Oh my ペット

ハール君（カメ）
6面に続く

沖縄医療生協だより

2019年11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９月末

組合員数	95,732人
出資金	18億3,606万3千円

人生100歳時代、フレイル予防に取り組もう！
―健康づくり講演会―

つながりが健康をつくる

9月28日（土）、健康づくり講演会に参加しました。100人収容の会場が満席で、健康に対する意識の高さを感じました。

講師に東京大学高齢社会総合研究機構、特任研究員の神谷哲郎先生をお招きし、「住民が主役のフレイル予防～つながりが健康をつくる～」をテーマに講演をして頂きました。

日本は高齢化が進み人生100歳時代になると言われています。2018年時点で100歳以上の方が約7万人になりました。2050年には50～60万人規模になるという試算があるようです。高齢になっても健康であることが重要で、現役時代の健康対策から老いに伴うフレイル（虚弱）対策が必要というお話でした。

神谷哲郎 氏

大切なのは社会参加

健康長寿の3つの柱は栄養（食・口腔機能）・社会参加（就労、余暇活動、ボランティア）・身体活動（運動、社会活動）です。特に社会参加が大切でフレイルは社会性の欠如、低下から始まりやすく、予防には人とのつながりが重要との事でした。

フレイルチェックは市民サポーターが行うことでより効果があり、全国67市町村で事業を実施、計画しています。サポーターという役割が、本人のフレイル予防に繋がるとも話されていました。

沖縄医療生協は地域との繋がりがあります。それを生かし、フレイル予防サポーターを養成し、その方々に活動してもらえるよう計画しています。健康長寿をめざし、一人でも多くの方にサポーターとして活動して頂きたいと思います。

沖縄協同病院リハビリ室
歯科衛生士　仲程尚子

沖縄医療生活協同組合

つながりづくり強化月間 大講演会

テーマ
～わたしたちはどう生きるか～
安心して住み続けられるまちづくりの実現にむけて

講師：本田 宏 氏
（NPO法人医療制度研究会副理事長）

日時　2019年 11月15日（金）14:30－16:30

場所　ユインチホテル南城
会場：２階（夢・愛情）
南城市佐敷字新里1688　TEL 098-947-0111

入場無料

お問い合わせ　沖縄医療生活協同組合まちづくり推進部　098-850-9004
主催：沖縄医療生活協同組合　共催：地域実行委員会

地域に“医療生協の魅力”を広げよう

2019年度第１回組合員活動交流集会

10月17日（木）、豊見城中央公民館で地域組合員52名、職員組合員31名の計83名が参加し、第1回組合員活動交流集会を開催しました。

開催目的は「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めざす」です。

はじめに介護制度改悪学習DVDを視聴し、第5次長期計画の進捗と2019年度上半期決算、新中部協同病院進捗状況の報告がありました。

地域支部の報告では「屋部支部」「糸満支部」「沖縄市東南支部」から組合員活動の特徴的な取り組みが紹介されました。

グループワークでは「医療生協の魅力」について話し合われ、「地域の声を経営・事業活動に反映できる」「様々な活動経験ができること」「人と人とのネットワーク、つながりが魅力」など意見交換、交流ができました。

本部まちづくり推進部　外間 慎一

沖縄協同病院 11月より インフルエンザワクチン接種が始まります

接種期間 2019年11月５日～ 2020年１月31日

◇**小児科・産婦人科は各科での接種、その他の方はワクチン外来（A2）での接種となります**
※小児科での接種は、希望日2日前までにご予約ください。その他の方は予約の必要はありません。

◇65歳以上・公費補助対象の方は、各市町村のお知らせに沿って行います。市町村から送付された予診票を記入の上、ご持参ください。

◇その他の方は当院にて受け取り、またはホームページよりプリントした予診票をご使用ください。事前に記入され、ご持参をお薦めいたします。
※記入にお困りの際は、職員にお声かけください。

◇当院または他院で通院中の患者さま、投薬を受けている患者さまは、主治医に接種可能であることをご確認ください。

◇今季のワクチンは４価（A型２種、B型２種）となっています。

＊接種期間内でもワクチンがなくなり次第終了となりますことをご了承ください。

【インフルエンザワクチン外来】(祝祭日を除く月～金)

