



2018年10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 2018年8月末

組合員数 93,893人

出資金 17億3,213万4千円



医療生協活動の基礎である
班活動について学び、経験交
流を行い、楽しく自立した班
活動につなげる事を目的に、
8月30日（木）14時～17時、
中部協同病院にて班活動交流
会が開催されました。



①小禄のんの班（小禄北支）

大城郁男まちづくり委員長
の開会挨拶後、3班の活動報
告がありました。

その後、中部協同病院放射
線技師の徳留直樹さんに骨密
度測定について、中部協同病
院検査室長の松田弘二さんに
血管年齢測定についてのミニ
学習会を行いました。

やりたい事を班活動に

印印象に残りました。
班の仲間と楽しんで活動して
いることが大事。それぞれ特色を
別な事をやるのでではなく、日常感じ
ること、やりたいことを活動の中心に考
えました。班活動は特

く紹介がありました。どの班も工夫され頑
張っている様子がみえました。班活動は特
別な事をやるのでなく、日常感じてい
ること、やりたいことを活動の中心に考
えます。

80歳の方ですごく上手な方が
いました。各測定器は長蛇の

列で相変わらず人気でした。
又、塩分濃度計を使用し、市販の味噌汁・カツップヌードル・沖縄そばの塩分チェックも行いました。

その後の体験交流では、スクエアステップ、ころばん体操、測定（骨密度・足趾力・血管年齢・塩分チェック）の各コーナーを体験しました。

班会に活かそう! 「体験交流」



ころばん体操



スクエアステップ

まちづくり推進部 組合員活動課
名嘉真トモ子

つなげ健康管理に活用した
い。自分達の班でも検討して
みたい等の感想が多く寄せられました。参加者の満足度も
高く、成功だったと思います。
要望のあった「健康チェック手帳」を紹介し、配布もしました。

した。

その他、「体に良いおから
クッキー等のレシピがあれば
いいね!」「交流会を年に数
回計画してもらいたい」等参
加した職員からも組合員と交
流ができる、とても楽しかっ
たなどの感想がありました。

今後、班会で活用できるよ
うにDVDの配布など、樂
く自立した班活動に繋げて
きたいと思います。参加され
た地域組合員・職員組合員の
皆さん、お疲れ様でした。

豊見城ブロック 終活講座 下

とみしろ支部 支部長 照屋つむ子

第3 遺言の変更

遺言の変更はいつでもできる。日付が新しいものが有効となる。

第4 遺伝のメカニズム・ゲノム

相続の争いを事前に防止する（被相続人の意志の尊重）。特に療養看護をした相続人に厚く相続することもできる。生前に公開するとトラブルのもとになるので慎重に。

第5章 遺言作成の必要性

第5章 遺言作成の必要性

法定相続人以外に財産を相続させる場合は「遺贈」となる。孫に直接相続する場合やトートーメー承継者に財産を承継する場合など。遺留分、時効、相続放棄など一定の決まりがあり、「死亡」が確定したら、放置せずその手続きを話し合うことが大切。時効により、大きな損失を被る事例などが紹介されました。

「終活」は、財産の問題だけではありません。身の回りの簡素化、写真などの整理、少子化の中で、「墓」の設置などについてもどうしたらいんだろう、と今後の課題はいっぱいです。一人で悩まずに、みんなで知恵を出し合いい、健康で長生きできるような生活を心がけていきましょ



筋トレストレッチ インストラクター

養成講座



り委員会は、その予防に向けて筋トレ・ストレッチインストラクター養成講座を開催しています。地域でインストラクターが中心となり筋トレをテーマとした班会やサークル、健康教室のなどを開催し、沖縄医療生協運動をひろげることを目的にしています。

方も指導し、実際に行つても
らっています。

前年度から始まり、今回が
2回目の開催になりますが、
前年度は南部で開催して14名
のインストラクターが誕生
し、新たに6ヶ所の筋トレ教
室が増えました。今年度は中

