ぽん太（すっぽん）

6面に続く

沖縄 医療生協 だより

2019年 9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 2019年７月末

組合員数	95,561人
出資金	18億1,202万6千円

2019年度 つながりづくり強化月間を成功させよう

つながりづくり月間が始まります

今年は、９月24日（火）から11月30日（土）までが「つながりづくり強化月間」となります。

①第５次長期計画の成功に向け、５千人組合員、２億円出資金ふやしの達成をめざそう！

②でかける、つながる、安心を結ぶ、地域に医療生協の活動を大きくひろげよう！

をスローガンに、地域や事業所で医療生協を強く大きくする取り組みをすすめます。

「つながりづくり強化月間」とは、毎年、全国四課題（組合員ふやし、出資金ふやし、班づくり・班会開催、担い手ふやし）に力を入れて取り組み、医療生協の組織的経営的基盤づくりを推進する月間です。また、組織拡大とあわせて組合員どうしの「つながり」を広げ、医療生協の良さとくらしを支えるまちづくりをすすめます。

貧困問題や消費税増税、社会保障の削減など、くらしの不安が広がっています。こうした中でこそ、組合員どうしのつながり、地域の中で果たす沖縄医療生協の役割が大きくなっています。

第５次長期計画の成功をめざして

沖縄医療生協の設立から半世紀近い歩みの到達点に立って、昨年の総代会で第５次長期計画を決定しました。今年はその２年目です。投資総額106億円に対して、６億円の自己資金確保が課題です。2018年度から2020年度の３年間で６億円の増資運動をすすめています。

昨年11月協同にじクリニックの医科歯科診療所への改築が完了し、今年12月には、いよいよ新中部協同病院が開院します。続けて新とよみ生協病院建設、沖縄協同病院東棟の増築に取り組みます。沖縄医療生協の将来展望を見据えた土台を築く事業として、力を合わせて必ず成功させましょう。

強く、大きく、頼りになる沖縄医療生協を

第５次長期計画成功の原動力と鍵は、地域組合員、職員組合員の団結と協同の力です。つながりづくり強化月間を通して、加入増資、班づくり・班会開催や担い手ふやしの運動を盛り上げ、年間目標の８割達成をめざしましょう。とりわけ、長期計画を支える年間２億円達成をめざす増資運動へ集中的に取り組みます。月間を通して、でかける、つながる、安心を結ぶ機会を計画しましょう。「医療生協に入って良かった」と実感してもらえるような行事や取り組みを広げましょう。

本部まちづくり推進部
部長　香村 英俊

沖縄医療生活協同組合 2019年度 第1回 組合員活動交流集会

1、日　時　9月21日（土）10時～15時

2、会　場　沖縄空手会館・研修室（豊見城市）

3、対　象　理事、支部運営委員、班長、総代、事業所管理部・職員、まちづくり委員、まちづくり推進部職員、その他支部が推薦した方

4、目　的　2019年度全国四課題の目標達成に向け、強化月間にむけた意思統一を図る。地域組合員と職員組合員の交流をはかり、支部と班活動の活性化と、地域での“助け合い活動”を目指す。

核兵器廃絶を求めて！

原水爆禁止世界大会２０１９

「核兵器のない平和で公正な世界のために」をテーマに、長崎で開催された原水禁世界大会２０１９に参加しました。

13の分科会やフォーラムに加え、特別集会「核と基地のない日本、沖縄との連携」が開催されました。集会では、オール沖縄共同代表の稲嶺進前名護市長の講演があり、沖縄の民意に反して政府が強引に辺野古の埋め立てを推し進める現状について報告されました。その中で、辺野古の問題は沖縄だけではなく日本全体の問題であり、民主主義、地方自治、憲法を守るたたかいでもあることを強調されていたことは、大変印象に残りました。

広島と長崎に原爆が投下されて74年経ちますが、世界には未だに約１万４千発もの核兵器が存在するようです。唯一の被爆国である日本は、核廃絶のために先頭に立って核兵器禁止条約の参加を世界に呼びかけなければいけません。

「生きているうちに何としても核兵器のない世界を実現したい」という想いから、被爆者たちが始めた「ヒバクシャ国際署名」。すべての国が核兵器禁止条約に参加し、核兵器をなくすよう求めて、２０２０年までに世界中で集めた数億の署名を国連に提出する予定です。署名にご協力をお願いします！

