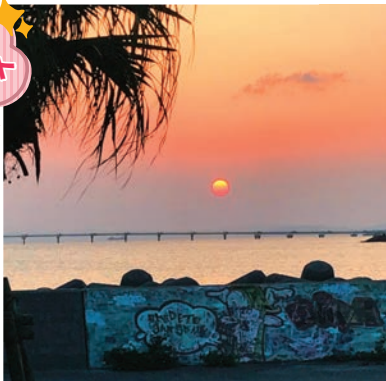




6面に続く

まおさん



沖縄医療生協だより

2020年7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
とよみ協病院(8階)
☎ (098) 856-3107
ホームページアドレス <http://www.oki-iseikyo.jp>



発行人 上原 昌義

沖縄医療生協の現状 2020年5月末

組合員数 97,067人
出資金 18億4,646万8千円

予防対策はしっかりと

今後のコロナウイルス対応

沖縄協同病院 小児科医 安藤 美恵



志村けんさんや、岡江久美子さんらの命をも奪い、東京オリンピックも初の延期に至らした脅威の新型コロナウイルス。6月23日現在、県内では54日連続新規感染者ゼロですが、世界的には感染者は900万人を超え、死亡者は約47万人。世界的には悪化しており、日本も次の波がいつ来てもおかしくない状況です。今後は短期集中型ではなく、長期持続型の対策が求められます。

うにする事が予防対策になります。

①の感染源対策は、患者の早期発見、環境の消毒等です。住宅や施設内の環境消毒は、アルコールや希釈した次亜塩素酸ナトリウム溶液等が有効です。市販されている界面活性剤入りの洗剤(食器洗剤や住宅用洗剤等)も効果があることがわかってきたため、アルコールが無くて家庭内の環境衛生を保つことは可能です。空気(空間)の除菌や消毒は不要です。換気が効果的です。次亜塩素酸を含む消毒薬による空気中への噴霧や加湿は、人が吸い込むと有害です。人がいる空間での使用は避けましょう。

感染症は3つ揃っている

一般的に感染症は、①感染源、②感染経路、③感受性者の3つが揃うと人にうつります。その3つが成立しないよ



②の感染経路対策は、個人の感染対策でこまめな手洗いやマスク、3密(密閉・密集・密接)を避ける、などです。

③の感受性者対策というのは、ワクチン対策や感染症に強い身体を作る対策(健康づくり)です。残念ながらワクチンは当面期待できません。高血圧や心疾患、糖尿病等の



基礎疾患がある方は重症化しやすいことがわかっていきます。県内が非流行期の今だからこそ、ご自身の具合の悪いところを診てもらったり、がん検診や歯科検診を受けたり、必要な予防接種(小児の予防接種、65歳以上の肺炎球菌ワクチン等)を受けるなど、身体のメンテナンスを行いましょう。

また、喫煙者も重症化するリスクが非喫煙者の3倍以上という報告もありますので、禁煙外来に通うのもお勧めです。次の波が来る前に、今一度自分の身体を見つめてみませんか。

— 出資金のお願い —

私たち医療生協は皆様からお預かりした出資金で運営しています。医療機器の購入や組合員活動に使われています。今回改めて沖縄医療生協の経営を守るため出資金のお願いです。組合員ならだれでも1口(1000円)以上の増資ができ、組合員割引などの特典もあります。

加入・増資や出資金に関するお問い合わせは下記までご連絡ください。

◆お問い合わせ先
医療生協本部まちづくり推進部
☎ 098-850-9004

病院・診療所は安心して受診を

受診における制限は設けておりません。治療・投薬が必要な方は、安心してご利用ください。

尚、発熱等の風邪症状があ

安心して受診・施設利用を

組合員の皆様へお知らせ



る方は、念のためお越しになる前にご連絡をお願い致します。

事業所施設の利用は

5月末日をもって、施設利用制限を解除しました。事業所の管理者へお問い合わせください。

尚、施設利用の際は、以下の注意事項を厳守ください。

〈施設利用の際の注意点〉

- ①発熱や体調不良の方のご利用をお控えください。
- ②入場の際の手指消毒、マスク着用をお願い致します。
- ③会議・集会等の参加人数は「使用する会場定員の半数以下」でお願いします。
- ④ソーシャルディスタンス(社会的距離)を確保してください。
- ⑤会議や集会は可能な限り短時間にしましょう。