受付時間：【午前】　8：30 ～ 11：00
　　接種開始　9：00 ～
　　【午後】　13：00 ～ 16：00
　　接種開始　13：30 ～

場　所：A2 ワクチン外来

接種料金

1．一般外来患者さま　**4,000 円**
2．組合員さま　**3,200 円**
3．入院中の患者さま　**2,700 円**

※公費補助対象の方は、その規定に沿った対応になります。
※当院以外の事業所について、受付時間・料金が異なりますので、各事業所にお問い合わせください。

認定看護師とは？

活動内容や豆知識を紹介♪

現在、沖縄医療生活協同組合には、①脳卒中リハビリテーション②感染管理③糖尿病④集中ケア⑤皮膚・排泄ケア⑥慢性心不全⑦緩和ケア⑧精神看護の８分野11名の認定看護師や担当看護師が在籍しています。

認定看護師とは、日々変化する医療現場の中で働く看護師たちを専門的な知識や技能でサポートし、組織的に活動を実践する看護師です。

沖縄協同病院・中部協同病院・とよみ生協病院・協同にじクリニック・かりゆしの里の各院所や施設で「実践・指導・相談」の役割を果たし、看護ケアの広がりと質の向上のため日々活動を行っています。

認定看護師の横のつながりを図るため、認定看護師会を２ヵ月に1回開催し、各分野の活動状況を報告し、悩みや課題も共有しています。

私は、とよみ生協病院で透析室に勤務しながら週1回の感染管理活動を行っています。とよみ生協病院の入院・外来患者様、職員を感染症から守ることをモットーに励んでいます。

医療生協だよりでは毎月、各分野で活躍する認定看護師より、活動内容・病気について・豆知識など紹介していきます。

組合員の皆様のご意見やご要望があれば、班会などでお話しをさせて頂き、活動を広げていきたいと思いますのでどうぞよろしくお願いします。

とよみ生協病院
感染管理認定看護師
嘉数 民子

現在特定されている認定看護分野

①救急看護
②皮膚・排泄ケア
③集中ケア
④緩和ケア
⑤がん化学療法看護
⑥がん性疼痛看護
⑦訪問看護
⑧感染管理
⑨糖尿病看護
⑩不妊症看護
⑪新生児集中ケア
⑫透析看護
⑬手術看護
⑭乳がん看護
⑮摂食・嚥下障害看護
⑯小児救急看護
⑰認知症看護
⑱脳卒中リハビリテーション看護
⑲がん放射線治療法看護
⑳慢性呼吸器疾患看護
㉑慢性心不全看護

健康づくり・予防活動 県内各地で実施
～秋のまちかど健康チェック～

10月～11月にかけて「秋のまちかど健康チェック」が県内18か所で行われています。

健康チェックを行ないながら、医療生協の健康づくりの活動について、広く県民に宣伝・紹介する機会としています。あわせて「平和をつくる・社会保障の改善をめざす」署名の取り組みも行ないます。

毎回、骨密度・血管年齢測定は人気があり、かなりの人数が健康チェックを受けられています。また、看護師による健康相談や管理栄養士の栄養相談もあり、日頃の不調や食事について相談も行っています。

地域に選ばれる事業所をめざして、これからも健康づくり、予防活動など継続した取り組みをすすめていきます。

本部まちづくり推進部　外間 慎一

ソーメン・ぜんざいに舌鼓✨
遊武多来（ゆんたく）ひろば
（うるま具志川南支部事務所）

9月のゆんたく会は「流しソーメン・冷やしぜんざい」を食べながら交流を行いました。

支部長が流しソーメンの筒を作製し、運営委員がぜんざい等を作って美味しく、楽しい時間になりました。参加した組合員の紙芝居や民謡などで場が盛り上がり、とても賑やかな一日でした。

来年は夏休み期間で開催し、子ども達の参加で大きく盛り上げていきます。

うるま具志川南支部　支部長　大嶺 自章

中部協同病院開院に向け
第2回 中部ブロック グラウンドゴルフ大会

去る10月19日（土）、沖縄市のかりゆし園にて「第2回中部ブロックグラウンドゴルフ大会」を開催しました。

当日は台風の影響を受け天気も曇り空、時折雨がちらつく中、西原支部チーム、沖縄市東南支部チーム、読谷・浦添・職員の混合チームで競技を開始しました。1ゲーム目は順調に行われましたが2ゲーム途中、雨により止む無く中断となり、そのまま交流会へ移行となりました。温かい天ぷらを食べながら表彰を行い、生協強化月間の訴えや12月に新築開院する中部協同病院についての説明を行いました。