とよみ生協病院
リハビリテーション室
屋良 高志

2019年度 まさに！地域まるごと健康づくり 健康づくりシンポジウム

8月17日（土）、健康づくりシンポジウムに参加しました。

はじめに「暮らせば健康になるまち～松本ヘルスバレー構想とは～」というテーマで、平均寿命が上位にある長野県松本市の取り組みについての記念講演があり、続いて豊見城市と沖縄医療生協のそれぞれの健康づくり活動についてシンポジウムが行われました。

松本市は元医師である方が市長であり、超少子高齢型人口減少社会を乗り越えるため、「健康」を切り口とする「人」「生活」「地域」「環境」「経済」「教育・文化」の６つの健康づくり政策を進め、総合的なまちづくりを行っており、大変勉強になりました。

松本地域健康産業推進協議会で様々なニーズをもつ市民や企業、医療機関、サービス業者が議論し、解決すべき社会的課題を整理し官民連携による事業は、まさに地域まるごと健康づくりだと思いました。

沖縄医療生協も健康をつくるという理念のもと、これまで様々な活動を行ってきました。今後は松本市のように、現状や課題を他職種・他機関で共有する場をもち、あらゆる視点で問題に対応できるよう連携していくことが必要だと思います。

今回の１３０名の参加者の中には、豊見城市長をはじめ市町村職員や地方議員、医療関係者や企業の方など他職種の方が集まっていました。このシンポジウムをきっかけに連携が進むといいなと思いました。

とよみ生協病院健診センター
宮城 かおり

くらしに活かそう社会保障制度 97

介護保険制度「自己負担割合と負担軽減制度について」

本部まちづくり推進部介護事業課　名嘉 解子

◆自己負担割合

介護保険サービスを利用した時、原則「１割」が自己負担ですが、制度の改悪を重ね本人、世帯の所得に応じて「２割」または「３割」の自己負担者を設定するしくみに変わってきました。

介護保険サービスを利用する方が、自己負担割合が何割に該当するかは、介護保険証とともに交付、または毎年８月までに更新・交付される「負担割合証」（１年更新）で確認できます。

40～64歳の方で介護保険サービスを利用している方は、所得にかかわらず自己負担割合は１割です。

※介護保険料の滞納によって、自己負担割合が３割または４割へ引き上げられることも

介護保険料を２年以上滞納することで、ペナルティー（罰則）として、自己負担割合が３割または４割に引き上げられたり、さらに、自己負担が高額になったときの負担軽減制度も利用できなくなったりすることもあります。このような場合は「滞納の理由」が重要で、介護保険法に示される「特別な事情」に該当するときはペナルティーが解除されることがあります。ペナルティーにより必要な介護保険サービスの利用が困難となっている場合は、市町村の介護保険窓口や地域包括支援センター、または沖縄医療生協の「くらしの相談窓口」までご相談下さい。

◆自己負担が高額になったときの負担軽減制度

自己負担割合が２割または３割へ変わったことで、介護保険サービスの利用料支払いが家計を圧迫することがあります。このような場合の軽減制度があります。

○高額介護サービス費
○高額医療・高額介護合算制度
○医療費控除

※負担軽減制度には適用対象基準が設けられています。

また、他の制度の活用で負担が軽減できることもあります。市町村の介護保険窓口や担当のケアマネジャーさん等にご相談下さい。

私たちの命と健康、生活を守るためにも――

自治体キャラバンに参加しよう！

2019年　自治体キャラバン要請項目学習会

8月20日（火）18時より、沖縄協同病院3階講堂にて沖縄県社会保障推進協議会（医療生協も加盟団体として活動）「自治体キャラバン要請項目学習会」が開催され、82名の参加で現状の問題点と課題を共有しました。

国民健康保険から生活保護、子育て支援の問題点まで多岐にわたり、私たちが直面している様々な困難や、これから進められようとしている国民への負担増をそれぞれの分野から分かりやすく、報告・説明を受けました。

国民健康保険料（税）の負担増、介護保険の利用者外しや自己負担増など講師から様々な説明を受け、各市町村が住民を守る立場に立つことが私たちの命と健康、生活を守ることに繋がるという改めて認識を深める学習会でした。

この要請項目学習会を受け、今後全市町村へ要請書を送付します。11月には県内の市町村を訪問し「要請と懇談」を実施します。「住民を守るために市町村が国に対し意見をあげる」そういった立場に立っていただくためにもキャラバンへの住民参加が大きな力になります。これまでにない様なキャラバンにする為にもご協力をお願いいたします。

