



沖縄医療生協だより

2020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 2020年7月末
組合員数 97,370人
出資金 18億2,734万7千円

2020年度

今だからこそ、つながろう!

つながりづくり強化月間

期間..9月25日(金)~11月30日(月)

可能な地域行事や、「でかけ
る、つながる、安心を結ぶ」
機会を計画して医療生協の良
さを実感してもらえるような
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

「つながりづくり強化
月間」(生協強化月間)
が始まります。

「つながりづくり強化月間」

は、毎年秋に、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)を全体で大きく
すすめる取り組みです。月間
を通して医療生協の組織的經
営的基盤づくりの前進を図り
ます。また、組合員どうしの
つながりを広げて、医療生協
の楽しい健康づくり・まちづ
くりを推進します。期間は
9月25日(金)から11月30日
(月)まで、目標は各支部・
事業所で立てた年間目標の8
割達成をめざします。

は、毎年秋に、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)を全体で大きく
すすめる取り組みです。月間
を通して医療生協の組織的經
営的基盤づくりの前進を図り
ます。また、組合員どうしの
つながりを広げて、医療生協
の楽しい健康づくり・まちづ
くりを推進します。期間は
9月25日(金)から11月30日
(月)まで、目標は各支部・
事業所で立てた年間目標の8
割達成をめざします。

新とよみ生協病院の建て替え
計画は、コロナの影響を受け
て一時中断しています。地域
でも組合員の健康づくりや活
動する場が長期間にわたって
自粛が続いてきました。コロ
ナ禍によって、沖縄医療生協
は経営的打撃を受け、県民・
組合員の間でも健康やくらし
への不安が続いています。

この厳しい時こそ、力を合
わせてつながりづくりに取り
組みましょう。組合員となっ
て出資金を出し合い、自分た
ちの病院や診療所、介護施設
をつくり運営するのが医療生
協です。組合員の参加・協同
という強みを發揮して荒波に
負けない経営、くらしと健康
を守る展望を拓きましょう。

新とよみ生協病院の建て替え
計画は、コロナの影響を受け
て一時中断しています。地域
でも組合員の健康づくりや活
動する場が長期間にわたって
自粛が続いてきました。コロ
ナ禍によって、沖縄医療生協
は経営的打撃を受け、県民・
組合員の間でも健康やくらし
への不安が続いています。

後も感染経路が追えない市中
感染の割合が増加し、誰もが
感染してもおかしくない状況
となりました。加速度的な患
者数の増加は連日のマスクコミ
でも報道され、県内の医療供
給体制もひつ迫している状況
等が報じられています。

これまで沖縄医療生協の医
療機関や介護施設も、十分感
染対策を講じながら日々職員
は奮闘して参りましたが、8
月中旬に沖縄協同病院におい
て院内感染クラスター事例が
発生しました。入院患者の皆
様、職務を忠実に遂行して感
染された職員及びご家族の皆
様、地域組合員の皆さんには
多大なご心配とご迷惑をおか
けしました。

これまで沖縄医療生協の医
療機関や介護施設も、十分感
染対策を講じながら日々職員
は奮闘して参りましたが、8
月中旬に沖縄協同病院におい
て院内感染クラスター事例が
発生しました。入院患者の皆
様、職務を忠実に遂行して感
染された職員及びご家族の皆
様、地域組合員の皆さんには
多大なご心配とご迷惑をおか
けしました。

「第5次長期計画」にもと
づき、2019年12月に中部
協同病院が移転開院しまし
た。一方で、次の予定である

具体的な目標に第5次長期
計画を支える年間2億円の増
資運動があります。現在、コ
ロナの影響によって厳しい經
営状況が続いているため、増資運

動が大変重要な課題となりま
す。昨年度は1億3700万
円、一昨年度は1億6700
万円の到達でした。今年度は
全組合員の協同の力で沖縄医
療生協の経営難の打開と未
来を拓く長期計画をしっかりと
すめるために何としても、増
資目標を達成させましょう。

これまで沖縄医療生協の医
療機関や介護施設も、十分感
染対策を講じながら日々職員
は奮闘して参りましたが、8
月中旬に沖縄協同病院におい
て院内感染クラスター事例が
発生しました。入院患者の皆
様、職務を忠実に遂行して感
染された職員及びご家族の皆
様、地域組合員の皆さんには
多大なご心配とご迷惑をおか
けしました。

これまで沖縄医療生協の医
療機関や介護施設も、十分感
染対策を講じながら日々職員
は奮闘して参りましたが、8
月中旬に沖縄協同病院におい
て院内感染クラスター事例が
発生しました。入院患者の皆
様、職務を忠実に遂行して感
染された職員及びご家族の皆
様、地域組合員の皆さんには
多大なご心配とご迷惑をおか
けしました。