今回は天気も悪い中、17名が参加し、楽しく交流ができました。

本部まちづくり推進部　津嘉山 覚

血管・筋肉・骨を元気に保つには
健康講話『食と健康』

10月17日（木）、首里西支部主催で「食と健康」をテーマに沖縄協同病院管理栄養士の新里奈央さんを講師に迎え、健康講話が開催されました。

資料が見やすく具体的な説明で頭にもよく入り、食事のバランス、おいしく減塩するコツ、カリウム摂取、脂質異常、筋肉を丈夫にするにはタンパク質を、骨を元気にするには豆乳より牛乳を等々「なるほど」と思ったり、「やっぱり」と納得したり、改めて『食べること』の重要性を再認識出来たことに感謝です。

私が特に関心を持ったのは「骨」について。骨を元気にするには栄養バランスの良い食事と適度な運動、一生自分の足で歩く為にも『骨を元気に！』をモットーにして、生活全体も含めて見直してみようと思っています。

1時間の講話でしたがあっと言う間で、次回は、1時間半、2時間として頂きたいと思ったくらい楽しく有意義な時間でした。

忘れやすいのが人間です。少し経った頃の次回開催も期待しています。

首里西支部　西村 ミネ子

〝お祝いされる歳に〟
敬老会・とうしびー盛会に開催される

首里協同クリニック通所リハビリでは、毎年恒例の敬老会を９月に開催しました。

はじめに利用者ご家族によるかぎやで風で幕開け、保育園児の踊り、琉舞、職員の余興と盛りだくさんの内容でした。

今回、毎週水曜日に通所リハビリ室にて活動している筋トレ教室の皆さんや、首里西・東支部の組合員にもお礼をかねて敬老会に参加していただきました。

参加者全員で「ちゃーがんじゅう体操」を行ったところ、立ちあがり体操する方や体操に消極的な利用者も、普段とは違う一面もみることができました。

また、組合員さんの飛び入り余興、日舞も披露してくださり敬老会を盛り上げて下さいました。

とうしびー、米寿祝では、５名の利用者をお祝いする事が出来ました。とうしびー祝いの利用者から「今までお祝いしていたのに、お祝いされる歳になりました」との言葉も聞かれ、節目の年に利用者、職員、組合員と一緒に祝える事が出来て本当に良かったと思います。

これからも、利用者が健康でより良い生活が送られるように、職員で支援していきたいと思います。

首里協同クリニック
佐久川 久美子

あなたのまちにも支部をつくろう
北谷地域で懇談会開催

去る９月19日、「北谷地域に支部を結成しよう」と地域懇談会を開催しました。

当日は北谷地域在住の組合員・職員の参加５名、本部から５名、合計10名の参加で懇談が始まりました。

まちづくり推進部と北谷地域の組合員共にお互いの情報が少なく、懇談会も上手く行くか心配でしたが、大城郁男副理事長より沖縄医療生協の活動報告された後、地域の方からは「医療生協の情報が入ってこない」「近所に困っている方がいるけど医療生協としてお手伝いできないかね～」等、多数の意見や質問が出ました。

意見交換ができた事で、支部の役割や重要性を伝えることが出来ました。

今回は参加者が少なかった為、10月29日に改めて懇談会を開催する事を確認しました。

今後は、支部結成に向け準備会を立ち上げる予定です。

本部まちづくり推進部
津嘉山 覚

心地よい汗で運動不足解消！
第18回 WHO世界健康ウォーク

今にも雨が降りそうな空模様の下、第18回ＷＨＯ世界健康ウォークが10月20日（日）、海洋博記念公園で開催されました。

3.3㎞、５㎞、７㎞のコースに分かれ、まず７㎞がスタートし、５㎞、3.3㎞が続き、参加者は遠くに伊江島タッチューを横目で見ながら公園内の自然と触れ合い思い思いのペースで歩きました。3.3㎞は割と平坦ですが、５㎞・７㎞はちょっとしたアップダウンのコース、それでも参加者は心地よい汗をかきながらも完歩したという充実感に浸っている様子は何とも言えないものです。参加者全員に完歩証が配られ、終了しました。

今回健康ウォークに参加した組合員は日頃の運動不足を解消し、組合員同志の交流と親睦を深め、自らの健康づくりのきっかけにもなったと思います。同時に、今回の健康ウォークを単なるイベントとして終わらせるのではなく、日常生活の中での健康づくりに繋げていければと思います。