沖縄県社会保障推進協議会
事務局次長　知念　毅

テーマ　地域・職員組合員の協同の学び

熱い議論交わされる

2019年度 教育学習月間大学習会

7月26日（金）に沖縄県医師会館で「2019年度教育学習月間・大学習会」を開催し、73名（地域組合員23名、職員組合員50名）の方に参加して頂きました。

内容は京都の乙訓医療生協理事長であり、立命館大学教授でもある佐藤卓利先生に「地域組合員と職員組合員の協同の学び」のテーマで講演して頂きました。乙訓医療生協の歴史や現状の課題の紹介、地域組合員、職員組合員そして理事の役割などを学ぶことが出来ました。参加者の感想文からは特に、地域組合員と職員組合員の関係性を「対立」と表現し、敵対するものではなく〝組みをなすもの〟〝補い合うもの〟等と表現し、2つ揃って存在するものと説明された事に対して関心を示している方が多数いました。

後半のグループディスカッションでは①地域・職員組合員、理事の役割、②医療生協の強みについて、お互いの率直な意見を出し合い熱い議論が交わされました。お題から若干ずれた議論をしているグループもあったようですが、今回のような意見交流をする機会の必要性はみなさん感じているようでした。次回の開催では地域組合員の皆様も多く参加してもらい盛り上げていきたいと思います。

本部人事教育部　賀数 裕規

小児科の診療時間に対するご要望について

6月30日に開催された第54回通常総代会にて、沖縄協同病院小児科について「午後の一般診療を行ってほしい」というご意見を頂きました。貴重なご意見ありがとうございます。ご意見への回答前に、現在の診療状況について説明します。

発熱などの急な病気の場合に受診できる小児科一般外来は、平日午前のみとなっています。午後は、アレルギーや内分泌など慢性疾患患者様のための完全予約外来となっています。夜間は、平日18時～20時まで小児科医が救急外来に常在して診療にあたっています。

旧病院の頃は午前・午後・夜間の一般外来を行っていました。その頃と現在とで大きく異なるのは、アレルギーや内分泌など慢性疾患を持つ予約患者様が多く受診されていることと、小児科常勤医が少なくなってしまったことです。以上の理由により、ご希望に添えず誠に心苦しいのですが、平日午後の一般外来実施は難しい状況です。ご理解をいただけると幸いです。

今後、常勤小児科医が大幅に増えた際は、午後の一般診療開始を検討したいと思います。組合員の皆様にはご不便をおかけして誠に申し訳ございません。引き続き沖縄協同病院小児科をよろしくお願いいたします。

沖縄協同病院
小児科部長　尾辻 健太

焼きそば 焼き鳥 大盛況!!
～地域に根ざした事業所めざして～
東山夏まつり

８月24日（土）に東山夏まつりが開催され、「石川にじの家」は今年も自治会長さんから声をかけていただき、出店しました。

メニューは焼きそば１００食、焼き鳥１４０食（７００本）を調理、販売しました。出店に協力いただいた、鈴木淳市理事と伊波宏俊さんの指導の下調理を開始すると、焼きそばソースと炭火で焼いた焼き鳥の香りが会場中に広がり、整理券を発券するほど大盛況でした。一緒に出店した他事業所の方から「おいしくて買いすぎたから、お金が残っていないよ」と嬉しい言葉も頂きました。

また、当事業所の利用者ご家族も、車いすを押しながら参加され楽しんでいました。

石川にじの家に異動し初めての参加でしたが、地域行事の良さを改めて感じました。これからも地域に根ざした事業所を目指して取り組んでいきたいと思います。

小規模多機能ホーム・石川にじの家
所長　山内　忍

内容盛りだくさん！地域に定着
第42回 城岳地域盆踊りの夕べ

８月24日土曜日、那覇市楚辺中央公園にて城岳地域盆踊りの夕べが開催されました。影響が心配された台風11号は、程よい風と柔らかい日差しをもたらしました。

盆踊りの夕べは今年で42回を数え、城間幹子那覇市長、城岳小学校校長、教頭先生など錚々たる方々から挨拶を賜るなど、地域に定着した祭りとなっています。企画についても那覇民主診療所近くにあるダンススクールが出演を快諾し今回の目玉となりました。