通信教育を自ら学び 学習を広げましょう



2020年度は、「医療福祉生協の2030年ビジョン」をもとに10年後の地域を展望し、「居心地のいいまちづくり」をめざし、新たな一歩を踏み出す年です。

私たちのくらしを支える事業と運動は、地域組合員と職員組合員による「総合力」と「連携」が発揮されることで質が高まっています。そのためには、地域組合員と職員組合員が互いの活動から学び、「いのちの章典」の実践者としてともに育ちあうことが重要です。



本部長 玉城全一郎

組合員の地域活動 再開しまーす



元氣よくスクエアステップ

3月～5月にかけて新型コロナウイルス感染症予防の為に組合員活動の自粛にご協力ありがとうございました。

6月からは組合員活動を再開しています。支部での生協だよりの折込や班会、ブロッ

ク会議や支部運営委員会等を感染予防策をとりながら行っています。

また、筋トレ教室やまちかど健康チェックなども行われますので日程の確認をお願いします。

これまでの組合員活動からコロナ禍の組合員活動は少し変化もあると思いますが、安心して組合員活動が行えるように対策をしていきます。

今後も皆様の健康づくりや医療生協を広げる活動を進めていきますのでご協力よろしくお願いします。

沖縄県は5月1日から感染者が出ておりませんが(6月25日現在)引き続き感染予防策を徹底し、新型コロナウイルスの感染拡大を予防しましょう。



認知症かな? と思ったら

沖縄協同病院8階病棟 認知症ケア担当看護師 當山 真吾

「最近、もの忘れが多くて：認知症かしら?」という会話をときどき耳にします。

年齢を重ねると、脳の老化によってももの忘れをしやすいですが、加齢に伴うもの忘れと、認知症は大きく違いがあるので説明したいと思います。

【加齢に伴うもの忘れと認知症の違い】

加齢に伴うもの忘れ「健忘」は脳の自然な生理的老化による能力低下です。名前のど忘れや理解が遅くなるなどが起こりますが、脳の働きの低下は軽度で、生活に大きな支障を来すことはありません。

これに対して認知症は、身体の病気による知的な働きの低下です。ひどいもの忘れや判断力の低下が起こります。体験したことをすっかり忘れてしまったり、日時や人の顔がわからなくなったりして、自立した生活ができなくなるのが特徴です。

もの忘れが多いことが、必ずしも認知症というわけではないので、下の表を参考に加齢に伴うもの忘れと認知症の

違いをチェックしてみてくださいね。

【加齢に伴うもの忘れ(健忘)と認知症の違い】

	加齢に伴うもの忘れ	認知症
原因	加齢によって生じる	疾患によって生じる
自覚	もの忘れの自覚がある	もの忘れの自覚がない
症状の進行	あまり進行しない	だんだん進行する
もの忘れ	体験したことの一部を忘れる(ヒントがあれば思い出す)	体験したこと自体を忘れる(ヒントがあっても思い出せない)
判断力	低下しない	低下する
日常生活	支障がない	支障をきたす

2020年度

健康づくり
月間

8月1日から10月31日までの3カ月間健康づくり月間を開催します。私たちは、健康づくり月間を通して多くの方が日頃の生活習慣を見直し、日常生活の中で健康づくり活動を継続していく事を目的とし取り組んでいます。また、子どもの健康・親子でつくる健康としてキッズ版健康チャレンジも準備しており、子どもの健康づくりにも力を入れています。どなたでも参加できますので、多くのご参加お待ちしております。

