



2020年5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 2020年3月末

組合員数 96,892人

出資金 18億4,201万9千円

全組合員の皆様へ



新型コロナウイルス感染症による様々な困難に対し、全組合員の英知を結集し必ず乗り越えましょう

新型コロナウイルス感染症の爆発的増加と蔓延が世界中で進行する中、日本も現在何とか持ちこたえていた状態から急激に医療崩壊を招く厳しい局面へと推移しています。

社会不安や経済的圧迫の方々に困難な状況を及ぼしている中、政府は4月16日に緊急事態宣言を日本全土に拡大しました。ここ沖縄県でも感染者が急激に日々増加し、死亡事例の報告もされていました。現在、私たちはかつて経験したことない強い感染力と、確立した治療法がなく重症化する見えない敵に直面しているのです。もはや誰もが罹患してもおかしくない状況であり、私たち組合員一人ひとりが新たな「構え」を作る必要があります。

沖縄医療生活協同組合は今年2月21日、法人内に新型コロナウイルス感染症対策委員会を設置し、法人内全事業所とともに様々な対策を講じています。この新型コロナウイルス感染症との戦いは長期戦となるでしょう。多くの人々

沖縄医療生活協同組合 理事長 上原昌義

1. 正しく恐れる
2. 飲食、会議、集会は避けましょう。
3. 地域で声を出せない人への援助をお願いします。
4. 不安や緊張した状況だからこそ、お互いのサポートに努めましょう。
5. 私たちの医療と介護の現場を守りましょう。

私たちの事業所や介護施設

は地域の貴重な資源です。職員が感染すると本人は原則2週間入院となり、職場も一定期間閉鎖することになります。また、家族に感染者が出ると、14日間自宅での経過観察となります。自分が感染しないよう注意するとともに、同じ居している家族の健康管理に注意していきましょう。

医療・介護従事者として正しい知識を持ち、感染に対する十分な備えを行つていて頂き、できる方ができるだけの応援、支援をしてもらえると幸いと存じます。

すべての県民に保険証を
低所得者減免の大幅拡大を
マスク、消毒液を医療・介護事業所へ

新型コロナ対策 県庁緊急要請を行いました!

沖縄医療生活協同組合は、3月16日と4月10日、コロナ関連の県庁要請を行いました。

4月10日には、収入が減少した人の国保税（料）の減免や徴収を猶予する制度の周知徹底をはかるほか、県が主導して各市町村へ減免などの申請がスムーズに行えるよう求めていました。

また、新型コロナに感染した場合（疑いも含む）に各市町村の国保から支給される傷病手当について、新たに特例で国が全額財政支援することになりました。各市町村に周知を徹底し、速やかに手続きを進め、早期実施を求めました。県は「各市町村に周知を徹底し、速やかに手続きを進め、早期実施を」と回答しました。

沖縄県社会保障推進協議会 事務局長 高崎大史



民主診療所開設50周年に大きな感慨を覚えます。沖縄に「民主診療所の建設を」と県内で論議され全日本民医連での総会で決定された1960年代半ば、私は東京の日赤で看護学生生活をしていました。当時は復帰前で、東京では沖縄出身の学生が何かにつけ集まり、交流をしていました。

沖縄の問題にふれた最初は、1966年宮古島が台風で大きな被害をうけ、沖縄出身でなにか支援をとる事になり、東京の吉祥寺駅前でカンパ活動をした事でした（後に全日本医連のとりくみと知る）。卒後は赤十字病院で勤務していましたが、沖縄に民主的な医療機関を開設する準備の中、卒後3年目で準備会に参加し

ました。準備会は本土から帰沖のメンバー（島袋博美所長、山里将進医師、川平節子薬剤師、賀数藤子看護師、島袋時子保健師）と現地から真喜屋武氏（当時は那覇市議）當間嗣隆検査技師、仲田兼子総務は沖縄初の国政選挙、主席公選（復帰後に県知事選）、那覇市長選挙と沖縄県民の「祖国復帰」や民主化に対する意識が高まる環境がありました。

開設時は沖縄タイムスの夕刊で「個人開業でなく働く者たちから」と紹介されました。診療所は那覇市松尾の市場近くの住宅街にあり、古い木造2階建て産婦人科医院の後を利用した所で、たまに妊娠さんが来院し慌てることもあ

