は入院患者数が計画より7〜8%減少、外来患者数は10%減少しました。2月決算は経常利益単月で△6,171万円と大幅な赤字、累計実績は△3,355万円へと赤字に転じました。現状だと2019年度決算は赤字の恐れがあります。第5次長期計画は昨年12月に新中部協同病院がスタートし、現在は新とよみ生協病院建設計画をすすめています。患者減少やコロナの影響により経営の立て直しが必要です。組合員のみならず、厳しい社会情勢を乗り越え事業活動を存続させるために、地域組合員と職員組合員の連帯と団結を強め、共に展望をきりひらきましょう。

## 緩和ケアとは

沖縄協同病院 2階外来 患者・家族サポーターケア担当 (外来緩和ケア担当看護師) 山城美香

緩和ケアと聞いて、皆さまはどう思われますか?どのようないメージでしょうか。



ですが、「終末期医療」は緩和ケア概念の一部を示したもので、病気の治療や延命ではなく、その人らしく最期を過ごすようにしていくことです。

緩和ケアは病気による身体的・社会的・精神的・スピリチュアルな苦痛を取り除けるように患者さんやその家族が望むQOL(人生の質・生活の質)を確認しながら治療と並行して日常生活が送れるようにサポートしていくことです。痛みをはじめとした体の症状や気持ちのつらさ、職場での対応方法、家庭の事などを抱えている場合は充実した毎日を送ることができません。患者さんのその人らしい毎日を過ごすことができるように、さらに家族もサポートできる

これまでの考え方は、「がん治療ができなくなったら緩和ケアを行う」としていましたが、現在は「がんを診断された時から気持ちのつらさや症状などを緩和する緩和ケア」を提供しています。緩和ケアの捉え方が変わってきた背景には、早期発見や手術、抗がん剤、放射線治療などの進歩により、がんを診断されてからも、治療しながら長期の生存が可能になってきたことからだと考えられています。さらに近年では、がんだけでなく、すべての病気の症状緩和にも緩和ケアは適応されてきています。「緩和ケア」と「終末期医療(ターミナルケア)」の違い



ようにと緩和ケアの担当看護師が配置されました。具体的にどんなことを緩和ケアしているの?と疑問になりますよね。病気だけでなくいろいろな苦痛と闘わなければいけないとしたら...  
・痛みは、あなたの生きるエネルギーを奪います。  
・強い倦怠感、もうなにもできないという無力感をまねきます。  
・吐き気は、あなたを一日中不愉快な気分させます。  
・気持ちの落ち込みは、あなたの力を奪います。  
・希望が見えないことは、あなたを絶望の淵に追いやりまします。  
病気がなったとき、緩和ケアは病気の治療をサポートして日常生活を充実させる大切なケアです。苦痛が緩和されれば、大切な時間を取り戻せます。「こんなことは相談しても仕方がない」と思わず、どんなことでも伝えてください。「つらいな」と思ったら、どんなことでも遠慮せず声をかけてください。  
人にはそれぞれのライフスタイルがあります。私たちは、患者さんがその人らしく日常生活を送れるように支援できることを大切にしています。  
患者とご家族に寄り添い、知識や技術を生かして最善の対応ができるよう努めてまいります。



# フレイル予防で健康づくり

※フレイルとは……  
加齢に伴い、筋力が衰え要介護へ移行する段階

健康長寿のための3つの柱は「栄養」「運動」「社会参加」です。運動さえしていれば良いのではなく、しっかり栄養をとり、家にこもるのではなく外にでて色々な活動に参加する、人とお話をするなど、社会へ参加することがフレイル予防となります。特に社会参加は非常に重要だと言われています。社会参加が減る事で生活の広さ豊かさが減り、精神・心理状況、口腔機能、食・

栄養状態、身体機能など多岐にわたる健康分野にも大きく影響します。フレイルチェックをする事で、健康状態や生活習慣の見直しが出来ます。沖縄医療生協では、フレイル予防リーダーを養成し、色々な場所でフレイルチェックを行いフレイル予防に取り組みます。

