私のベストショット

どっちが大きい？（れのんさん）

６面に続く

沖縄医療生協だより

2020年11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-iseikyo.jp

発行人　上原昌義

沖縄医療生協の現状 2020年９月末

組合員数	97,453人
出資金	18億4,492万6千円

玄関前での検温

気を緩めず基本的な感染対策の徹底を

中部協同病院　総師長　砂川淳子

県内では、新型コロナ感染者数がここ３週間以上２桁で推移し、10月15日の時点で、新規感染者が39人と前日の２倍となっています。また、直近１週間の10万人あたりの感染者数も９・47人と13日連続で全国最多となっています。

そんな中、当院では新型コロナウイルス感染防止対策として、正面玄関前でのトリアージにサーモグラフィーを導入し、発熱・COVID外来を設置しました。コロナ疑いの患者さんは車中でPCR検査（唾液・鼻腔ぬぐい液）の実施をしています。これまでに８月はPCR検査137人中陽性者12人（8.7％）、９月はPCR検査151人中陽性者13人（8.6％）という検査結果となっています。

９月に２例、入院患者さんが治療目的で急性期病院に転院後、転院先でPCRの検査を実施したところ、陽性が確認されました。当院でも濃厚接触者約22名のPCR検査を行いましたが、全員陰性でした。職員が適切な感染対策をとっていたことと、新病院は個室率が40％以上と高く、感染症患者や終末期医療に対応でき、新入院患者はすべて一旦個室で受け入れ経過をみて大部屋移動という対策が功を奏していると思います。

このコロナとの闘いはいつまで続くのか、ほんとに終わりのみえない長期戦が予想されますが、「３密」の環境を避け、気を緩めることなく、基本的な感染対策、手洗いやマスクの着用を徹底していきましょう。

入院患者さんやご家族の皆様には、面会禁止が続いていることで、不安や寂しさが増しているかと思いますが、これからも感染対策をしっかり行い、職員・組合員の安全・安心を確保し、医療・介護活動を前進させていきたいと思いますので、ご協力よろしくお願いいたします。

サーモグラフィーによる検温

感染対策に万全を期す

とよみ生協病院
院長　高嶺朝広

組合員の皆様、コロナ禍の中、沖縄医療生活協同組合を支えていただき誠にありがとうございます。

一旦収束していた新型コロナ感染症が沖縄県、特に那覇南部地域において蔓延し、第一波を超える感染者が確認されました。とよみ生協病院においても９月に104人（患者32人・職員72人）のPCR検査を実施しました。結果はすべて陰性でした。

現在は、新入院の患者の新型コロナ抗原検査・PCR検査等を行い、新型コロナに感染した患者が入院しないように対策を行っています。また職員が市中感染した万が一の場合に備えて、院内感染を防ぐための対策を進めております。特にマスクをはずす食事休憩時に管理部で休憩室を巡回して各部署の感染対策を確認し、換気が不可能な休憩室となっている部署に関しては会議室を食事場所として開放する等の取り組みをおこなっています。

今後も組合員の皆様にはとよみ生協病院を安心して利用していただけるよう、院内感染対策に万全を期して参ります。

わくちん

無料・低額診療事業の適用基準の緩和と手続きを簡略化

沖縄協同病院地域連携課　長原野

新型コロナウイルスの感染拡大により、県民の生活に大きな影響が出ている現状を鑑み、今年７月におこなわれた無料・低額診療事業委員会で提言がありました。「コロナ禍により必要な医療を経済的理由で受けることができないことが起こらないようにする」ため、無料・低額診療事業の適用基準の緩和と手続きの簡略化ができないかというもので、全会一致で承認されました。

８月上旬にはコアメンバーにより適用基準の緩和や認定期間の延長などを検討、立案し、常務理事会でも迅速に承認されました。８月12日より運用開始しています。

適用期間も原則３ヶ月だったものを来年３月末までとしています。

ただし、無料低額診療事業は沖縄医療生協の医療費に対する減免の制度で、あくまでも他法・他制度優先の一時的なものです。今後の生活のために活用できる社会福祉制度等の利用支援をいたします。