りました。準備会では診療の準備をしながら毎日意思統一の時間がもたれ、私にとって「民医連」は目新しい事でした。看護用品関係は多くはありませんでしたが、衛生材料は再生可能なものはすべて再利用（ガラスの注射器、注射針、ガーゼ、包帯類など）され、他の病院においても物不足で経営状だったと思います（2～3年後に陸軍病院の見学の機会があり米軍、本土、沖縄の大きな格差があつたと思う）。

沖縄医療生協
元看護部長・介護部長

眞境名政子

民主診療所開設から50周年



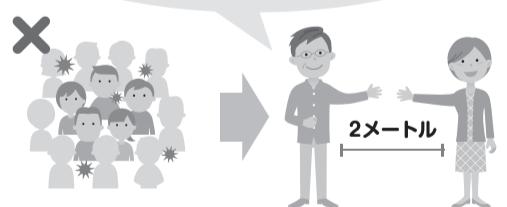
9名の職員からスタート！

新型コロナウィルスの感染拡大防止にご協力をおねがいします

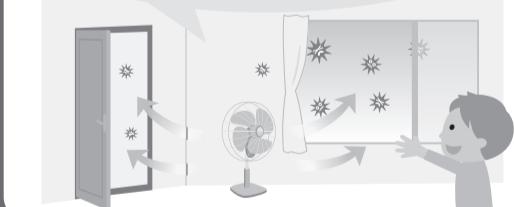
「密閉」「密集」「密接」しない！

●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意！

他の人と
十分な距離を取る！



窓やドアを開け
こまめに換気を！



屋外でも密集するような
運動は避けましょう！
少人数の散歩や
ジョギングなどは大丈夫



飲食店でも距離を取りましょう！

- ・多人数での会食は避ける
- ・隣と一つ飛ばしに座る
- ・互い違いに座る

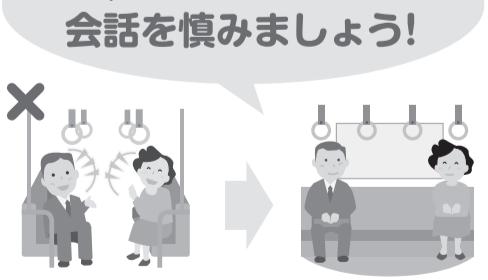


会話をするときは
マスクをつけましょう！

5分間の会話は
1回の咳と同じ



電車やエレベーターでは
会話を慎みましょう！



フレッシュな116人の仲間が入職!

2020年度新入職員 ようこそ医療生協へ



中部協同病院にも新しい仲間が



とよみ生協病院の入職セレモニー

2020年度沖縄医療生協に116人の新入職員が入職しました。通常であれば4月1日に新入職員、役員で辞令交付式、また1週間かけて新入職員研修を行っていますが、新型コロナウイルス感染防止のために全体での開催は行わず、各事業所単位で開催することになりました。また、新入職員研修についても116人で行う研修であることから中止することになりました。

全体で入職式は行えませんでしたら、各事業所で院・所長、先輩職員から歓迎のあいさつや歌、楽器演奏をなど工夫をこらして希望に満ちた新入職員を歓迎していただきました。

新たな門出としては良いスタートとはなりませんでしたが、春植えされば秋実らずという言葉があるように、コロナ終息に向けて十分な対策、準備を怠らずこの難局を全職員、組合員で乗り越えていきましょう。

本部人事教育部 部長 玉城全一郎



新入職員を代表して研修医の奥村ひかり先生があいさつ



沖縄協同病院には9名の研修医をはじめ73名が入職しました

合計		新入職員職種内訳																
116名	13名	6名	2名	4名	1名	1名	3名	1名	4名	4名	2名	5名	1名	2名	52名	6名	9名	
事務系	介護福祉士	介護支援専門員	社会福祉士	調理師	看護師	言語聴覚士	理学療法士	作業療法士	歯科衛生士	看護師	看護補助者	助産師・看護師	薬剤師	初期研修医	臨床検査技師	臨床工学技士	理学療法士	看護師



