momo さん
cocoa（ココア）（トイプードル）
６面に続く

沖縄医療生協だより

2020年８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６月末

組合員数	97,238人
出資金	18億1,512万1千円

コロナ危機を乗り越え、誰一人取り残されない社会を！
～県民のいのちとくらしを守る医療と介護を展開しよう～
第55回 通常総代会開催

6月21日（日）、沖縄空手会館にて第55回通常総代会が開催されました。

コロナ禍により小規模開催となりましたが、全議案が賛成多数により決議されました。

全体討論では、中部協同病院・和仁屋総代から「新病院の医療活動」、沖縄協同病院・金城総代から「新型コロナウィルス感染症患者を受け入れて」、真和志西支部・屋良総代から「出資金ふやし」の報告がありました。また、「死亡脱退時の手続き」に関しての質疑があり、法令遵守を基本に整備することが説明されました。

新型コロナ感染者を受け入れた沖縄協同病院職員の奮闘や、医療生協が好きだから出資金ふやしに取り組もうとの発言に、多くの共感が寄せられました。

２０２０年のメインスローガンは「新型コロナウィルス感染症による未曾有の危機を乗り越え、県民のいのちと暮らしを守る医療・介護事業を展開しよう」です。

今総代会で共有された「コロナとの闘い」に一丸となって取り組み、誰一人取り残されない社会を目指していきましょう。

〈議案内容〉

第１号議案
２０１９年度活動のまとめと２０２０年度活動方針の件

第２号議案
２０１９年度事業報告・決算関係書類承認の件

第３号議案
２０２０年度予算計画及び予算決定の件

第４号議案
規約の一部変更の件

第５号議案
役員選任の件

第６号議案
役員報酬決定の件

第７号議案
議案議決効力発生の件

第８号議案
決議・スローガンの提案

生協本部総務部
部長　照屋 智恵

沖縄医療生協の事業活動を支える
増資のお願い

沖縄医療生協の事業活動は出資金によって支えられています。出資金はおもに、医療機器の購入や施設拡充、組合員活動の充実に使われていますが、今回は新型コロナの影響で沖縄医療生協の経営が厳しくなっています。病院・診療所、介護事業所を支えるために、一人でも多くの組合員の増資の協力をお願いします。

力を合わせてコロナ禍を乗り越え、沖縄医療生協を発展させましょう。

組合員なら誰でも１口（1,000円）以上の増資ができます。加入もあわせて広げましょう。組合員割引などの特典もあります。

加入・増資や出資金に関するお問い合わせは下記までご連絡下さい。振り込みでの増資も受け付けます。

◆お問い合わせ先：医療生協本部まちづくり推進部
☎098-850-9004

「マイナポイント」の真のねらい

沖縄県商工団体連合会　事務局長　知念 三四志

消費税増税10％と同時に実施されたキャッシュレスによるポイント還元が、６月末で終了しました。政府は、９月１日から「マイナポイント」という新たなポイント還元を実施する予定です。

ポイント還元を受けるためには、①マイナンバーカードを取得 ②パソコンやスマホでマイナポイントを申込 ③キャッシュレス決済サービスを選択し、買い物をするとポイントが付与されます。還元率は25％で、最大５０００円分のポイントを還元します。これまでの還元率が５％だったので、５倍という破格の還元率です。

定額給付金申請でも政府はマイナンバーカードの普及増加を企みましたが、システムが対応できず大失敗しました。今回も「何が何でもマイナンバーカードを普及したい」という政府の焦りが見えます。政府の「マイナンバー推進ロードマップ」では、本年７月までに７千万人のカード保持が目標でしたが、４月１日現在、２千万人余の保持で、成功していません。

そもそも、マイナンバーとキャッシュレスを推進する政府の真の狙いは何か？マイナンバーは、自民党が１９７０年代から成立を狙っていた「国民総背番号制」そのものです。すべての国民を番号で管理し、税金、労働保険、年金、社会保険、入学、免許、銀行口座や病院の診察券など、すべての個人情報を12桁の番号で検索すれば一目瞭然となります。検索するのは国や自治体です。キャッシュレスは、コンビニやスーパーなどで「ピッピッ」と決済すれば、「いつ、どこで、誰が、何を買ったか」が蓄積されます。マイナンバーと結合され、スマホのＧＰＳを検索すれば、行動歴も分かります。