各院所の受付等にポスターを掲示しています。詳しくは相談担当にお問い合わせください。

対象はコロナ禍による収入減となった世帯で、来年３月末までの時限的な運用となります。

適用基準は例えば、国民健康保険料の減免を申請し６割以上の減免が認められた場合、世帯の収入が減少し、生活保護基準（相談していただくと試算することができます）の２００％未満となった場合などです。適用期間も原

コロナ禍におけるインフルエンザワクチン接種の重要性

とよみ生協病院
感染管理認定看護師　嘉数 民子

インフルエンザが流行する時期が近づいてきました。

国内では、例年インフルエンザ患者報告数が９月～10月は１週間に数百～数千人の規模で推移しますが、今年は20人以下と大幅に低い水準で推移しています。

その理由は、新型コロナウイルス対策によるマスクや手洗い・手指消毒など衛生習慣の定着が考えられます。

しかし、この冬はインフルエンザと新型コロナウイルスが同時に流行の可能性があると言われています。インフルエンザの流行期は毎年11月下旬から３月中旬で、最も流行するのは12月～２月の３か月間です。

インフルエンザワクチンは接種後２週間くらいから抗体が増え始め、５か月程度効果が持続します。インフルエンザワクチン接種をすることで65歳以上の高齢者は約45％の発症を阻止し、約80％の死亡を阻止する効果があると報告されています。

現在、新型コロナウイルスに対するワクチンが開発されていないため、新型コロナウイルスとインフルエンザの同時感染のリスクを減らす意味でも、インフルエンザワクチンは早めに接種しましょう。

PICS（集中治療後症候群）とは

沖縄協同病院　ICU 集中ケア認定看護師　與那覇 孝幸

沖縄協同病院では昨年、719名の方がICUに入室しました。その内３割の方が回復期病院への転院や、介護施設へ入所となっています。また、５割の方が自宅へ退院されています。しかし、ICUで治療を行い重篤な状態から脱して退院しても、入院前の生活に戻れない方がいます。

近年、PICS（post intensive care syndrome）と呼ばれる集中治療後症候群がクローズアップされるようになりました。PICSは、ICU在室あるいはICU退室後、さらには退院後に生じる身体障害・認知機能・精神の障害で、ICU患者の長期予後のみならず患者家族の精神にも影響を及ぼします。

身体障害では、運動機能低障害として、肺機能障害や神経筋障害、全般的身体機能障害などがあります。認知機能障害はICU退室患者の30～80％の方に発症するとされています。認知機能が障害された高齢者は、死亡率増加のリスク因子だけではなく、医療費の増加にも関連し、さらに家族の大きな負担となるため大きな社会問題となります。精神機能障害では、うつ病、不安、心的外傷後ストレス症候群（PTSD）が構成する要素です。重症患者の生存者のうち、30％はうつ状態に苛まれ、70％は不安に苦しみ、10～50％はPTSDを発症するといわれています。

ICUから退室し、日常生活になかなか戻れない方は、もしかするとPICSの影響かもしれません。PICSの影響は、長期に関わるとされています。ご家族を中心とした、フォローが大切となります。

診療所から医療生協へと大きく発展

民主診療所設立50周年を振り返る

「民主診療所設立から50周年」と聞いて、もう50年も経ったのかと同時に、当時の状況が走馬灯のように頭を駆け巡りました。

１９６５年、私は生まれた時から米軍基地のある沖縄の状況が正しく認識できてないまま金沢大学薬学部に入学しました。学生寮での生活で、先輩方の話から色々学び、異民族支配の矛盾に気付いていったのです。そして、劣悪な医療制度の沖縄にこそ民主的な医療機関が必要だと思いましたが、当時は実現が近いとは夢にも思っておらず、沖縄に帰るなら薬剤師より教師になった方がまだ役に立てるのではないかと考えるようになりました。