普段取り組めていない健康づくりにチャレンジしましょう！

体力づくり

- ①自分のペースで快適ウォーキングコース
- ②ストレッチコース
- ③筋肉トレーニングコース
- ④1日1回体重計に乗ろうコース



食の健康

- ⑤今日も元気で朝食コース
- ⑥バランスのよいお食事コース
- ⑦間食ほどほどコース
- ⑧減塩コース



脳いきいき

- ⑨音読コース
- ⑩きちんとあいさつコース



親子で取り組む健康づくり

- ⑪一日一善コース
- ⑫食事中はテレビを見ないコース
- ⑬親子で読み聞かせコース
- ⑭1日30分こどもとふれ合う時間をコース



アルコール

- ⑮不適切な飲酒をしないコース



たばこ

- ⑯たばこ吸わないコース



口の健康

- ⑰きちんと歯磨きコース
- ⑱口呼吸から鼻呼吸へ



その他

- ⑲ラジオ体操コース
- ⑳健康づくり何でもコース
(ダンス、カラオケ、サイクリング、水中ウォーキング等)
- ㉑シンデレラ睡眠コース



教室

- ㉒気功教室
- ㉓筋トレ、ストレッチ教室



健診

- ㉔健診を受けよう!! コース



キッズ版(子ども用)健康づくりコース

- ①早ね早おきよいリズムコース
- ②元気いっぱい体をうごかそうコース
- ③好き嫌いなくバランスのよい食事コース
- ④毎日あいさつコース
(おはよう・こんにちわ・こんばんわ・おやすみ)
- ⑤毎日しっかりはみがきコース
- ⑥テレビ・ゲーム(スマートフォン等)時間をきめてコース
- ⑦自分からすすんでお手伝いコース



一年に一度は 体のメンテナンスを

健診を受けよう

とよみ生協病院 健診センター

組合員の皆様、今年の健康診断はもうお済でしょうか？とよみ生協病院健診センターでは多様なコースに対応しております。特に、今年度よりオプション検査の組合員割引項目を拡大しており、お気軽にお申込み頂けるようになりました。

また、特定健診に千円の追加で、心電図検査と貧血検査と胸部レントゲンを受けること

とができる、組合員限定の「健康づくり健診」や市町村の特定健診、がんの受診券を使用し、より深く診断が可能な「人間ドック」もおすすめてしております。自覚症状の無い重大な疾患は早期発見が何より大事ですが、人間ドックは多様な検査項目でさまざまな角度から総合的に診断するため、早期発見にもっとも有効です。

「ここが気になっている！」とピンポイントで気になる箇所がある方には通常の健診にオプションで胃カメラや乳が

ん、子宮がん検診などもおすすめてしております。是非一度ご相談ください。

そしてなんとなく健診を受けることがゴールになってしまいがちですが、健診後は必ず結果に目を通し、その後のケアを怠らないこと。これが最も重要です。人生100年時代と言われる現代。いつまでも元気であるために年に一度は健康診断を受け、ご自身の健康を確認しましょう。健診センターでは今後も皆さまの健康をバックアップします。

《問合せ》

とよみ生協病院 健診センター
TEL:098-850-9003

(受付時間9時~17時)

健診センター 塩塚拓

中部協同病院 健診室

中部協同病院は2019年12月、沖縄市美里に新築移転し、心機一転で業務を行っています。

健診室で行っている健診は主に中部地区の人間ドック、胃・肺・大腸がん検診、乳が

ん検診、特定健診、生活習慣病予防健診、事業所の健診などがあります。

今年からは市町村と脳ドックを契約することができ、市町村の補助を受けての脳ドックが可能となりました。

また、オプションの追加検査もご用意しています。オプション検査の代金は組合員割引があり、大変お得です。

さらに毎年1月から3月末までの期間中、中部協同病院人間ドックの割引をしております。

組合員の基本料金は25,000円(税込)ですが、この期間の料金は15,600円(税込)と、こちらも大変お得です。

今年は新型コロナウイルスの感染拡大があり、全国的に医療機関の運営も大変な状況になっておりますが、感染予防に留意し皆様の健康のためにさまざまな対応ができるよう、日々努力していきたいと思っております。

今後とも中部協同病院 健診室を、どうぞよろしく願います。

《問合せ》

中部協同病院 健診室
TEL:098-938-6160

(受付時間8時~16時30分)

健診室 松尾綾子



被爆75年！

2020 平和行進 スタンディングで行う

被爆75年！今年の国民平和大行進は新型コロナウイルス感染を避けるために、通常の平和行進から各地域で行うスタンディング行動に変えて、平和行進のリレーを繋ぎあわせて行う事になりました。

医療生協は担当日である6月18日(木)に毎年の平和行進集結地点である南風原町で開催し、南風原支部、南風原南星支部、かりゆしの里、本部でスタンディングの規模、形態も考えながら宣伝カーに

て宣伝行動を行いました。当日は炎天下の中でそれぞれがアナウンスを行い、私たちが考える核兵器廃絶、辺野古新基地建設を断念することを訴えることが出来ました。

今コロナ問題は国を超えて世界の人々が力を合わせるべき緊急の課題です。同時に人類の生存、地球の存続のためには核兵器廃絶も大きな課題であることをとらえ、「核兵器なくそう」「辺野古新基地建設断念」を発信していきま