ジャーナリストの斎藤貴男さんは「ポイント還元がもたらす超・監視社会」と警鐘を鳴らしています。マイナンバーの真のねらいは、「一円ももらさず徴収する」徴税強化と社会保障切捨て、国による国民管理の体制づくりです。

マイナンバーカードの取得や記入、提出は強制ではありません。「５０００円のためにマイナンバーカードはいらない」とはっきり拒否しましょう。

〈沖縄医療生協第55回通常総代会〉2019年度全国四課題表彰

支部・事業所の表彰について

1、支部

＜組合員ふやし・出資金ふやしの２課題で年間目標を達成した支部＞（9）
①屋部支部　②読谷支部
③真和志西支部　④首里西支部
⑤伊良波支部　⑥とみしろ支部
⑦糸満支部　⑧八重山支部
⑨みやこ支部

＜班づくり年間目標達成支部＞（1支部1班以上の班を結成した支部）（20）
①なご支部　②名護北支部
③屋部支部　④うるま具志川北支部
⑤うるま具志川南支部　⑥石川支部
⑦沖縄市東南支部　⑧西原支部
⑨小禄西支部　⑩真和志あがり支部
⑪真和志みなみ支部　⑫座安支部
⑬とみしろ支部　⑭とよみ支部
⑮長嶺支部　⑯糸満支部
⑰糸満東支部　⑱やえせ支部
⑲八重山支部　⑳みやこ支部

＜居場所を設置できた支部＞（0）

＜手配りふやし年間目標達成支部〉（手配り者ふやしと手配り部数ふやし年間目標達成）（12）
①宜野湾支部　②読谷支部
③那覇南支部　④真和志あがり支部
⑤真和志西支部　⑥首里西支部
⑦上田支部　⑧伊良波支部
⑨とみしろ支部　⑩長嶺支部
⑪糸満支部　⑫やえせ支部

2、地域班

＜班で組合員ふやし10人、出資金10万円を達成した班＞（11）
那覇南支部　：①古蔵４期班
真和志西支部：②古波蔵ハイビスカス班
③折り込み班
④なでしこ班
上田支部　：⑤上田班
伊良波支部　：⑥くらんち班
とみしろ支部：⑦とどろき班
長嶺支部　：⑧ロコモ班
糸満支部　：⑨みすずの会班
⑩ロマン班
読谷支部　：⑪波平班

3、事業所

＜組合員ふやし、出資金ふやしの２課題達成した事業所＞（6）
①那覇民主診療所　②糸満協同診療所
③浦添協同クリニック　④石川にじの家
⑤医療生協本部　⑥生協ケアセンター

4、パーフェクト班賞

＜毎月班会を開催し毎回３名以上参加した班＞（64）
なご支部……①名護健康づくり班
②サンニンの会
③ヨガ自主練習班
名護北支部……④ささえ班
屋部支部……⑤いるか班
⑥宇茂佐兼久班
⑦宇茂佐ハイビスカス班
うるま具志川北支部…⑧なでしこ班
⑨辺野古班
⑩支部ニュース編集班
うるま具志川南支部…⑪コスモス班
⑫健康ウォーク班
⑬折り込み班
沖縄がんじゅう支部…⑭がんじゅう班
沖縄東南支部……⑮安慶田班
⑯神谷班
⑰朝日班
西原支部……⑱いいあんべー班
小禄北支部……⑲のんの班
⑳小禄北折込班
小禄西支部……㉑ジャスコ班
㉒西筋トレ班
㉓さつきアビタン班
㉔うりずん班
小禄南支部……㉕宇栄原班
㉖もあい班
㉗小禄南折込班
㉘南筋トレ班
真和志みなみ支部…㉙子どもサポートチーム班
真和志あがり支部…㉚ＧＧ友の会班
㉛識名センター班
㉜識名ときわき班
㉝なかよし班
㉞まーさん班
真和志西支部……㉟あらは班
㊱なでしこ班
㊲折り込み班
㊳年金者うたごえ班
㊴年金者ゆんたく班
㊵健康づくりサークル古波蔵班
㊶日舞桃山会班
㊷真和志西ふじの会班
㊸古波蔵ハイビスカス班
首里東支部……㊹折り鶴班
㊺さわやか班
上田支部……㊻上田卓球班
伊良波支部……㊼ぴーとん会班
㊽平和台囲碁班
㊾ＡＫＣテニス班
㊿さくら班
長嶺支部……(51)嘉数ヶ丘班
(52)台湾民俗踊り班
(53)金曜筋トレ班
とよみ支部……(54)うたごえサークルゆうな班
(55)県営さくら班
(56)水曜筋トレ班
とみしろ支部……(57)せせらぎ班
糸満支部……(58)女性の会班
(59)ピンポン班
(60)桃李班
糸満南支部……(61)グルクン班
南風原支部……(62)カラオケ班
やえせ支部……(63)とんぶう班
南城市支部……(64)みるく班