祭り当日の小中高校生約35名の迫力ある〝キレッキレ〟のストリートダンスは会場を圧倒し来場者を魅了しました。その他に城岳小学校の踊り、地域保育園のおゆうぎ、三つの自治会の踊り、包括支援センター城岳の「がんじゅー体操」など盛りだくさんで、最後に医療生協エイサー同好会が全体を盛り上げカチャーシーで締めくくりました。

盆踊りは今年４月に実行委員会を立ち上げ準備を行いました。今年は自治会、企業など新たな参加もあり、体制、財政基盤が強化されました。そして実行委員会は、祭りのみに留まらず那覇市が進める「校区まちづくり協議会推進事業」の参加についても検討を進めています。これからも祭りのつながりを活かし地域への貢献を進めて行きます。祭りへのご支援頂いた皆様へ心より感謝いたします。

那覇民主診療所
事務長　新垣　司

過去の教訓を忘れない
コープおきなわ・沖縄医療生協共催
宮古島戦跡めぐり

８月４日（日）、コープおきなわと共催で宮古島の戦跡めぐりを開催しました。郷土史研究会の久貝さんの案内で、狩俣から植物園までの四カ所と上野の自衛隊駐屯地を巡りました。

戦時中に使われた壕に実際に入り、説明を聞きました。軍の使用した施設は大きく、スムーズに進むことができましたが、自然の壕の中は狭く岩が崩れていたり、かがんで歩くと腰が痛くなったり頭をぶつけたりしました。

子どもたちは「洞窟探検みたい」と言っていましたが、平和な今の時代だからこその素直な感想でしょうか。

その後、現在整備の進む上野の駐屯地は25ヘクタールという規模です。弾薬庫や装甲車までありました。初めて見ましたが、島の真ん中にこんなものがいつの間にと思いました。

私たちは過去の教訓を忘れず、現状を正しく見つめなければとの思いを強くしました。

みやこ支部　具志堅　高子

“海は気持ちいいね！”夏の思い出づくり
うるまブロック「水遊び」

去る８月18日（日）に浜比嘉島でうるまブロック主催の「水遊び」を開催し、40名余りの組合員が参加しました。この企画の目的はうるまブロックで今後、子育て世代や若い人とのつながりを目指しているので、今回の企画に参加していただき医療生協の事を知ってもらうことでした。

当日は曇り空ではありましたが、子ども達も10数名参加があり、ヤドカリやカニ、小魚を見つけたりして、海での夏休みの思い出づくりを楽しんでいました。参加者からは「日頃忙しいので子どもと遊べてよかった」「久しぶりにゆっくりできた」など感想がありました。また、地域組合員からも「海に入るのは何年ぶりだろう！」「海は気持ちいいね」など感想があり充実した一日になったと思います。

昼食はうるまブロック担当の藤田理事、鈴木理事が中心となり、焼きそば、焼き肉を料理しみんなで美味しく頂きました。

初めての企画でしたが、とても充実したとりくみになりました。これからも若い世代と交流を続け医療生協の良さを広げていきたいと思います。

本部まちづくり推進部
外間　慎一

幼少期から歯を大切に！

2019年度 デンタルサマースクール

8月17日(土)、中部協同病院歯科診療室にて「デンタルサマースクール」を開校し、子ども17名、保護者5名、スタッフ合わせ合計30名が参加しました。

内容は、大城 工歯科医師による乳歯の役割と歯磨きの大切さ、おやつについての内容で講話が行われました。

歯科衛生士・技工士体験では、今回は自らの指の型をとり、石膏を流し込む作業を行い、人工歯にマニキュアを塗り歯石に見立て、それを実際に超音波スケーラーという機器で歯石落としの模擬体験を楽しんでもらいました。毎回、体験型の企画は大人気で、こども達だけではなく保護者の方も一緒になって体験していました。

終盤には、ピロピロ吹き戻しのおもちゃを唇で保持し、一気に息を吹き込んで5～10秒間状態をキープする事が出来るか、ゲーム方式にして楽しみながら実践してもらいました。口の周りの筋肉を強化し鼻呼吸と腹式呼吸の大切さを、子ども達や保護者の方にも伝えられたかと思います。

閉校式では、修了書と指型とった石膏をもらい、最後に歯ブラシとデンタルフロス釣りゲームで締めくくり閉校となりました。短時間ではありましたが、子ども達は笑顔で嬉しそうでした。

