池端会議（長堂さん）

6面に続く

沖縄医療生協だより

2020年2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12月末

組合員数	97,893人
出資金	18億8,593万8千円

質の高いケアの提供をめざし
生協訪問看護ステーションなないろ開所

この度、生協訪問看護ステーションなないろは新しい年を迎え、1月1日に開所いたしました。開所にあたりご協力いただきましたみなさまに深く感謝申し上げます。

当ステーションは、看護師4名でスタートし、開所目的の住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステム構築の中で、病気になっても住み慣れた地域で安心して生活できるよう、専門職の視点から質の高いケアを提供し、在宅療養を支え、無差別平等の地域包括ケアの実現に向け頑張ってまいります。

また、現在訪問看護について地域ニーズはあるものの、あまり知られていない現状もありますが、入院されていた方が「退院することになって管が入ったまま家に帰るのは不安」「家族だけで介護や医療的ケアができるだろうか？」「最期を自宅で過ごしたいと望んでいるが急変したらどうしよう」・・などの不安に、私たち訪問看護師が多職種と連携し、一人ひとりに寄りそった支援を行ってまいります。そして、私たちの訪問看護ステーションの活動を通して訪問看護が地域社会に浸透し、多くの方に理解を深めて頂き、そして安全で安心な在宅生活を送って頂けるよう努めてまいります。

新型コロナウイルス感染症拡大から1年が経過し、社会環境の大きな変化は私たちのくらしに大きな影響を与え様々な困難に直面しています。生協の強みである人と人とのつながりを活かし、組合員のお力をお借りしながら、くらしの場で困っている人に寄り添い健康でくらせることができるよう、支援させていただきます。

これから訪問看護ステーションとして課題も山積しておりますが、多くの皆様の期待に応えられるステーションをめざし、職員一丸となって頑張ってまいりたいと思いますので、今後とも皆様の温かいご支援ご指導をよろしくお願いいたします。

生協訪問看護ステーション
なないろ　職員一同

新中部協同病院 1年を迎えて

中部協同病院は、2019年12月1日新病院に移転し1年が経過しました。

また、今年で開院34年目を迎え新たな医療・介護活動を展開しています。

しかし、2020年4月より、新型コロナウイルスの影響を受け、入院、外来患者（歯科含む）の減少や健診及び訪問診療、介護部門も影響を受け厳しい状況が続いていました。

病棟においては、入院患者が増えることを想定し医師体制を強化してきましたが、上半期で前年よりも4.6％の減少でした。

外来においては、長期処方と受診控えが多くなり、患者数も減少していましたが、昨年の10月頃から患者も増えてきています。

健診部門では、10月で前年以上の受診者になっています。

病棟でも個室を増やし、感染対策の強化を行っており、12月より入院患者も増えてきています。

外来では、定期的に通われている患者は減少していますが、PCR検査で来院される患者が増えてきています。

歯科部門では、安心して歯科治療が受けられる環境を整備し患者対応に追われています。

通所リハビリでも、新規の利用者が増えてきています。病院との連携を活かし運用しているところです。

コロナ禍の中での厳しい経営となりますが、感染対策を徹底し中部医療圏での当院の役割を果たすため、医師と看護師体制の強化や地域とのネットワークづくりを継続していきます。他の医療機関や介護・福祉施設と連携し地域に信頼される病院をめざすとともに、医療・介護の質の向上に努めます。

また、沖縄県の地域医療構想において中部、南部地域は病床不足が予想されています。2022年の県の増床計画に基づき、中部協同病院では現在の114床を144床まで増床する計画を推進しています。

これからも、地域組合員のご協力、ご支援をお願いいたします。

中部協同病院
事務長　嘉数浩明

わくちん

75歳以上の医療費2割自己負担引き上げやめよ！

沖縄県社会保障推進協議会　会長　新垣 安男

政府は75歳以上の後期高齢者医療制度について、200万円以上の年収（単身）の高齢者約370万人を対象に、窓口負担を倍の2割負担とする法案を今国会に提出します。コロナ禍において、高齢者、家族のみならず、国民全体の生活と健康の不安を助長するものとして強く抗議し、撤回を求めます。