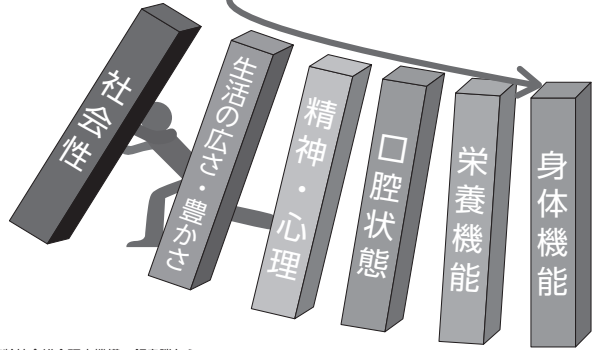
本部まちづくり推進部

津嘉山 寛

## 高齢期において「社会性」を維持する意義

「社会性」は、活動量、精神・心理状態、口腔機能、食・栄養状態、身体機能など、多岐にわたる健康分野にも大きく関わる。

ドミノ倒しにならないように！



東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢ら  
厚生労働科学研究費補助金（長寿科学総合研究事業）「虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの考案および検証を目的とした調査研究」（H26年度報告書より：未発表）

### 栄養

食・口腔機能

- ①食事（タンパク質、そしてバランス）
- ②歯科口腔の定期的な管理

身体活動  
運動、社会活動  
など

- ①たっぷり歩こう
- ②ちょっと頑張って筋トレ

社会参加  
就労、余暇活動、  
ボランティア

- ①お友達と一緒にご飯を
- ②前向きに社会参加を

## やってみよう！ 指輪っかテスト

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。

転倒・骨折  
などの  
リスク



低い サルコペニアの危険度 高い

サルコペニアとは、年をとるにつれて、筋力が衰える現象をいいます。

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

## 2019年度自治体キャラバン

自治体キャラバン2019 報告の最終回は「子どもの貧困」問題です。故翁長知事が、2014年に県では初めて本格的な「子どもの貧困調査」結果を報告し、貧困率29.9%という衝撃的な数字が明らかになりました。以降、全県で様々な実践が広がっているのはご承知のとおりです。

しかし、残念ながら「就学援助」や「子ども医療費」について、本土との格差、県内市町村格差が残されており、今年度の自治体キャラバンでも重点課題の一つとなりました。

いずれも少しずつ改善は進んでいます。

就学援助率は、小学生の2016年度比較で、南城市では12%↓16.6%、豊見城市で12%↓12.7%、糸満市で12.5%↓14.5%、浦添市で19%↓25.5%といずれも改善しています。しかし、国の基準すべてを支給している自治体は少なく、市町村格差が歴然と残っています。引き続き2020キャラバンの課題となるでしょう。

子どもの医療費無料制度は、本土では9割の自治体が中学卒業までの医療費助成制度を持つています（2018年）が、県内では63%（2019年）しかありません。しかも人口比で言えば25%です。さらに深刻なのは、就学前までしか助成していない自治体が13も残されていることです。全国1741自治体のうち、そのような自治体は81しかありません。

県社保協では、キャラバンの回答結果もまとめなおし、3月6日に那覇市、13日に県庁と懇談しました。当初、拡充に向けた県のたたき台は「早ければ2022年小学卒、25年中学卒まで助成」というものでした。私たちの調査では圧倒的多数の自治体が「もっと早期実現」「いっしょに中学卒まで拡充」という結果でしたが、県による意向調査でも「いっしょに拡充30、段階的拡充が7、現状維持が2」とのこと。県も「デニー知事の公約である任期内に中学卒まで拡充」実現へ努力したいと回答。今年夏から秋がタイムリミットになります。

「沖縄のすべての子どもたちが笑顔で、せめて本土並みに中学卒業まで全県で無料制度拡充を」という県民の願い実現はまさに正念場を迎えます。

沖縄県社会保障推進協議会 事務局長 高崎大史

## なご支部 城班 学びがいっぱい！ 楽しい班会議

私たち城（し）ろ）班は名護市の市街地に住んでいる組合員で構成し、月に1度班会を開いています。 血圧、ツボ、筋トレ等、テーマを決めると沖縄医療生協の職員が来て教えてくれます。ツボは自分でできる場所を教えるもらい、押すと「痛い」ところがたくさんありました。筋トレは自宅でできる方法を教えてもらい、参考になりました。班員に看護師の資格を持つ人が加わり、足湯をはじめました。すると班員に巻き爪の人がいて、今後班会のテーマとして取り組む予定です。巻き爪対策のための切り方があることにびっくりでした。

4月のテーマは「便秘」になりました。これからも楽しく学びながら班会を行いたいです。

なご支部 上野和昌



班会での足湯の様子



教えあい・習いあい・和気あいあい！  
スクエアステップ教室

2017年11月より月2回、とよみ生協病院7階にて開催。現在9名の組合員さんが参加しています。パターン集をもとに様々なステップや、時には「手の動き」を交えながら認知症予防・転倒予防・ゲーム感覚で進めています。



