



2020年1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11月末 ◎ | |
| 組合員数 | 96,197人 |
| 出資金 | 18億5,074万2千円 |



スイス・アルプス越えトレッキング (モンブランからマッターホルンをめざして) 写真提供: 原国 政裕

小さな一歩

二〇二〇年子年に思う

上原 和博

小さな一歩

歩幅は小さいけれど

高みをめざす一歩

幸せにつながる一歩

一人ひとりの歩みは小さいけれど

大地にしっかりと根をはる一歩

確かな一歩

連帯と絆の一歩

みんなと一緒に歩もう

未来を信じ前へ進もう

あきらまないで歩み続けよう



沖繩医療生活協同組合
副理事長 横矢 隆宏

新年あけましておめでとう
ございます。

私事で恐縮ですが昨年は現職を拝命し、改めて医療生協の活動を考える年でした。いろいろな講演会にも参加させていただきました。健康づくり委員会による東京大学のフレイル予防の講演会では、高齢化社会において「人とのつながり」が大切な鍵であることを紹介していただきました。平和活動委員会の取り組みでは、少年護郷隊というゲリラ部隊が沖縄戦では密かに組織されており、ここでも若い命が奪われていたことを学びました。つながりづくり強化月間を盛り上げてくださった講演会では、「国にはお金が無い」を前提とした医療・介護、福祉、教育の貧しさは、国の「収奪・盗賊政治」のせいではないか？世界と比較して考えて、という問いかけを

いただきました。
医療生協では沢山の取り組みがされていて、私達職員も一緒になって学んでいけたら良いなと改めて感じました。

沖繩医療生協は先の12月に新中部協同病院の開院を祝うことができました。2020年の沖繩医療生協は引き続き第5次長期計画での施設リニューアル計画を進める努力をしていきます。

また、全国では2030年ビジョン(案)『だれもが健康でくらせるまちへの挑戦』の採択の予定です。医療生協組合員としての取り組みが、自らの健康づくりのために人とのつながりを作っていくという外向きの活動に発展し始める時になりました。
本年も皆様のご健勝でござります。幸でありますようお祈り申し上げます。



理事長
上原 昌義



副理事長
大城 郁男
豊見城ブロック



副理事長
横矢 隆宏



専務理事
比嘉 努



副専務理事
外間 貞明



常務理事
高嶺 朝広



常務理事
伊波 広二



常務理事
香村 英俊



常務理事
玉城 全一郎



常務理事
照屋 智恵



常務理事
嘉数 浩明



常勤理事
大城 真千子



常勤理事
上原 健



理事
長山 豊守
北部ブロック



理事
岸本 清
北部ブロック



理事
鈴木 淳市
うるまブロック



理事
藤田 義明
うるまブロック



理事
知花 盛考
中部・浦添・西原ブロック

明けまして
おめでとーございませう



理事
名嘉座 安子
那覇ブロック



理事
永山 真知子
那覇ブロック



理事
神山 藤義
那覇ブロック



理事
伊計 ノブ子
豊見城ブロック



理事
秋山 幹雄
南部ブロック



理事
玉城 安信
南部ブロック



理事
玉寄 勝光
南部ブロック



監事
阿部 克己



監事
山里 昌毅



監事
田尻 洋章



監事
當間 知恵子



理事
平良 宗潤
沖繩県歴史教育者協議会委員長



常勤理事
大城 恵



常勤理事
比嘉 勉



常勤理事
西仲 ゆかり



理事
内村 敏雄
那覇ブロック



理事
喜瀬 和美
中部・浦添・西原ブロック



理事
安里 嗣淳
中部・浦添・西原ブロック



理事
宮良 信博
中部・浦添・西原ブロック

今年も共に 連帯の輪を 広げていきましょう



沖縄県生活協同組合連合会



会長理事 山本 靖郎

明けましておめでとうございます。貴生協は「協同の力でいのち輝く社会をつくる」をテーマに、平和を守る取り組みや、無料・低額診療事業などの役割を發揮され、地域社会にとって無くてはならない存在となられていることに、心から敬意を表します。