今回の負担増は現役世代の負担軽減を口実としていますが、2割負担で高齢者の負担増は平均3万円に達する一方、現役世代の軽減額は一人わずか年1100円程度にすぎません。

社会保障制度は、老齢、疾病、事故、失業など自己責任ではカバーできない問題のために、生きる権利を保障するために発展してきました。医療や介護の制度改悪は歴史に逆行する権利侵害です。

2割負担導入は、実は現役世代にも大変な打撃となります。まず高齢者を支える家族の負担になります。そして、育児と介護を同時に担うダブルケア世帯はもっと大変です。ワーキングプアが原因で成人した子どもを高齢世帯が支える「8050問題」も増えており、家族共倒れとなりかねません。経済的負担による「医療難民」「介護難民」が増加し、「介護疲れ」による虐待も増えるでしょう。

また今の若者もいずれ高齢者となります。老後の経済負担をみて、若い世代が安心して子育てや消費にお金が使えるでしょうか？未来への不安が少子化を加速し、経済を停滞させることになるのです。

このように、75歳以上医療費2割負担化はじめ高齢者負担を増やす政策は、コロナ禍において進行中の生活困窮を深めるだけでなく、支える家族や若者の未来も閉ざす愚策です。これから国会に提案されるものでまだ決定ではありません。署名などで反対の声をあげ、ただちに中止を求めていきましょう。

コロナをのりこえ、医療生協を支える年間２億円の出資金に ご協力ください

コロナ禍のもとで2度目の新年を迎えました。病院、診療所、介護施設すべてが感染対策を徹底しながら安全の確保と日常診療・介護にあたっています。沖縄協同病院では県のコロナ患者受け入れ協力医療機関として院内に対策本部を置き、ワンフロア全体をコロナ病棟にしてホテルに滞在しながらの勤務も含めて奮闘しました。

こうした中で、地域組合員、職員組合員が力を合わせて経営改善、日常活動の維持の取り組みをすすめています。力を入れて取り組んできたのは「出資金」です。出資金は組合員一人ひとりが出資するお金のことで、医療生協の事業の元手です。安定的な運営のためには毎年2～3億円の利益を確保することが必要ですが、今年度は上半期で事業収益が7億円減収となりました。こうした中「わったぁ病院がコロナで赤字」「こういう時こそ支えよう」「出資金で応援します」などの激励とともに、各地から多くの増資が寄せられ、職員のコロナのりこえ増資とあわせ11月時点で1億円を超え、1月1億6千万円とこれまでにない到達となりました。しかし同時に9千万円を超す脱退や減資がありました。

コロナをのりこえて事業と活動を確実にするために、3月末まで引き続き「年間2億円の増資運動」に取り組みます。出資金は一口千円単位で、口数や回数は任意です。振り込みによる方法もあります。また、大口増資である「レインボー増資」も同時に呼びかけています。より多くの組合員から広く増資に協力していただけますよう、よろしくお願いいたします。

増資方法や内容などに関するご質問等は、まちづくり推進部（850-9004）までお問い合わせ下さい。

まちづくり推進部　部長　香村 英俊

あれっ？いつもと様子が違う「せん妄」って何？

沖縄協同病院リエゾンセンター　比嘉 好美

入院中にいつもと様子が違う…と感じる、せん妄症状が出ることがあります。せん妄とは痛み、脱水、感染、貧血、薬の影響など体の調子が悪くなることで一時的に脳の機能が乱れることで引き起こす意識障害のひとつです。

症状は、ぼーっとして集中しづらい、夢か現実か分からない、時間や場所が分からない、おかしなものが見える、などとても不安と感じることが多く、ご家族から見ると「急に性格が変わったみたい、怒りっぽくなった、ぼんやりしている」「興奮して夜も眠らない、記憶が曖昧で話のつじつまが合わない」と感じます。せん妄は高齢者に多くみられますが、若くても発症することもあります。