5、個人表彰

＜組合員を年間10人以上ふやした個人＞（組合員・敬称略）（18）
なご支部　：①豊島　晃司
読谷支部　：②知花　盛考
那覇南支部　：③永山眞知子
真和志みなみ支部：④嘉数須賀子
真和志西支部　：⑤大城たか子
⑥名嘉座安子
⑦長浜千恵子
首里西支部　：⑧渡久地栄子
上田支部　：⑨比嘉　直子
伊良波支部　：⑩赤嶺　典子
⑪大城　郁男
とみしろ支部　：⑫照屋つぎ子
とよみ支部　：⑬伊計ノブ子
⑭真栄里より子
糸満支部　：⑮伊敷　明子
⑯上原千津美
糸満南支部　：⑰浦崎　豊子
やえせ支部　：⑱玉城　妙子

コロナ、熱中症から身を守ろう

大切なことは「繰り返しお伝え」します

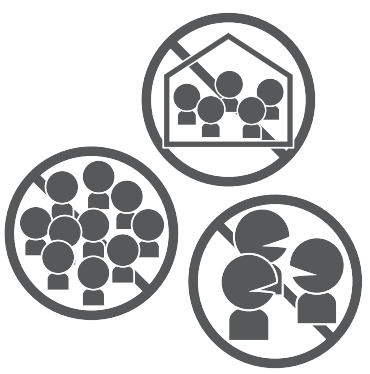
沖縄協同病院　医療安全管理室　感染制御実践看護師　河田 宏治

沖縄県内の新型コロナウイルス感染者報告が増加傾向にあり、島国沖縄の地理的条件が発生ゼロ更新をしていた要因の一つでありました。しかし、人の移動が活発になるにつれ在日米軍含め、県外からの観光や仕事での渡航者の増加は流行のリスク（逆もあります）を伴います。職場や親族、模合仲間など楽しむ機会を改めて控えている方も多いと思います。

今回の新型コロナウイルス感染症での主な感染経路は、①「飛沫感染（しぶき）」が主たるものです。この飛沫から距離をとることは、重要な感染対策と言えます。人との距離を２ｍおけない場合はマスクを着用し、「うつさない、もらわない」対応が重要です。

②「接触感染」、③「空気感染」ですが、③に関しては稀で、条件がそろうとリスクが高まります。人は無意識に口元、鼻、目などの粘膜をこすります。手を洗うまではこのような行為を意識的にしない、換気の悪い（密閉）、狭い空間（密集）、近距離（密接）を避けたりと、短時間であれば空気感染は成立しづらくなります。８割おじさんでおなじみの西浦先生（専門家会議）の「３密を避ける」は、後世に伝えたい名言です。検査を増やしても予防を怠ると必然的に感染者は増加します。

夏本番。蒸し暑く、マスクをつけての外歩きなどには熱中症の危険があります。必要な時にマスクを使い、外せるタイミングであればマスクを使用しないで、青空の下で思いっきり深呼吸する時間も必要です。新型コロナウイルス感染症との付き合いは長丁場になりますが、上手に３密を避ける生活を取り入れていきましょう。



食中毒を防ぐには!? 予防の３原則をしっかりと！

夏場は食中毒が発生しやすい季節です。普段、当たり前にしていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあります。

家庭の発生では症状が軽かったり、発症する人が少数のため、風邪や寝冷えなどと思われ、食中毒とは気づかず、重症化することもあります。

食中毒予防の３原則は食中毒菌を「付けない」「増やさない」「やっつける」です。家庭での食中毒予防ポイントをチェックしてみましょう。

ポイント①　食品の購入

生鮮食品は消費期限を確認し、新鮮なものを選びましょう。肉と魚は個別に包装し、可能であれば保冷剤（氷）と一緒に包装しましょう。

ポイント②　家庭での保存

買い物から帰ったらすぐに冷蔵または冷凍保存しましょう。冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下が庫内温度の目安です。