政府は全世代型社会保障検討会議を設置し、医療保険や介護保険のあり方、給付と負担の見直しを検討しています。また、憲法改定ありきの状況や、県民投票などで辺野古新基地反対の民意を再三示したにもかかわらず埋め立て工事が強行されるなど、平和と民主主義が脅かされる事態が進行する中、貴生協への期待は益々高まっています。沖縄県生協連は県内8生協との更なる連携強化をめざします。

貴生協におかれましても、沖縄県内の生協の広がりにご尽力いただきますことを心から願っています。新年のごあいさつと致します。

安保廃棄・くらしと民主主義を守る 沖縄県統一行動連絡会議



代表幹事 新垣 繁信

沖縄医療生活協同組合の皆さん！
2020年新年おめでとうございます。今年もみなさんとご家族が健康で元気な毎日でありますことを心から願っております。

今年には沖縄民主診療所が開設して50年になります。この間、職員と組合員のみなさんは県民と不屈に団結し、県民の生命と健康、医療、人権、福祉、平和、そして現在は県民経済にも大きく寄与するようになりました。

みなさん！
今年も組合員と職員のみなさんが団結し、県民とともに不屈に前進されることを心から願っています。沖縄県統一連も共に闘います。

沖縄県保険医協会



会長 仲里 尚実

明けましておめでとうございます。新年にあたり、貴会の益々のご発展を祈念申し上げます。昨年は台風や豪雨災害による自然災害、沖縄県では辺野古新基地建設の是非を問う県民投票、沖縄を象徴する首里城の火災が大きな出来事として印象に残る年となりました。被災地も首里城も早期の復興、再建が待ち望まれています。沖縄本島北部地域における基幹病院の設立も喫緊の課題です。

沖縄県保険医協会は会員数（医師・歯科医師）が800人に迫り、会員の生活と権利、県民の命と暮らしを守ることを方針に掲げて日々活動を行っています。政府の度重なる社会保障制度の改悪が加速し、自己負担は増加、給付は抑制と削減をたどる中、10月からの消費税率10%への引き上げにより、将来の生活への不安が広がっています。全ての人が安心して医療と介護が受けられ、平和で暮らしやすい社会の実現のため、活動を前進させ、共に連携し頑張りましょう。

へり基地反対協議会



共同代表 安次富 浩

沖縄医療生協の組合員の皆さん、明けましておめでとうございます。昨年中は、辺野古新基地建設反対運動に多くの組合員の皆さんが参加されたことに感謝を申し上げます。

昨年10月31日未明の首里城火災に多くの人が落胆されたかと思えます。しかし、県民は復元に向けて立ち上がりました。戦前の首里城は旧日本軍が沖縄戦の時、首里城の池下に司令部を構築したため、米軍の徹底的な爆撃と砲撃を受け壊滅させられました。復帰後多くの人々の手によって再建されたのです。言わば、沖縄県民のシンボリックな存在でした。

沖縄県民は不屈です。県民投票や各種選挙で示された辺野古新基地建設反対の民意は揺るぎません。勝利の方程式は決して諦めないことです。共に闘いましょう！

沖縄憲法25条を守るネットワーク



会長 高田 清恵

新年おめでとうございます。2013年からの史上最大（平均6.5%、最大10%）の生活保護基準の引き下げに対して、沖縄からの9名を含む、全国29都道府県で1000人以上の原告が、「いのちの砦」を守るための違憲訴訟をたたかっています。今年春には、いよいよその先陣を切って、名古屋地裁で判決が言い渡される見込みです。

裁判を通じて、全国の原告の方々が、憲法25条ですべての人に保障されるはずの生存権が侵害されている実態や、統計偽装の実態などを訴えてきました。初の判決で勝訴を勝ち取るため、今年も、いっそう多くの方々と共に、私たちの憲法で保障された「人間らしく生きる権利」の実現を目指して力をあわせていきましょう。

沖縄県社会保障推進協議会



会長 新垣 安男

医療生協組合員の皆さん、あけましておめでとうございます。

安倍政権は消費税を10%に引き上げながら、「全世代型社会保障制度」改革の名の下で、医療・介護では高齢者に対し給付の削減と負担を増やし、国保料の引き上げ、年金の引き下げ、生活保護費の削減など社会保障全般の改悪を押し進めています。一方、景気対策と言って26兆円（財政支出13兆円）もの支出を計画し、大企業や大金持ちのための政治を強行しています。

