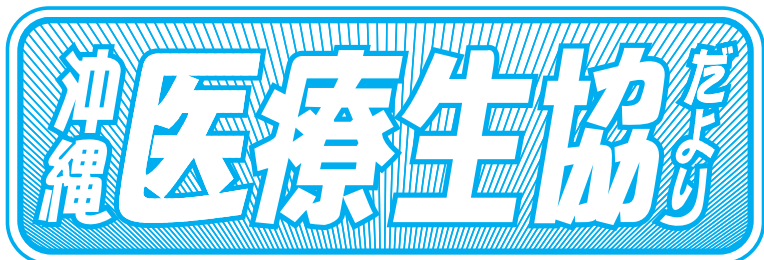


oh my ペット



リクガメ：ぶっせ



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

発行人 上原 昌義
ホームページアドレス
http://www.oki-iseikyō.jp



2018年3月号

沖縄医療生協の現状

2018年1月末

組合員数 92,564人

出資金 16億8994万4千円

虹のバレンタイン行動

無料健康チェック各地で多くの人が活用

2月は医療福祉生協の虹のバレンタイン行動期間です。地域の公民館や大型店舗（コープ、J・A、イオンなど）を利用して県内12カ所で健康チェックを



コープあっぱるタウンで

チェックを受けた方に喜ばれています。今回はバレンタイン行動ということで、チョコや風船、バレンタインカード（医療福祉生協のとりくみ等が掲載）を配布して、医療福祉生協のとりくみを大きくアピールするつもりです。

相談に訪れた方には、「消費税もあがつて医療費もあがつたら病気になるっても病院にいけない」など不安を訴える方も多かったです。医療福祉生協は、誰もが住み慣れたまちで安心して暮らし続けられることを実現するため、医療・介護・助け



うるま市具志川楽寿園で



沖縄市宮里公民館で



マックスバリュース川で

外間 慎一

合いなどくらしを支えるとりくみをすすめています。これからは地域住民の健康を守る取り組みを実施していきます。

まちづくり推進部



コープ美里で

沖縄医療生協 第2回新春囲碁大会

石垣信秀六段が一連覇

8人が医療生協に加入

B組(三〜四段)

優勝 川崎 裕之

準優勝 上原 勇作

3位 真境名 元憲

C組(初〜二段)

優勝 中村 英明

準優勝 小渡 雅己

3位 浦崎 秀雄

D組(級)

優勝 金城 善治

準優勝 賀数 昌治

3位 安良城 政俊

組合員囲碁愛好家の親睦交流と医療生協を広く知らせることを目的に、医療生協第2回新春囲碁大会が2月18日(日)にとよみ生協病院6階会議室で開催されました。

参加者は昔の基敵に久しぶりに再会し、握手を交わしたり、「イヤヤー ワンニカイ マキーガルチャイ」とか冗談を言い合って再会を喜んでいる風景も見られました。

参加者は昔の基敵に久しぶりに再会し、握手を交わしたり、「イヤヤー ワンニカイ マキーガルチャイ」とか冗談を言い合って再会を喜んでいる風景も見られました。

上田支部 福元 孝

いざ試合が始まると真剣な表情になり、熱戦が展開されました。A組(五〜六段)優勝の石垣六段は県内でもトップクラスの強豪で昨年に続いて二連覇を達成しました。

結果は以下のとおりです。

A組(五〜六段)