せん妄の特徴のひとつに、1日の中でも調子のいい時間と悪い時間があり、さっきまでは普通に会話したのに、全く覚えていないなど「急に認知症になった。認知症が進んだ」と心配になりますが、脳機能の乱れなので負担になっている体の問題を取り除くことで症状は改善します。せん妄のときには意識が混乱しているため、ご家族がそばにいるだけでも安心します。現在はコロナ禍により面会制限中のためご迷惑をおかけしていますが、ご家族の写真などをベットサイドへ置くだけでも大きな安心につながります。

また時計やカレンダー、ラジオ、補聴器、メガネなど使っているものをお持ちいただくことで普段に近い環境になりますので、入院の際にはご準備ください。

自治体キャラバン2020を終えて①

子ども医療費無料化 さらに加速へ

「社会保障制度の拡充を求める沖縄全県自治体キャラバン2020」（以下、自治体キャラバン）は、10月から11月、沖縄本島全自治体（県庁と26市町村）訪問し、コロナ禍にいのち守る社会保障制度の拡充を要請しました。

今回の自治体キャラバンはコロナ禍で人数制限となり、多くの参加希望者をお断りせざるを得ませんでした。それでも困窮の実態や生活支援の要請を実施できたこと自体が大きな成果でした。ご奮闘いただいた組合員の皆様に感謝申し上げます。

県庁キャラバンで要請書を手交する新垣安男会長（写真右）

子ども医療費無料制度を要請

自治体キャラバンの結果について、次号以降に「国保」「介護」などについて紹介しますが、先に急ぎ報告したいことは「子ども医療費無料化」の加速についてです。11月27日にデニー知事の決断で県は中学卒業まで2022年度から無料化を発表。ただし償還払い（窓口立て替え払い）でした。その後の対応について、県社保協の調べで、新たに9自治体が窓口完全無料化（現物給付）に踏み切ると回答、合計26自治体となり県内過半数に。しかし、市レベルで実施予定は3市（那覇、豊見城、名護）にとどまり、8市（浦添、うるま、他6市）まだ残っています。こどもたちの健やかな成長のために、安心して医療が受けられるように引き続き、18歳までの完全無料化を国や自治体に求めていきましょう。

沖縄県社会保障推進協議会
事務局長　髙﨑 大史

2021年度予算編成会議 予算管理と中長期経営計画

12月19日（土）、法人経営委員会主催で2021年度予算編成会議を開催しました。

法人経営委員をはじめ、㈱沖縄健康企画、㈱メディコープおきなわ、社会福祉法人沖縄にじの会の4法人から30名が参加し、2021年度予算方針や2020年度決算予想を踏まえての中長期経営計画の検証、予算精度の向上、収支改善、利益獲得能力の引き上げ、また、働き方改革、定年延長、退職金の見直しについての議論も行いました。

コロナ禍というかつてない困難に直面している今、予算管理と中長期経営計画の重要性、2021年度予算は累積赤字を克服するため、期首より資金が流出しない必要利益の確保が必要であること、経営の究極的目標は事業の継続・存続であり、そのためには、確保すべき利益である「必要利益」を算定し、損益として認識することが重要であることを共通認識としました。沖縄医療生協の無差別平等の医療と福祉の実践を掲げ「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」理念、運動の原点に立って、地域組合員、全職員と多くの人々と手を結び経営困難を突破しましょう。

本部経営企画部
副部長　山城 健一

地域密着型介護施設建設に向け 地鎮祭行う

社会福祉法人沖縄にじの会

沖縄医療生協の組合員の皆さまへ、社会福祉法人沖縄にじの会の新たな事業展開について、概要をご説明します。

当法人は、那覇市の第7期介護事業計画に基づき地域密着型サービスを展開します。内容は那覇市国場に地域密着型特別養護老人ホーム（29床）と地域密着型特定施設（58床）の複合施設の新規開設です。

沖縄にじの会は、既に那覇市山下町に「特養ゆがふ苑」を運営していますが、70床のベッドに対して申し込みは800名を超す状態となっています。特養ゆがふ苑を本体施設とし、増床を計画していきます。

特定施設の開設は沖縄民医連では初めてのチャレンジです。特定施設とは、要介護1以上の高齢者が入居できる有料老人ホームの位置づけですが、介護保険施設となっており、基本的に1割負担で入居できる施設となっています。