参加者からは、毎回「今日はどんなステップかな？」との期待や「難しいけど楽しい」との声があります。現在、パターン集も「上級編」までできており、過去のパターンも復習しながら進めています。覚えがとも早く進んでいる感じます。

～組合員さんの声～

2018年7月からは、新入職員フォローアップ研修の一環として新入職員も参加。職員が参加してくれると、さらに楽しそうです。

- ・「毎回、新鮮で楽しい！楽しみにしている。」
- ・「1時間もすると結構つかれる。でも気持ちと体がほぐれる感じ。」
- ・「たまに、家でもやっているよ。」
- ・「新しいパターンができた時とてもうれしい。」
- ・「なんとなく物覚え良くなった感じ。」
- ・「毎回、みんなとチャレンジするのが楽しい」
- ・「職員さんが参加してくれるとこっちもとても楽しい」

本部まちづくり推進部

玉城 徹

那覇支部 真っ赤なイチゴを堪能～  
新春いちご狩りピクニック  
新春企画

2月22日、那覇支部は昨年引き続き新春企画としてイチゴ狩りを開催し、子ども13名を含む63名の参加で南城市の農園に向かいました。



今回、新型コロナウイルス感染への懸念から開催中止の声もありましたが、マスク着用とバス乗車時の手指消毒を徹底することにし、支部長の最終判断で開催を決定し参加者にも協力して頂きました。

到着した農園でもハウスに入る際に手洗い、アルコールによる手指消毒が徹底されていました。ハウスの中では入室時の物々しい状況と打って変わり、赤くたわわに実ったイチゴたちが、私たちを迎え入れてくれ、かおりの「あきひめ」「よつぼし」など品種の味の違いなどを感じながら堪能することが出来ました。参加者の中からも「生まれてはじめてこんなに沢山イチゴを食べた」と感想もあり、開催して良かったと感じました。

イチゴ狩りの後は、南城市知念のニライカナイ橋から景色を楽しみ、知念岬公園で昼食をとり、最後は南城市のか

りゆし市で直産の野菜や花卉などを買い出し、帰路に着きました。

新垣 司

研修医紹介

2年目に突入！  
これから頑張ります!!!

沖縄協同病院 2年目研修医 福地 万寿美



こんにちは。沖縄協同病院2年目研修医の福地万寿美です。出身は読谷村で出身大学は琉球大学です。

これまで色々な科を回らせていただき、多くのスタッフの皆さんに大変お世話になり



ました。現在は小児科をローテートし、可愛い子ども達に癒されながら日々診察や治療経過の勉強をさせてもらっています。

まだまだ未熟で至らないところも多々ありますが



れからも一生懸命取り組んで参りますのでよろしくお願ひします。



沖縄とラオスの架け橋に  
伝統酒「ラオラオ酒」でニッコリ

コープおきなわがラオス国の伝統酒「ラオラオ酒」の産業支援と協同組合づくりをすすめる実現しました。そして、ラオラオ酒がコープおきなわの店頭で「美らラオ」として並び販売開始となっています。

「美らラオ」の販売前に沖縄県生協連の山本会長（コープおきなわ理事長）が、医療生協の比嘉専務を訪れ「美らラオ」の紹介と贈呈が行われました。普段は寡黙な専務も泡盛のルーツのお酒だと知るとニッコリと笑顔に・・・沖縄とラオスの交流の架け橋ができています。



安心

無資格・未経験歓迎・全年齢歓迎  
資格取得の援助・研修制度が充実！

# 介護職員 募集中！



事業所名	事業種類	住所	電話番号
中部協同病院	デイケア	沖縄市美里 1-31-15	934-1181
那覇民主診療所	デイケア 有料老人ホーム	那覇市松尾 2-17-34	915-1064
糸満協同診療所	デイケア 有料老人ホーム	潮崎町 2-1-10	992-1244
かりゆしの里	老人保健施設 デイケア	南風原町山川 256-2	835-6607
生協グループ ホーム安謝	グループホーム	那覇市安謝 250	943-0878
石川にじの家	小規模 多機能施設	うるま市石川 東山本町 1-19-18	989-9487

※職場見学も可能（要予約）

沖縄医療生活協同組合 [検索](#)