沖縄県の子どもの虫歯率全国ワーストから少しでも改善できるように、子どもの頃から歯を大切にする子が増えていければと思い、微力ながらも貢献できたのではないかと思います。

中部協同病院　歯科衛生士　安慶名 つや子

研修医紹介

沖縄生活も早5か月！公私とも充実中♪

沖縄協同病院1年目研修医　王寺 貴弘

はじめまして。沖縄協同病院研修医1年目の王寺貴弘です。私の出身は福岡県で、出身大学は滋賀医科大学です。医学部入学までに一度社会人を、また、退職後に約1年間の海外放浪を間に挟んでおり、少し回り道をして現在医学の道を歩んでおります。

趣味は浅く広く嗜んでおりロッククライミング、写真撮影、動物動画鑑賞（特に犬猫）などです。以前、クライミングトリップとして沖縄で岩を登っていたことがあり沖縄は思い出の土地でもありました。沖縄にやってきて早5ヶ月が過ぎましたが、ふと見える海の姿や、特有の湿気、突然のスコールなど南の国にやってきたことを日々過ごす中で感じています。

研修では覚えることが非常に多く辛さも感じることもありますが、指導医の先生方、2年目の先輩方、そして同期達の優しさに支えられ日々頑張れています。少しでも早く患者さん、そして病院の方々に信頼されるような存在になりたいと思います。これからもご指導ご鞭撻の程何卒宜しくお願いいたします。

見つけた！つかまえた！

小禄にじの広場 さつき公園虫の観察会

さつき公園虫の観察会が7月20日（土）、雨も止み予定通り実施され、子ども35名、大人15名が参加しました。

昨年に引き続き、講師はアキノ隊員（宮城秋乃氏　やんばるの生き物調査研究者）。「誰かがお話しているときは聞く、終わってから質問をする。虫取り網の棒は周りの人にぶつけないように立てて持つ」など

確認後、セミの大きな声を聴きながらさつき公園へ。

「先生～、見つけた～！」「バッタ捕まえたよ～！」と子どもたちの大きな声があちらからもこちらからも聞こえ、その都度アキノ隊員の周りに集まり説明を聞き、採集した子供に拍手!!チョウ、バッタ、トンボなどを採集、水溜まりにはヤゴやオタマジャクシを見つけました。外来種駆除のため、木に粘着テープが取り付けられており、生態系に危機をもたらすトカゲ・グリーンアノールが1匹かかっていました。

公園での観察会のあとはおやつとまとめの時間で、かき氷とサーターアンダギーを競って食べる姿が。アキノ隊員は、「子どもたちは以前見向きもしなかった小さな虫やバッタで喜んでいるが、身近に生き物が少なくなっているからか？観察会など自然に触れるのは『体感・危機管理・性教育』につながる、やんばるの森はおおきな教科書」と話されました。

子どもたちから次々と質問もあがり、先生も大満足で観察会を終えました。準備などでがんばった医療生協小禄3支部の皆さん、お疲れ様でした。

小禄南支部　国吉 朝子

新理事の自己紹介

安里 嗣淳
中部・浦添・西原ブロック担当

1945年、旧南洋群島マリアナ諸島テニアン島の戦争難民収容所で生まれました。考古学の研究者であることから、民衆こそが歴史を動かしていく主役だという階級的視点を大切にしています。

医療生協に加入したのは30余年前ですが、中部協同病院が完成した時の感動は忘れません。研究活動で遠のいていましたが、博士論文を仕上げてようやく時間が自由になった現在、自らの健康づくり、平和な社会建設をめざして理事としての活動を楽しみたいと思います。

自分の足のこと、知ってますか？

足の健康フェスタin沖縄

第1部 ≪講演会≫
「あなたの足元、大丈夫？」11:00～11:40

２足歩行をする人間にとって、カラダ全体に影響を及ぼす重要な器官が「足」であることに気づいていない人がほとんどで、そのバランスの悪さが様々な症状を引き起こしています。「足元の重要性」や「健康と予防」についてお話します。

第2部
「足の計測・相談」11:50～16:00

足サイズ計測後、バランス状態や靴に関するアドバイスをさせて頂きます。足元から身体全体のバランスを整えるバランスケアインソールの使用体験も実施しています。また、靴の試し履きコーナーもあります。

【日時】10月６日（日）午前10時～午後４時　**【場所】**奥武山運動公園内 武道館研修室（2F）
【お問い合わせ】中部協同病院 リハビリ室　大湾　TEL 098-938-8828