昨年12月には地鎮祭を開催し工事に着手しました。竣工は来年2月末で開設は4月となっています。

地鎮祭で鍬（くわ）入れの様子

社会福祉法人沖縄にじの会
事務長　玉城 好史

八重山支部

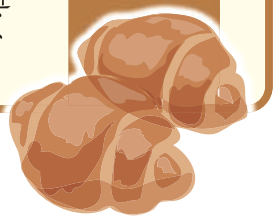
パン作り

２０２０年11月29日に川平湾近くで「パン作り」を行いました。

組合員を含め7名が参加し、ロールパン、ハムロールと冬瓜スープ、グレープフルーツゼリーを作り美味しくいただきました。

コロナ禍でのイベントなので感染症対策は万全にして行いました。イベントをとおして改めて人と人のつながりの大事さを感じた楽しいひと時でした。

八重山支部　翁長 八重子



西原支部 東ティーダ班

グラウンドゴルフ

毎月第３火曜日、４~７名集まり西原運動公園でグラウンドゴルフを行っています。

マスク着用、手指消毒も行いコロナ感染予防しながら班会を楽しんでいます。

昨年から続く新型コロナウイルス感染症拡大で地域の組合員活動が制限されています。

こんな時こそ組合員の繋がり大事にして、十分な感染対策や知恵を出し合いコロナ禍でもできる組合員活動をすすめていきましょう。

うるま具志川南支部

133回を迎える健康ウォーク

2019年６月　伊江島タッチューにて

うるま具志川南支部の健康ウォークも早133回を迎えました。月1回のウォーキングを10年余り継続しています。年に一度は離島で一泊二日のウォーキングを企画して取り組んでいます。

最近はコロナ禍で三密を避けるために近場で少人数でのウォーキングを楽しんでいます。

うるま具志川南支部
大嶺 自章

伊良波支部 さくら班

筋トレ教室

毎週木曜19時30分～20時30分に５名～７名が参加して、筋トレを中心に行っています。

≫新型コロナウイルス感染症≪

fm那覇のラジオ番組「沖縄医療生協にじのひろば」での安藤美恵先生の「新型コロナウイルス感染症」の放送内容を修正、抜粋し掲載しています。

●新型コロナウイルス感染症について教えて下さい

コロナウイルス自体は、新型コロナウイルスを含めて、7種類のコロナウイルスがあります。そのうち、4種類が風邪ウイルスの仲間で、普通にかかっているウイルスです。現在流行しているコロナウイルスは7番目の新型コロナウイルスです。

●潜伏期間と症状を教えて下さい

期間は4~5日で、長くて14日です。無症状の方もいますが、よくある症状は、熱、咳、のどの痛みなどです。微熱が1日だけの軽い方や急に高熱になる方もいます。強いだるさを感じるのが特徴的です。コーヒーの味がしないなど味覚症状で気づく方もいます。

●感染経路を教えて下さい

一般的には飛沫感染、接触感染で感染します。飛沫感染とは、つばやしぶきが飛んで感染してしまう事です。接触感染とは、手にウイルスが付き、それを洗わず顔を触ってしまい感染する事です。

●もし濃厚接触者となったらどの様にしますか

濃厚接触者は14日間の健康観察となります。学生などは、陰性であっても14日間学校に行けなくなります。アメリカの疾病対策センターでは、自宅待機の隔離期間を7日、または10日に短縮しました。14日間も学校を休むことは学生らにとっては悪影響です。日本でも10日ルールにするようにと専門家からは意見が上がっています。

●感染したらどの様に過ごしますか

無症状や軽症の方は、ホテルや自宅療養です。中等症以上の方は入院となります。新型コロナウイルスは、症状が出て10日たつと、感染力がない事がわかっています。発症後10日たつと、PCR検査をせずに隔離解除や退院も可能で、仕事復帰も可能です。