健康づくり委員会
新城 富秀

研修医紹介
趣味を満喫しながら研修頑張ってます！

沖縄協同病院１年目研修医　**斎藤 臨**

はじめまして。沖縄協同病院一年目研修医斎藤臨と申します。

私は東京都出身で高校卒業まで東京で育ちました。大学は東北大学に進学し、宮城県仙台で大学生活を送りました。仙台は、一年を通じて涼しいか寒いかといった気候に感じました。日照時間も短く、曇りの日が多い印象です。

沖縄は逆に暑い日が多く日照時間がとても長いです。そういった違いを肌で感じることができています。

私自身の趣味としては、最近は読書、映画、音楽を聴く、お笑いを見る、格闘技観戦、運動などです。映画は洋画が好きです。

現在、10月は小児科を、11月は救急科を周ります。どうぞよろしくお願いします。

2019年度 敬老会

とよみ生協病院

カチャーシーで最高潮！

ゲストを迎え民謡で盛り上げてくれました

シーサーも登場！福の噛み

安謝ハウス

本日の主役、カジマヤーの２人です

敬老会楽しかったよ、ありがとう！

浦添協同クリニック

初めての余興（左：金城師長）（中：比嘉事務長）とっても良かった！

練習はバッチリ！といった嘉数先生でしたが…？

かりゆしの里

2ヵ月の特訓の成果です☆

首里協同クリニック

今年も利用者家族、職員余興で盛り上がりました

嬉しくてカチャーシー！

ご家族の琉舞（谷茶前）も披露

石川にじの家

着物をまとって幕開けの“かぎやで風”

みんなで一緒にハイチーズ！

那覇民主診療所

「いつまでもお元気でね」とプレゼント

素敵な歌声にうっとりしてます♪

二〇一九年度 秋のまちかど健康チェック 日程表

日　時	場　所	健康チェック内容
11月５日㈫ 13:00～14:30	西原地域　ザ・ビッグ	血圧・体脂肪・骨密度測定・血管年齢測定
11月６日㈬ 14:30～16:00	糸満地域　ファーマーズマーケットいとまん　うまんちゅ市場	血圧・体脂肪・骨密度測定・血管年齢測定
11月13日㈬ 14:00～15:30	小禄地域　コープおろく	血圧・体脂肪・骨密度測定・血管年齢測定
11月13日㈬ 14:30～16:30	石川地域　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
11月14日㈭ 14:00～16:00	読谷地域　ファーマーズマーケットゆんた市場	血圧・体脂肪・骨密度測定・血管年齢測定
11月18日㈪ 15:00～16:30	与那原地域　ファーマーズマーケットあがりはま市場	血圧・体脂肪・骨密度測定・血管年齢測定
11月20日㈬ 14:30～16:00	豊見城地域　Aコープ　とみえ～る店	血圧・体脂肪・骨密度測定・血管年齢測定
11月28日㈭ 14:00～15:30	南風原地域　イオン南風原	血圧・体脂肪・骨密度測定・血管年齢測定

清掃ボランティア大募集

日　時：11月９日（土）　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

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）

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。

11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～７時
毎週金曜日　午後６時30分～７時30分
11 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～７時
11 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～６時30分
11 月 6 日(水)、13 日(水)、20 日(水)、27 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～３時30分
11 月 7(木)、14 日(木)、21 日(木)、28 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～11時
11 月 1 日(金)、8 日(金)、15 日(金)、22 日(金)、29 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～８時30分
11 月 7 日(木)、14 日(木)、21 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。

今月の oh my ペット

飼 い 主：八重瀬町の神谷さん　名 前：ハール君　種 類：カメ
コメント：飼って約 20年。サツマイモの葉や桑の実を食べて、今では体長60㎝程まで成長しました。

11月の日程 スクエアステップ教室

第２・４火曜日　午後３時～４時　11 月 12 日(火)、26 日(火)
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～８時　11 月 20 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

定例理事会だより

◎第24期第4回理事会が9月28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、個人情報保護委員会について
3、労働組合関係について
4、支部結成にむけた準備状況報告について
5、2019年度秋の健康チェックについて
6、本田先生の講演会企画について
7、新中部協同病院建設報告について

