あかるいまち 地域まるごと健康づくり

浦添協同クリニック

20周年祝賀会&



### *2019*年 *3* 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)

**2** (098) 856-3107 ホームページアドレス http://www.oki-iseikyo.jp

上原昌義

沖縄医療生協の現状 2019年1月末

組合員数

94,806人 出資金 18億547万5千円

定と体脂肪測定、 保健学校を開催し、 しました。 2つの健康指標」 チェックサポー 月31日(木)8年ぶりに 11名の健

さんが「8つの生活習慣」と を学びました。講義では、 の予防についてと特定健診・ くの質問があり、実技では、 リ子さんが生活習慣病とそ 康づくり健診結果の読み いに測定し合い、 いました。午後は、血圧測 組合員活動課の津嘉山覚 血管年齢測定の操作方法 産業保健室の佐事 ター 0) 骨密度測 結果に 講義を -が誕生 多

第404号

あり、 き活動 保健学校を開催していき チェックに積極的に出 るために必要な理論と、 チェックサポーターと 雰囲気でした。保健学校 たいと思います。 長との写真撮影の特典も 書が授与され、上原理事 康チェ の活動が目的です。 習得と地域での 班会やまちかど健康 健康な生活をすすめ 最後まで賑やかな の場を広げて頂き ック器材の技 今後も 健康 是 し 向

まし 長からあいさつと 憂しながら

受講者一人一人に修了証

しい時間を過ごし 上原昌義理事 閉会式で

ます 軽に参加して頂けたらと思い たいと考えていますの で、 気

指導も行い、

本部まちづくり推進部 玉城 徹



参加者笑顔で集合写真

開会あいさつ、 はじめ 「かぎやで風」、 に、 金城利枝師長 支部組合員に 実行委

クは、

昨年10月で開

浦添協同クリニッ

設2周年を迎えまし

表明を頂きました。 より、 辺野古新基地建設反対の決意 恵県会議員、上原昌義理事長 青山恵昭さん、祝辞を西銘純 い思い、 乾杯の音頭を支部組合員 祝辞と共に「平和」へ 県民投票に向けての  $\mathcal{O}$ 

添地域新春の

つど

い」を兼ねて開催し

ました。

周年祝賀会」と「浦

宮城公民館にて

20

去る1月27日に、

スタートしました。 員長・嘉数所長のあ

11

みと称 在までの歴史を振り返りま した。 協同クリニック20周年のあ スライドショー 開設当初から現 歴代管理部 では、 浦 Ø 添

ŧ

す

1

、ます。

約130名が参加し、

添きた支部の垣花

じめ職員等合わせて

どいは、地域組合員は

祝賀会&新春の

会で行われました。 譲二さんの軽快な司

> さつで 史・思い出話や苦労話等をお 話いただきました。

皆さんと踊り、大盛況でした。 後はカーチャーシーを会場の 節の演舞等で盛り上がり、 や芸能、 域の皆様の健康と豊かな暮ら 活動を続けていきたいと思 の支えとなるように、 浦添協同クリニックは、 余興は、 職員によるソーラン 支部組合員の 今後 流舞 地 最

浦添協同クリニック 大城 真也

先輩方が作り上げてきた歴 介・あいさつでは、これ 看護師長・事務長) まで 0)

標を持ってもらえました。し、それぞれ健康に対する目現在の自分の健康状態を確認

て非常に良い体験でした。の輪を広げる活動に参加り り」に協力しながら医療生協方々とふれあい、「健康づく ダ る 合員加入活動も行いました。 7 ので、今年こそは頑張って 私も年々体重が増加してい 輪を広げる活動に参加出来 普段接する事のない地域の 沖縄医療生協の説明や、組 また、参加された方に対し イエットしようと思いま

沖縄協同病院 医療情報分析室 嘉陽 朝己

喜び!・驚き!・悲鳴!?