講和 2019年度フレイル予防学習

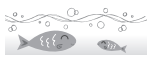
年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」といいます。一方で、適切な支援を受けることで生活機能の維持向上が可能な時期といわれます。健康長寿をめざし、皆で学びましょう。多くのご参加を呼びかけます。

◇日　時：９月28日（土）10時～12時
◇会　場：沖縄県産業支援センター（那覇市小禄）
◇テーマ：「住民が主役のフレイル予防」
◇講　師：神谷 哲郎 氏
（東京大学高齢社会総合研究機構・特任研究員）

問合せ先　沖縄医療生協まちづくり推進部
TEL 098-850-9004（津嘉山）

漫湖公園清掃ボランティア大募集

日　時：9月14日㊏　午後１時～２時
集合場所：漫湖公園 沖縄協同病院側 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
TEL 098-856-3107　沖縄医療生協看護部 大城まで

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。

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：肝っ玉母さん　名　前：ぽん太　種　類：すっぽん
コメント：拾われて２年。餌をあげる人(母)→追いかける。それ以外(父・甥・姪)→無視する。対応の格差が激しい彼？彼女です。

9月の日程 筋トレ（健康づくり）教室

①那覇・南部教室　とよみ生協病院７階　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
９月４日(水)、６日(金)、11 日(水)、13 日(金)、20 日(金)、25 日(水)、27 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
９月 12 日(木)、26 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
９月４日(水)、11 日(水)、18 日(水)、25 日(水)

④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
９月５日(木)、12 日(木)、19 日(木)、26 日(木)

⑤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
９月６日(金)、13 日(金)、20 日(金)、27 日(金)

⑥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
９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

9月の日程 スクエアステップ教室

第２・４水曜日　午後３時～４時　９月 11 日(水)、25 日(水)
とよみ生協病院７階　組合員利用室

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　９月 18 日(水)
とよみ生協病院７階　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

介護職員募集

◆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！

勤務地　那覇市安謝、糸満市、沖縄市、石川、南風原町

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

定例理事会だより

◎第24期第2回理事会が7月27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、組合員名簿発行・管理規程について
3、加入増資実績報告について
4、新中部協同病院建設第21回工程会議報告について
5、第54回通常総代会概要報告について
6、2019年春闘関連について

《決議事項》
1、特別予算執行の件について
2、勘定科目の一部改廃について

《協議事項》
1、2019年度つながりづくり強化月間方針案について
2、第1回組合員活動交流集会について
3、地域理事の支部担当について
4、第24期常務理事会・理事会のもとの各種委員会構成について
5、「医療福祉生協の2030年ビジョン（案）リーフレットの討議について

全国四課題の到達

	7月	2019年度累計	累計
組合員ふやし（人）	188	632	95,516
出資金ふやし（千円）	9,652	36,477	1,812,026
班づくり（班）	3	12	401
担い手ふやし（人）	7	32	996

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

残暑見舞い

残暑お見舞い申し上げます。他府県の方が気温が高いのには驚きですね。

池原 道子（那覇市）

熱中症対策

今年の暑さはすごいですね。夏野菜を食べて元気にしています。ヘチマ、ゴーヤー等々。手作りゴーヤージュース最高！熱中症対策に、はちみつ・塩・レモン水で飲み物も作って飲んでいます。体力勝負がんばりましょう。

農家の嫁（豊見城市）

環境問題に関心を

天候が不安定で、全国的にも災害が相次ぎおかしいと思うこの頃です。環境問題にも関心を持って行動しなければと思っているところです。

知念 武彦（那覇市）

夏場のストック

沖縄ぜんざいじょーぐーで、子どもの頃那覇のまちぐぁーでおやつにいただくのが楽しみでした。今ではスーパーでも購入できるので、夏場は冷蔵庫にレトルトのぜんざいをストックしています。