講座の内容は座学による筋

トレ、ストレッチ、有酸素運動の違いや各運動の重要性を勉強し、実技としてウォーミングアップ、ストレッチ（立位）、筋トレ（立位・座位・マッ

ト）、ストレッヂ（マット）、片脚立位を行っていますが、声かけや運動方法の説明の仕

部開催となり10名前後のインストラクターが誕生する予定です。また、今年度は沖縄市の地域包括支援センターとの繋がりもでき、今後は沖縄市の地域のサロンとの相乗効果も期待されています。

て取り組みを進めてい
ます。その取り組みの
一環として8月12日
(日) 中部協同病院講堂
協同にじクリニック歯科
長 仲嶺均先生による
供から始める歯の健康づ
け」の講話を開催いたし
た。今回の講演会は、

積極的な参加を呼びか
—2018年度版

て、親子で健康チャレンジや
キッズ版チャレンジコースを
設け、親子・家族で取り組む
健康づくりにちからを入れて
きました。しかし9月の最終
参加状況では、支部での目標

「2018年度健康づくり月間」への 積極的な参加を呼びかけます。

だき私たちの理念である、健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。の実現に向け取り組みを進めて行きましょう。積極的な参加をお待ちしています。

講座の内容は座学による筋トレ、ストレッチ、有酸素運動の違いや各運動の重要性を勉強し、実技としてウォーミングアップ、ストレッチ（立位）、筋トレ（立位・座位・マット）、ストレッチ（マット）、片脚立位を行っていますが、

室が増えました。今年度は中部開催となり10名前後のインストラクターが誕生する予定です。また、今年度は沖縄市の地域包括支援センターとの繋がりもでき、今後は沖縄市の地域のサロンとの相乗効果も期待されています。



第3回クリニック所長杯グラウンドゴルフ大会

去る9月15日（土）、北部地域では恒例となつた「医療生協北部ブロック第3回クリニック所長杯グラウンドゴルフ大会」が名護市21世紀の森公園で、伊江島支部を除く4支部から10チーム、60名の参加でぎやかに行われました。

このグラウンドゴルフ大会は、3年前までは支部主催で開催されていましたが、クリニックをもつと地域の方に知つてもらおうと「クリニック所長杯」と名称を変え、つながり月間の前段として開催しています。

当日は比嘉努専務理事も駆けつけ、理事会を代表して参加者への激励とスタートした医療生協の5か年計画を成功させるために組合員の力をぜひお借りしたいと訴えられました。

結果は、優勝なごB、準優勝仲尾次B、三位仲尾次A、個人優勝男子の部は名護北支部の喜納武正さん、女子の部は大宜味支部の金城久子さんが受賞しました。

また、当日参加された最高齢者に送られた「最高齢で賞」に男子の部は個人優勝も獲得された名護北支部の喜納武正さん（84歳）、女子の部はなご支部の名嘉ヨシさん（86歳）が受賞され、終始和やかに行われました。

やんばる協同クリニック
事務長 山田 義勝

沖縄医療生協 辺野古座り込み14周年 連帯行動に参加しよう



私たち沖縄医療生協は、2004年11月17日から名護市辺野古沖に米軍新基地建設を阻止するとりくみとして、辺野古の座り込み行動を行ってきました。2018年11月17日に14年を迎えます。私達は、けして辺野古には新基地はつくらせないことを決意し、引き続き新基地建設の阻止、平和な沖縄をめざすとりくみを続けていきます。是非、みなさんも14周年連帯行動への多くのご参加をお待ちしています。