ホームページも是非ご覧ください！

**お問い合わせ：まちづくり推進部**

**担当：屋良**

**TEL：098-856-2519**



## 沖縄協同病院 内科初診外来体制の縮小について

### 組合員の皆様へ

当院の内科医師体制が非常に厳しい状況となっており、3月より内科初診外来体制を縮小させていただきます。患者様への影響の大きさを認識しており苦渋の対応となりました事、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。医師体制の状況が改善でき次第、再度調整致します。

#### ①受付時間変更

これまで	9:00~13:00
↓	↓
3月2日(月)より	9:00~ <b>11:00</b>

#### ②木曜及び土曜午前の内科初診外来の一部制限

※健診後の精査や成人予防接種は、平日のみの対応とさせていただきます。

※紹介状をお持ちの患者様につきましても、**急性疾患のみの対応**とさせていただきますので、状況によっては平日の外来へのご案内をさせていただきます。

※土12:30以降は救急担当医が対応致します。



沖縄協同病院  
院長 伊波 広二

## 研修医教育のご理解・ご協力を！ 卒後臨床研修評価機構(JCEP)訪問調査

2月28日(金)、卒後臨床研修評価(JCEP)の訪問調査を受けました。沖縄協同病院は、厚生労働省から指定を受けた基幹型臨床研修病院となっており、毎年10名前後の研修医を受け入れています。研修医は2年間の初期研修プログラムを経て後期研修・専門研修へと進んでいきますが医師の礎となる初期研修は重要視されています。そこで、研修病院として見直しを図る為に2014年から第三者評価(JCEP)を受け始め、今回は3回目の受審となりました。

受審の流れとしては、①事前提出書類の送付 ②調査員(サーベイヤー)による訪問調査となります。訪問調査当日は、①書類確認 ②合同面接 ③院内ラウンド ④研修医・指導医インタビュー ⑤講評と1日かけて調査を行いました。合同面接で印象に残っているのは、サーベイヤーから「地域からの要望に耳を傾けていますか?」という旨の質問があったことでした。組合員に支えられている沖縄協同病院なので、班会に研修医を講師として派遣する機会が年に何回かあります。これまで班会の際にアンケートを実施していますが、これからはもっと地域の要望を聞ける仕組みを構築できればと思います。

これから結果通知が届くと思いますが指摘事項を改善する取り組みが重要になります。その結果、組合員又は組合員のご家族が安心して研修医の先生に診てもらえる事に繋がります。今後も研修医教育のために、組合員の皆様のご理解・ご協力を宜しくお願いいたします。

沖縄協同病院 医局事務課  
大城 拓也

## 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：屋良優月さん 名前：あずき  
年齢：4ヶ月 種類：カメ(ミシシッピニオイガメ)

## 奨学生募集します!

組合員のみなさんこんにちは!

沖縄医療生協・沖縄民医連では、医系学生(医学部・看護学部)の奨学生を募集しています。

この制度は、経済的サポートをはじめ、将来共に働く仲間づくり、社会問題や平和学習など、学校では十分に学ぶことができないけれども、医療従事者になる上で持っているほしい視点を学べるようサポートします。

地域組合員のご家族、お知り合いに奨学生制度を利用されたい方がいらっしゃいましたら、ご紹介・ご連絡をお待ちしております。

※薬学部について別途ご相談ください。

連絡先：沖縄民医連 TEL:098-833-3397 医学生担当 山城

## 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9回理事会が2月29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、沖縄協同病院内科初診外来体制の縮小について
3、新型コロナウイルス感染症への対応について
4、組合脱退時の必要書類整備について

《協議事項》

- 1、各専門職の紹介お礼金・就職支度金について
2、支部結成について
3、総代会議案討議について
4、春闘関係について



全国四課題の到達

Table with 4 columns: 2月, 2019年度累計, 累計. Rows include 組合員ふやし (人), 出資金ふやし (千円), 班づくり (班), 担い手ふやし (人).

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

嬉しい知らせ

蔓延するコロナウイルスのニュースが続くと気分も沈んでしまいましたが、そこに嬉しい知らせがありました。親戚の子が高校と大学にそれぞれ合格したとのこと。良かった！！気分が上がるハッピーなニュース、もっともっと待ってまーす。

黄色いハンカチ (那覇市)

冷静な判断を

このところ、「ニュースは連日」新型コロナウイルスの話題でいっぱいです。人々の不安をかき立てるようなデマや間違った情報に惑わされずに冷静に判断し、行動することが大切だと思います。

新城美佐子 (西原町)