支部運営委員のみでの支部総会となりました。

支部総会の中で、新型コロナウイルス感染症の影響で医療・介護の現場が厳しい経営となっている事に対して、組合員も共に経営を支えていこうという、とても心強い声もありました。

とみしろ支部は2019年度全国四課題をすべて達成する事ができ、2020年度全国四課題達成に向けて健康講話の開催や班会での職員派遣をし、平良・高嶺地域の皆様に医療生協を知って頂くなどと、様々な意見を出し合

6月16日(火)に、とみしろ支部総会が行われました。本来は4月26日(日)に懇親会も含めて支部総会を行う予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の影響で延期になり、今回は懇親会を行わず、



平和活動委員会

玉城全一郎

しよう。

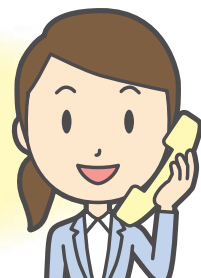
意思統一する事が出来ました。

まちづくり推進部

高橋敦志



こんなときは お電話ください！

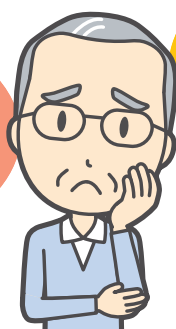


一人暮らしなんだけど
これからの生活が
不安・・・

介護保険を
つかいたいが
どうしたらいいか？

自宅で無理なく
生活をするには
どうしたらいい？

退院して
家で過ごしたいんだけど
まだ不自由で・・・



福祉用具
(ベッド、杖、車いすなど)の
レンタルを検討したい

最近
物忘れがひどいし、
どうも様子が
おかしい・・・

「居宅介護支援事業所」へ、お気軽にご相談ください☎

とよみ生協病院 (居宅介護支援事業所)
電話番号：098-856-0397



中部協同病院 (居宅介護支援事業所)
電話番号：098-938-6386



主な事業内容

- 在宅介護に関する各種の相談・アドバイス
電話、訪問などで総合的に応じます。(相談は無料です)
- 介護保険サービスの紹介や手続きの代行
介護保険手続きなど、専門員が要介護者ご本人、またはご家族に代わって申請を行います。
- ケアプランの作成・見直し
要介護者や、ご家族様のご要望と環境に応じたプランをケアマネージャーが作成します。
- 在宅介護の地域組織の育成・在宅福祉サービスの提供
利用申請手続きなど。
- 介護用品の相談および紹介

沖縄県社保協総会記念ZOOM講演会

コロナ後の社会のあり方を問う ～医療福祉優先社会への展望～

ご注意

- ★ネット上のオンライン講演会です
- ★先着100名で締め切ります
- ★事前申し込みが必要です



日時 2020年8月15日(土) 15:30-17:00

講師紹介 **本田 宏氏** (医療制度研究会副理事長、弘前大学医学部講師、
日本医学会連合労働環境検討委員会委員)

経歴：1954年福島県生まれ。79年弘前大学卒業後、東京女子医科大学第3外科を経て、89年から済生会栗橋病院に外科部長として勤務、2011年より院長補佐。15年に外科医を引退し、講演活動に専念。

問合せ先 沖縄県社会保障推進協議会

〒900-0024 沖縄県那覇市古波蔵4-10-53 健康企画ビル3階

TEL：098-833-3397 (高崎) FAX：098-833-3398 E-Mail：okisyaho@gmail.com

7月
の日程

スクエアステップ教室

第2・4火曜日 午後3時～午後4時 7月14日(火)、28日(火)

ダイエットウォーク&気功

第3水曜日 午後6時30分～午後8時 7月15日(水)

とよみ生協病院7F 筋トレ室

問合せ先：沖縄医療生協まちづくり推進部 TEL 098-850-9004

医療・介護・生活保護・給付金 コロナでお困りごと電話相談

期間：7月18日(土) 10時～15時まで

電話番号 **080-6498-7233**

沖縄県社会保障推進協議会

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。



私のベストショット♡

自慢の写真を大募集!!