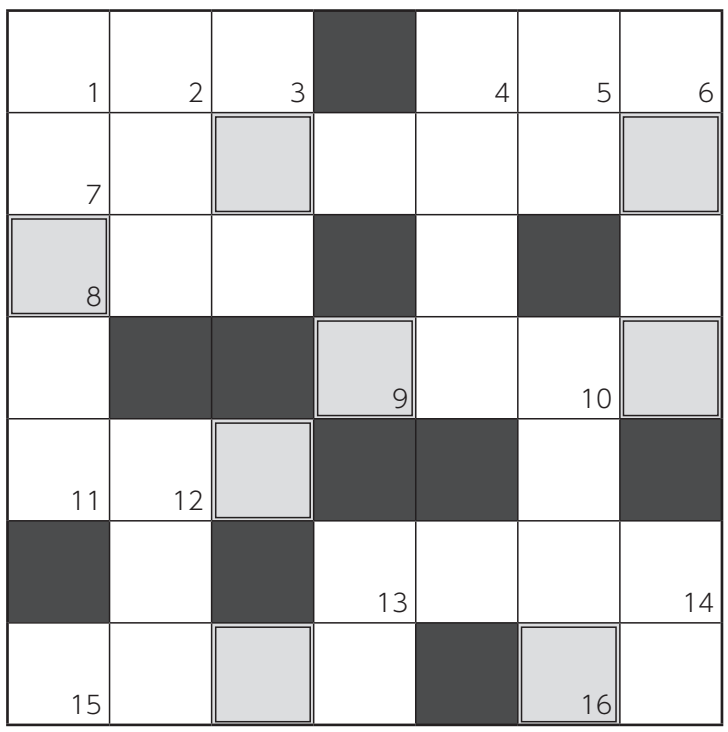
サンゴ（那覇市）

安心の入院生活

母が1週間ほど入院しました。医師や看護師以外にも看護補助や清掃の方などたくさんの人々が働いていました。患者や家族は安心して過ごせました。ありがとうございました。

あいさん（那覇市）

クロスワードパズル



作・島袋　聡

タテのヒント

1、陰暦8月15日の夜。中秋の名月の夜で、酒宴を催し、詩歌を詠む習わしがあり、また、月見団子・芋・豆・栗などを盛り、ススキや秋の草花を飾って月を祭る。
2、野菜と果物。
3、考えていた状態と非常に違っていること。また、そのさま。
4、研究、教育、装飾などに役だてるため、動物の皮をはぎ、中身を取り去って作った乾燥標本。ふつう、毛や羽のある哺乳類と鳥類で作られるが、大型の爬虫類や両生類、魚類、甲殻類などでも作られることがある。
5、非常にまばらであること。特に、農山村の人口が極度に少ない状態。
6、林の中の道。特に、林産物を運ぶために山林中に通した道。
10、事業活動などの人為的な原因から、地域住民や公共一般がこうむる肉体的、精神的、物質的な種々の被害や、自然環境の破壊。大気汚染・水質汚濁・土壌汚染・騒音・悪臭・振動・地盤沈下など。
12、普通には思いつかない、変わった考え。奇抜な着想。
13、○○の下の平等。
14、液体が気体に変わる現象。蒸発と沸騰がある。固体が直接に気体に変わる昇華も含めることもある。

ヨコのヒント

1、自分の感情や欲望を抑えること。
4、道具を用いて、物の長さ・量・重さなどをはかること。
7、自分一人が特別にすぐれているとうぬぼれること。ひとりよがり。
8、回り道をすること。遠回りすること。
9、外部から加わる力に対して、はむかうこと。さからうこと。すなおに受け入れがたい気持ち。反発する気持ち。
11、夜間に勤務すること。夜間の勤務。
13、渋柿の皮をむき、干して甘味を出し、保存できるようにしたもの。つるしがき。
15、物品を包むこと。また、そのうわづつみ。
16、数量・程度・優劣などの比較で、それより下の範囲であること。数量では、基準を含んでそれより下をいい、その基準を含まないときは「未満」を使う。

二重枠のヒント

試練を乗り越えていき、努力して乗り越えれば快い青空が望めるという意味。雲はさまざまな障害や悩みを暗示している。

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10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412号（2019年11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

2019年7月号　408号 クロスワードパズル解答

オンコチシン

当選者
・なおにしき（大宜味村）
・伊波節子（うるま市）
・天願照（うるま市）
・松野将太（うるま市）
・安里キヨ子（西原町）
・名城美智代（那覇市）
・西山美鶴（那覇市）
・押元学（那覇市）
・池ちゃん（那覇市）
・屋比久貞雄（那覇市）
・池ちゃん（那覇市）
・仲村正夫（豊見城市）
・赤嶺晴希（豊見城市）
・平良幸子（糸満市）
・千葉裕子（石垣市）

29名の応募があり28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、ご了承ください。

にじクリの秘密基地（？）　精密作業中のＮさん

絵：上原 和博

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、昼間の時間を使い、利用者さんは手作業による作品を作っています。