当日は多くの方に参加して頂けるようバスを配車します。
組合員のみなさん！平和な沖縄をめざす取組みにお気軽にご参加ください。

ご案内

**日 時：2018年11月17日（土）
10時30分～12時**
場 所：名護市辺野古テント村
参加費：バス代 500円（軽食・飲み物付）

沖縄医療生協まちづくり推進部
沖縄医療生協平和活動委員会事務局

連絡先：098-850-9004 FAX: 098-850-7990

研修医紹介



沖縄協同病院 研修医1年目 竹内 幸治

がんばっています

病院、1年目研修医の竹内幸治です。東京出身、佐賀大学卒の45歳です。千葉県で学習塾を15年ほどしてから医学の道に来ました。

趣味は野球です。高校野球応援も好きです。沖縄は高校野球に燃える県で、夏の県大会

や甲子園で沖縄県勢の活躍を県をあげて応援する雰囲気があり良いですね。私は6月23日、コザのスタジアムで夏の県大会の開幕戦を見に行き、沖縄戦の歴史に思いをはせた後、大いに高校生の溌濪としたプレーを楽しみました。（メイクマンの曲を応援歌に使っていたのには笑いました）。



2018年度 WHOウォーキングイベント

日 時：2018年11月18日（日）午前10時～
 場 所：本部町 海洋博公園（集合場所 噴水広場）
 コース：
 Aコース（約7km）
 Bコース（約5km）
 Cコース（約3km）
 参加費：500円 ※バスを配車予定です。（時間は調整中）
 連絡先：沖縄医療生協まちづくり推進部（津嘉山）
 ☎ 098-850-9004




職員募集 (正職員・臨時・パート)

職種：薬剤師・看護師・社会福祉士・介護福祉士
 作業療法士・救急救命士・介護支援専門員

試験日時：2018年11月3日（土）

※試験日時については調整可能です。

興味のある方はいつでもご連絡ください。



詳細については、ホームページをごらんになるか、
 沖縄医療生協人事教育部までお問い合わせください。

TEL : 098-850-3185 担当者：賀数

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。

ボランティア大募集

沖縄協同病院での外来案内を募集しています。
月～金 午前10時～12時 自動受付機の案内など
 簡単な内容です。
 問い合わせ先 沖縄医療生協ボランティア委員会
 TEL 098-856-3107 本部看護部 大城まで

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）を進呈したいと思います。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：ゆずき・りんこ・えな

ペットの名前：せいちゃん（うずら）

誕生日：H30年8月26日 10時35分産まれ

コメント：夏休みの自由研究で卵から孵化させました。



10月
の日程

筋トレ(健づくり)教室



①那覇・南部教室 とよみ生協病院7F 筋トレ室

第1・2・4水曜日、毎週金曜日 午後6時～午後7時
 10月3日(水)、5日(金)、10日(水)、12日(金)、19日(金)
 24日(水)、26日(金)

②浦添教室 浦添協同クリニック 通所リハ室

第2・4木曜日、午後6時～午後7時
 10月11日(木)、25日(木)

③首里教室 首里協同クリニック 通所リハ室

第1・3水曜日、午後5時30分～午後6時30分
 10月3日(水)、17日(水)

④中部教室 中部協同病院3階運動療法室

第2・4水曜日 午後4時～午後5時
 10月10日(水)、24日(水)

⑤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
 10月4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)

ダイエットウォーク&気功

とよみ生協病院7F 筋トレ室

第3水曜日 午後6時30分～ 10月17日(水)

問合せ先：沖縄医療生協まちづくり推進部
 TEL 098-850-9004



秋のまちかど健康チェック
2018年度 沖縄医療生協
行動日程

日 時	場 所	健康チェック内容
10月10日(水) 14:30～16:30	うるま市石川 マックスバリュ石川	血圧・体脂肪・骨密度測定・血管年齢測定・介護相談
10月16日(火) 14:00～16:00	那覇市 コープアップルタウン	血圧・体脂肪・骨密度測定・血管年齢測定・介護相談
10月17日(水) 14:30～16:00	豊見城市 とみえーる	血圧・体脂肪・骨密度測定・血管年齢測定・介護相談
10月26日(金) 16:30～17:30	南城市 Aコープアトール	血圧・体脂肪・骨密度測定・血管年齢測定・介護相談
10月30日(火) 14:30～16:30	名護市 コープ宮里店	血圧・体脂肪・骨密度測定・血管年齢測定・介護相談
10月31日(水) 14:00～15:30	読谷村 JAファーマーズゆんた市場	血圧・体脂肪・骨密度測定・血管年齢測定・介護相談