あなたのお気に入りの1枚を紹介してみませんか？

人物、風景、動物など何でも構いません。

あなたのステキな1枚をお待ちしております。



メールアドレス：okiiseikyodayori@yahoo.co.jp

問い合わせ連絡先：沖縄医療生協まちづくり推進部 ☎850-9004

1面左上に掲載予定です。応募の方法は、お名前・住所・コメントを明記の上、画像データを添付し、上記のメールアドレスまでお送りください。採用された方には図書カード(500円)を進呈いたします。
※画像データは、ご自身で撮影されたものを応募してください。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注意ください。

今月のベストショット♡

名前：まお 住所：豊見城市

コメント：家族とおおさい公園に遊びに行ったときに、夕陽があまりにも素敵だったので記念に撮りました。遊んでいる子どもの笑顔と夕陽に癒されました。

フレイル予防リーダー養成講座日程

	日程	場所
中部ブロック	7月12日(日) 9時～15時	中部協同病院3階
南部ブロック	8月7日(金) 9時～15時	未定
豊見城ブロック	8月8日(土) 9時～15時	豊見城中央公民館
那覇ブロック	9月6日(日) 9時～15時	とよみ生協病院6階

問合せ先：沖縄医療生協まちづくり推進部 TEL 098-850-9004

7月
の日程

筋トレ(健康づくり)教室



①那覇・南部教室 とよみ生協病院7階 筋トレ室

第1・2・4水曜日 午後6時～午後7時、
毎週金曜日 午後6時30分～午後7時30分
(24日は公休日の為お休み)

7月1日(水)、3日(金)、8日(水)、10日(金)、17日(金)、
22日(水)、31日(金)

②浦添教室 浦添協同クリニック 通所リハ室

第2木曜日 午後6時～午後7時
7月9日(木)

③首里教室 首里協同クリニック 通所リハ室

毎週水曜日 午後5時～6時
7月1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)

④北部教室 やんばる協同クリニック 組合員利用室

毎週木曜日 午後2時30分～午後3時30分
(23日は公休日の為お休み)
7月2日(木)、9日(木)、16日(木)、30日(木)

⑤小禄筋トレ教室 小禄市営住宅集会所

毎週金曜日 午前10時～午前11時
(24日は公休日の為お休み)
7月3日(金)、10日(金)、17日(金)、31日(金)

⑥我那覇教室(さくら班) 豊見城市我那覇公民館

毎週木曜日 午後7時30分～午後8時30分
7月2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)

⑦那覇教室 那覇民主診療所(4階)

第2・5金曜日 午後6時～午後7時
7月10日(金)、31日(金)

問合せ先：沖縄医療生協まちづくり推進部 TEL 098-850-9004

定例理事会だより

◎第24期第11回理事会が5月23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、2020年度加入・増資年間目標について
- 3、労働組合関係について
- 4、2019年度会計監査報告について

《決議事項》

- 1、老健かりゆしの里の社会福祉法人への事業移管について
- 2、役員選任について
- 3、新型コロナウイルス感染症の影響による借入金について

《協議事項》

- 1、中部協同病院時間外診療の廃止について
- 2、2019年度決算報告および2020年4月決算について
- 3、第55回通常総代会関連について



全国四課題の到達

	5月	2020 年度累計	累計
組合員ふやし (人)	128	267	97,067
出資金ふやし (千円)	8,173	15,937	1,846,468
班づくり (班)	0	0	382
担い手ふやし (人)	6	25	1,041

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

素敵な時間

ゴールデンウィークから公園の駐車場が封鎖されて、ジョギングができなくなり、家からのウォーキングに変更。初めて見る景色、風、にいい、素敵です♡もちろん、人のいない時間帯でマスクは必須です。

許田信子 (豊見城市)

どうか気を付けて！

新型コロナウイルスの猛威に毎日不安です。医療従事者の方々のご苦労いかばかりか。どうかどうか気を付けて、引き続き頑張ってください。第2波の影響が少ないことを願うばかりです。

西山満子 (那覇市)

人生のプラスに

コロナの影響で人と人との交流も減り、自粛疲れが出て生活状態も変わり、当たり前前に過ごした事がいかに大切な事であったかが分かり、これからの人生にプラスになるのではと思います。

知念秀子 (那覇市)