卒業後は、神奈川民医連の平塚診療所に就職しましたが、教職に就くのに必要な単位を取得する計画でした。ところが、全日本民医連から沖縄での診療所建設具体化についての会議に参加するよう連絡があり、建設が現実になるなら薬剤師として参加することを決意しました。診療所に初めから薬剤師が配置されるのは珍しいことですが、諸先輩方からの「医療人として見える目を持ち、聞こえる耳を持ちなさい」という教えを大事に頑張ろうと決意し、沖縄に帰ってきました。

初代薬剤師　筆者の川平節子さん（右）

開所準備の活動はフル回転でした。地域の皆さまは私たちの話を熱心に聞いてくださり、「ヌチャーシ（共同出資）でわったぁ病院をつくるんだね、初めて聞いたよ」と目を輝かせていました。

職員9名でスタートした松尾の小さな診療所は患者さんで溢れるようになり、近所の皆さんは職員を大事にしてくださいました。私の仕事も事務の仕事や、時には往診に同行することもあり、在宅患者さんの家庭状況なども分かるようになってきました。また、他病院勤務の方々の協力もあり、先輩が勤務する病院に薬を借りに行ったこともありました。

50年経た現在は組合員の皆さまの力や職員の努力で、医療生協として大きく発展しています。職員の皆さんはあの頃と違い、複雑で多忙になっている日常診療で大変だと思いますが、皆さんを支えている力があります。共に前進しましょう。

沖縄医療生協
初代薬剤師　川平 節子

わったぁ病院を守ろう！

医療生協に増資を

〝わったぁ病院〟という趣旨で設立された沖縄医療生活協同組合の病院が、新型コロナウイルスとの闘いの最前線でがんばっています。ところが国からの充分な保障がなく、がんばればがんばるほど経営が苦しくなるという事態になっています。

そこで、組合員である私に何ができるのか考えたところ、医療生協が呼びかけている増資に応じることではないかと思いました。私の生活には余裕はありませんが、寄付とは違って増資はいずれ戻ってきます。信頼できる医療生協を守ることは、私たち自身の命とくらしを守ることにつながります。国が守らないのなら、私たちがわったぁ病院を守りましょう。

なご支部　上野和昌

地域組合員からのメッセージ

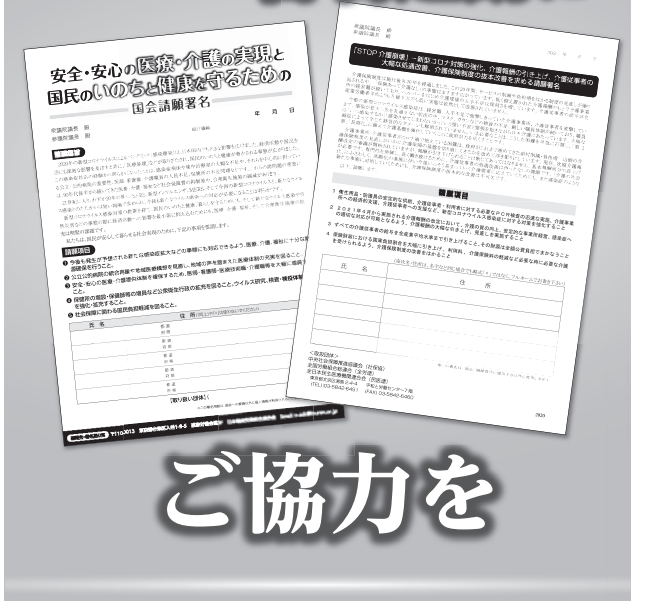
コロナ禍で病院は大変な状況と思います。職員の皆様、体調は大丈夫ですか？八重山からエールをおくります。

石垣市・Y.O

いのちとくらし平和を守り、社会保障の充実を求める運動に賛同します。

南城市・K.T

いのちを守る署名運動にご協力を



介護保険制度の「負担増、利用抑制」相次ぐ改悪で、今の段階でもすでに「介護はお金次第」となってきています。政府の「骨太方針」によれば、さらに利用料原則2割負担やケアプラン有料化、老人ホームにおける室料負担の引き上げなど、コロナ禍においても利用者負担の値上げ計画が目白押しです。