全国四課題の到達

	8月	2018年度累計	累計
組合員ふやし(人)	167	970	93,893
出資金ふやし(千円)	12,528	56,226	1,732,134
班づくり(班)	0	14	424
担い手ふやし(人)	4	18	998

担い手増やしについては、現勢を載せています。

各種署名の到達

2018年9月17日現在

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	8,684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	3,326筆
憲法9条を守る署名	11,117筆
国の責任で社会保障制度の拡充を求める請願署名	5,272筆
子ども医療費助成制度の拡充を求める署名	5,810筆

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

定例理事会だより

◎第23期第18回理事会が8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》

- 各種委員会報告
- 支部への組合員情報提供について

《協議事項》

- 2018年度ながらづくり強化月間方針について
- まちづくり推進部組活課の支部担当変更について
- 組合員訪問行動の取り組みについて
- 理事・管理者合同研修会の実施について

ふれあい広場

乙女チックに

あ～、蒸し暑い日が続きますね～。でも、柿の実が色づき始め、何となく空が高く感じられ・・・立秋も過ぎたもんね～と、乙女チックになります。

命輝く社会に

医療生協の理念、大切なことを詰まつていいですね。平和で命輝く社会であつてほしいです。

大城 千恵子（豊見城市）

儀間 舞紀（南城市）

異常気象

本土上陸が多くなった台風。甚大な被害に、かつて「台風銀座」の沖縄で苦い経験が多かった頃を思い出す。異常気象が心配だ。

我那覇生次（那覇市）

今月の一品

“今月の一品”のレシピを毎回楽しみにしています。8月号の「へちまの塩ニンニク炒め」もおいしくできました。

田中知子（南城市）

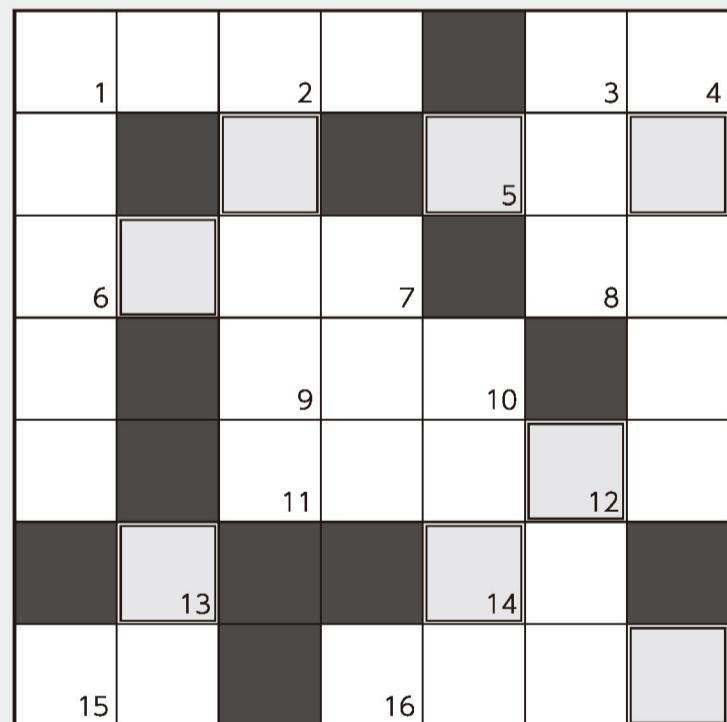
- 10、学術・産業などを盛んにすること。また、学術・産業などが、盛んになること。
12、もっとも古じいこと。