ポイント③　下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で行いましょう。調理器具やふきんは清潔なものを使用しましょう。肉や魚は生で食べる食品からはなしましょう。

ポイント④　調理

加熱調理はしっかりと、中心部の温度が75℃以上で1分間以上の加熱が目安です。

ポイント⑤　食事

調理後の長時間室温に放置しないようにしましょう。

ポイント⑥　残った食品

清潔な容器に、冷めやすいように小分けにして保存しましょう。温めなおす場合も、調理時と同様にしっかり加熱しましょう。

また、コロナ禍でテイクアウトを利用するケースが増えてきています。テイクアウト後は早目に召し上がりましょう。

※厚生労働省ホームページ
家庭でできる食中毒予防の６つのポイント　参照

沖縄協同病院
栄養管理室　知念 清太

沖縄医療生協だよりの手配りにご協力を！

組合員のみなさん、沖縄医療生協だより（以下だより）は毎月発行されている機関紙です。「だより」は沖縄医療生協と組合員を結ぶ唯一の情報誌です。しかし、９万人余りの組合員全員には届けられていないのが現状です。医療生協の方針や様々なとりくみなど、くらしに約立つ情報が満載です。

是非、あなたのまわりで５～10部程度の配布ができる方を募集しています。また、配布可能な方をご紹介ください。よろしくお願いいたします。

あなたのまわりに医療生協の班をつくろう！

「医療生協の理念を地域に広め、協同の“わ”をひろげよう」をテーマに、組織の基礎である班をふやす取り組みを行っています。

沖縄医療生協には382の班（2020年３月末）があり、班を中心に地域で健康づくり等の楽しく学べる班会が行われています。３人集まれば班を作ることが出来ます。気軽に班を結成してみませんか。班会についてのお問合せをおまちしています。

連絡先　沖縄医療生協まちづくり推進部　TEL 098-850-9004

医療生協の通所リハビリ（デイケア）

利用者募集中

笑顔を大切に
利用者と家族に
寄り添うパートナー

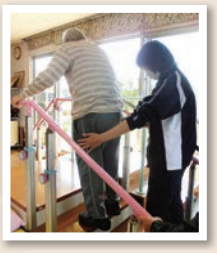
通所リハビリの利用にあわせて
リハビリ職員がご自宅へうかがいます！
家で過ごす時の動作確認や、
必要に応じて
手すりなどの取り付け等も
一緒に検討します。

年間を通して行事や
イベントがあります

多彩なスタッフが
お待ちしています

介護保険でリハビリを行う場です

個別リハビリ
各利用者にあった適切な
リハビリテーションを
実施しています。



集団リハ体操・レクリエーション
みんなで、楽しく全身くまなく動かします。
レクリエーションでは、
自分のやりたい事を相談し、
選択し取り組んでいただきます。

送迎
ご自宅へのお迎え、お送りします。

口腔機能向上
言語聴覚士などの下、口腔ケアを提供します。
ご希望に応じて口腔機能向上の指導も
行っています。

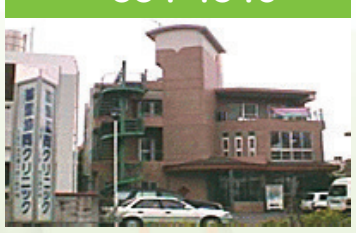
施設見学随時歓迎です！
↓各事業所で、見学希望と
お伝えください

とよみ生協病院：856-4446

中部協同病院：934-1181

かりゆしの里：835-6607

首里協同クリニック：884-4846

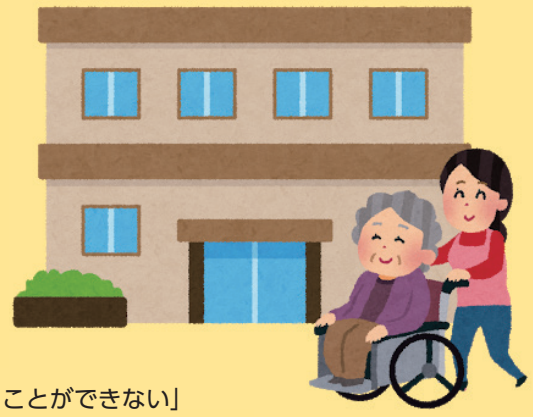


浦添協同クリニック：870-8060

那覇民主診療所：915-1064

糸満協同診療所：992-1244

あなたのまちにある医療生協事業所



★＝無料低額診療事業を実施しています

無料低額診療事業とは、「低収入で生活が困っているときに病気になり、経済的理由で医療を受けることができない」というときに、医療費の自己負担額について無料、または低額な料金で医療を受けられるようにする制度です。