これだけ値上げしても、施設経営や職員の給料にお金が回るわけではありません。国の予算削減などに回されるだけなのです。

今、ヤングケアラー（学生など若い世代が家族介護している）が増えています。高齢者の負担増や利用削減は結局家族の負担になります。介護の予算削減は、高齢者だけの問題ではありません。政府のすすめる全世代型社会保障改革は結局、全世代の生活を苦しめることになるのです。

沖縄医療生協も加盟している「社保協」や「医団連」では、介護保険制度を改善し、いのちを守る署名運動として2つの国会署名を今秋よびかけています。

①「ＳＴＯＰ介護崩壊」―新型コロナ対策の強化、介護報酬の引き上げ、介護従事者の大幅な処遇改善、介護保険制度の抜本改善を求める請願書名

②安全安心の医療介護の実現と国民のいのちと健康を守るための請願書名

12月28日締切で取り組んでおりますので、ぜひご支援ご協力お願いします。

署名は、最寄りの医療生協支部、事業所か生協本部までお寄せ下さい。

沖縄県社会保障推進協議会
事務局長　髙﨑 大史

コロナ禍で取り組むフレイル予防③

健康づくり委員会　仲程尚子

今回はお口のフレイル（オーラルフレイル）予防についてお話します。

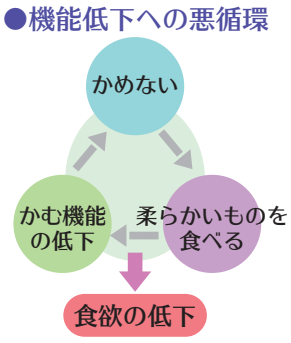
フレイルはお口から始まると言われています。

お口のフレイルが進むと硬いものがたべられなくなり必要な栄養が摂れなくなります。又、飲み込みにも影響し、誤嚥性肺炎のリスクも高くなります。

そこでお口の機能を維持、向上させ、お口のフレイルを予防する運動を紹介したいと思います。

いろいろと紹介していますが、無理なく、ご自分に合った必要な運動を取り入れてみてください。

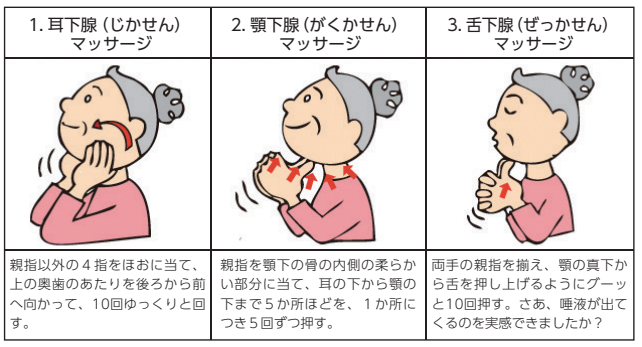
●機能低下への悪循環



東京大学高齢者総合研究機構 飯島勝矢教授資料より

①嚥下（えんげ）体操（むせる方、食前に）

②唾液腺マッサージ（口の渇きが気になる方）



唾液の効果：食べ物を飲み込みやすくする、入れ歯の安定
むし歯・歯周病予防、細菌、ウイルスを殺菌する等

③お口周りの筋力アップ 噛む力、飲み込む力アップ

上下左右
ぶくぶくうがい20～30回
歯磨きの時についでに

④食べこぼし、ムセ防止 飲み込みやすく

次の4つの動作を順にくり返します。　1回5秒　1分10回

あいうべ～を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続けましょう！

＊口呼吸が改善しインフルエンザ、アレルギー予防にも効果あり

⑤飲み込みをスムーズに

パパパパパ・・・タタタタタ・・・と同じ言葉をできるだけ早く

2020年度

つながりづくり強化月間推進ブロック交流会

９月25日（金）～11月30日（月）まで「２０２０年度つながりづくり強化月間」が取り組まれています。例年ですと月間前に地域組合員・職員組合員で１００名規模の「組合員活動交流集会」を行っていましたが、コロナ禍での取り組みとなり、規模を縮小して、ブロック（６ヵ所）ごとの開催となりました。大城郁男副理事長のＤＶＤによる月間の提起が行われ、ブロック運営委員でコロナ禍での仲間ふやし、出資金ふやしをどう取り組んでいくか等、時間も限られている中でしたが、活発に意見交換もでき月間成功に向けた意思統一の場となりました。