●感染して後PCR検査せずに退院して大丈夫ですか

大丈夫です。感染して退院した人がまた陽性になったと聞くと、まだコロナウイルスが体内に残っていて人に感染するのでないかと思いがちですよね。PCR検査は、死んだウイルスの遺伝子のかけらまで拾ってしまうので、陽性だからといって、元気なウイルスとは限らないのです。生きたウイルスがいるかは、ウイルス分離という検査方法で行いますが、発症後10日たてば、PCR陽性でもウイルスは分離されないことがわかりました。退院基準も大幅に見直しされ、2回の陰性確認はしなくても良い事になりました。また、退院後にPCR再陽性となっても、再感染ではありません。少なくても半年間は再感染する可能性は低いのです。基準が変わっているのに、いまだにPCR陽性は人にうつると誤解している方も多いのです。また、長期的な隔離や偏見は、人権的にも問題ですので、今後はコロナが治って退院される患者様のPCR陽性の解釈について正しい理解を広げていきたいですね。

●予防はどの様にすればいいのでしょうか

健康な皮膚や手についただけでは感染しません。ウイルスのついた手で目や鼻、口などの粘膜にウイルスがつくと感染するので、手洗いが一番大事です。流水でも、ウイルスを流せますので有効です。石けんでの手洗いはコロナウイルスの膜を壊せますので、更に有効です。また、手洗い場がない場合は、手指消毒用アルコールも同様に感染力を失わせることができます。手洗いと同じぐらい、マスクも大事です。5分間の会話で1回の咳と同じくらいの飛まつが飛びます。マスクせず大声でおしゃべりをする会食やカラオケはクラスターが起きやすいのです。

●今後の生活はどの様に過ごしたらいいですか

会食や飲み会などはマスクを外してお喋りに花が咲いてしまうので、感染が広がるリスクが高いのです。外飲みは、①少人数・短時間で、②なるべく普段一緒にいる人と、③深酒・はしご酒などはひかえ、適度な酒量で、箸やコップは使い回わししたりせず、一人ひとりで使用しましょう。会話時はなるべくマスクを着用し、お店は、換気が適切にされているところやガイドラインを遵守したお店にいきましょう。

●家にこもればいいのでしょうか

家にこもれば感染リスクは減りますが、身体的にも精神的にも社会生活は大事です。重症化するリスク要因は、高齢者や基礎疾患のある方です。感染を恐れ、病院受診をためらわず、普段から持病をコントロールしておくことが大事です。病院も感染対策を行っていますし、必要な受診や、必要な検査は延期せずにこれまで通りきちんと受けましょう。

経験を活かして コロナ禍の医療支援活動

今回、尼崎医療生協病院で発生したクラスターに対し支援活動を行う機会を頂きました。

沖縄協同病院から安藤（小児科医師）、河田（感染管理認定看護師）、與那嶺（看護師）、松原（理学療法士）の4名が昨年12月22日~25日の日程で派遣されました。

現地の状況としてはクラスター発生後、対策本部が立ち上がり、現地スタッフは気を緩めることなく必死で勤務している状況でした。昨日まで一緒に勤務していたスタッフや患者さんが次々とPCR検査で陽性となり、先の見えない不安な状況が続いていました。当院でも昨年8月に同様の経験をしており、どうにか経験を活かしたいとの思いで活動しました。

私は主に対策本部での業務調整やクラスター調査の補助業務を担いました。病棟ラウンドでは河田看護師を中心に感染対策の改善に向け病棟師長や感染管理認定看護師と調整を繰り返し行いました。対策本部会議にてその進捗状況が日々報告され、現場の感染対策が進んでいくのが良く分かりました。また、安藤先生の分析報告は丁寧でわかりやすく、今後、想定される問題点や対策案を共有することができました。

支援活動が終了した後も安藤先生、河田看護師は遠隔にて支援活動を継続しています。1日も早く収束することを願いながら、連帯組織を活かし継続して取り組みたいと思います。

沖縄協同病院リハビリ室
松原 勝也

2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中止となります。

2020年度 医療福祉生協連 冬のあったか交流会

コロナ禍でとりくまれた「誰もが健康で居心地よくくらせるまちづくりへの挑戦」の実践をWeb上で交流する。

- 日　　程：2月19日(金) 9時30分～16時
- 開催方式：「YouTube　Live」の視聴を通したWebでの交流
- 参加対象：地域組合員・地域活動にかかわる職員組合員