虹のバレンタイン行動 14:30~16:30

鳴が聞こえ、 喜びの声や驚 き、時には悲 ました。 上がりを見せ 来る程の盛り 査の結果から 方々からは検 部行列が出 参加者

普段から運動と食事に 出て良かっ 良い結果が

【医療福祉生協の理念】 健康をつくる。 平和をつくる。 いのち輝く社会をつくる。

管年齢測定や骨密度測定

な

人も、悪い結果が出た人も、で、また来年測定してもらいて、また来年測定してもらいたい」など、良い結果が出たたい」など、良い結果が出たがけ

普段自宅では測定できな

検査や、

看護師による健康

定や体脂肪率測定に加え、

-体脂肪率測定に加え、血活動内容としては血圧測

レンタイン行動」を行いまし

ウンにて「20

一虹のバ

気

を付けている。これから

2月13日(水)

あ 9年

つぶる

くらしを支え

しめくくり月間

0)

第5次長期

計

画

を実

践

活動が

旺盛に取り組まれまし

2

0

18年度しめ

月 を

本部まちづくり推進部

城間

愛子

事業活動でも沖縄医療生

間.

に

設定しとりくみを推進

る活動等々、

地

域での組合員

日

3

月 31

日の

1

ケ 月 くくり

間

要です。 を大きく

健康づくり

平

和をまも

させることを目的に、

3 月 1

発展させることが

重 盤 た

·縄 の

開催をはじめ、

学校懇

2

8年度は九州・

沖縄

口

ック組合員交流研修会.

in

生協の活動を推進し2018

ヶ月弱となりました。

医療

します。

平和で安心してくら

度全国四課題の目標を達成

めにも、

沖縄医療生協の基

せるまちづくりを構築する

安心のネットワー

院予定です。

今年の

12

月に

新

病院が

さて、

2

18年

-度も残

ŋ

しょう。

「くらし

安心ネッ

ト

ワ

ク

を地域に大きくひろ

部協同

病院

も新築工事

が

す

す 中

> ましょう。 出資金ふや

「くらしを支える」

生協

0)

しくみを活

か

医

療生

. 科診療が開始

しました。

協同にじクリニックでの

◎支部

事

業

標

をやり

と

しげ、

組

合員

ふ

Þ

し5千

し 2 所目

億円の

年

間目標達成をめざして頑

張

ŋ



# 就 助を活用

<u></u>

0)

で教育委員会へ申

母親大会連絡会 事務局長 波 平

就学援 就学援助 助 は、  $\mathcal{O}$ 申 請 子ども  $\mathcal{O}$ 時 期

医療費などで市町村によっ 内容は、 なわれることの無い るところもあります る権利が経済的な理 ては独自の 2012年度から国 保障されている権利で を受ける権 通学費、 就学援助で支給される 憲法や教育基本法など (部活動)費、生徒会(児 給食費、 項目を設けて 修学旅行費 利 校外学習 学習す 、ように 一曲で損 [の基

りますが、 準に加わったものにクラブ 県内でこれらの PTA 会費があ

> 7 はごくわずか 項目が支給されている市町 いくことが大切です。 項目や金額 です。 の拡充を要求 支給され

です 基本とし 今年度はされない場合もあ すでに必要なくなって 民生委員 ますから気をつけましょう。 き 7 いる自然 って また、 下 ね生活保護基準の 就学援助の認定の基準 他の 所得証i 前年度認定されていても が 異 られたりし 申請に必要な書類は の意見書を条件にし 添付書類は市町村に ては世帯全員の住民 生活保護の基準が引 なります。 治体もあります 明 書、 印 て 鑑です。 さらに、 1 3 11 います る が は、 倍 0

2019年度就学援助の支給内容と金額案 (年額)

文 子 村 けていても、 申 支給され をしない とが大切です。 請してくださ ないの と修学旅行費 就学援助 で、

お子さんに対しての 学校や中学校へ 新 入学準 入学す

る

(単位:円)

生活保護を受 忘れずに し出るこ などは の申請 備金 稚園 で、 が 前 他詳し 届 倒し が、 いて などからもお で支給され いると思 てく 、ださ 11 ま