優勝 石垣 信秀

準優勝 幸地 弘

3位 大城 郁男



各組上位入賞者のみなさん

安倍政権の社会保障削減により、沖縄県民の生活も日増しに厳しさを増しています。とりわけ、医療や介護制度の改悪は深刻です。

昨年「社会保障制度の拡充を求める自治体キャラバン」では、暮らしの被害を少しでも和らげるために、市町村へ要請懇談を重ねてまいりました。

本島内すべての自治体と石垣市や伊江村を含め、合計29自治体を訪問、参加者は19団体から447人に達しました。

懇談は、社会保障全般の改善を要請しましたが、重点テーマは「こどもの貧困対策」「国民健康保険制度の改善」

「介護保険制度の改善」を掲げました。

結果としては、子どもの貧困対策として「就学援助の入学金前支給」「学校給食無料化」「給付型奨学金創設」「こどもの医療費無料化拡大」な

の方の利用制限の問題を訴えました。

大企業や富裕層から能力に応じた税金の負担を求めない安倍自公政権により、庶民の負担は、2025年の高齢化ピークに向けて、ますます

あり、8月に行います。

キャラバン成功に向けた学習会として、3月19日午後2時からとよみ生協病院で、同日午後6時から中部協同病院で「住民本位の地域包括ケアをつくるために」政府

社会保障制度拡充へ 8月に自治体キャラバン実施

沖縄県社会保障推進協議会 事務局長

高崎 大史

モデルの桑名市でおこなっていること」学習会を開催します（講師はみえ医療福祉生協副理事長、寺崎由郎氏）。

多くの自治体で前向きな回答を得ました。

国保制度の改善では、高すぎる国保料の引き下げを要請しましたが、十分な回答は得られませんでした。介護保険制度では、国の制度改悪で「介護保険外し」による軽度

す大変なものになります。

今年の自治体キャラバンは、庶民の生活防衛のために、一人一人の「生きる権利」を守る医療介護など社会保障制度の充実をますます強く求めねばなりません。日程はいっせい地方選挙や県知事選挙も

また、社会保障削減の背景を学ぶために「新自由主義と社会保障」二宮元先生（琉球大学）講演会を4月25日午後6時から沖縄協同病院講堂で開催します。多数のご参加をお願いします。

あらゆるつながり活かそう

2017年度しめくくり月間成功へ

沖縄医療生協では、仲間ふやし5000人、出資金ふやし2億円、班づくり39班、手配り者ふやし150人、手配り部数ふやし1500部を2017年度目標に掲げ取り組んできました。2018年1月末時点で、仲間ふやし2252人（目標比45%）、出資金ふやし1億1千90万3千円

（目標比55・5%）、班づくり23班（目標比59%）、手配り者ふやし45人（目標比30%）、手配り部数ふやし1212部（目標比80・8%）の実績です。

年間目標達成に向け、3月1日から31日の1カ月間を「2017年度しめくくり月間」と設定し、取り組みを推進していきます。支部・地域

（目標比55・5%）、班づくり23班（目標比59%）、手配り者ふやし45人（目標比30%）、手配り部数ふやし1212部（目標比80・8%）の実績です。

事業所では、職員の定期増資や組合員利用率のアップを図っていきましょう。支部・事業所で作成した月間計画の実践に努めましょう。

では、組合員訪問の実践やあらゆるつながりを広げ、新たな組合員を増やしていきましょう。

「医療福祉生協への加入は、くらし安心のネットワークに加わる」という呼びかけを広げ奮闘しています。

「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」の理念を実践し、安心のまちづくりをすすめるためにも組織の拡大は重要な課題です。2017年度しめくくり月間を成功させましょう！

まちづくり推進部長 城間 愛子

くらしに活かそう社会保障制度⑧

介護老人福祉施設について

特別養護老人ホーム知花の里 相談員

島袋 忍



介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）の入所条件、利用料について、各事業所等（ご家族含む）から問い合わせがあります。そこで、特別養護老人ホームの入所対象者、自己負担等の概要について掲載を致します。

○介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

特別養護老人ホームでは、在宅での介護が困難な方が入所し、介護や日常生活上のお世話を受ける施設です。（入所対象者は要介護3～5です。）

※要介護1または2の方であつても、やむを得ない事情により指定介護老人福祉施設以外での生活が著しく困難であると認められる場合。（※特例入所）

○施設サービスを利用した時の自己負担

・負担限度額認定制度（市町村窓口での申請が必要です。）施設サービスを利用した時は、施設サービス費（1割、2割）、居住費、食費、日常生活費が自己負担となり、利用者が負担する居住費・食費

については、所得に応じて上限額（負担限度額）が区分別（1～4区分）に定められています。

・社会福祉法人等による利用者負担額軽減制度

その者の収入や世帯の状況、利用者負担を勘案し、生計が困難なものとして市長が認めた者。

（※生活保護受給者）

・高額介護サービス費

同じ月に利用したサービスの1割の利用者負担の合計が高額になった場合は、「高額介護サービス費」としてあとから給付されます。（※給付を受けるには申請が必要です。）

◇所得区分によって限度額は異なります。

・高額介護サービス費等貸付金貸付制度（市町村窓口での申請が必要です。※沖縄市役所HPより）

利用者負担額が高額介護サービスに該当し一定の基準を超える方で、その支払いが困難な場合に必要な費用を貸し付けし、限度額以上の支払いをせずにすむようにすることができます。