癒しの花々

我が家の庭は、色とりどりの花々が咲いており、春を感じます。世間では、新型コロナウイルスでテレビ、新聞などで報道され心配ですが、花々を見てみると癒されます。

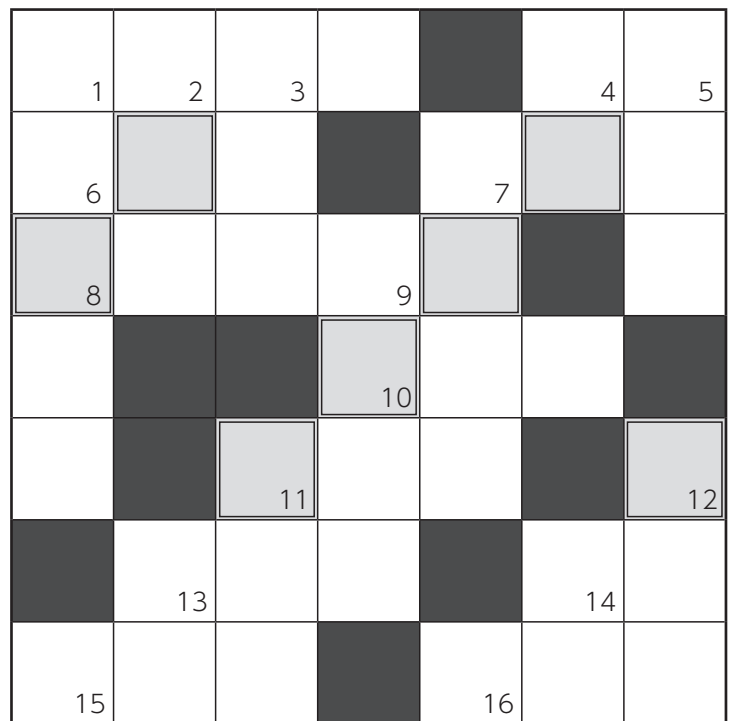
平安山すが子 (伊江村)

大切なこと

今、一番大切にしたいこと。老後にとって「健康」であることがすべて。食事、運動、睡眠、生活習慣を大切に自分のためにも、人のためにも。当たり前のことだけど、それが一番ありがたいことです。

野原初枝 (那覇市)

クロスワードパズル



作・島袋 聡

タテクワント

- 1、4月の誕生日
2、絵を連続させ、多くは台詞を伴って物語風にしたもの。
3、考えていた状態と非常に違っていること。
4、フランスの思想家パスカルの『パンセ』のなかの言葉。「人間は考える○○である」
5、○○げんか、○○連れ、○○○
7、その人やその物に感じられる気高さや上品さ。品位。
9、物事を目的どおりに成し遂げること。
11、沖縄出身の女性二人組音楽グループ。デビュー曲は「長い間」
12、期日や期限を延ばすこと。
13、動物の体を覆い保護している組織。
14、夜が明けて間もない時。また、夜明けから正午ごろまでの間。

ヨコクワント

- 1、微笑。ほほえみ。
4、○○あざ、○○空
6、原因と結果。また、その関係。
7、将棋の駒の一。縦横に何間でも動け、成ると竜王となり、斜め前後にも1間ずつ動ける。
8、可視光線のスペクトルの紫色部より外側にあつて、目には見えない光線。
10、木材・竹などを並べて結び合わせ、水に浮かべる物。木材の運搬や舟の代わり用いる。
11、外国から母国に帰ること。
13、広く人に知られること。世間一般に発表すること。
14、考え。計画。
15、パームで細かく縮らせて丸くくまませた髪形。1960年代に米国の黒人が自由のシンボルとして始めた。
16、海や湖などに細長く突き出ている陸地。

二重枠のヒント
新たに現れ意気込み鋭く、勢いが盛んなこと。



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5月15日(金)です。(消印有効)
○クロスワードパズルの解答・当選者は419号(6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2月号 415号
クロスワードパズル解答

カイコウイチバン

- 当選者
橋本 秀樹 (名護市)
松野 将太 (うるま市)
山城 初枝 (中城村)
富原 朝雄 (西原町)
安里 朝雄 (西原町)
押元 君子 (那覇市)
新崎 康幸 (那覇市)
上儀 良実 (那覇市)
宮間 信彰 (那覇市)
・ダースベイダー (那覇市)
・美南海 (豊見城市)
・連天 厚子 (豊見城市)
・與座 貢 (南風原町)
・金城 きよみ (石垣市)