自治体 い合わせください の教育委員会に いことは、 知ら お住 0 ます 7 Oせ お

中部協同病院

地域連携室

稲 福

恵子

### 支給項目 小学校 中学校 学用品費 11.520 22.510 - (小) 26,240 (中) 37,650、柔道 (中) 学用品費 7,570、剣道(中)52,380、スケート(小・中) 体育実技用具費 11,690 入学準備金(新入学児童 50,600 57,400 生徒学用品費等) 通学用品費 2,250 2,250 (第1学年を除く) 通学費 39,620 \* 1 80,070 \* 1 修学旅行費 21.670 \* 2 60,300 \* 2 宿泊をともなわ 1,580 2,290 ないもの 校外 活動費 宿泊をともなう 3,650 6,150 もの クラブ活動費 2,730 29,850 生徒会費 4,610 5,500 PTA 会費 3.410 4.220 卒業アルバム代等〈新設〉 10,890 8,710 給食費 53,000 62,000 (完全給食標準単価) トラコーマや中耳炎、ムシ歯など6つの学校病 医療費 日本スポーツ振興センタ 小中学校の掛け金の 2 分の 1

額が変わってきます。

通学費については、市町村が支給した通学費の2分の1の額が 国庫補助限度単価。 修学旅行費については、市町村が支給した修学旅行費における

市町村によっ

満の

方に国民年金 内在住の20歳以上

への加入義

60

歳未

玉

国民年金制度とは

務があり、

老後の生活やケガ・

害基礎年金、

中の

方が亡くなっ

た時に残さ

た方への

遺

族年金が

かりま

未納のままにしておくと…

ありまり 合は年金が受け 支給要件が満 あ り、 記の年金には 未納期 取 たされない場 間 が長期にな れ 一定の条件 ない 事

# 免除制度とは

主 済処置制度です。 などです。 額以下の場合や失業し 定条件を満たす方々への救 の4種類となります。 4 経済的に納付が 配偶者の前年所得が一 所得が少なく本人・世帯 承認基 免除・半額 免除内容は、 準 は 1 一定条件と 困難であ た場合 帯 全額 4 定 1)

> また、年金事務 相談ください。 事務所へ直接ご 担当窓口や年金 す。市町村年金

準が掲載されています。 所のホームページに承認基



### が原因で障害が残った時 国民年金加入 病気やケ $\mathcal{O}$ 免 **んなメリットがあるの? 除相談すると**

きる老齢基礎年金、

死亡に備えた社会保障制度で

65歳から受け取る事がで

金分)を受けとることができます。保険料免除を受けた期間中にケガや病気で障害や死亡といった不慮の事態が発生した場合、障害年金や遺族年金を受け取ることができるを受け取ることができす。 金 を受けとる際に1/2(税 免除された期間は、 老齢年

# 請先と期間について

申

ま

す。

一定額以下の場合に適応され学生や50歳未満で前年所得が

また納付猶予制度もあり、

す 遡 免や 町 って申請することができま お近くの年金事務所です。 村役場の国民年金担当窓口 申請相談先は、お住いの市 除申請は過去2年間まで

くらしに活かそう 社会保障制度 21

免国

保険料

により 様 々で

【医療福祉生協の理念】 健康をつくる。 平和をつくる。 いのち輝く社会をつくる。

# 健康づくり月間

まとめ 仲間、グループ がりを大切 と人のつな 度は、「人 を開催しま づくり月間 カ月間健康 から10月31 した。今年 までの3

筋トレ指導者養成講座を開催 づくり運動へつなげていく⑤ を1人でも多くの方が受診 すめる④ 動の活動の担い手づくりをす い世代を巻き込み医療生協運 くり活動として取り組む③若 直し、日常生活の中で健康づ くの方が日頃の生活習慣を見 健康づくり月間を通して①多 ローガンに取り組みました。 で支え合う健康づくり」をス し、指導者(リーダー)とな 未来を担う子ども達の健康づ くり活動を継続していく事② し、その結果をとおして健康 「健康づくり健診

# 6名

た方へ表彰をしました。

②前川優子 (糸満東支部 ①屋我秀子(とよみ支部)

本部まちづくり推進部

津嘉山

開会式では、

大城郁男実行

8月1日 団体賞 3団体 ファミリー賞 ①かりゆしの里 ①大城郁男夫婦 (伊良波支部 ⑤富永マリ子(安謝ハウス) ④玉城安信 ③仲間香織 ⑥上原司子 (糸満東支部) (とよみ支部) 1 家族

## ②包括古波蔵 ③名護筋トレ班

取り組んでの感想

\*体重2㎏減、お腹まわり2 ち座りが容易になり疲れな くなった. CM に気を使う様になった。 減、身体が軽くなり、 野菜を使う料理 立

第404号

į

筋肉を伸ばすストレッチで 継続してやっていきたいです。 来た バス停まで等) 筋トレ・スト 効果的であった。 楽を聴きながら)無理なく出 レッチ (畳の上でラジオや音 心身の両面のリラックスに は良かった。 今後も