今年も引き続き、国民が安心して暮らせる社会保障の充実を求める運動を生協組合員・職員の協力で大きく前進させましょう。



賀数 藤子

全職員が知っておくべきだと思います。

賀数 私がいた愛知でも、診療所から病院建設まで十数年かかりました。病院ができる前は、入院の必要な患者を受け入れる医療機関が少なく、那覇市で入院ができる医療機関のほとんどに電話をしました。組合員が自分たちの病院をつくるという思いが強く、組合員加入をすすめていきました。それでも資金不足で、組合債を募集すると、銀行や農協に預けているのを全額引き出して100万円とか持つてきてくれました。それだけ



強い「わったー病院」をつくるという思いがあったわけですね。

上原 要求だけでは病院を建てるのは困難です。スタッフがいらないといけない。当時は国費制度があり、沖縄から本土に行き、多くの先生方が医者になつて帰ってくる。京都の宝寺で、沖縄出身の医師らが集い病院建設に向けての意思を高めたこと聞いています。

賀数 医学生たちは沖縄の医療状況を、夏休みの帰省の時、本島や離島での健診も行ってました。そうした先生たちも、病院建設運動に参加しました。先生たちの沖縄の医療に対する情熱がすごく熱かったですね。

上原 こういうこともあり短期間で病院建築も可能となったわけですね。

賀数 行政などの協力や組合員、地域の方の力が大きいと思います。病院建設の祝賀会では、今のとよみ生協病院の駐車場

に2000名が集まりました。それぐらい地域の方が「わったー病院」の建設を喜び合っていました。民診がムートウヤーだから、「大事にしなさいよ」と、職員に叱咤激励をする組合員もいました。

上原 民診設立から50年、私たちのムートウヤーです。原点に立ち返り再スタートです。これから医療生協は、次の100年を目指す展望が必要になってくると思います。今、お金がなく病院に行けず亡くなった手遅れ死亡事例が、去年は全日本民医連57件、沖縄は2件ありました。お金がなく診察できないというのは昔の話ではないのです。これを私たちは認識しないといけない。実際、無料低額診療事業や厳しい経営の中、地域包括支援事業所を運営しているというのはそういうことです。今、沖縄医療生協は第5次長期計画が2年目に入りました。ぜひ成功させ、地域の住民の医療介護を守っていきましょう。諸先輩方がつくり上げてきた「無差別・平等の

医療」と「患者とともにたたかう医療」ここが原点なのです。だから、全職員がしっかりと議論していかないといけない。2022年は、医療生協の創立50周年です。しっかりと礎をつくっていかうと思っています。

ね。

上原 ただ、病院が忙しくなっているのは事実です。お互いが意見交換しながらやっていく取り組みが大事だと思っています。

賀数 以前は、地域や職員と一緒に生協、病院をつくった強みがありました。職員は1500人以上になってい

賀数 豊見城ブロックでは、健康チェックを何年もやっています。骨密度、血管年齢計測などや健康相談をやっています。この前は研修医の先生がいらしていましたよ。他にも研修医も班会に参加してもらうと地域組合員も喜ぶので、ぜひ取り組みを強めたいですね。

活動自体、地域との関わりがとて薄くなっています。長期計画でこれだけの建設、増築の投資を控えています。職員が、本当にこの活動や状況を理解し、一緒になって頑張らないといけないと思います。職員が忙しいのはわかりますが、地域活動は医療生協の1つの柱なので、ぜひ一緒に参加し、やっていきたいと思いますね。

上原 そうですね。医師だけではなく、いろんな職種の職員ができた方がいいですね。要求に応えつつ地域を健康にする、それが国の政策を大きく抗えるのではと思っています。忙しさはありますが、何のために医療従事者になったかとか、その原点をもう一回振り返る時間も必要かと思っています。ぜひ、この50周年を機に、医療生協の5次長計の成功もあわせて、地域と再度、一緒になってやる取り組みなどを、ぜひ全職員に私は問いかけたと思います。