支え合う健康づくりへ 2017年度健康づくり月間のまとめ



日頃の取り組みを細かくノートに記載

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
しました。今年度は、「人と人の
つながりを大切にし、家族、仲
間、グループで支え合う健康づ
くり」をスローガンに取り組みま
した。

健康づくり月間を通して①
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す
める④「健康づくり健診」を

大好評 医療生協の健康チェック おきなわ花と食のフェスティバル

沖縄医療生協は1月27日
(土)、28日(日)の2日間、奥武
山公園セラスタジアム周辺で
行われた「おきなわ花と食のフェ
スティバル」で握力測定、立ち上
がり測定、血管年齢測定などの
健康チェックコーナーを設け、老
若男女様々な方々が健康チェッ
クに参加しました。なかでも、血
管年齢測定はとくに人気があ
り、終始行列ができる程大好評



でした。また、立ち上がり測定は

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
運動へつなげていく⑤筋トレ指
導者養成講座を開催し、指導
者(リーダー)となる方を養成
する事を目的とし取り組みま
した。465人の方がそれぞれの
のコースにチャレンジしました。
また、学童や保育園をとおして
510人の子どもたちが健康
づくりにチャレンジしました。目
標をしっかりと取り組み、成果を
あげた方を表彰をしました。団
体賞が3団体、家族賞が3家
族、個人賞が10人、特別賞が1
人表彰されました。

多くの人が表彰される

1、個人賞10人

①高良初子(小禄西支部)②
兼城ミサ子(小禄西支部)③石
垣美佐子(小禄北支部)④金城
シマ子(真和志あがり支部)⑤

想像以上に難易度が高く、高難
易度の測定クリア者が出ると他
の参加者達から拍手喝采！職
員、参加者全員で楽しみながら
健康チェックを行いました。

今後この様な地域のイベン
トに参加し、病院外でも地域の
方々の健康に携わり、誰もが安
心して暮らせるまちを目指して
これから頑張っていけます。
よし！私も来年はよりいい結
果を残すためにダイエツト頑張
るぞー！

沖縄協同病院 医療情報分析室

嘉陽 朝己

宮城サチ子(首里東支部)⑥豊
里ハル(首里東支部)⑦比嘉悦
子(とみしろ支部)⑧新城富秀
(座安支部)⑨和宇慶美和子
(中協)⑩宮城淳(とよみ生協病
院)

2、ファミリー賞3家族

①兼子健二(とよみ支部)②渡
嘉敷博和(沖協)③金城美津子
(沖協)

3、団体賞①3団体

①協同にじくりニック②山内
学童③白鳥保育園

団体賞②1団体

①子どもサポートチーム古波

蔵

4、特別賞

①宮城照子(真和志あがり
支部)

健康づくり委員会

津嘉山 覚

方針討論集会に沖縄から10人参加

2017年度九州・沖縄ブロック

2月9日(金)福岡県で、医療
福祉生協連の2017年度九
州・沖縄ブロック方針討論集会
があり、8生協から58人の参加
がありました。沖縄医療生協か
らは、職員・非常勤理事の10人
が参加しました。

医療福祉生協連の高瀬氏と
東久保専務理事から「17年度
活動のふりかえりと18年度の
重点課題(案)」の提起を受け、
分散会で討論を深め方向性を
確認することができました。

協同にじくりニック

機能が変わります

協同にじくりニックは、20
18年4月から事業所として
の機能が変わります。

通所介護(デイサービス)は、
沖縄にじの会那覇市特別養護
老人ホームゆがふ苑に移管し
ます。訪問看護と訪問介護は、
とよみ生協病院敷地内に移転
をして、生協ケアセンターとし
て事業を継続します。移転を
することがわかって利用者の
方や職員もいろいろな思いが
あつたとおもいますが、不安に
感じていることを少しでも軽
減できるように、何度も会議を
開催し、計画的に取り組んでい
ます。