これからも職場では欠

努専務理事が司会を務め、

開

会のあいさつでは、医療福祉

生協から9名、九州各県から

資金繰りが悪くなり、経営が

くの生協が現預金の低下から (案)」が提起されました。

50名余が参加しました。比嘉

集会」が開催され、

沖縄医療

九州・沖縄ブロック方針討論

において日本医療福祉生活協

2月8日(金)、

福岡市

み

K

な

で語

Ø,

決め、実行

しよう!

す

頂上に「事業・経営」、

2 0 1

・沖縄部ブロック方針討論集会

がそ

重なり「人づくり」が土台 の中腹には「組合員活動」

福祉生協連松本常務理事よ

「2018年度活動のまと

営」を含め、その他の課題に となっています。「事業・経

同組合連合会「2018年度

めと2019年度重点課題

多

がしました。 形示す意味が理解できた感じ 形元す意味が理解できた感じ 取組むには、「人づくり」が

# 健康づくり委員会

より「ご意見、ご要望を寄せ 生協連の水谷吉伸運営委員長

う視点で、速やかに課題に取

そが最大のお役立ち」だとい

で語り、みんなで決め、みんのよりどころとなる「みんな

医療福祉生協連の組織運営

下で、方針では「事業継続こ 深刻な事態になっている状況

組むことが強調されています。

り な

あげ実践しましょう。

那覇民主診療所

事務長

新垣

司

で実行する」の方針をつく

また、

方針を簡潔にまとめ

自宅ではやらないので意識 生活の中で歩く(買 かさず体操は楽しくやっ して健康のため頑張りまし い

いきます。

# 津嘉山

覚

て頂きたい」と集会の目的が 合い方針をより豊なものに

示されました。

その後、

図が中心に据えられていま たリーフレットでは三角形の

済農業協同組合連合会沖縄県 が開催されました。各地域・ 本部共催で「おきなわ花と食 県地産地消県民会議、全国共 水産物販売促進協議会、沖縄 に奥武山公園にて沖縄県農林 のフェスティバル2019」 月26日(土)、 27 日 (日)

立ち上がり測定にチャレンジ!

医療生協も県生協連で出店するブースの一角を利用 だけではなく、地域組合員と協同して参加する事 協を広くアピールする事が出来ました。次回は職員 定しましたよ」などと話される方もいました。 を訪れ測定されました。参加者の中には「前回も測 測定と握力、立ち上がり測定を行いました。 ではなく、県民の健康づくりの一環として血管年齢 たが、私達は医療従事者なので、 し、参加しました。殆どの出店者が商品の提供でし 今回、組合員加入はありませんでしたが、医療生 初日は悪天候にもかかわらず、多くの方がブース より一層医療生協をアピール出来るでしょう。 きなイベントの中、我々沖縄 商品を提供するの

あかるいまち 地域まるごと健康づくり

の子どもたちが健康づくりに

や保育園をとおして390名 レンジしました。また、学童 取り組みました。386名の る方を養成する事を目的とし

県民の健康づくりをバックアッ

方がそれぞれのコースにチャ

チャレンジしました。目標を

っかり取り組み成果をあげ

沖縄医療生協 口

第3回新春囲碁大会

市町村と民間が主役となる大

上位入賞のみなさん

がありました。

堂で開催され41名が参加しま 新春囲碁大会が、 流と沖縄医療生協を広く知ら 日 (日) 沖縄協同病院3階講 しめることを目的に、第3回 組合員囲碁愛好家の親睦交 去る2月17

> 皆さんのご支援を賜り、更な 動を展開している組織です。 組合員に支えられて平和や健 参加資格が組合員であること 思います。」と述べられました。 康のとりくみ等さまざまな活 委員長よりあいさつがあり が条件になつており、当日1 る発展を目指していきたいと 沖縄医療生協は9万人余の 沖縄医療生協囲碁大会は、