上原 医局では医療学習会の講師をやっています。本島に限らず離島などでも行っていきます。健康を守る取り組み、病気になるような運動や生活様式を改めていくこと、もし病気になる時は協同病院で治療ができることを認知してもらおうことなど話をしていきます。多くの先生たちが地域に出て行くことから始めていこうと思っています。そして、各専門職の専門性をいかして、全職員が地域全体の健康向上に寄与することができればと思います。

仲程 本日はお話を伺い、改めて沖縄における民診療所建設運動の意義と歴史を学びました。私たち若い世代も先輩たちの実践を引き継ぎ、貢献できるような頑張りたいと思います。本日はお忙しい中、ありがとうございました。

賀数 ぜひ一緒にやりたいです

| | | | | | | | | | |
|--|--------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|--|--|---|--|--|--|
| 那覇市地域包括支援センター古波蔵 管理者 池原 あゆみ 職員一同 | 小規模多機能ホーム・石川にじの家 管理者 山内 忍 職員一同 | 安謝高齢者複合施設 施設長 津波古 早苗 職員一同 | 生協ケアセンター 所長 西仲 ゆかり 職員一同 | 介護老人保健施設かりゆしの里 施設長 當山 雅樹 事務長 具志堅 徳和 看護師長 山川 まゆみ 職員一同 | やんばる協同クリニック 事務長 山島 津光 看護師長 仲田 義勝 職員一同 | 協同にじクリニック 事務長 上原 和博 看護師長 知念 奈津代 職員一同 | 浦添協同クリニック 事務長 嘉数 健二 看護師長 比嘉 直人 職員一同 | 首里協同クリニック 事務長 金城 宏男 看護師長 金城 恵乃 職員一同 | 糸満協同診療所 事務長 上原 幸盛 看護師長 新城 垣光 職員一同 |
|--|--------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|--|--|---|--|--|--|

“医療生協の良さ、広めることができました！”

2019年つながりづくり強化月間を終えて

2019年9月24日、11月30日の期間を「つながりづくり強化月間」として、全国四課題（加入・増資・班づくり・担い手ふやし）の年間目標8割達成をめざし取り組みを推進しました。11月末現在の到達実績では、組合員ふやし1,601人（月間目標比40・0%）、出資金ふやし90,049千円（同比56・3%）、班づくり22班（同比64・7%）の結果でした。全体では月間目標を達成することはできませんでしたが、組合員ふやしで5

支部・2事業所、出資金ふやしで7支部・3事業所が月間目標を達成しました。沖縄医療生協第5次長期計画成功にむけて呼びかけたレインボー増資は476件31,524千円の成果でした。月間期間中は、フレイル学習会やWHO健康ウォーク、ブロックごとのグラウンドゴルフ大会などの行事が多くありました。こうした学習や健康づくりをもとに新中部協同病院開院を目前にした増資運動が進められたことや地域組合員訪問が

各地で取り組まれたこと、宮古、石垣での加入や増資が増えたこと、また、地域組合員が主体となって月間大講演会を200名規模で開催し、医療生協活動の良さを広めてきたことが今年度月間の特徴です。今後、新春のつどいや2月の第2回組合員活動交流集会なども予定しています。引き続き楽しく交流をしながら、年間目標達成に向けて頑張りましょう。

本部まちづくり推進部 部長 香村英俊



アメリカ米軍が最も恐れた男 カメジロー 不屈の生涯

1976年3月20日(土)、沖縄協同病院(旧)の落成祝賀会に2千人近い組合員が参加し盛大に執り行われました。その際に瀬長亀次郎さんからはお祝いのご挨拶を頂き、前身の沖縄民主診療所建設にも多大なご尽力を頂きました。この映画は、米軍占領下の沖縄を描き出しており、多くの組合員の皆様にもご覧いただきたい内容となっています。

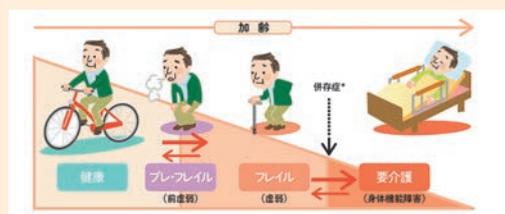
瀬長亀次郎の生き様を描いたドキュメンタリー。沖縄から全国に上映の輪が広がる！桜坂劇場では間もなく上映終了！2月14日(金)まで。
2月8日(土)、9日(日)には佐古忠彦監督、内村千尋(亀次郎次女)の舞台挨拶あり。沖縄県内でのキャラバン上映会を行います。
2月3日(月)名護市民会館、2月7日(金)大宜味村農村環境改善センター
上映希望も募集中！ 問合せ：098-860-9555 (桜坂劇場)