また、協同にじく
リニック内にある、
那覇市委託の包括
支援センター古波
蔵も移転します。利用者の方
が運動をしたり、歌声が聞こ
えたりして、相談に訪れたり、
地域との繋がりを感ずること
ができる事業所で、移転するの
はさみしいですが、これからは
それぞれが発展するために取
り組んでいきたいと思っています。
4月から協同にじくりニック
の改修工事が計画され、沖縄
協同病院の外来移転の準備が
始まりますが、歯科は継続し
て診療していただきますので、よろし
くお願い致します。

協同にじくりニック

看護師長 西仲 ゆかり

長年の目標であった300
万人組合員まであと1万人に
迫っているとの報告がありまし
た。「医療福祉生協への加入は、
くらし安心のネットワークに加
わること」という呼びかけを広
め、いのち輝く社会、安心して住
み続けられるまちづくりのため
に引き続き組合員ふやしを推
進することを確認しました。

分散会での各単協からの実
践報告はとても勉強になりま
した。支部で地域包括ケアにつ

いて学習したことで、高齢者の
自宅訪問につなげることができ
た。「病院は遠くていけないけ
ど、生協の人が来てくれていて
ので安心」と声を聞くことがで
き、今後も見守っていききたいと
の報告が印象に残っています。ま
た、病院や地域との連携も重要
であることを再確認しました。
誰でもその人らしく安心して
暮らし続けられるために、無
差別・平等の地域包括ケアの
実現をめざしていきたいと思
います。

沖縄協同病院師長室

御手洗 保子

新春のつどい

首里2支部合同



真和志3支部合同



那覇南支部



那覇支部

うるま具志川南支部



与勝支部





2018年

読谷支部



沖縄がんじゅう支部

北部ブロック



豊見城ブロック



知念・南風原・与那原・南城市4支部合同





2月より公園工事、本体工事が着工できることになりました。具体的には2月26日の地鎮祭を終えて本格的に工事が進んでいくこと

地域の組合員とすすめる新中部協同病院建設

新中部協同病院建設成功に向けた組合員・職員決起集会

になります。

今後は地域組合員さんと力を合わせて新病院完成(2019年8月予定)まで取り組みをすすめていきます。今回はその具体的な取り組みを提起し、推進していくために決起集会を開催しました。

はじめに、新中部協同病院の進捗状況、中長期計画、中部協同病院と近隣医療機関との連携、今後の医療構想などについて報告を受け、その後組合員活動基本方針について提案を受け意見交換を行いました。

会場からは病院の構造な

どについて質問が寄せられました。その後は決意表明を沖縄がんじゅう支部、中部協同病院から受けました。中部協同病院では組合員利用率が49%でしたが、利用率75%を目標に、スタッフで入院患者に声をかけて組合員をふやし、一気に利用率を59%にした取り組み報告も聞けました。最後は全体で気持ちを新たに病院建設を進めることを確認しました。

これから地域組合員、職員で力を合わせて地域から信頼される病院づくりを行っていききたいと思っています。

新中部協同病院建設担当
玉城 全一郎

沖縄市循環バスルートで市と懇談

去った1月15日、沖縄がじゅまる支部では、沖縄市の循環バスについて市役所の都市計画課3人と支部運営委員4人、前宮沖縄市議、まちづくり担当職員で懇談をしました。事前に循環バスの2ルートを試乗しました。

現在の循環バスは中心市街地活性化を推進することが目的で、沖縄市の南西地域の2ルートのみで運行されています。今のルートだけでは路線バスが運行されていないところや廃線になった地域などで『困っている』との声が聴かれました。

高齢化が進む中で買物・病院への通院・通学・老人会からはゲートボール場となっている「かりゆし園」・公共施設利用等、より多くの市民が利用しやすいルートにして欲しいと、具体的

に、現在運行されていない沖縄市の北と東部のルート案を要望しました。又、現在2台の循環バスは、始発が沖縄市役所前だけとなっているので、1台は別の場所(例:かりゆし園)から始発してはどうか?とも提案しました。

懇談は終始和やかに行われ、市担当者からは、まちづくりや環境・予算等、市民からの要望を聞きながら検討していくとの回答でした。沖縄市が元気で住みやすい町にしたら良いか?関心をもち、知恵を出し合い要望していくことが大切ではないか?