那覇市

沖縄協同病院★
那覇市古波蔵 4-10-55
☎098-853-1200

入院・外来

協同にじクリニック★
那覇市古波蔵 4-10-10
☎098-855-6201

外来（内科予約）・歯科

那覇市地域包括支援センター古波蔵
那覇市古波蔵 4-5（１階）
☎098-855-6254

那覇民主診療所★
那覇市松尾 2-17-34
☎098-880-9620

通所リハビリ
有料老人ホーム
外来・訪問診療

生協グループホーム安謝
那覇市安謝 250
☎098-943-0878

グループホーム

首里協同クリニック★
那覇市首里石嶺町 1-147-3
☎098-884-4846

通所リハビリ
外来・訪問診療

名護市

やんばる協同クリニック
名護市大北 5-3-2
☎0980-52-1001

外来
訪問診療

うるま市

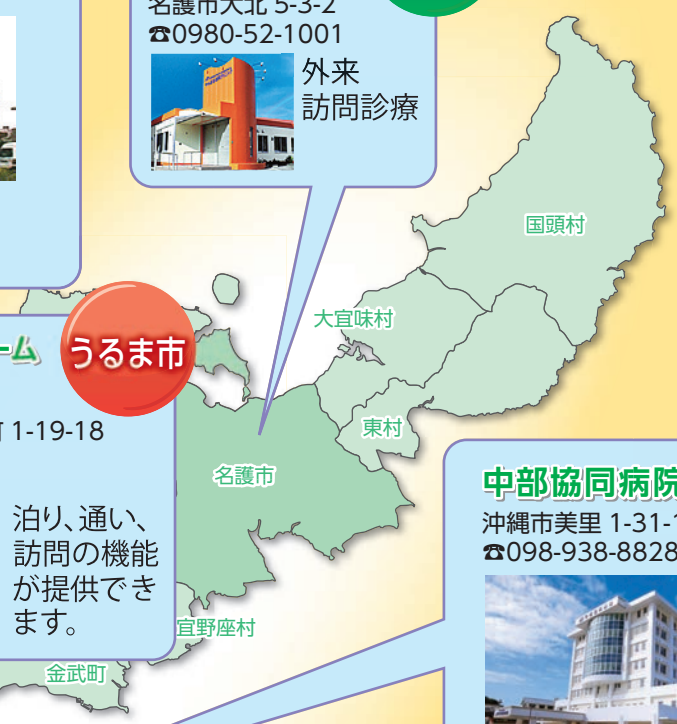
小規模多機能ホーム石川にじの家
うるま市石川東山本町 1-19-18
☎098-989-9487

泊り、通い、訪問の機能が提供できます。

沖縄市

中部協同病院★
沖縄市美里 1-31-15
☎098-938-8828

通所リハビリ
訪問介護
居宅介護支援・透析
外来・歯科・訪問診療・入院



浦添市

浦添協同クリニック★
浦添市宮城 3-1-5
☎098-870-8060

通所リハビリ
外来・訪問診療

豊見城市

とよみ生協病院★
豊見城市真玉橋 593-1
☎098-850-7955

通所リハビリ
訪問リハビリ
居宅介護支援
入院・健診
透析

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

糸満市

糸満協同診療所★
糸満市潮崎町 2-1-10
☎098-992-3920

通所リハビリ
有料老人ホーム
外来・訪問診療

南風原町

老人保健施設 かりゆしの里
南風原町山川 256-2
☎098-835-6607

通所リハビリ
入所

沖縄医療生活協同組合
〒901-0294 豊見城市字真玉橋 593-1（とよみ生協病院８階）　TEL 098-856-3107

2021年度 職員採用試験のお知らせ

沖縄医療生協では、2021年度正規職員を募集します。
詳細については、ホームページまたは人事教育部までお問い合わせください。

日　時　8月29日（土）9時～15時
場　所　P’sスクエア（浦添市西原）
職　種　①薬剤師　②保健師　③看護師
④介護福祉士　⑤臨床検査技師
⑥作業療法士　⑦歯科衛生士
⑧介護支援専門員（ケアマネージャー）

お問合せ：沖縄医療生協本部・人事教育部　賀数、玉城
TEL. 098-850-3185

介護職員募集

勤務地 那覇市、糸満市

- ◆ 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）

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。

私のベストショット♡
自慢の写真を大募集!!