「フレイルチェックサポーター養成講座」行います！

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」と言い、多くの方々が健康な状態からこのフレイルの段階を経て要介護状態に陥ると考えられます。

健康づくりは地域とのつながりや社会参加と関係しており、つながりを多く持つ方、常に社会参加をしている方ほど健康度が高いと、日本老年学の評価研究機構の調査データから明らかになっており、医療生協が掲げる「出会い、ふれあい、支え合い」の組合員運動や健康づくり、助け合い活動、支部、班活動が直接繋がっていると考えられます。

沖縄医療生協健康づくり委員会は、2020年に「フレイルチェックサポーター養成講座」を予定しており、今後はサポーターを中心に班会や地域でフレイル予防や健康づくり活動を取り組みます。是非、興味のある方はご連絡ください。



(東京大学 高齢者総合研究機構・飯島勝矢：作図改変)

問合せ先：まちづくり推進部098-850-9004 津嘉山

| 支部・地域名 | 日時 | 場所(会場) | 会費 |
|--|-----------------------------|-------------|--------|
| 石川支部 与勝支部 うるま具志川北支部 うるま具志川南支部 | うるまブロック企画 1月19日(日)12:00~ | 中部協同病院講堂 | 500円 |
| 浦添きた支部 浦添みなみ支部 沖縄がんじゅう支部 沖縄市東南支部 宜野湾支部 読谷支部 | 中部ブロック企画 1月26日(日)12:30~ | かりゆし園 | 1,000円 |
| 西原支部 | 2月2日(日)9:00~ | 新春ピクニック | 未定 |
| 小禄南支部 小禄北支部 小禄西支部 | 小禄3支部合同 1月19日(日) | 新春ピクニック | 2,500円 |
| 真和志あがり支部 真和志みなみ支部 真和志西支部 | 真和志3支部合同 2月16日(日) 時間未定 | J A真和志 | 未定 |
| 首里東支部 首里西支部 | 首里2支部合同 1月26日(日)12:00~ | J A首里城下町 | 1,000円 |
| 上田支部 伊良波支部 座安支部 とみしろ支部 とよみ支部 | 豊見城ブロック企画 1月19日(日)12:30~ | J Aとみえーる | 1,000円 |
| 長嶺支部 糸満支部 糸満南支部 糸満東支部 | 糸満3支部合同 2月2日(日)12:00~ | 糸満市社会福祉センター | 1,000円 |

2020 新春のつどい日程

1月の日程 筋トレ(健康)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 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
1月8日(水)、10日(金)、17日(金)、22日(水)、24日(金)、31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
1月9日(木)、23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
1月8日(水)、15日(水)、22日(水)、29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
1月9日(木)、16日(木)、23日(木)、30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
1月10日(金)、17日(金)、24日(金)、31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
1月9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)

問合せ先：沖縄医療生協まちづくり推進部 TEL 098-850-9004
※いつでも、誰でも参加できます

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: okiseikyodayori@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ありますのでご遠慮下さい。

沖縄医療生協 第4回 新春囲碁大会

と き: 2020年2月16日(日)
午前8時半受付、9時開会式、9時20分対戦開始

と ころ: 沖縄協同病院3階講堂

参加費: 1,000円(弁当代含む)
対戦法: A組(5~6段) B組(3~4段)
C組(初~2段) D組(級組)

参加資格: 医療生協組合員、但し、当日加入可。
申込締切: 2020年2月10日(月)まで(当日の申込みはできません)

まちづくり推進部 ☎098-850-9004 FAX098-850-7990

1月の日程 スクエアステップ教室

第2・4水曜日 午後3時~午後4時 1月8日(水)、22日(水)
とよみ生協病院7F 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 1月15日(水)
とよみ生協病院7F 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
※いつでも、誰でも参加できます

定例理事会だより

◎第24期第6回理事会が11月30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、新中部協同病院建設第28回報告について

《協議事項》

- 1、2019年度つながりづくり強化月間について
2、10月度決算について
3、組合員脱退時の必要書類について
4、2019年秋闘について
5、第4回新春囲碁大会について
6、首里城火災募金について



謹賀新年
旧年中は大変お世話になりました
本年もよろしくお祈り申し上げます

全国四課題の到達

Table with 4 columns: 11月, 2019年度累計, 累計. Rows include 組合員ふやし (人), 出資金ふやし (千円), 班づくり (班), 担い手ふやし (人).