医療生協のめざす住みよいまちづくりの取り組みの一環として、まずは行政と一体となって進めていく、きっかけとなったと思います。

沖縄がじゅまる支部 佐藤 幸子



沖縄医療生協平和活動委員会主催

春のおやこ平和フィールドワーク

～親子で学ぶ沖縄の基地問題～

日 時：3月25日(日) 9時～15時
参 加 費：親子で1,500円(弁当代含む)
集合場所：とよみ生協病院(正面玄関まえ)
参加人数：24人(12組)
コ ー ス：浦添城址(前田基地)⇒嘉手納基地近く(道の駅)⇒読谷
セーラの森公園
申込・問合せ：☎098-850-9004 担当：玉城、高崎

漫湖公園清掃ボランティア作業のおしらせ



沖縄医療生協ボランティア委員会では、漫湖公園清掃ボランティア作業を下記の日程で実施します。組合員のみならずのご参加をお待ちしています。

日 時：3月18日(日) 午前9時～10時

集合場所：漫湖公園協同病院側爬龍橋たもと

問い合わせ先 沖縄医療生協ボランティア委員会 ☎098-856-3107 本部 看護部 大城まで

筋トレ教室

那覇・南部
教 室

毎月第1・2・4水曜日と毎週金曜日 18時～19時

3月の日程

2日(金)・7日(水)・9日(金)
14日(水)・16日(金)・23日(金)
28日(水)・30日(金)



場所：とよみ生協病院7F 筋トレ室

問い合わせ先：沖縄医療生協まちづくり推進部 (☎098-850-9004)

ワンサイズダウンをめざす方と平静な心を得たい方へ

ダイエットウォーク&気功

★ダイエットウォークを取り入れたストレッチとウォークです。

※3月21日(水)の教室は公休日の為お休みいたします。

場所：とよみ生協病院 7階筋トレ室

問い合わせ先：沖縄医療生協まちづくり推進部 ☎098-850-9004



※途中参加、退出できますので、お気軽にご参加ください。

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 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。

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ございますのでご遠慮下さい。

今月の oh my ペット

飼い主：S
住 所：うるま市
ペットの種類：リクガメ
ペットの名前：ぶつせ
コメント：餌を見せると寄ってきます。とてもかわいいです。



全国四課題の到達

	1月	2017年度累計	累計
組合員ふやし(人)	186	2,252	92,564
出資金ふやし(千円)	7,620	110,903	1,689,944
班づくり(班)	0	23	416
担い手ふやし(人)	4	45	1,021

担い手ふやしについては、現勢を載せています。

各種署名の到達

保険薬局への無料低額診療事業に関する請願署名	157筆
沖縄県民の民意尊重と、基地押し付け撤回を求める全国統一署名	3,214筆
「保険で良い歯科医療」の実現を求める請願署名	3,778筆
ヒロシマ・ナガサキの被爆者が訴える核兵器廃絶国際署名	7,295筆
介護保険制度の改善、介護報酬の引き上げ、介護従事者の処遇改善と確保を求める請願署名	2,593筆

連絡先：☎098-850-9004 FAX：098-850-7990
mail:okiryososhiki@yahoo.co.jp

定例理事会だより

◎2018年1月27日に第23期第10回理事会が開催され、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、初夢やんばるシンポジウム報告

《決議事項》

- 1、無期雇用転換にともなう就業規則の一部改定について
- 2、事業所管理部人事について

《協議事項》

- 1、第53回通常総代会について
- 2、2017年度しめくり月間について
- 3、第2回組合員活動交流集会について
- 4、コープおきなわとの連携について
- 5、新中部協同病院関係について
- 6、医師団会議について
- 7、その他

ふれあい広場

ますます輝く年に

今年70代の人生突入。体に何かとトラブルが生じ易い年代、体力づくりにウォーキング・サークル活動を頑張ろう！
根ちゃん(那覇市)

「今月の一品」がうれしい

手に入る食材で体に優しい味付けの料理を自宅で食することができのがあります。金城 弥生(那覇市)

沖縄の今を

基地がある故の事件・事故が後をたちません。特に米軍

機はいつどこに墜ちてもおかしくない状況です。今こそ私たちは沖縄の今をしつかり考えていかねばと思います。
瑞慶村 悦子(沖縄市)