> > C

六段と祖慶六段の闘いとな り、古豪・石川六段が勝利し A組の優勝決定戦は、 石川

# A組 (五段・六段)

準優勝 優  $\equiv$ 勝 位 祖慶良昭 我謝孟範 石川盛光 五段 六段 六段



真剣なまなざし

В

三位 準優勝 組 (三段·四段) 赤嶺貞男 上原勇作 大城 理 四段 四段

優勝 準優勝 組 (二段以下) 上田支部 上間蔵助 二段 浦﨑秀雄 二段 伊良皆松英初段 福元 孝

んが務めました。現地に着くま 古学研究者・博士の安里嗣淳さ

### 企画

# 春のつどい・健康講座で

### 沖縄市東南支部



新春ピクニック(記事参照)



御廻り

0

聖地を訪ねる

花樋川」を訪ねました。最後に んだ後は、昔の村の暮らしを思 た「斉場御嶽」へ。丘の上の公 拝し、あるいは王国の最高神職 い出させる「仲村渠樋川」と「垣 園で青い海を眼下に弁当を楽し 間得大君」の即位祭祀場であっ 最初の見学地は琉球国王が巡

東海岸の「東御廻り」の御嶽と

人の組合員が参加して、島尻 去る2月3日(日)快晴の日、

湧泉などを訪ねるピクニックを

楽しみました。

ガイドは当支部運営委員で考

地形の特徴などの解説がありま や、戦前の軌道馬車、付近の地層 での間も、沿線にあるグスク跡

た。身近にある沖縄の歴史と文 統が異なることを話していまし 普及したこと、南方の米とは系 カ米(短粒米)でグスク時代に 物を見せ、沖縄の稲はジャポニ のインディカ米(長粒米)の本 を見学。安里さんが東南アジア 梢作発祥伝説のある「受水・走水」 自然の豊かさを再認識する

### いきいき健康講座

ピクニックでした。

沖縄市東南支部

(2月16日)



# 東御廻り。みれ

新春のつどい

第404号



あかるいまち 地域まるごと健康づくり

お食事も堪能♡



オカリナの音色を響かせて♪



新春ピクニック (みかん狩り)

南部 4 支部合同



(2月9日)





(1月27日)

### 基調講演

# 木村

首都大学東京大学院教授 大

### テーマ

こどもの貧困解決、県民みんなの くらし改善のために

### 憲法25条の力

### 人間らしく生きる権利

日 時: 2019年 3月10日(日) 13時~

会 場:沖縄国際大学 7号館 201教室 (定員500名)

資料代:500円

内 容:木村草太さんの講演とリレートーク

連絡先:事務局 県社保協

098-833-3397(担当: 髙崎)



〈プロフィール〉1980年横浜生まれ。

東京大学法学部卒。同助手を経て、現在、首都大学東京教授。テレビ朝日系列「報道ステーション」のコメンテータなど、

著書に『憲法という希望』(講談社現代新書)、『憲法の創造力』 (NHK 出版新書)、『テレビが伝えない憲法の話』(PHP 新書)

### 3月 筋トレ(煙原) 教室

### (1) 那覇 • 南部教室 とよみ生協病院 7 F 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

3月1日(金)、6日(水)、8日(金)、13日(水)、15日(金)、 22日(金)、27日(水)、29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 3月14日(木)、28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30分~午後6時30分** 3月6日(水)、13日(水)、20日(水)、27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 3月13日(水)、27日(水)

### 5 北部教室 やんばる協同クリニック 組合員利用室

每週木曜日 午後2時30分~午後3時30分 3月7日(木)、14日(木)、28日(木)

### 6 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

3月1日(金)、8日(金)、15日(金)、22日(金)、29日(金)

### | ⑦我那覇教室(さくら班) 豊見城市我那覇公民館

每週木曜日 午後7時30分~午後8時30分

3月7日(木)、14日(木)、28日(木)

問合せ先:沖縄医療生協まちづくり推進部 TEL 098-850-9004

### 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

いします。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。

### 屬卵 oh my ペット ⑪※@●

飼 い 主:仲井眞 梢さん

名 前:ユキ 種類:ジャンガリアンスノーホワイト(ハムスター)

コメント:もうすぐ3歳!長生きしてね!