これまで沖縄医療生協の医
療機関や介護施設も、十分感
染対策を講じながら日々職員
は奮闘して参りましたが、8
月中旬に沖縄協同病院におい
て院内感染クラスター事例が
発生しました。入院患者の皆
様、職務を忠実に遂行して感
染された職員及びご家族の皆
様、地域組合員の皆さんには
多大なご心配とご迷惑をおか
けしました。

これまで沖縄医療生協の医
療機関や介護施設も、十分感
染対策を講じながら日々職員
は奮闘して参りましたが、8
月中旬に沖縄協同病院におい
て院内感染クラスター事例が
発生しました。入院患者の皆
様、職務を忠実に遂行して感
染された職員及びご家族の皆
様、地域組合員の皆さんには
多大なご心配とご迷惑をおか
けしました。

これまで沖縄医療生協の医
療機関や介護施設も、十分感
染対策を講じながら日々職員
は奮闘して参りましたが、8
月中旬に沖縄協同病院におい
て院内感染クラスター事例が
発生しました。入院患者の皆
様、職務を忠実に遂行して感
染された職員及びご家族の皆
様、地域組合員の皆さんには
多大なご心配とご迷惑をおか
けしました。

これまで沖縄医療生協の医
療機関や介護施設も、十分感
染対策を講じながら日々職員
は奮闘して参りましたが、8
月中旬に沖縄協同病院におい
て院内感染クラスター事例が
発生しました。入院患者の皆
様、職務を忠実に遂行して感
染された職員及びご家族の皆
様、地域組合員の皆さんには
多大なご心配とご迷惑をおか
けしました。

これまで沖縄医療生協の医
療機関や介護施設も、十分感
染対策を講じながら日々職員
は奮闘して参りましたが、8
月中旬に沖縄協同病院におい
て院内感染クラスター事例が
発生しました。入院患者の皆
様、職務を忠実に遂行して感
染された職員及びご家族の皆
様、地域組合員の皆さんには
多大なご心配とご迷惑をおか
けしました。

これまで沖縄医療生協の医
療機関や介護施設も、十分感
染対策を講じながら日々職員
は奮闘して参りましたが、8
月中旬に沖縄協同病院におい
て院内感染クラスター事例が
発生しました。入院患者の皆
様、職務を忠実に遂行して感
染された職員及びご家族の皆
様、地域組合員の皆さんには
多大なご心配とご迷惑をおか
けしました。

これまで沖縄医療生協の医
療機関や介護施設も、十分感
染対策を講じながら日々職員
は奮闘して参りましたが、8
月中旬に沖縄協同病院におい
て院内感染クラスター事例が
発生しました。入院患者の皆
様、職務を忠実に遂行して感
染された職員及びご家族の皆
様、地域組合員の皆さんには
多大なご心配とご迷惑をおか
けしました。

これまで沖縄医療生協の医
療機関や介護施設も、十分感
染対策を講じながら日々職員
は奮闘して参りましたが、8
月中旬に沖縄協同病院におい
て院内感染クラスター事例が
発生しました。入院患者の皆
様、職務を忠実に遂行して感
染された職員及びご家族の皆
様、地域組合員の皆さんには
多大なご心配とご迷惑をおか
けしました。

これまで沖縄医療生協の医
療機関や介護施設も、十分感
染対策を講じながら日々職員
は奮闘して参りましたが、8
月中旬に沖縄協同病院におい
て院内感染クラスター事例が
発生しました。入院患者の皆
様、職務を忠実に遂行して感
染された職員及びご家族の皆
様、地域組合員の皆さんには
多大なご心配とご迷惑をおか
けしました。

これまで沖縄医療生協の医
療機関や介護施設も、十分感
染対策を講じながら日々職員
は奮闘して参りましたが、8
月中旬に沖縄協同病院におい
て院内感染クラスター事例が
発生しました。入院患者の皆
様、職務を忠実に遂行して感
染された職員及びご家族の皆
様、地域組合員の皆さんには
多大なご心配とご迷惑をおか
けしました。

これまで沖縄医療生協の医
療機関や介護施設も、十分感
染対策を講じながら日々職員
は奮闘して参りましたが、8
月中旬に沖縄協同病院におい
て院内感染クラスター事例が
発生しました。入院患者の皆
様、職務を忠実に遂行して感
染された職員及びご家族の皆
様、地域組合員の皆さんには
多大なご心配とご迷惑をおか
けしました。

これまで沖縄医療生協の医
療機関や介護施設も、十分感
染対策を講じながら日々職員
は奮闘して参りましたが、8
月中旬に沖縄協同病院におい
て院内感染クラスター事例が
発生しました。入院患者の皆
様、職務を忠実に遂行して感
染された職員及びご家族の皆
様、地域組合員の皆さんには
多大なご心配とご迷惑をおか
けしました。