多くの利用者さんは戦争を体験しており、平和への願いはとても強いです。

今回折り紙にて鶴を折り、平和の文字を書かせてもらいました。

とよみ生協病院　通所リハビリ室
大城 真理子

大成功！来年も楽しみ！第19回かりゆし祭り

介護老人保健施設かりゆしの里では、８月３日に毎年恒例のかりゆし祭りを開催しました。当日は、地域の方や利用者・ご家族と２００名以上の方が来場され、大変賑わっていました。

余興では、利用者ご家族による琉舞や職員余興でエイサーと獅子舞を披露しました。また、今回の目玉である、栄町おばぁーラッパーズでは、ダンスや歌だけではなく、トークでも会場を賑わせていました。ラッパーズと職員、会場に来られている方一体となって「ユイ・ユイ」の曲に合わせた踊りでは、今までにない盛り上がりとなりました。

出店でも、沖縄そば１００食用意していましたが、すぐに完売してしまうほどの大盛況で、また子ども達でも楽しめるように、くじ引きや水風船すくいも用意し、とても好評でした。

今回は、前日まで大雨が降り、ぎりぎりまで不安を抱えての開催でしたが、当日は天気にも恵まれ職員総出となって会場設営を行い、無事に開催する事が出来ました。利用者やご家族様からも「とても楽しかったよ」「また来年楽しみ」と喜びの声も頂き「第19回かりゆしまつり」は大成功で幕を閉じました。

次年度、職員・組合員の皆様もぜひ参加してみてはいかがでしょうか。

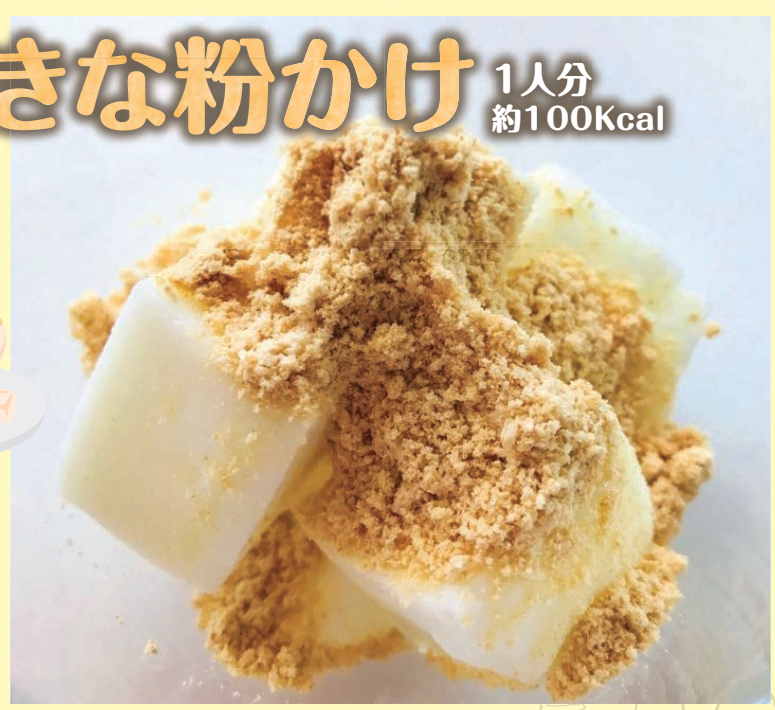
老人保健施設かりゆしの里
祭り実行委員長
新垣 紹太

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。

今月の一品

ミルクもちのきな粉かけ

1人分 約100Kcal



中部協同病院
栄養管理室　調理師
大城　和巳

材料（4人分）

- ○きな粉 ……大さじ2
- ○グラニュー糖 …大さじ1/2
- ○粉黒糖 ……大さじ1/2
- ★牛乳 …… 200cc
- ★片栗粉 ……大さじ3
- ★グラニュー糖 ……大さじ1

作り方

1. ○の材料を混ぜ合わせておく。
2. ★をテフロンのフライパンに入れて、弱火～中火で加熱しながらヘラで混ぜ続ける。
3. 餅状になったら火を止め、濡らしたバットに移し、表面に空気が入らないようにラップをし、冷やす。
4. ③を食べやすいサイズに切り分け、①をかける。

ここがポイント　きな粉や牛乳でカルシウムもしっかり補給できるデザートです。