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。住所変更やお亡くなりになられた場合は、変更や脱退処理が必要となりますので、お手数ですが、お早めにご連絡をお願いします。TEL098-850-9004 (まちづくり推進部)



ふれあい広場

いい年を願う

あつという間に一年が過ぎ、新年をまた新たな気持ちで迎え、良い年であることを願います。同じ年月であるにもかかわらず、年々一年間が早く感じられます。

水無月 (那覇市)

この国のかたち

去る11月の本田宏先生の講演に感動しました。日本の医療・社会保障制度のからくりを歴史的な推移から日本の社会を切開いてみせました。本田流「この国のかたち」に目が覚めました。

大江長次郎 (那覇市)

健康で幸せ

2019年の「今年の漢字」に「命」が発表されました。令和元年も終わろうとする今、改めて思うことは、大病もなく健康で仕事も続けられ平々凡々と過ごせていることが幸せで有難いです。

仲村清子 (那覇市)

大切なこと

昨年は「生協だより」のクロスワードパズルで、頭の体操をさせてもらいました。今年も老化防止のため、パズル解答を楽しみたいと思います。考える、調べる、とても大切なことだと思っております。

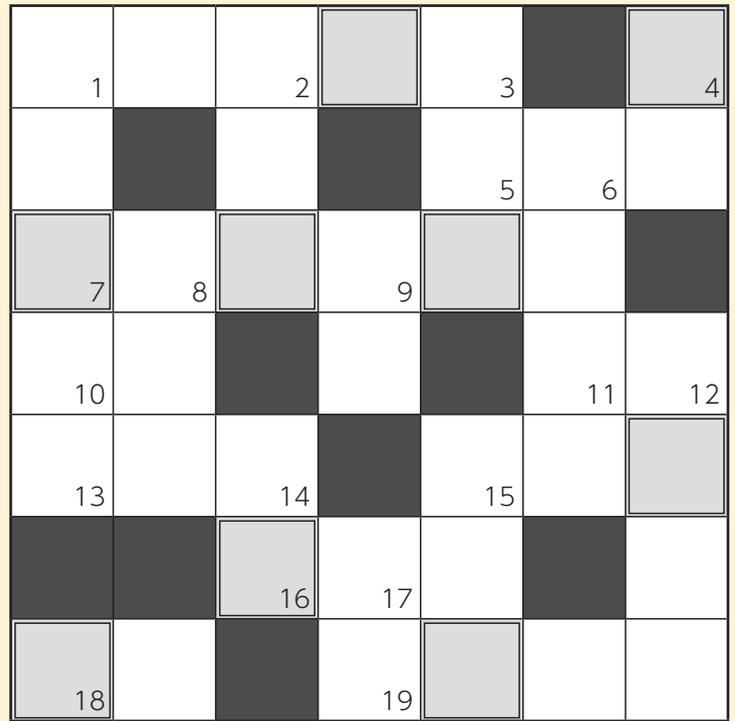
知花盛考 (読谷村)

幸せな年に

令和2年は明るい幸せな年でありますように。ひやみかさな!