沖縄協同病院 伊泊院長から辞令を受ける研修医



北谷町に初の支部、「ちゃたん支部」誕生

去る3月29日、「医療生協「ちゃたん支部」の結成総会を開催することができました。

昨年9月から準備をはじめ、懇談会や準備会を数回行い、何とか予定通りの日程で「結成総会」にこぎつけることができました。

新型コロナの感染が広がり、イベントの中止や延期が行われる中、総会を実施できるのだろうかという危惧もありましたが、新年度から「ちゃんと支部」をスタートさせるためにはということで、当初の参加呼びかけ範囲を縮小、時間も短縮するなど感染防止に配慮をしながら開催しました。

総会では、大城郁男副理事

長から激励のあいさつと医療生協の活動や現状について、

丁寧な説明をいただき、医療

生協の活動になじみのない私

たちにもイメージでき、今後の支部活動への意識を高めることができます。

今後の活動については、これから運営委員のみなさんで意見を出し合って決めしていくことに

動をめざしていきたいと考えています。

事務局長 長濱一男
ちゃたん支部

楽しい支部活動めざして! ちゃたん支部 結成

なりますが、「健康」「平和」「いのち輝く社会」への課題に身近なところから取り組み、

南風原支部（新支部） 南風原南星支部

を結成する!



支部分割後43番目の南風原支部、44番目の南風原南星支部を結成



3月30日（月）、ちむぐくる館（南風原社会福祉センター）にて21名の参加で、結成23年目で3400名余の組合員を擁する南風原支部を分割し、

2つの新しい支部を結成しました。「南星中学校区」には南

風原南星支部を、「南風原中学

校区」には南風原支部（新支部）

を結成しました。

南風原支部

運営委員長に

は新しく名嘉

正勇さんを、

南風原南星支

部運営委員長

にはこれまで

南風原支部運

営委員長だつ

た私秋山を選

ばれ小学校区に

支部をつくる

方向で、地域

に目配りし、

地域に根ざし

た支部づくり

をめざします。

とりくみの

教訓は第一に期限をきつてと

りくんだこと、第二に2年か

けての学習、「医療生協の歴

史と理念」、「豊見城の経験な

ど」をくり返し学習して、19

年度は5回の準備会と運営委

員の対象者20数名に粘り強く

あたつたこと、第三

に支部運営委員長を

先頭に不退転の決意

でとりくんだ事です。

難産ではありましたがこれ

を出発点として粘り強く支部

づくりに取り組んでいきたい

と思います。

南風原南星支部

運営委員長 秋山幹雄

か コロナ禍によるフレイルを防ごう！

先の見えない自粛生活 フレイルの進行を予防するために

動かない時間を減らしましょう
自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

- 座っている時間を減らしましょう！
その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。
テレビのコマーシャル中に足踏みしてみると身体を動かしましょう。
- 筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けて
ラジオ体操のような自宅でできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。
スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。
- 日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！
天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩は
お勧めです。ただし、人混みは避けましょう。



しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

- こんな時こそ、しっかりバランスよく食べましょう！
多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。
しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。
免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体(特に筋肉)を作る大切な
栄養素であるたんぱく質をしっかりすることが大切です。
※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



お口を清潔に保ちましょう
しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

- 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！
お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。
毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。
- お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。
お口の不活動も問題です。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。
噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。
自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、
意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。



家族や友人との支え合いが大切です！

- 孤独を防ぐ！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を
高齢者では人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、
家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。
ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する
正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。
- 買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを
食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼ぶ
相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。



高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう！

© 2020 一般社団法人日本老年医学会

「新型コロナウイルス感染症」 高齢者として気をつけたいポイント

2020年3月 日本老年医学会より

新型コロナウイルス感染症が流行っています！
喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、手洗いを中心とする感染予防を心掛けましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。

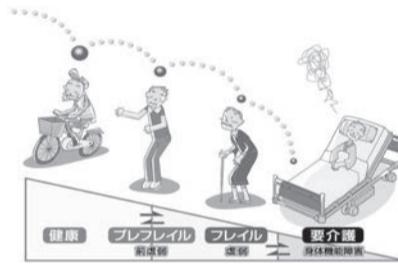


ずっと家に閉じこもり、一日中
テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり
食事もたまに抜かしてしまう…
誰かと話すことも少なくなった

こんな動かない毎日
気がついたら…

生活不活発に気を付けて！

「動かないこと（生活不活発）」により、身体
や頭の動きが低下してしまいます。歩くことや
身の回りのことなど生活動作が行きにくくなっ
たり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚
弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりに
より失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵す
るとも言われています！