あなたのお気に入りの１枚を紹介してみませんか？
人物、風景、動物など何でも構いません。
あなたのステキな１枚をお待ちしております。

メールアドレス：okiiseikyodayori@yahoo.co.jp
問い合わせ連絡先：沖縄医療生協まちづくり推進部 ☎ 850-9004

１面左上に掲載予定です。応募の方法は、お名前・住所・コメントを明記の上、画像データを添付し、上記のメールアドレスまでお送りください。採用された方には図書カード（500円）を進呈いたします。
※画像データは、ご自身で撮影されたものを応募してください。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ください。

今月のベストショット♡
飼い主：momoさん
種類：トイプードル　名前：cocoa（ココア）　年齢：５歳
コメント：可愛いお転婆さん

あなたの力を貸してください
地域サポーター（支部運営委員）大募集！

わたしたち沖縄医療生活協同組合は、1972年10月に誕生して今年で48年目になります。医療生協の理念「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」のもと、地域まるごと健康づくりや無差別平等の医療の実践、平和を守るとりくみなどをすすめ、地域に根差した活動を行ってきました。しかしまだ、多くの地域住民が抱える思いや要望に応えられていません。地域の要求・課題について向き合い、組合員一人ひとりが力をあわせて、行政、他団体と協力して、一緒に明るいまちづくりを目指してくれる支部運営委員を募集します。

現在、医療生協は９万６千名余りの組合員と地域支部は北の大宜味、伊江島から南の宮古島、石垣島まで44支部あり、340名の運営委員が地域の顔として活躍しています。

一緒に楽しみながら、地域のために「**力**」を貸してください。

地域サポーター（支部運営委員）に関するお問い合わせは
沖縄医療生活協同組合（まちづくり推進部）までお願いします。
☎098-850-9004　FAX098-850-7990

８月予定の「筋トレ教室」「スクエアステップ教室」「フレイル予防リーダー養成講座」等は、新型コロナの新たな感染拡大の影響により中止と致します。ご了承ください。

定例理事会だより

◎第24期第13回理事会が6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、2020年度全国四課題実績報告について
3、2020年度5月決算報告について
4、理事の担当支部一覧について
5、第55回通所総代会報告について
6、2020年春闘について

《決議事項》
1、幹部人事について

《協議事項》
1、生協死亡脱退時の必要書類について

全国四課題の到達

	6月	2020年度累計	累計
組合員ふやし（人）	222	489	97,238
出資金ふやし（千円）	13,887	29,824	1,815,121
班づくり（班）	2	2	384
担い手ふやし（人）	27	27	1,033

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）

お詫び　2020年6月号に掲載しました「組合員が亡くなった時の医療生協脱退時の出資金返還について」のお知らせは誤りでした。お詫びいたします。

ふれあい広場

健康第一！

暑中お見舞い申し上げます。本格的な夏が訪れました。何と申しても健康管理が一番ですね!!食事、睡眠、特に水分補給に気を付けて元気に乗り切りましょう。

仲村清子（那覇市）

意識高めて

医療現場で日夜たたかい続けておられる方々に心から感謝申し上げます。私たちは自身の健康管理に努めること、そして他人、隣人に対し何ができるかを心がけ助け合うこと、意識を高める必要性を学びました。

嵩原広子（那覇市）

祈り

6月23日の慰霊の日に、式典の中継を自宅のテレビで視聴しました。悲惨な戦争が二度と起こらないように、大勢の方が祈ったと思います。コロナ終息を併せて願い、祈っています。