宮里信子 (那覇市)

クロスワードパズル



作・島袋 聡

タテのヒント

- 1、新年を祝うために贈られる金品のこと。現在では特に子どもに金銭を与える習慣及びその金銭の意で用いられている。
2、実情によくあてはまっていること。適切であること。
3、熱や衝撃によって爆発する物質で、そのエネルギーを有効に利用できるもの。
4、建築敷地の入口に建てられる構築物。
6、羽根突きに使う長方形の板。
8、二人の組み合わせ。
9、他のものと異なる点。ものとの違い。
12、鯛のそぼろをのせた飯。
14、碁・将棋の対局での手順を記録したもの。
15、要職の人に直属して、機密の文書・事務などを取り扱う職。
17、○○科の植物のうち、実を食用にするものの総称。キウウ

ヨコのヒント

- 1、地球全体の平均気温が上がること。地球○○○○○
5、夜中。
7、種々の方法を繰り返し試みて失敗を重ねながら解決方法を追求すること。
10、上方へ高くなるように重なっている台状のもの。また、その一つ一つ。
11、材木を薄く平たく切ったもの。
13、農作物をまきのこと。ころめぎ。
15、顔の上部の、髪の毛の生えざわりとの間の部分。おでこ。
16、社会や人物の欠点・罪悪を遠回りに批判すること。また、その批判を嘲笑的に表現すること。
18、心身に苦痛などがなく、快く安らかなこと。

二重枠のヒント

「笑つ門には福来る」という意味です。「いつも笑いの絶えないよつな明るい家庭には幸福が訪れる」

19、魚や貝などをとって生活している人。

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2020年2月15日(土)です。(消印有効)
○クロスワードパズルの解答: 当選者は416号(2020年3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 豊見城市宇真玉橋593-1 (8階) 沖縄医療生協本部 まちづくり推進部 ☎098-850-9004

キメンブツシムン

- 当選者
橋本 秀樹 (名護市)
新城 美佐子 (西原町)
上間 長治 (西原町)
新島 悦子 (浦添市)
垣花 陽子 (那覇市)
宮島 真理子 (那覇市)
具志堅 真理子 (那覇市)
東渡 律子 (那覇市)
小恩納 弘子 (那覇市)
安里 美子 (那覇市)
宮里 幸子 (那覇市)
新嘉 康子 (那覇市)
比嘉 敦子 (南城市)
玉城 敏子 (南城市)
宮城 敏子 (南城市)

40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。

※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。

2019 ミニアルバム

1月



新春のつどい



生協保健学校

7月



第42回九州・沖縄ブロック
組合員交流研修会 in 鹿児島

2月



第2回組合員活動交流集会



新春囲碁大会

8月



2019年度健康づくりシンポジウム

9月



フレイル学習会

3月



子ども健康まつり

5月



支部総会

11月



WHO 世界健康ウォーク

10月



秋のまちかど健康チェック

4月



班活動交流集会

6月



原水爆禁止国民平和大行進



辺野古座り込み 15周年行動

12月



2019年度入職式



第54回通常総代会



新中部協同病院開院



豚肉の紅白巻きとエビのかわり揚げ



沖縄協同病院
栄養管理室
甲斐大貴

豚肉の紅白巻きの材料

- | | | |
|-------------|-----|-------------|
| 豚ロース肉 …… 2枚 | 調味料 | 酒 ……50ml |
| 人参 | | 醤油 ……大さじ1 |
| 大根 | | みりん ……大さじ1 |
| 塩 ……少々 | | 砂糖 ……小さじ2 |
| サラダ油 ……少々 | | みそ ……小さじ1/2 |

豚肉の紅白巻きの作り方

- 人参、大根は1cm角・7cm長さの棒状に各4本ずつ切り揃える。
- フライパンに湯を沸かし塩少々を加えて①を茹でる。竹串がスッと通るくらいになったらざるにあげ、水気を拭く。
- ②を市松模様になるように2列2段に置き豚肉を巻く。
- がフライパンにサラダ油少々を熱して③を中火で蓋をして蒸し焼きにしておく。④を混ぜ合わせ、タレを作る。
- 全面に焼き目をつけたらタレを加えて弱火でじっくり煮詰めたら完成です。

エビのかわり揚げの材料

- | | |
|------------|--------------|
| エビ …… 3本 | 揚げ油 |
| 塩コショウ ……少々 | <衣> 春雨 ……10g |
| 小麦粉 ……10g | せんべい ……1枚 |
| 卵 ……1個 | アーモンド ……15g |

エビのかわり揚げの作り方

- エビは殻と背ワタを取る。せんべいを砕いて春雨は1cm程に切り卵は溶いておく。
- エビに塩コショウをし小麦粉→卵→衣の順にまぶし、油で揚げたら完成です。