《決議事項》
1、管理部人事について
2、沖縄協同病院の副院長の任命について
3、とよみ生協病院の建築業者と設計建築管理監督者の委託契約について

《協議事項》
1、職員の業務上移動の交通費に係る費用弁償について
2、定年延長・退職金見直し・処遇改善（案）について

全国四課題の到達

	9月	2019年度累計	累計
組合員ふやし（人）	172	944	95,732
出資金ふやし（千円）	9,060	64,639	1,836,063
班づくり（班）	2	18	385
担い手ふやし（人）	3	40	988

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

改善ありがとう

病院外来にあるホッチギスで止めた新聞は、手をケガする恐れがあり、止めたところの字が読めない。要望したらすぐに改善してくれた。また、新聞や本を置いてある場所が暗くて困っていたが、照明をつけたことを知り嬉しくなった。次々と改善ありがとう。

神山 幸子（那覇市）

自然の脅威

最近の台風は、沖縄を避けるように本土を直撃し、大きな被害をもたらしています。自然の脅威を感じる今日この頃です。

新城 美佐子（西原町）

混乱ばかり

消費税率の改定に伴い郵便料金も変更され、購入していたハガキを使うのにストックしていた切手から1円分追加の切手を探すのに手間取りました。庶民にとって消費税アップは混乱することばかりです。

比嘉 睦子（豊見城市）

ひ孫の産声

母93才、認知症が日一日進み、施設も病院も入れず家族は負の言葉からピリピリ。その中で、ひ孫の産声が唯一明るくしてくれています。

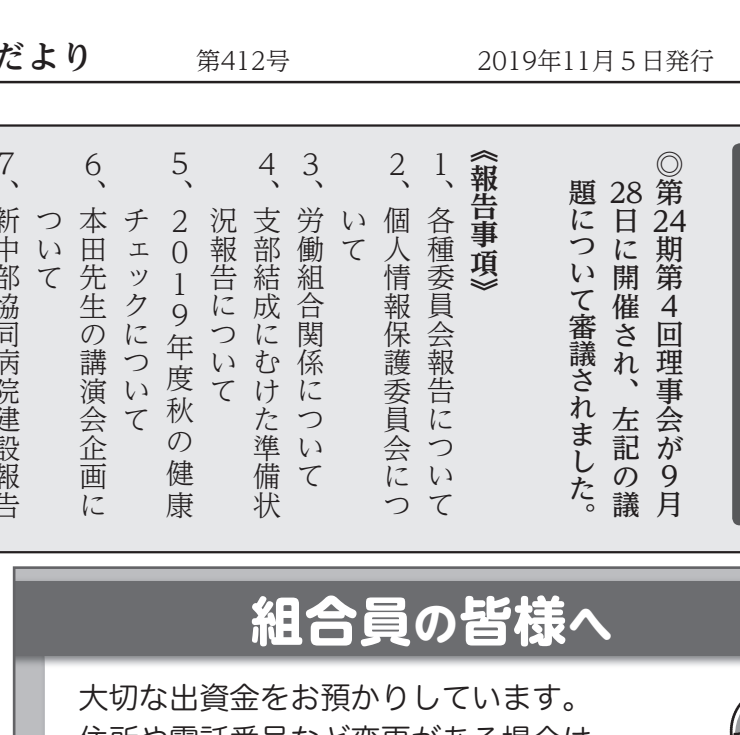
なおにしき（大宜味村）

今年こそは

秋になれば旅をしたいと毎年思いながら、ここ3年ほどどこにも行かず……。今年こそは紅葉を見たいです！

ことぶきちゃん（与那原町）

クロスワードパズル



作・島袋　聡

タテのヒント

1、11月の誕生石。
2、むだに費やすこと。損失。
3、再び行うこと。再開。
4、ゼラチン・砂糖・水飴を材料とし、果汁などの味をつけ、ゴムのように弾力のある形に固めた菓子。
7、隣り合ったごく近いあたり。
8、帰りみち。帰路。
10、主に、急激に人気が出てもてはやされることを指す表現。芸能界でタレントや芸人が突如として注目を浴び、引っ張りだこの売れっ子になることを指す場合が多い。
11、目的もなく、うろうろと歩きまわること。
12、塩化ナトリウムを主な成分とし、海水の乾燥・岩塩の採掘によって生産される物質。
13、○○をはずす。
14、新聞・雑誌などで伝える事柄。また、その文章。