家事の合間にほっこり息

コーヒーを飲みながらクロスワードを解いてみました。答えが出せたのがうれしくて応募

してみました。

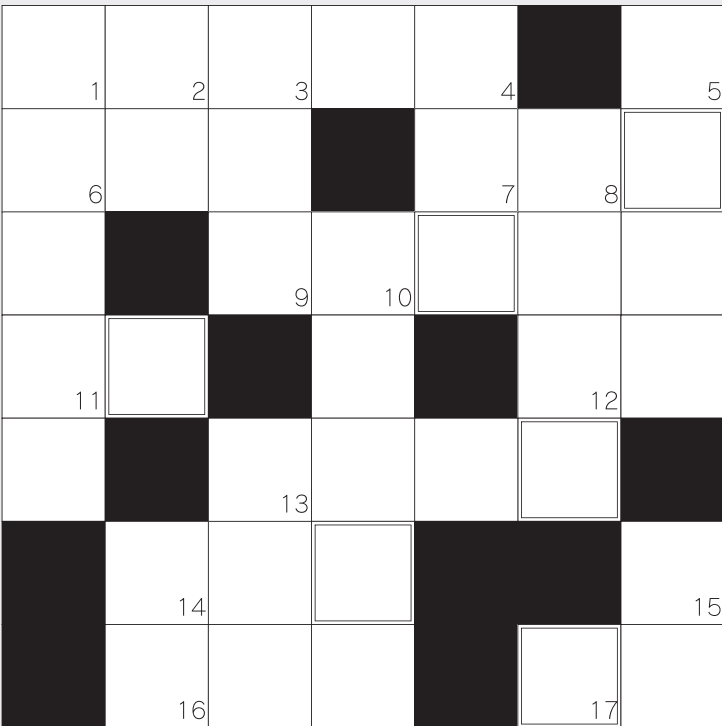
神谷 末子(八重瀬町)

兄弟で旅行に

6人きょうだいの私達も皆、50代、60代になりました。一緒にどこか旅行に行きたいね。その為にも、まず健康第一だ！
そよ風(那覇市)

クロスワードパズル

作・島袋 聡



タテのヒント

- 1、3月21日は〇〇〇〇〇の日
- 2、脊椎動物の口腔底から突出した肉質の器官で、触覚や味覚の感覚器官であるほか、食物のかくはん、嚥下、あるいは発声にも関係する。
- 3、楽しく気持ちのよいこと。おもろく、心が浮きたこと。
- 4、一定の事象や内容を代理・代行して指し示すはたらきをもつ知覚可能な対象。
- 5、雲のように広がって見える天体。
- 6、一つの物事に熟達した人。専門家。本職。
- 7、家庭から廃品として出される大型ごみ。大型電気器具・家具など、普通ごみと別扱いに収集するもの。
- 8、
- 9、
- 10、

ワコのヒント

- 1、針金を切ったり、金属の薄板を曲げたりするのに用いる、鉄はさみとやっこを兼ねた工具。
- 2、生体の組織や細胞が局所的に死滅すること。
- 3、人の集まり住んでいる所。村落。
- 4、
- 5、
- 6、満ち足りて不足のないさま。十分にであるさま。
- 7、学問や技芸で、核心となる事柄。奥義。
- 8、他人の家に世話になり食べさせてもらうこと。
- 9、〇〇のない世界を目指したいね。人知ではかり知れない身の上の成り行き。めぐりあわせ。
- 10、物の表面に保護や着色の目的で塗る塗料。顔料に、樹脂類・水・油などの展色剤を混ぜたもの。
- 11、困っている人をかばい助けること。
- 12、〇〇〇唐辛子
- 13、表面と反対の面。下または陰になつて見えない部分。
- 14、
- 15、
- 16、
- 17、

一重枠のヒント

互いの気持ちがぴたりと合うこと。

応募の方法

- マス目に答えを記入し、2重枠の文字をヒントを参考に並べ変えてください。
- 締め切りは2018年4月15日(日)です。(消印有効)
- クロスワードパズルの解答・当選者は394号(2018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。
- 送先 〒901-0294豊見城市字真玉橋593-1(8階) 沖縄医療生協本部 ☎098-850-9004