49名の応募があり47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。



### ノートルダム寺院



絵：上原 和博

### 作品コーナー

楽しみながら目標達成！  
沖縄医療生協 本部

本部で毎年恒例となっている作品「強化月間の掲示物」。

仲間ふやし・出資金ふやしの目標を、毎年も楽しみながら達成できるように、毎年、担当グループでアイデアを出し合って作成しています。

2019年度は介護保険制度の改革に着目し、来所した方が一目で分かる工夫をしました。

その甲斐あってか？署名も目標達成！掲示した改革すべてが先送り！となりました！！

6億円増資運動2年目……こちらの本部目標も、もちろん達成！しました。

本部総務部 桃原真理子



### 困ったときは 沖縄医療生活協同組合 ぐらしの相談窓口へ

医療、介護、ぐ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。

## すこしおレシピコンテスト2019

医療福祉生協連主催のすこしおレシピコンテスト2019が開催されました。医療福祉生協の「すこしお」とは、「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりくみの総評です。減塩と聞くと「美味しくない」「続けるのが大変」と思いがちですが、「すこしお」を通して塩とのつきあい方を見直し、減塩に対するイメージを変えていけたらと考えています。

今回は10生協から31レシピの応募があり、沖縄医療生協から一般応募を含む7作品がエントリーしました。一食分のレシピ部門では、とよみ生協病院栄養管理室の比嘉雅也さんと名護市立大宮中学校の生徒の作品が佳作に選ばれました。

また、惣菜のレシピ部門では、中部協同病院栄養管理室の大城和巳さんが佳作に選ばれています。これらの作品を生協だよりで紹介していきますので、ご家庭で調理し味わってください。

とよみ生協病院 栄養管理室 比嘉雅也さんの作品（一食分のレシピ部門：佳作）

### 鮭の和風ペペロンチーノ

材料(1人分)【調理時間 約15分】 塩分0.5g  
 鮭……………70g パスタ……………100g  
 しめじ……………20g しそ……………適量  
 【調味料】  
 薄口醤油……………2.5g 鷹の爪……………1g  
 にんにく……………3g オリーブ油……………適量

- 1 鮭をフライパンで火を通し一口大にほぐしておく。
- 2 パスタを8割（パスタの芯が少し残るくらい）茹でる。
- 3 にんにくをみじん切り、鷹の爪を輪切り、しそは千切り、しめじは1/4を切り取り一口大に切る。
- 4 鍋にオリーブ油をしき、③のみにんにく、鷹の爪を入れ弱火で焦げない様に炒めます。
- 5 ④の鍋に③のしめじ、②のパスタ、①の鮭の順で入れ、炒めながら絡め薄口醤油を入れる。
- 6 器に盛り上からしそを振りかけて完成です。

パスタソースは塩分が多い物をよく見かけますが今回はにんにく、鷹の爪などの薬味で塩味の代用をしました。

### 大根のサラダ～人参ドレッシング添え～

材料(1人分)【調理時間 約15分】 塩分0.2g  
 大根……………30g 水菜……………10g  
 レタス……………20g コーン……………5g  
 【ドレッシング～調味料～】  
 人参……………40g 砂糖……………0.5g  
 酢……………5g オリーブ……………8g  
 塩……………0.2g レモン汁……………適量

- 1 大根は千切り、レタスは一口大に手でちぎり、水菜は1cm幅に切り、コーンと一緒に混ぜる。
- 2 ドレッシング用の人参をおろし金ですり下ろす。（ブレンダーなどですり下ろしてもよい）
- 3 ②の人参に全ての調味料を入れ、オリーブ油が分離しない様にきれいに混ぜる。
- 4 ①のサラダを皿に盛り、ドレッシングを別添えで完成です。

サラダのドレッシングを人参ドレッシングにすることで減塩と野菜の摂取量を増やす様にしました。

### ミネストローネスープ

材料(1人分)【調理時間 約20分】 塩分0.6g  
 玉ねぎ……………20g ブロッコリー……………20g  
 人参……………20g トマト……………20g  
 ジャガイモ……………20g ベーコン……………10g  
 【調味料】  
 チキンコンソメ……………1.2g 水……………300cc  
 こしょう……………適量

- 1 人参・玉ねぎ・ジャガイモ・トマトは1cm角の角切り、ブロッコリーは一口大の房に切り分け、ベーコンは短冊切りにする。
- 2 ①の材料とチキンコンソメ、水を鍋に入れ野菜に火が通るまで煮込む。
- 3 ②にこしょうで味を調べて完成です。

調味料の塩を省き、ベーコンの塩気と野菜の出汁で優しい味付けにしています。