### ボランティア大募集

沖縄協同病院での外窓窓内を意覚しています。

**(日本) 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 沖縄医療生協看護部 大城まで

### 3月 スクエアステップ教室

第2.4 水曜日 午後3時~4時 3月13日(水)、27日(水)

### 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 3月20日(水)

とよみ生協病院フF 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

### 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。



◆ 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) 《協議事項》

2

2018年度しめくくり月 第54回総代会関係につい

累計

94,806

432

1,011

1,805,475

7

間方針について

# 定例理事会だより

)第23期第23回理事会が1月 題について審議されました。 26日に開催され、 左記の議

## 《報告事項》 各種委員会報告

とよみ生協院への共同指導 新中部協同病院建設の進捗 について

について

# 《決議事項》

規程整備について 医師の管理部人事について 中長期の経営改善と銀行対 応について

3 2

### 組合員の皆様へ

大切な出資金をお預かりしています。 住所や電話番号など変更がある場合は、 お手数ですが**「まちづくり推進部」**まで ご連絡ください。TEL 098-850-9004



ふれあい広場

# 初ムーチー

う。元気に育ってね。 くさん頂きました。ありがと いちゃん、おばあちゃんはた ひ孫のハチムーチー、 おじ

### 今月の一 品

名城 清文 (那覇市)

姜を加えて食べても美味し かったです。いつも今月の一 お雑煮」に、自宅で採れた生 1月号の「麺つゆで作れる 楽しみに見ています。

安里 光子 (糸満市)

筋トレ教室

筋トレは大事なことなので、 す。楽しい老後を送るために 続けていきます。 室に通わせてもらっていま した。健康づくり、 医療生協の組合員になりま 筋トレ教

# 希望の年に

2018 年度累計

2,274

22

56

139,059

現勢を載せています。

上原 隆子

(那覇市)

8

5

りますように! て未来に希望のもてる年であ 未来を! 今年も沖縄にとっ 平和・くらし・いのち輝く

10

全国四課題の到達

217

3

10

7,553

1月

担い手ふやしについては、

あかるいまち 地域まるごと健康づくり

上原 正秀 (宜野湾市)

貯筋めざすぞ

12

入! 楽しみ、貯筋をめざします。 ように。菜園で野菜づくりを 人生の黄金期、 益々輝く年になります 70代に突

15

マ科ウマ属の哺乳類。ウマに似る

か小型で、ひづめが目だって小さ

13

阿波根 寿美(那覇市)

組合員ふやし(人)

担い手ふやし (人)

班づくり(班)

出資金ふやし(千円)

# タテのヒント

互いに勝利を争うこと。互いに張 3月は時期ですね。 学校の全課程を学び終えること。

自分の利益だけを考え、他人のこ 仕事、生活、心配ごとなどのため り、苦しい思いをしたりすること。 に肉体や精神を使って、疲れた

甲殻類。浅い池や水田にすむプラ 鰓脚(さいきゃく)目○○○○科の ご飯と同じ要領で、水の分量を多 くし、米から炊いたもの。

サ宮大小金比クラ里城浜城根

美江子

子

しず子

(うるま市) (うるま市)

9

○○類は尾が短い。 が多い。一般には尾の長いもの オウム科の鳥の一群の総称。種類 が厳密な分類ではなく、ボタン○ ○○○、短いものをオウムと呼ぶ

9

文化・文明がまだ十分に発達してい

宮宮玉嘉小長瀬謝徳 手 城城城苅渡嶺垣花本

光里良

真智子

徹

美也子

(八重瀬町)

(糸満市)

子

11

哺乳類の歯の中で、特に大きく鋭 そうあってほしいと思う最高の状態。 上望むところのない完全なもの。 人が心に描き求め続ける、それ以 「驢馬」と書くんだって。奇蹄目ウ くとがった歯。

13

14

ご応募ありがとうございました。カードをお送りいたします。しました。抽選で15名の方に図書しました。抽選で15名の方に図書

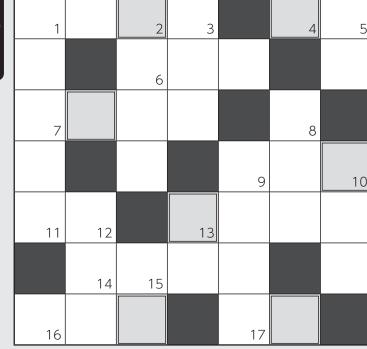
とは顧みないこと。 ンクトンの一。体は卵形の殻に包 まれ、体長約2ミリ。 6 7 せて、最も高い価格を提示した者