月間中に全国四課題（組合員ふやし、出資金ふやし、班づくり、担い手ふやし）の年度目標の８割到達を目指します。月間も折り返しです、組合員一人ひとりが「今、できること」を始めて、地域に医療生協を広げていきましょう。

まちづくり推進部　外間慎一

2020年度 敬老会

生協グループホーム安謝

カチャーシー名人。
一度踊りだすと止まらないさ～

余興に見入ってます

かりゆしの里

カチャーシーで最高潮！

職員によるエイサー演舞

とよみ生協病院

とよみ音頭で踊ります♪

お祝いと言えば獅子舞！

浦添協同クリニック

かぎやで風を踊る護得久栄昇？(職員)

カチャーシーでひやみかち！

笑顔でピース

研修医紹介

趣味も研修もスキルアップ！

沖縄協同病院1年目研修医　新崎　隼一

研修医1年目、新崎隼一と申します。

糸満市の小さな市営団地で新崎家の長男として生まれました。親に言われ弁護士を目指しましたが、高校2年の夏、親への反抗期も重なり医師になることにしました。

趣味はバドミントン、テニス、ゴルフ、とラケット？競技全般です。

4月から研修が始まり早半年が経ちました。コロナの影響もあり何かと制限がかかる中で、実地の場が例年よりも少なくなっていますが、空いた時間に自分のスキルアップを図り日々努力していこうと思います。

ご迷惑もおかけすると思いますが、2年間よろしくお願いいたします。

新理事の自己紹介

宮平　守
沖縄協同病院 事務長

第55回通常総代会にて新理事に選出いただきました宮平 守です。

理事選出に先だって6月1日付けで沖縄協同病院事務長を務めさせていただいています。

ご承知の通り、沖縄協同病院は新型コロナウィルスの猛威にさらされ、大幅な患者さんの受け入れ制限を行いました。その影響を受け、沖縄医療生協は設立以来の危機に直面しているといっても過言ではないと思います。

沖縄医療生協の理念である「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」の実現に向けて、とよみ生協病院の新築や沖縄協同病院東棟増築を成し遂げ、先輩方の志を受け継いだ医療生協をさらに大きく発展させ、次の世代へバトンを渡せるよう微力ながら頑張りたいと思います。お力添えをお願いいたします。

11月の日程 筋トレ(健康づくり)教室

※新型コロナウイルス感染症予防のため状況判断に応じて中止もありえます。
まちづくり推進部へお問い合わせ下さい。

①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
11月6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)

②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
11月5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)

問合せ先
沖縄医療生協まちづくり推進部　TEL 098-850-9004

ラジオ放送 fm那覇 78.0kHz

「沖縄医療生協 にじのひろば」

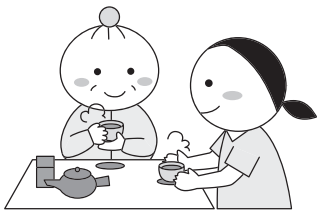
毎週木曜日14:30～ ON AIR!

毎週ゲストをお呼びして様々な情報をお届けします。
聴き逃した時はｆｍ那覇ホームページのポッドキャスト配信をクリック！
２週間後には、YouTubeでも聴けます。(見れます)

スマホでも
ラジオがなくても
アプリで聞ける！
ListenRadio　検索

介護職員募集

勤務地　那覇市、糸満市



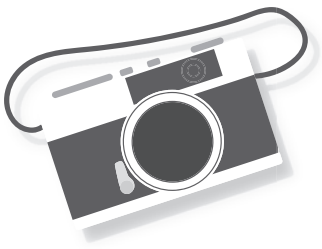
- ◆ 無資格者でもＯＫ
- ◆ 勤務時間は相談可
- ◆ 資格取得に向けた援助制度もあります！