宮城豊子（糸満市）

この差は何？

山口、秋田県民の反対でイージス・アショア中止。沖縄県民が何度も反対の民意を示しても、辺野古新基地建設強行！この差は何でしょうか？

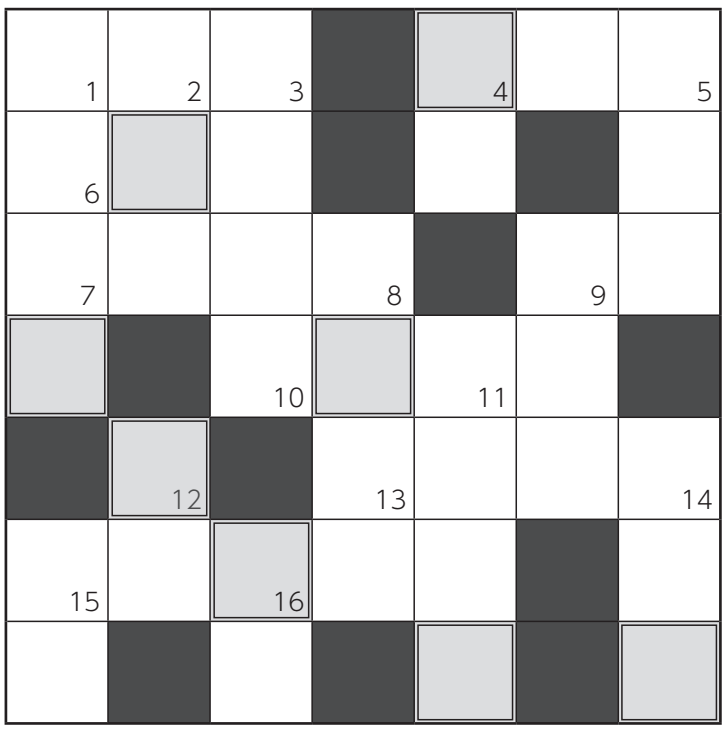
與那嶺和子（那覇市）

幸せなこと

今年はコロナで大変な世の中になったと思っていたら、大雨で日本各地に災害が起こり、今後は台風や地震が心配です。何でもない日常を過ごせることがとても幸せなことだなぁと感じています。

まりんご（那覇市）

クロスワードパズル



作・島袋　聡

タテのヒント

1、金属・陶器・ガラスなどで小さい釣鐘の形に作り、その中の舌に風を受ける羽や短冊をつけた鈴。軒下につるし、鳴る音を楽しむ。
2、建物などの内部の汚れた空気を排出して、外の新鮮な空気と入れかえること。コロナ禍で3密にならないように。
3、生きるに値するもの。生きていくはりあいや喜び。
4、元素記号Fe
5、あることが実現するだろうと望みをかけて待ち受けること。当てにして心待ちにすること。
8、魚や獣の肉を塩漬けにし、ナラ・カシ・桜など樹脂の少ない木くずをたいた煙でいぶし、乾燥させた食品。特殊の香味をもち、保存性がある。
9、性能・品質などが低下して以前より劣ってくること。
11、原核細胞を持つ単細胞の微生物。原形質に明瞭な核をもたない生物の一群。主に分裂によって繁殖する。地球上の至る所に存在する。食品加工や有機物の分解に利用されるが、病原体となるものも多い。
12、弓や銃砲などの発射の練習の目標にする道具。円形・方形など各種あるが、普通は中央に黒点を描いてある。
14、定期試験を受けられなかった者や不合格になった者に対して、あとから特別に行う試験。
15、木材を蒸し焼きにして作った黒色の燃料。
16、心身に苦痛などがなく、快く安らかなこと。

ヨコのヒント

1、いやな気持ちになること。不愉快であること。
4、ある場所の、ある時刻の気象状態。気温・湿度・風・雲量などを総合した状態。
6、自然界の現象に現れる人間の運勢。天地・人体を貫いて存在するとされた五運と六気。
7、物体間に働く力と運動との関係を研究する物理学の一分野。
9、たとえる　ためし
10、原稿に従って印刷版を作り、その版面にインクなどをつけて文字・図形を多数の紙や布などに刷りうつすこと。
13、生きていること。生物がこの世に存在し活動していること。
15、労働者が労働条件の改善・維持などの要求を貫徹するため、集団的に労務の提供を拒否すること。

二重枠のヒント

飾らず自然のままの姿があふれ出ているさま。生まれつきの素直な心そのままで、明るく純真で無邪気なさま。

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9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423号（10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

2020年6月号　419号　クロスワードパズル解答

ア	ン	パ	ン	■	ス	ウ
ジ	■	イ	■	マ	ア	イ
サ	カ	ン	■	イ	シ	ン
イ	ス	■	ス	シ	■	ク
■	ミ	ツ	ダ	ン	■	■
ハ	■	ク	レ	■	セ	キ
コ	タ	エ	■	ミ	ミ	ズ