ヨコのヒント

1、船を走らせ、ルアーか餌を引いて大形の魚をねらう釣り。引き釣り。
5、サッカー・バスケットボールなどの球技で、ボールを味方に渡すこと。送球。
6、植物の、木質化した茎。高木では主軸となり、枝を出す。
8、亀の甲の模様のように、ひびが入ること。また、その割れ目。ひび割れ。
9、大胆で、ちょっとやそっとでは、びくともしない。また、非常にずうずうしい。のぶとい。
11、構造物の上部からの荷重を支えるため、または柱をつなぐために架け渡す水平材。
12、味見をするなどの目的で、ためしに飲むこと。
13、不用なものとして捨てること。
15、小高くなった土地。山よりも低く、傾斜もなだらかなもの。
16、目尻。また、怒った目つき。
17、家族がふだんいる部屋。居室

二重枠のヒント

表面は怖そうだが、内心はとてもやさしいこと。また、そのような人。鬼のように怖そうな顔に、仏のようなやさしい心の意から。

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12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414号（2019年1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

2019年9月号　410号 クロスワードパズル解答

ウンガイソウテン

当選者
・橋本 秀樹（名護市）
・伊波 美佐子（うるま市）
・知花 盛孝（読谷村）
・山城 初枝（中城村）
・上間 長治（西原町）
・仲間 幸枝（那覇市）
・水無月 ともりちゃん（那覇市）
・宮島 陽子（那覇市）
・久場 恵美子（那覇市）
・カラ 数 朝子（南風原町）
・比嘉 はるさー（豊見城市）
・許田 信子（豊見城市）
・赤嶺 修（豊見城市）

30名の応募があり27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。

じっくりと 画像を見る 放射線技師　沖縄協同病院CT・MRI室

絵：上原 和博

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。

作品コーナー

浦添協同クリニック

壁画づくりで和気あいあい

「花紙たくさん丸めてねー」「これはいいリハビリね～」毎月の壁画作りでは、風物詩の下絵に「丸め紙」や「ちぎり紙」を貼って仕上げます。

10月は運動会の壁画。畳半畳ほどの台紙に小さな紙を貼り付けるのは大変根気がいります。しかし、お喋りしながら手指をせっせと動かし着々と進行。

完成品を微笑ましく眺めては、来月の相談を始める皆さんです。

浦添協同クリニック　竹島 直子

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。

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	那覇市古波蔵 4-10-55	☎098-853-1200
とよみ生協病院	豊見城市真玉橋 593-1	☎098-850-7955
中部協同病院	沖縄市知花 6-25-5	☎098-938-8828
那覇民主診療所	那覇市松尾 2-17-34	☎098-880-9620
糸満協同診療所	糸満市潮崎町 2-1-10	☎098-992-3920
首里協同クリニック	那覇市首里石嶺町 1-147-3	☎098-884-4846
浦添協同クリニック	浦添市宮城 3-1-5	☎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	☎098-855-6201
生協ケアセンター	豊見城市真玉橋 593-1	訪問看護☎098-851-4715 訪問介護☎098-851-4716
那覇市地域包括支援センター 古波蔵	那覇市古波蔵 4-7-5（1階）	☎098-855-6254
老人保健施設 かりゆしの里	南風原町山川 256-2	☎098-835-6607
安謝高齢者複合施設	那覇市安謝 250	☎098-861-9315
小規模多機能ホーム 石川にじの家	うるま市石川東山本町 1-19-18	☎098-989-9487

今月の一品

簡単鶏もも肉のピザ風

とよみ生協病院
栄養管理室　調理師
嘉数 亮平

材料

鶏もも肉 ……80g
塩 ……少々
コショウ ……少々
タマネギ ……1/8個
ニンニク ……1/2かけ
オリーブオイル …小さじ１
チーズ ……15g
パセリ ……適量
★トマト缶 ……1/4缶
塩 ……少々
コショウ ……少々
コンソメ ……１ｇ
ケチャップ ……大さじ１
オリーブオイル …大さじ１
パン粉 ……５ｇ

作り方

1. 鶏もも肉は塩コショウをし、切り込みを入れ厚さを均等にします。皮目にフォークなどで数か所さしましょう。
2. 玉ねぎとにんにくをみじん切りにし、★と混ぜ鍋で温めます。
3. フライパンにオリーブオイルを入れ熱し、鶏もも肉を皮目からこんがりと焼いていきます。
4. 鶏肉に火が通ったら★を鶏肉の上にかけ、チーズとパン粉を散らしてフタをしてチーズが溶けるまで焼きます。
5. 鶏肉を器に盛り、パセリを散らしたら完成です。