せめて・・・

コロナ禍の中のスポーツ界。プロ野球もゴルフもサッカーも開幕を延長した。そして甲子園での高校野球も高校総体も中体連も中止。せめて大相撲は見たい。

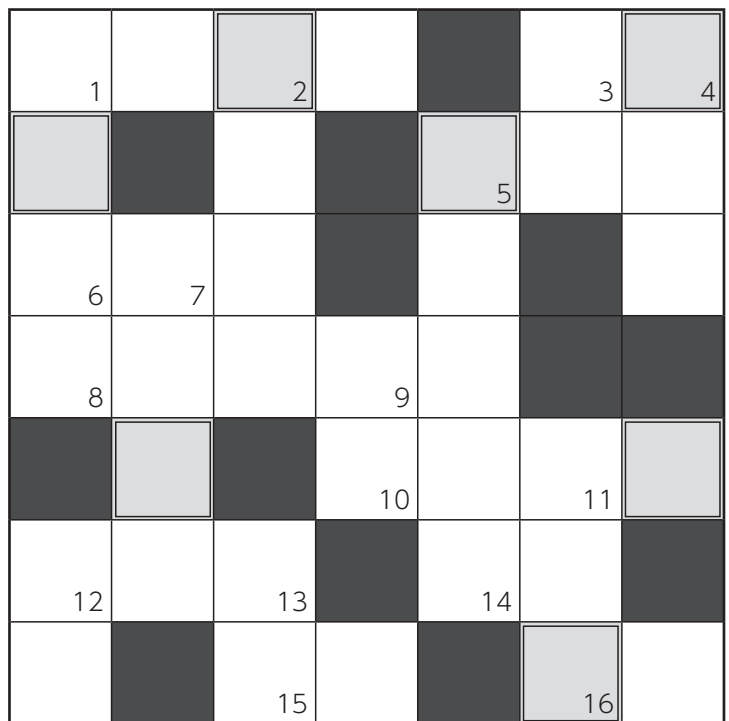
オヤケアカハチ (那覇市)

大きく発展

民主診療所開設50周年。当時、私は松尾に住んでいて開設に向けての地域懇談会に参加した。現在、那覇民診の老人ホームにいる。病院だけでなく、老健施設、老人ホーム、グループホームなども備えた沖縄医療生活協同組合へと発展している。

神山幸子 (那覇市)

クロスワードパズル



作・島袋 聡

タテのヒント

- 1、細長く切った薄い木や紙の小片。字を書いたり、しるしとして物につけたりする。
- 2、布や衣服に押し当てて熱を伝え、しわを伸ばし、形を整える金属製のこて。
- 3、〇〇殻をもつ軟体動物。
- 4、身体・生命・物品を損なうような危険なこと。
- 5、長さや期間を延ばすこと。また、延びること。
- 7、クルマ〇〇科の〇〇。体長約20センチ。縞模様があり、脚は紅白のんだら模様。東京湾以南に産し、てんぷらの材料にされる。
- 9、琵琶・三味線などの弦をはじいて鳴らす、へら状の道具。
- 11、あることが実現するだろうと望みをかけて待ち受けること。当てにしていること。
- 12、2種以上の色糸を使って織り出した縦または横の筋。

ヨコのヒント

- 13、順に長く並ぶこと。連なること。
- 1、すでにある提案に対して示す、別の案。
- 3、夏の季節。
- 5、フィルムに連続的に写しとった映像を、映写機でスクリーンに映し出し、目の残像現象を利用して形や連続した動きを再現するもの。
- 6、石榴。何と読む。
- 8、スズメバチの俗称。クマバチの別名。
- 10、金銭をためること。また、その金。
- 12、からだの全部または一部の正常な感覚が失われ、自由がきかなくなる状態。
- 14、拍子と節をつけて歌う言葉の総称。
- 15、その場で支払わないで店の帳簿につけておき、あとでまとめて支払うこと。

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8月15日(土)です。(消印有効)
- クロスワードパズルの解答・当選者は422号(9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 豊見城市字真玉橋593-1 (8階)
沖縄医療生協本部 まちづくり推進部
☎098-850-9004