セツサタクマ

当選者

・佐久田　朝　信（うるま市）
・横　田　正　之（うるま市）
・しろくま（沖縄市）
・上　間　道　子（沖縄市）
・翁　長　久　子（沖縄市）
・平　山　百合子（沖縄市）
・池　宮　順　子（西原町）
・元気なおばあちゃん（那覇市）
・謝　花　よし乃（那覇市）
・比嘉　きょうか（那覇市）
・大　浜　義　尚（那覇市）
・儀　間　俊　夫（南風原町）
・宇久田　末　子（豊見城市）
・翁　長　清（糸満市）
・千　葉　裕　子（石垣市）

77名の応募があり76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。

出資金の年度末処理について

生協法では、法定脱退（死亡や県外転居）以外の処理については年度末の処理をするよう義務づけられています。

２０２０年12月までに申請書を提出された方につきましては年度末（２０２１年３月31日）の返済・処理になります。２０２１年１月以降の申請があったものにつきましては次年度（２０２２年３月31日）の処理になります。ご協力宜しくお願い致します。

組合員の死亡や転居などはお手数ですが沖縄医療生協かお近くの病院や各診療所までご連絡お願いいたします。

沖縄医療生活協同組合
TEL 098-856-3107
098-850-9004
FAX 098-850-7990

「猫の手も借りたい忙しさ！」　こくら虹薬局

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

だんだんと上達！マスクづくり

中部協同病院通所リハビリ室

中部協同病院通所リハビリ室では、新型コロナウィルス感染防止対策として、布マスクを利用者さんと一緒に作りました。

リハビリを兼ねてのマスク作りでしたが、布が無い問題が！しかし、その話しを聞いた利用者さんのご家族から綺麗な布を頂くことが出来ました。マスクの形も四角い物から立体型へと、試行錯誤しながらのマスク作り。初めは、針に糸が通らないから・・・針仕事はもう長いことしてないから・・と消極的だった利用者さんも、職員と一緒に一針一針縫っていくごとに昔の勘を取り戻したかのように、1枚目2枚目・・と上達。

作り方が分からない、針に糸を通せない利用者さんには、出来る利用者さんが「貸してみて」「教えるよ」など、利用者さん同士の助け合いの場面も増え楽しく作成しています。

目標は、デイケア利用者さん全員の分に向け毎日頑張っています。

中部協同病院
通所リハビリ　湧川 弘子

今月の一品　すこしおレシピ

医療福祉生協の「すこしお」とは、「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりくみの総称です。減塩と聞くと「美味しくない」「続けるのが大変」と思いがちですが、「すこしお」を通して塩とのつきあい方を見直し、減塩に対するイメージを変えていけたらと考えています。ご家庭で調理し味わってみてください。

ハイビスカス ガールズさんの作品（一般応募）

グルクンのあんかけ

材料（1人分）

グルクン（切り身）……140ｇ
小麦粉 ……適量
オリーブオイル ……小さじ２

あんかけ

玉ねぎ ……20ｇ
ピーマン ……15ｇ
島人参 ……15ｇ
ミニトマト ……２個
鰹節・昆布だし汁 ……70cc
イーチョーバー（ういきょう） …少々
カーブチー ……1/2個
オリーブオイル ……小さじ２

作り方

❶ グルクンに小麦粉をまぶす。
❷ フライパンにオリーブオイルを熱しグルクンを両面こんがりと焼く。

あんかけ

❶ 島人参、ピーマン、玉ねぎを千切りにする。
❷ 昆布と鰹節でだし汁をとる。
❸ 沸騰したお湯にトマトを入れ、湯むきをする。
❹ オリーブオイルを熱し、❶をいれて炒める。
❺ ❹にトマトと鰹節・昆布だし汁を入れて、野菜がしんなりするまで煮込む。
❻ 焼いたグルクンを皿に盛り付け、あんをかける。
❼ イーチョーバーを飾り、カーブチーをお好みでかけてできあがり。

私のおばーは脳梗塞を患い、高血圧が病気の要因につながることから、日頃から減塩に気をつけています。しかし、濃い味を好むため、昔ながらの沖縄の食材にアレンジした味付けの料理を考えました。島人参を入れる事で彩りを考えたり、カーブチーをかけるといったインパクトをつけたところも工夫点です。また、トマトに多く含まれるカリウムがナトリウムを外に出しやすくするということで、実際におじーが育てている野菜を使いました。減塩食を食べておじー、おばーが長生きしますように。