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

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。

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ございますのでご遠慮ください。

今月のベストショット♡

お名前：津嘉山れのんさん
コメント：やんばるで食べた猪豚そば、僕の顔とどっちが大きい？

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

定例理事会だより

◎第24期第16回理事会が9月26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年度全国四課題実績報告について
3、2020年総代当選人について
4、2020年7月豪雨災害支援募金について
5、労働組合関係について

《決議事項》
1、管理部人事について
2、特別予断の執行について

《協議事項》
1、脱退・出資金の解約にかかる手続きについて
2、2020年度つながりづくり強化月間について
3、2020年8月決算について
4、定年延長と退職金制度見直しについて
5、規則・規程の改定について

全国四課題の到達

	9月	2020年度累計	累計
組合員ふやし（人）	107	942	97,453
出資金ふやし（千円）	12,673	67,240	1,844,926
班づくり（班）	0	3	371
担い手ふやし（人）	5	43	1,021

担い手ふやしについては、現勢を載せています。

組合員が亡くなったときの医療生協脱退時の出資金返還について

組合員本人が死亡された場合（法定脱退）の出資金の返還手続きは、以下の要領になります。

(1)　出資金の返還は、法定相続人に対してなされます（銀行預金と同じ扱いです）。

(2)　法定相続人であることがわかる書類として戸籍関係書類が必要になる場合があります。

(3)　脱退申請書に必要書類を添えて、まちづくり推進部まで提出ください。

※法定脱退とは、県外転居、死亡等による脱退のことです。

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

ふれあい広場

にぎやかに

東京から娘が2人の孫と共に、1年間の期限付きで帰ってきました。今まで夫婦2人だけの生活が一変!!子どもがいるだけで、毎日ワイワイガヤガヤにぎやかになりました。

黄色いハンカチ（那覇市）

楽しもう

スマホを使い始めて11月で2年目になります。今ではスマホなしでは生活できないほどになりました。動画に通販、ライン、色々使い道はありますが、まだまだ学ぶことが多い。もっと楽しまなくては！

與儀　実（那覇市）

雨でも心は晴れ

楽しみにしているグラウンドゴルフも、コロナウィルス自粛の中で公園の使用も禁止になり、イライラの毎日でした。ようやく9月中頃から解禁になり、雨の日も何のその、心は日本晴れです。