二重枠のヒント

人と人との気心が合うも合わないも、不思議な因縁によるということ。

16、地球上のある地点の南北の位置を表す座標の一。赤道を零度として、それと平行に南北に地球を横に切る線の目盛り。

2020年5月号 418号
クロスワードパズル解答
イチチョウウィッセキ

当選者

・崎山 秀子 (大宜味村)
・知花 盛考 (読谷村)
・玉城 陽帆 (那覇市)
・富井 さゆり (那覇市)
・小渡 里乃 (那覇市)
・渡口 凛乃 (那覇市)
・貝志堅 真理子 (那覇市)
・兼島 マサミ (那覇市)
・若葉風 里子 (那覇市)
・宜野座 智子 (那覇市)
・仲村 正夫 (豊見城市)
・ウメちゃん (豊見城市)
・赤嶺 嘉斗 (豊見城市)
・翁長 由利 (糸満市)

46名の応募があり42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。

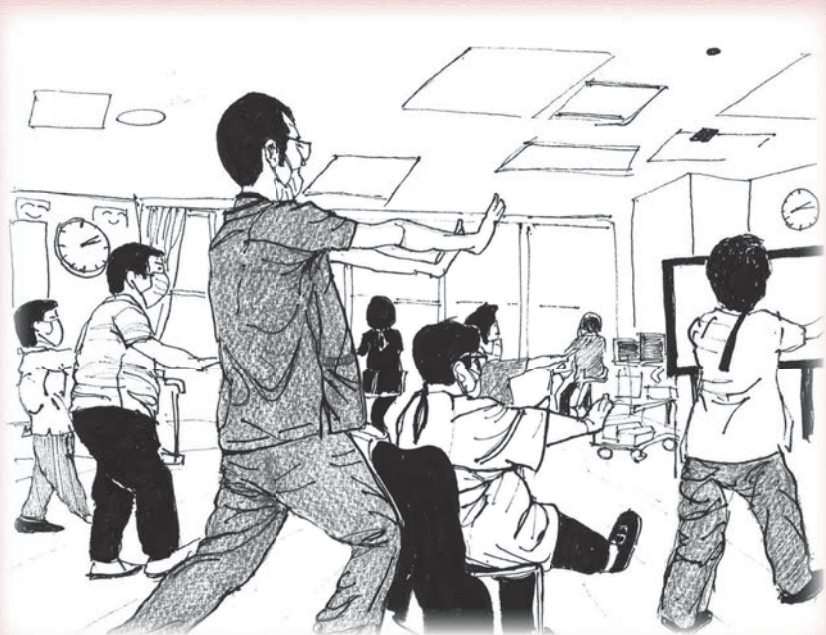
※クロスワードパズルの応募ハガキの余白に記入されている一言はふれあい広場に掲載されることがありますので、ご了承ください。

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
生協グループホーム安謝	那覇市安謝 250	☎098-943-0878
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

コロナ禍で リハビリ励む 患者さん



絵：上原 和博

困ったときは 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。

作品コーナー

虹がでてるよ！

糸満協同診療所 通所リハビリ

6月は梅雨の時期で何かと気分が落ち込み気味ですが、利用者が折り紙で紫陽花を折り、カタツムリを色塗りし、折り紙をちぎって「虹」をつくりました。

できあがった作品を見て「すごいねー！」「カタツムリがかわいいね」「虹がでてるよー！」など楽しそうに談笑している姿を見て、糸診だけ早めの梅雨明けが訪れているような感じがしました。

糸満協同診療所

通所リハビリ 島崎 朋之



すこしおレシピ

今月の一品

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称です。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。ご家庭で調理し味わってみてください。

作り方 【調理時間 約40分】

- ① 豆腐は熱湯にあらくほぐして湯通し、ザルにあげて水気を切ります。
- ② ボウルにミンチを入れ、①の豆腐に刻み大葉1枚と生姜、薄口醤油、酒、塩で調味し、挽肉が玉にならないように全体を混ぜ合わせます。
- ③ ②を一口大の小判型に薄くまとめ、大葉で包みます。
- ④ フライパンに油を熱し、③の両面をこんがり焼きあげます。

付け合せ ① グリンアスパラは2～3cm長さに切り、しめじはいづきを切り、手でほぐします。
② フライパンにごま油を熱しグリンアスパラ、しめじを炒めます。

とよみ生協病院 栄養管理室 調理師
佐久田 純子 さんの作品

豆腐・豚肉ミンチの大葉焼き

材料 (1人分) 塩分0.5g

豚挽肉 40g
豆腐 80g
大葉 4枚

下味 生姜汁 少々
薄口醤油 1.5cc
酒 1.5cc
塩 0.3g

付け合せ グリンアスパラ 30g
しめじ 20g
ごま油 2cc