預金の受入、資金の貸付、手形の 室内の床を四角に切って火を燃や する所。炉。ゆるり。 務とする金融機関。 割引、為替の取引などを主たる業 し、暖をとったり煮たきをしたり

實佳が信

物事の基礎となるよりどころ。ま 和算で用いる計算器具の一種。木 ○○科のつる性草本、またはその ないこと。 製または厚紙などでつくった盤の トウガン、カボチャ、ゴーヤーなど。 果実の総称。キュウリ、スイカ、 た、満たさねばならない一定の要件。

み長い毛がはえる。肩高0.9~ く、耳が長い。尾には先半分にの



聡 作・島袋

# ヨコのヒント

きそうこと。せりあうこと。複数 他人の心をおしはかること。また、 の買い手に、品物の価格を競争さ 国会等で聞き覚えのある言葉。 おしはかって相手に配慮すること。

> 選者 1

# シンフラン

019年1月号 ロスワードパズル解答 402号

### 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2019年4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406号(2019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

かるということ。

大きな器が早く出来上がらないよう

市場で取引される品物の値段。時価。 わざとすること。また、その気持ち。

17 16

を行なうもの。

※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。

に算木を並べて、複雑な数の計算

健康をつくる。 【医療福祉生協の理念】 平和をつくる。 いのち輝く社会をつくる。

第404号



### 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。

本区原 月最後とのと信談に、	がくく の近くの事来があたは本品で	まてこ注心へたとい。
沖縄医療生活協同組合	豊見城市真玉橋 593-1(8 階)	<b>☎</b> 098-856-3107
沖縄協同病院	那覇市古波蔵 4-10-55	<b>☎</b> 098-853-1200
とよみ生協病院	豊見城市真玉橋 593-1	<b>☎</b> 098-850-7955
中部協同病院	沖縄市知花 6-25-5	<b>☎</b> 098-938-8828
那覇民主診療所	那覇市松尾 2-17-34	<b>☎</b> 098-880-9620
糸満協同診療所	<b>糸満市潮崎町 2-1-10</b>	<b>☎</b> 098-992-3920
首里協同クリニック	那覇市首里石嶺町 1-147-3	<b>2</b> 098-884-4846
浦添協同クリニック	浦添市宮城 3-1-5	<b>☎</b> 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	<b>☎</b> 098-855-6201
生協ケアセンター		☎098-851-4715 ☎098-851-4716
那覇市地域包括支援センター さ	波蔵 那覇市古波蔵 4-5(1階)	<b>☎</b> 098-855-6254
老人保健施設 かりゆしの里	南風原町山川 256-2	<b>☎</b> 098-835-6607
安謝高齢者複合施設	那覇市安謝 250	<b>☎</b> 098-861-9315
美里高齢者複合施設	沖縄市美里 2-27-20	<b>☎</b> 098-938-9155
小規模多機能ホーム 石川にじ	<b>の家</b> うるま市石川東山本町 1-19-18	<b>☎</b> 098-989-9487



次回は、現在取り組んでいる菜園作りを紹になってます。 どこにあるかスグ分かるので皆さん取り合 「みーん、 介できたらいいなと思い日々頑張っています。 ラフルに貼り付けた色紙 すん!」と言いつつも、

かりゆしの里、通所 りハビリでは日々い ろいろな作品を作っ ていますが、今回は 「座位バランスを保 を美味しく頂く」とい うのを目標とし、利用 者と共に作成した「足 置き台」です。

作品コ





沖縄協同病院 栄養管理室 調理師 嘉手川/重彦

與那覇 伊都子

かりゆしの里

### 材料(1人前)

豆腐 …… 半丁 しめじ ・・・・・・ 1 パック

えのき・・・・・・1パック にんじん ・・・・・・ 少量 グリンピース ・・・・ 少量

【調味料】 醤油 ……大さじ 4 すりおろしニンニク・・・・・ 少量 すりおろし生姜 ・・・・・・少量

### 作り方

● 豆腐に片栗粉をつけて油できつね色がつくまでソテーします。 ★あん作り★

- ② 出汁にしめじ、えのき、千切りにした人参を火にかけ火が通っ たら【調味料】をいれます。
- ❸ 最後に水溶き片栗粉を入れ完成です。