あれ！？フレイル！？



フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。
またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、
抵抗力を下げないように注意が必要です。

一般社団法人 日本老年医学会
The Japan Geriatrics Society

© 2020 一般社団法人日本老年医学会

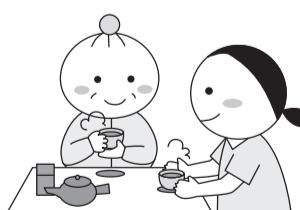
事業所のご案内

※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	沖縄市美里 1-31-15	☎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 (別館3階)	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

介護職員募集

勤務地
那覇市、糸満市、
沖縄市、
うるま市石川、
南風原町



- ◆ 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)

定例理事会だより

◎第24期第10回理事会が3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》

- 加入増資実績報告について
- 各種委員会報告について
- 豊見城市有地（土地）売買契約について

《決議事項》

- 事務幹部人事について
- 沖縄協同病院副院長人事について
- 借入金の限度額の変更について
- 老健かりゆしの里の社会福祉法人への事業移管について
- 2月決算について
- 春闘関連について
- 組合脱退時の必要書類整備について

《協議事項》

- 新城美佐子（西原町）
- きこ（那覇市）
- 神山幸子（西原町）
- 水無月（那覇市）

全国四課題の到達

	3月	2019年度累計	累計
組合員ふやし（人）	445	2,673	96,892
出資金ふやし（千円）	18,896	137,735	1,842,019
班づくり（班）	2	32	382
担い手ふやし（人）	41	110	1,028

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、名義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

手作りマスク

我が家でもマスクが底をつけ始めました。不器用で裁縫は不得意ですが、手縫いでマスクづくりを始めました。手洗い、うがい、マスク、外出を控えるなど、自分でできることはすべてやろうと思っています。

コロナ禍

シーミーの季節、県医師会の異例の声明。ご先祖様も「一体どうなっているんだ！」とびっくりしている。

満開の花々

近所のお宅の庭のアマリリス、グラジオラス、ユリ、その他の花が満開でよく手入れしているようだ、見てるだけで嬉しくなります。

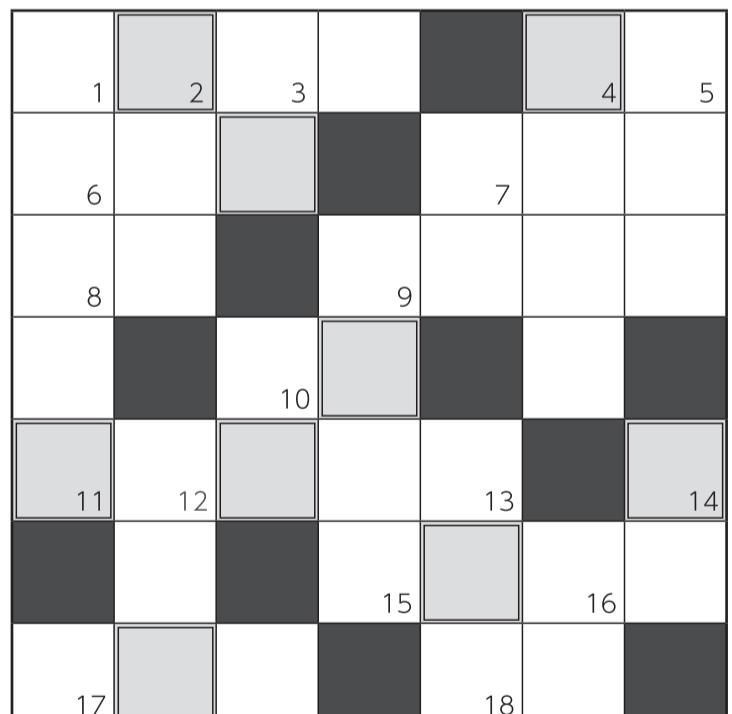
ながら運動

できるだけ外出は避けるようにとのこと。フィットネスに行けなくなつた今、家の中でラジオ体操や歯磨きをしながら「かかとあげ」など、ながら運動を心がけています。

新城美佐子（西原町）

- 1、物事のそれ以上先のないところ。
2、仲が悪くなること。
3、草などを刈るのに使う道具。鉄
4、日常ではツンとしているもの
5、人や動物にもともと備わってい
6、旅館や料亭などで客の接待をす
7、草などを刈るのに使う道具。鉄
8、「ミリメートル」の略。
9、尼僧の住む寺。
10、四季の第二。春と秋の間で、日
11、太陰太陽暦。
12、招き寄せるること。
13、物事のそれ以上先のないところ。
14、半翅（はんし）目〇〇科の昆虫
15、ある対象に対する特別の関心。
16、二面ある物の、表面と反対側の
17、立つたままで見物すること。
18、家財・商品などを安全に保管するための建物。倉庫。