問合せ先：沖縄医療生協まちづくり推進部　TEL 098-850-9004

フレイル予防リーダー養成講座の案内

ますます高齢化社会を迎える日本（沖縄）において、安心して住み続けられるまちづくり、健康県沖縄と健康長寿の延伸に向け地域まるごと健康づくりが医療生協運動の課題として掲げています。

高齢期は誰もが通る道で、いくつになっても元気で自立して過ごす事を誰もが望んでいます。しかし、人は年をとると共に自然と健康から虚弱（フレイル）へ、そして介護の段階へと進みます。フレイルを予防する事で寝たきりや介護、認知症予防や健康長寿延伸へと繋がります。

コロナ禍で外出を控えることにより、活動量の低下や人との交流が減り、フレイルになることが懸念されます。そこで、コロナ感染症の影響で開催を延期にしていたフレイル予防リーダー養成講座を、コロナ感染症の状況をみながら開催致します。コロナ感染症対策をした上、ウェブ開催で行いますので、ご参加の程よろしくお願いします。

開催日程については、各ブロックで決定致しますので、日程が決まり次第お知らせ致します。

健康づくり委員会　高橋 敦志

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。

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。

2020年度 健康づくり月間まとめ

8月1日から10月31日までの3カ月、健康づくり月間を開催しました。

月間を通して、①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　②未来を担う子ども達の健康づくり活動として取り組む　③若い世代を巻き込み医療生協運動の活動の担い手づくりを進める　④「健康づくり健診」を1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活動へつなげていく事　⑤外出自粛でも規則正しい生活、バランスのよい食事、自宅で出来る運動を家族や友人などと支え合いながら健康づくりをしていく事を目的として取り組みました。

今年度の特徴としては、昨年度196名の職員が参加していたのが、今年度は249名の職員が参加となり昨年度を上回りました。全体で418名の方がそれぞれのコースにチャレンジし、232名の方がしっかりとチェック表に記入し提出されおり、昨年度より71名も多く提出する結果となりました。

目標にしっかり取り組み、成果をあげた方の中から、団体賞が5団体、家族賞が2家族、個人賞が9名表彰されました。

団体賞

とよみ生協病院健診センター
とよみ生協病院栄養管理室
生協ケアセンター
協同にじクリニック歯科
首里協同クリニック
台湾民俗舞踊班（長嶺支部）

ファミリー賞

渡嘉敷博和（沖縄協同病院）
島袋　敬子（沖縄協同病院）

個人賞

平良　宗潤（糸満東支部）
比嘉　　勉（とよみ生協病院）
池間たみ子（小禄北支部）
大城　尚美（伊良波支部）
前田　啓子（長嶺支部）
池原　シズ（沖縄市東南支部）
崎浜　智子（伊江島支部）
志萱ひろこ（首里西支部）
伊佐　春美（座安支部）

介護職員募集

勤務地 那覇市、糸満市、うるま市

◆ 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）

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：長堂 嘉秀さん
コメント：首里城下の弁財天堂の池端でアヒルたちが「観光客が来なくなって寂しいね」と井戸端会議ならぬ「池端会議」の声が聞こえてくるようでした。

定例理事会だより

◎第24期第19回理事会が12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、労働組合関係について
3、2020年度会計監査報告について
4、2020年度全国四課題実績報告について

《決議事項》
1、とよみ生協病院建設に伴う金融機関からのつなぎ融資について
2、短期借入金（当座貸越）の利用について
3、管理部人事について

《協議事項》
1、11月決算について
2、新とよみ生協病院建設の再開について
3、沖縄医療生協設立50周年記念事業実行委員会の設置について
4、「非正規職員就業規則」について
5、年度末の取り組み及びしめくくり月間方針について

全国四課題の到達

	12月	2020年度累計	累計
組合員ふやし（人）	243	1,914	97,893
出資金ふやし（千円）	33,786	135,962	1,885,938
班づくり（班）	1	5	371
担い手ふやし（人）	6	80	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