友寄敏子（那覇市）

栗じょーぐー

秋の味覚といえば、私は栗です。沖縄では栽培されてないのですが、特にコンビニのモンブランケーキは、イッペーマーサイビーン。

ラヴちゃん（那覇市）

読書の秋で

いつもは解くだけでしたが、初めて応募しました。読書の秋、たくさん本を読んで頭と心に栄養をつけたいと思います。

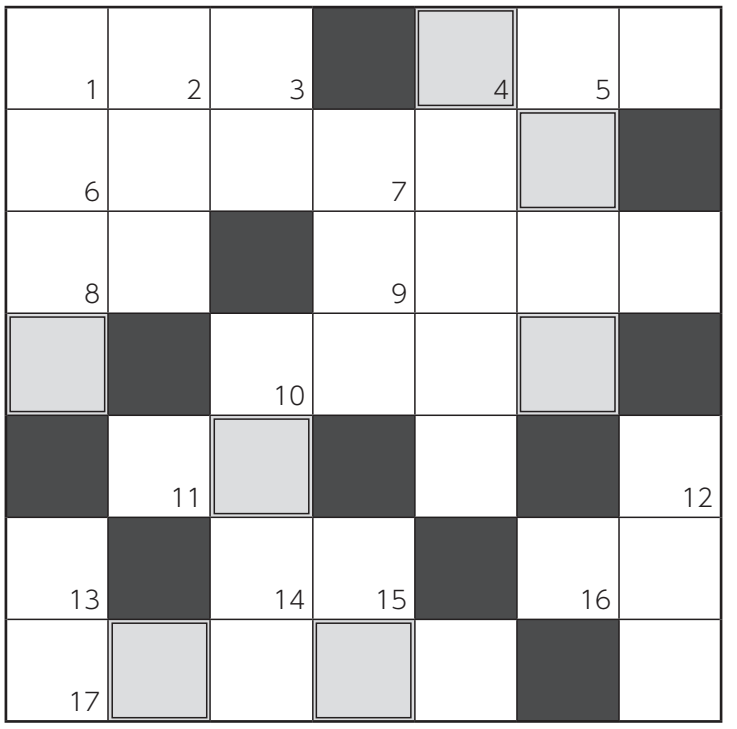
長嶺新一（豊見城市）

二重枠のヒント

大きな器が早く出来上がらないように、大人物は世に出るまでに時間がかかるということ。

の料理。

クロスワードパズル



作・島袋　聡

タテのヒント

1、陰暦11月の異称。
2、はいたりふいたりして、ごみやほこり、汚れなどを取り去ること。
3、虫食い歯。
4、正体がない。また、しまりがない。
5、○○○住宅。
7、オットセイに似るが、やや大形で体長約2メートル、暗褐色。太平洋に分布。近縁のアザラシとは異なり、陸上では四肢で体を支えて歩行する。うみおそ。うみうそ。みち。
10、まぶたを閉じて、またすぐ開くこと。またたき。
12、道路・広場などで立ち売りの商売をするための台を設けた、屋根付きの小さな店。
13、物の横の端から端までの距離。また、長方形の短いほうの辺の長さ。差し渡し。
15、口が狭く腹の膨れた陶製・ガラス製・金属製などの容器。

ヨコのヒント

1、人生や社会についての一つのまとまった考え・意見。特に、政治的、社会的な見解をいうことが多い。
4、自分以外の人。ほかの人。
6、話し合って決めること。また、その取り決め。
8、道路が十字形に交わる所。四つ辻。十字路。
9、春・秋に、クヌギ・シイ・クリ・ナラなどの広葉樹の枯れ木や切り株に生える。傘は黒褐色か茶褐色。代表的な食用キノコで、人工栽培もされる。
10、料理人が自分たちの食事のために、あり合わせの材料で作る料理。
11、物をひとまとめにしてくくったもの。
14、主として和装のときに、足にはく袋状の履き物。
16、ブドウ科の落葉性の蔓（つる）植物。吸盤のある巻きひげで木や岩に固着する。
17、多種の料理を1か所に置き、各自が取り分けて食べる形式

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12月15日（火）です。（消印有効）
○クロスワードパズルの解答・当選者は426号（令和3年1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

2020年9月号　422号 クロスワードパズル解答

コ	ウ	ソ	ク	■	ギ	ジ
ス	シ	■	ラ	ン	ダ	ム
モ	ロ	コ	シ	■	■	シ
ス	ガ	タ	■	イ	キ	ヨ
■	ミ	イ	ラ	■	ン	■
ア	■	■	イ	シ	ユ	ツ
シ	ヨ	ウ	キ	■	ウ	キ

ギシンアンキ

当選者
・比嘉　良三（名護市）
・伊波節子（うるま市）
・長堂嘉秀（那覇市）
・仲程瑞恵（那覇市）
・阿波根裕子（那覇市）
・儀間良雄（那覇市）
・濱子　末子（那覇市）
・平良　修（那覇市）
・押元君子（那覇市）
・比嘉睦子（豊見城市）
・赤嶺貴弥（豊見城市）
・具志奈々子（豊見城市）
・大城千代子（豊見城市）
・與那嶺　愛（南城市）
・儀間　良子（南城市）

41名の応募があり全員が正解しました。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。

秋深し　～曼珠沙華がよく似合います～

絵：上原 和博

沖縄医療生活協同組合
困ったときはくらしの相談窓口へ
医療、介護、く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と、スムーズな相談に役立ちます。

LINE 公式アカウント
沖縄医療生活協同組合の取り組みや健康に関する情報などを発信します！
友だち募集中
まちづくり推進部：前田・屋良　098－856－2519