※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。



作・島袋 聰

クロスワードパズル

二重枠のヒント

さわめてわずかな期間、非常に短い時間のたとえ。ひと朝とひと晩の意から。

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6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420号（7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あり下さる。正解者のうち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



2020年3月号 416号
クロスワードパズル解答
ガイコウジレイ
当選者

26名の応募があり25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。

パリ市街のスケッチ



絵：上原 和博

石川にじの家 介護福祉士 稲福 富士枝

石川にじの家では、季節や行事に合わせて利用者・職員の共同で作品作りをしています。今回も2020年東京オリンピックに向けて、日本選団が1個でも多くのメダルを獲得できるようにと願い、世界の国旗は色鉛筆で塗りあげました。エンブレムは黒の折り紙を形に切り取り、五輪マークはミニバラを織り1つずつ丁寧に貼り付け仕上げました。残念なことに、コロナウイルス感染拡大で延期になりましたが、来年の東京オリンピックはみんなで応援したいと思います。

作品コーナー

オリンピック
エンブレムで
コロナを吹き
飛ばそう！



第55回通常総代会について (お知らせ)

日ごろの医療生協運動へのご協力に感謝申し上げます。

さて、来る6月21日(日) 沖縄医療生活協同組合第55回通常総代会が開催される予定です。但し、状況によっては変更される場合もあります。

つきましては、以下についてお知らせいたしますので、ご確認ください。

1. 総代選挙について

今年度より総代選挙が5月から9月に変更となっております。

総代選挙立候補期間は8月を予定しておりますので、改めてお知らせ致します。

2. 議案説明会について

例年実施しております通常総代会議案説明会ですが、新型コロナウィルス感染拡大により日本全土に緊急事態宣言が発令される状況において、いのちと健康を守る立場から開催中止を判断いたしました。

議案説明会資料は全総代の皆様へ郵送にてお届けし、書面にてご意見を集約する予定となっております。資料が届きましたら、どうぞご意見をお寄せいただきますようお願い致します。

新型コロナウィルス感染拡大が続いている。緊急事態宣言のなか、あらゆる場面でご不便を感じいらっしゃること存じます。組合員の皆様におかれましては、くれぐれも体調をくずされませぬよう心よりお祈り申し上げます。

2020年5月5日 沖縄医療生活協同組合
理事長 上原 昌義



日本医療
福祉生協連

すこしおレシピコンテスト2019 タコ鯖ライス

材料(1人分) 塩分1g

レタス	40g	刻みのり	適量
ハンダマ	5g	白髪ネギ	適量
プチトマト	3個	酒	小さじ1弱
鯖の水煮缶	90g(汁も)	ごはん	150g

★【調味料】

砂糖	小さじ1弱	カレー粉	小さじ1/4
ケチャップ	小さじ2	コショウ	適量
生姜(みじん)	ニンニク(みじん)	各0.5g	



① ★【調味料】は合わせておく。

② レタスとハンダマは洗ってせん切りにし、水をきっておく。プチトマトはくし形に切る。

③ フライパンに鯖の水煮缶(汁も一緒に)と酒を入れて、ほぐしながら炒める。

④ 煮立ったら★を入れて、水分がなくなるまで煮つめる。

⑤ ごはんを平皿の中央に丸く盛りつけて、ごはんの上に④を、まわりに②を盛りつける。

⑥ 仕上げに白髪ネギと刻みのりをのせる。



沖縄のタコライスのミートの部分を青魚にして、子供も高齢の人も体によい魚と一緒にたべられるようにしました。
ハンダマは沖縄の野菜を使いました。

中部協同病院 栄養管理室
大城和巳さんの作品
(惣菜のレシピ部門:佳作)