皆が無事に

2020年は大変な世の中でしたね。新年を迎えられてほっとしています。21年は組合員全ての皆さまが無事に過ごされることをこころよりお祈りします。

西山満子（那覇市）

記事を参考に

フレイル予防の記事が参考になりました。食事編を読んでいるとエネルギーは足りていても、タンパク質が不足しているのを感じました。糖質の摂りすぎにも注意ですね。

具志堅友嗣（那覇市）

しっかり歩む

昨年は知恵のネズミ年、今年はウシ年、大地にしっかりと足を踏みしめ歩む年にしよう。

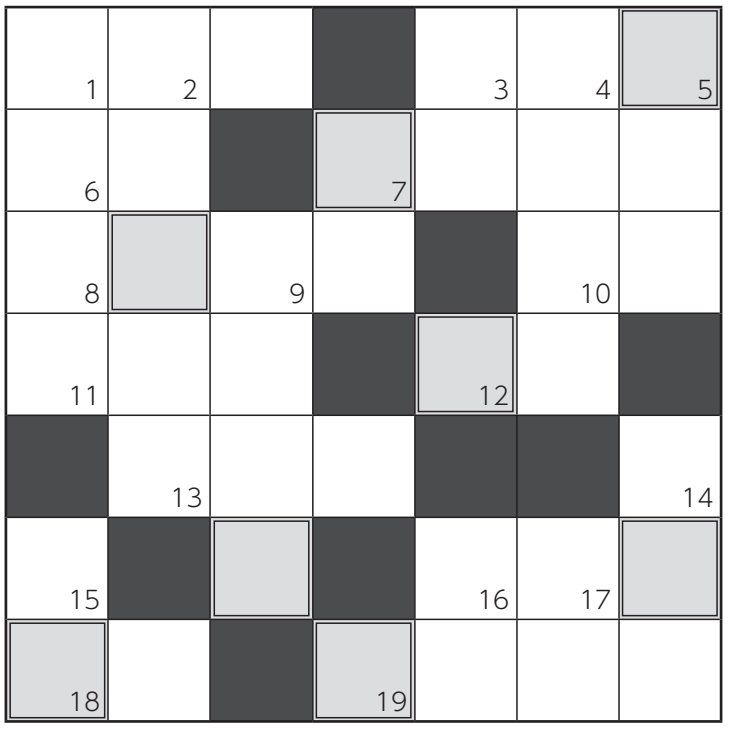
比嘉良盛（名護市）

花盛り

パズル解答が発表される時期は、野山は花盛り。昨年まで勤めていた山原では桜の花盛り。家族でぜひ見に行きたいです。でもコロナは心配かな。

當眞嗣平（うるま市）

クロスワードパズル



作・島袋　聡

タテのヒント

1、陰暦2月の異称。
2、たいへん急ぐこと。
3、用心や目隠しのため、家や敷地の境界に建てた板・土・ブロックなどの障壁。
4、月の最後の日。みそか。
5、時を同じにすること。同じ時に行われること。
7、楽器に張り、はじいたりこすったりして音を出す糸。
9、印を押すこと。捺印。
14、二つのものの間にちがいがあること。
15、髪の毛をすいたり、髪に挿して飾りに使ったりする道具。
16、雌牛。乳牛。飼い牛。
17、人をたすけて、その務めを果たさせること。
6、竹の幹でこしらえた細長い棒。
7、自分の考えを曲げてでも、他人の気に入るように調子を合わせること。
8、百獣の王。
10、言葉を表記するために社会習慣として用いられる記号。
11、ある事実をおおい隠すために、他の物事・状況をよそおうこと。
12、ブナ科の落葉高木。山地に生え、葉は長楕円形で先がとがる。いがに包まれた実を結ぶ。種子は食用、材は枕木や建材に、樹皮・いがは染料に用いる。
13、国会や地方議会など合議体の機関を構成し、議決権を有する者。
16、よい運を授かって幸福なこと。
18、口腔底から突出している筋肉性の器官。
19、洋服の裁縫。