すこしおレシピコンテスト2020のご案内

医療福祉生協連では地域まるごと健康づくりの中心的テーマの一つとして、「すこしお生活」をすすめています。「すこしお生活」は「すこ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。

昨年度のコンテストでは沖縄から上位入賞も３作品選ばれています。

みなさまの自慢の減塩料理レシピの応募をお待ちしています。

応募締切：12月19日（土）必着

※応募条件、内容についてはまちづくり推進部までお問い合わせください。

問い合わせ：まちづくり推進部
☎098-850-9004

作品コーナー

「首里城 よみがえれ!!」壁画作成中

浦添協同クリニック

首里城の壁画作成にチャレンジ。

シンプルですが、首里城壁画は16枚のパーツに分けて一人ひとりの工夫と懸命な手作業が込められています。完成に期待いっぱいのみなさんです。

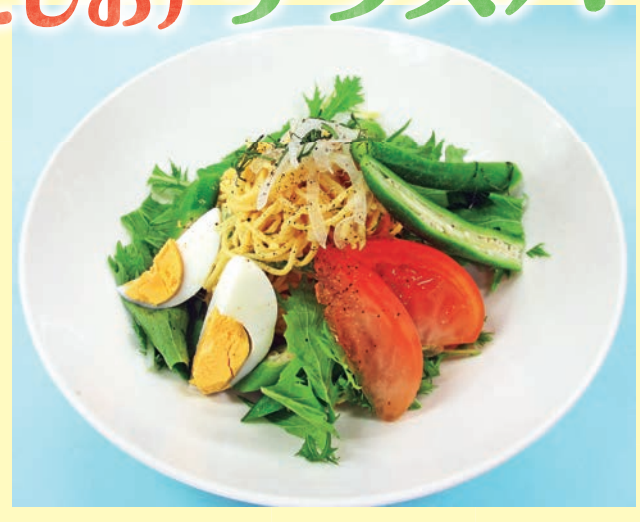
浦添協同クリニック通所リハビリ　竹島 直子

「だ～できるかね～？」と首里城の下絵に合わせて、色紙の切り貼り。今年の１月から壁画作成に取り組み、完成間近です。

昨年の〝首里城焼失〟は、利用者のみなさんも大変なショックで、「あの火は見たくないね。」と仰せられる方も。その無念を希望へと

今月の一品

野菜たっぷり（すこしお）サラスパ



とよみ生協病院
栄養管理室　調理師
上　地　　大

材料（４人分）

ショートパスタ（サラスパ用）	160ｇ	ソース	
ゆで卵	２個	マヨネーズ	60ｇ
オクラ	６本	カレー粉	小さじ1/2
トマト	４個	生クリーム	30ml
玉ねぎ	1/2個	おろしニンニク	小さじ1
水菜	100g	コショウ	少々
大葉	４枚		

作り方

1. オクラは塩で揉みこみ、お好みの固さになるまでボイルして半分は食べやすい大きさにカットします。あとの半分は盛り付け用にカットします。
2. トマトはくし形にカットします。
3. 玉ねぎは半分にカットし繊維に逆らって出来るだけ薄くスライスし５分位水にさらします
4. 水菜は３㎝位にカットします。
5. ショートパスタは袋に書いてあるより１分程度長く茹でて流水で冷まして水を切ります。（水でメるので柔らかく茹でると良いです）
6. ソースは調味料をすべて混ぜ合わせパスタとからめます。
7. オクラ・玉ねぎを6にさっくりと合わせて皿に水菜・トマト・ゆで卵と一緒に盛り付け上に大葉をせん切りにして乗せれば完成です。

ここがポイント

※今回、すこしおメニューを意識して1人前塩分0.3ｇに抑えています。カレー粉やコショウのスパイス・香味野菜の大葉やニンニク等を使い物足りなさをカバーしています。マヨネーズは、意外とケチャップや醤油等に比べて塩分含有量が少ないです。このメニューはアレンジがしやすく、お好みの野菜を入れてお試しください。