- 7、事務、読書などを行う台形の家
具で、甲板と脚および引出しがついている。
16、自動車などが走ること。

二重枠のヒント

- 江戸幕府の大名統制策の一。原則として一年交代で、諸大名を江戸と領地とに居住させた制度。

クロスワードパズル



作・島袋聰

2018年8月号 397号
クロスワードパズル解答
トリーーメント

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2018年11月15日(木)です。(消印有効)
○クロスワードパズルの解答・当選者は401号(2018年12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 ☎ 098-850-9004



89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。



作品コーナー

とよみ生協病院

とよみ生協通所リハビリでは季節に合わせたちぎり絵を利用者さんたちと作製しています。手が細かい人、そうでない人も少しづつ参加しています。完成した時の利用者さんの笑顔はとても素敵です。

また、帰る時に少しでも心を癒して欲しいという思いから、エレベーターホールの窓にも工作を施しています。7月は黒画用紙に細かく穴を空けて天の川を作りました。短冊には利用者さんのお願いを書いて飾り付け！今年も皆さんのがんばりますように！

とよみ生協病院 通所リハビリ室
大城智美

事業所のご案内

※医療・介護などのご連絡ください。
または本部までお近くの事業所についてご相談ください。

* 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（入院・外来）

那霸市古波蔵 4-10-55 ☎098-853-1200

* とよみ生協病院

(通所リハビリ・訪問リハビリ・居宅介護支援・入院・健診)

豊見城市真玉橋 593-1 ☎098-850-7955

* 中部協同病院

(通所リハビリ・訪問看護・居宅介護支援・外来・歯科・訪問診療)

沖縄市知花 6-25-5 ☎098-938-8828

* 那覇民主診療所（通所リハビリ・有料老人ホーム・外来・往診）

那覇市松尾 2-17-34 ☎098-880-9620

* 糸満協同診療所（通所リハビリ・有料老人ホーム・外来・訪問診療）

糸満市潮崎町 2-1-10 ☎098-992-3920

* 首里協同クリニック（通所リハビリ・外来・訪問診療）

那覇市首里石嶺町 1-147-3 ☎098-884-4846

* 浦添協同クリニック（通所リハビリ・外来・訪問診療）

浦添市宮城 3-1-5 ☎098-870-8060

* やんばる協同クリニック（外来・訪問診療）

名護市大北 5-3-2 ☎0980-52-1001

* 協同にじクリニック（歯科）

那覇市古波蔵 4-10-10 ☎098-836-1187

* 生協ケアセンター（訪問介護・訪問看護）

豊見城市真玉橋 593-1 訪問介護 ☎098-851-4715 訪問看護 ☎098-851-4716

* 那覇市地域包括支援センター

那覇市古波蔵 4-5 (1階) ☎098-855-6254

* 老人保健施設かりゆしの里（通所リハビリ・入所施設）

南風原町山川 256-2 ☎098-835-6607

* 安謝高齢者複合施設

(通所介護・グループホーム・有料老人ホーム)
那覇市安謝 250 ☎098-861-9315

* 美里高齢者複合施設（通所介護・有料老人ホーム）

沖縄市美里 2-27-20 ☎098-938-9155

* 小規模多機能ホーム石川にじの家

(泊り、通い、訪問の機能が提供できます)
うるま市石川東山本町 1-19-18 ☎098-989-9487



中部協同病院
栄養管理室 調理師
銘 劍 敏秀



チーズ入りピーマンの肉巻き

材料 (2人前)

ピーマン	3個	☆酒	大さじ1
豚バラ肉	300g	☆みりん	大さじ1
ピザ用チーズ	100g	☆しょうゆ	大さじ1
塩こしょう	少々		
サラダ油	適量		

作り方

- ①準備 ピーマンは縦半分に切り、種を取っておきます。
- ②ピーマンにピザ用チーズを入れて、豚肉で巻きます。
- ③フライパンに油をひき、中火で2を入れて焼きます。
- ④片面が焼けたら、肉を裏返して鍋に蓋をします。(中火)
- ⑤肉に火が通ったら、塩こしょうを振り、☆の調味料を全て入れて締めます。