ヨコのヒント

1、過去に体験したことや覚えたことを、忘れずに心にとめておくこと。
3、頭。頭部。

※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。

二重枠のヒント

病気を治療するのも日常の食事をするのも、ともに生命を養い健康を保つために欠くことができないもので、源は同じだという考え。

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3月15日（月）です。（消印有効）
○クロスワードパズルの解答・当選者は429号（2021年4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12月号　425号 クロスワードパズル解答

タ	ー	ゲ	ツ	ト	■	タ
ー	■	イ	ゴ	■	ア	ン
コ	ウ	ノ	ウ	■	■	セ
イ	ド	ウ	■	コ	ラ	イ
ズ	■	カ	イ	キ	ン	■
■	タ	イ	カ	■	バ	ツ
テ	マ	■	ク	イ	ダ	メ

コウカテキメン

当選者

・宮城　弘（名護市）
・橋本　秀樹（名護市）
・新城　美佐子（西原町）
・宮里　信子（那覇市）
・仲間　晴美（那覇市）
・阿波根　恵智子（那覇市）
・坂本　一洋（那覇市）
・久場　恵美子（那覇市）
・川満　孝俊（那覇市）
・真栄里　より子（豊見城市）
・許田　重明（豊見城市）
・上原　喜美子（豊見城市）
・與座　貢（南風原町）
・久手堅　園子（八重瀬町）
・崎原　研司（八重瀬町）

38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。

今日の収穫　…那覇泊港の朝の競り市

絵：上原 和博

作品コーナー

大人気！脳トレパズル

今回、紹介するのは手作り脳トレパズルです。パソコンが得意な利用者様にデータを作成、印刷してもらい職員がラミネート。ラミネートした物を利用者様が切り抜き、それを職員がペットボトルのフタに貼り付け。どこかの工場みたいな過程で完成！

アルファベット版・生物版・市町村版など10種類ものパターンが有り、知的向上も兼ねた利用者様と職員による合作品です！リハビリの合間や休憩中に自ら要求する等、大人気です♪

かりゆしの里　通所リハビリ　與那覇 伊都子

研修医紹介

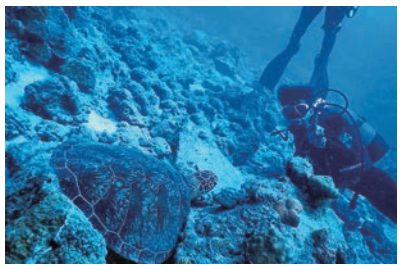
沖縄生活楽しんでいます！

沖縄協同病院1年目研修医　石川（いしかわ） 朋武（ともむ）

沖縄協同病院の研修医1年目、石川朋武です。

出身は大阪で、昨年4月から沖縄に引っ越して来ました。コロナ禍の影響を受けて、思ったように沖縄を満喫できておりませんが、沖縄協同病院での研修は毎日楽しく過ごすことができております。コメディカルを含めて上級医の先生がみなさんお優しいので、全力で研修に励むことができています。

趣味はダイビングで、先日は慶良間諸島に行ってきました。残りの時間も感染対策に注意しながら沖縄での生活を楽しみたいと思います。



今月の一品

ネバフワ納豆

（塩分0.5ｇ）

沖縄協同病院
栄養管理室　調理師
金城 武弘

材料（1人分）

- 納豆 …… 1パック(納豆40ｇたれ4ｇ)
- キャベツ ……80ｇ(千切り)
- 長芋 ……40ｇ
- オクラ ……20ｇ
- 黒酢 ……大さじ一杯
- きざみのり ……適量
- 酢水 ……適量

作り方

1. 長芋は納豆と同じくらいの大きさのサイコロ状に切って、酢水に10分程つけてアク抜きしてから水気をきっておく。
2. オクラは茹でて、粗熱をとったら小口切りにする。
3. キャベツはレンジ(600w)で1分加熱して、しんなりさせたら粗熱をとっておく。
4. 納豆に黒酢を加え泡立つように混ぜる。
5. ❹に❸を加え混ぜる。
6. ❺に❶と❷を加え混ぜたら出来上がり。(きざみのりはお好みで)