第390号(2018年1月5日発行)
クロスワードパズル解答

ウヨキヨクセツ

クロスワードパズル当選者

・澤 竹直(名護市)
・大 博美(沖縄市)
・我 修(宜野湾市)
・仲 基修(宜野湾市)
・安 基修(宜野湾市)
・真 基修(宜野湾市)
・伊 基修(宜野湾市)
・赤 基修(那覇市)
・阿 基修(那覇市)
・仲 基修(那覇市)
・平 基修(那覇市)
・久 基修(那覇市)
・玉 基修(那覇市)
・又 基修(那覇市)
・鈴 基修(那覇市)

103名の応募があり100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、ご了承下さい。

沖縄医療生活協同組合 コープおきなわ

第4回 生協子ども健康まつり

3.31 土
10:00~14:00
豊見城市民体育館

入場無料

親子で楽しむ
体操教室開催
11:00~12:20

フットケアトレーナーが
足のお悩みに答えます。
足の健康広場

コーすけもやってくるよ!

キッズ体力測定

会場マップ

大道芸人けんち

メインアリーナ 舞台
10:00 開会・来賓あいさつ
10:20 琉神マフヤーショー
11:10 空手演舞エーススポーツクラブ
12:00 キッズダンス AR HEADS
12:40 大道芸人けんちショー

2階 サブアリーナ
親子で楽しむ体操教室
11:00~ / 12:20~
*定員: 各回40組

各種コーナー

- キッズ体力測定コーナー
- 子どもの健康・子育て相談
- 食の健康コーナー
- 口の健康コーナー
- 健康チェックコーナー
- 血管年齢測定
- ロコモチェックほか
- カーリンコンコーナー
- 折り紙教室 ●布ぞうり教室
- シーサー作り教室
- おもちゃづくり ●野菜パザー
- ほかいろいろ

問い合わせ
沖縄医療生活協同組合
まちづくり推進部 **098-850-9004**

共催: 沖縄医療生活協同組合 / コープおきなわ
後援: 沖縄県 / 沖縄県教育委員会 / 豊見城市 / 豊見城市教育委員会 / 一般社団法人沖縄県私立保育連盟 / NPO オーソティックスノサエティー / 沖縄県民主医療機関連合会 / (株) メディコープおきなわ / 社会福祉法人沖縄にじの会



絵: 上原 和博 雪国の恵み(寒風の天日干し)

研修医1年目の中村一希です。沖縄県の南城市出身、沖縄尚学高校卒業、琉球大学医学部卒業です。趣味は高校生の時からやっているブレイクダンスです。今でもたまに練習したり、イベントに出たりしています。

沖縄協同病院で働き始めてから、もうすぐ1年が経とうとしています。最近では



沖繩協同病院1年目研修医

お世話
になって
おります、
中村 一希

がんばっています

研修医紹介



これから迷惑をおかけすることも多いかと思いますが、何卒温かいご指導のほどよろしくお願いいたします。

少しずつできることが増えてきているように思いますが、まだまだ知識も技術も人間面も未熟だと感じます。早く先輩医師の方々のようにに素晴らしい医師になれるように全力で努力していく所存です。



今日の一品



かぼちゃと豚肉のカレーいため

手早く、調理ができて、ごま油とカレー味の味付けでご飯がすすみますよ♪

【材料(2人分)】

かぼちゃ..... 200g
豚肉ロース薄切り肉..... 100g
にら..... 50g
にんにく、しょうが..... 少量
塩、こしょう..... 各適量
A { みりん大さじ..... 2
しょうゆ大さじ..... 1
カレー粉..... 小さじ半
ごま油..... 大さじ1

【作り方】

①かぼちゃは種とわたをとり除き、横半分に切ってから5mm厚さの薄切りに

する。にらは5cm長さに切り、にんにくとしょうがはみじん切りにする。
②豚肉は一口大に切る。
③かぼちゃを耐熱容器に入れて、500Wで2分加熱する。
④フライパンににんにく、しょうがを入れて弱火でいため、いい香りがしてき

たら肉を加えて塩、こしょうを振る。肉に火が入ったら、にらと③のかぼちゃを加えていため合わせる。
⑤にらがしんなりしたら、[A]を加えていためまぜる。
※[A]を加えたあとは焦げやすくなるので注意してください。



沖繩協同病院
栄養管理室 調理師
神谷 正志