これまで沖縄医療生協の医
療機関や介護施設も、十分感
染対策を講じながら日々職員
は奮闘して参りましたが、8
月中旬に沖縄協同病院におい
て院内感染クラスター事例が
発生しました。入院患者の皆
様、職務を忠実に遂行して感
染された職員及びご家族の皆
様、地域組合員の皆さんには
多大なご心配とご迷惑をおか
けしました。

これまで沖縄医療生協の医
療機関や介護施設も、十分感
染対策を講じながら日々職員
は奮闘して参りましたが、8
月中旬に沖縄協同病院におい
て院内感染クラスター事例が
発生しました。入院患者の皆
様、職務を忠実に遂行して感
染された職員及びご家族の皆
様、地域組合員の皆さんには
多大なご心配とご迷惑をおか
けしました。

これまで沖縄医療生協の医
療機関や介護施設も、十分感
染対策を講じながら日々職員
は奮闘して参りましたが、8
月中旬に沖縄協同病院におい
て院内感染クラスター事例が
発生しました。入院患者の皆
様、職務を忠実に遂行して感
染された職員及びご家族の皆
様、地域組合員の皆さんには
多大なご心配とご迷惑をおか
けしました。

これまで沖縄医療生協の医
療機関や介護施設も、十分感
染対策を講じながら日々職員
は奮闘して参りましたが、8
月中旬に沖縄協同病院におい
て院内感染クラスター事例が
発生しました。入院患者の皆
様、職務を忠実に遂行して感
染された職員及びご家族の皆
様、地域組合員の皆さんには
多大なご心配とご迷惑をおか
けしました。

これまで沖縄医療生協の医
療機関や介護施設も、十分感
染対策を講じながら日々職員
は奮闘して参りましたが、8
月中旬に沖縄協同病院におい
て院内感染クラスター事例が
発生しました。入院患者の皆
様、職務を忠実に遂行して感
染された職員及びご家族の皆
様、地域組合員の皆さんには
多大なご心配とご迷惑をおか
けしました。

これまで沖縄医療生協の医
療機関や介護施設も、十分感
染対策を講じながら日々職員
は奮闘して参りましたが、8
月中旬に沖縄協同病院におい
て院内感染クラスター事例が
発生しました。入院患者の皆
様、職務を忠実に遂行して感
染された職員及びご家族の皆
様、地域組合員の皆さんには
多大なご心配とご迷惑をおか
けしました。

これまで沖縄医療生協の医
療機関や介護施設も、十分感
染対策を講じながら日々職員
は奮闘して参りましたが、8
月中旬に沖縄協同病院におい
て院内感染クラスター事例が
発生しました。入院患者の皆
様、職務を忠実に遂行して感
染された職員及びご家族の皆
様、地域組合員の皆さんには
多大なご心配とご迷惑をおか
けしました。

これまで沖縄医療生協の医
療機関や介護施設も、十分感
染対策を講じながら日々職員
は奮闘して参りましたが、8
月中旬に沖縄協同病院におい
て院内感染クラスター事例が
発生しました。入院患者の皆
様、職務を忠実に遂行して感
染された職員及びご家族の皆
様、地域組合員の皆さんには
多大なご心配とご迷惑をおか
けしました。

これまで沖縄医療生協の医
療機関や介護施設も、十分感
染対策を講じながら日々職員
は奮闘して参りましたが、8
月中旬に沖縄協同病院におい
て院内感染クラスター事例が
発生しました。入院患者の皆
様、職務を忠実に遂行して感
染された職員及びご家族の皆
様、地域組合員の皆さんには
多大なご心配とご迷惑をおか
けしました。

これまで沖縄医療生協の医
療機関や介護施設も、十分感
染対策を講じながら日々職員
は奮闘して参りましたが、8
月中旬に沖縄協同病院におい
て院内感染クラスター事例が
発生しました。入院患者の皆
様、職務を忠実に遂行して感
染された職員及びご家族の皆
様、地域組合員の皆さんには
多大なご心配とご迷惑をおか
けしました。

これまで沖縄医療生協の医
療機関や介護施設も、十分感
染対策を講じながら日々職員
は奮闘して参りましたが、8
月中旬に沖縄協同病院におい
て院内感染クラスター事例が
発生しました。入院患者の皆
様、職務を忠実に遂行して感
染された職員及びご家族の皆
様、地域組合員の皆さんには
多大なご心配とご迷惑をおか
けしました。

これまで沖縄医療生協の医
療機関や介護施設も、十分感
染対策を講じながら日々職員
は奮闘して参りましたが、8
月中旬に沖縄協同病院におい
て院内感染クラスター事例が
発生しました。入院患者の皆
様、職務を忠実に遂行して感
染された職員及びご家族の皆
様、地域組合員の皆さんには
多大なご心配とご迷惑をおか
けしました。

これまで沖縄医療生協の医
療機関や介護施設も、十分感
染対策を講じながら日々職員
は奮闘して参りましたが、8
月中旬に沖縄協同病院におい
て院内感染クラスター事例が
発生しました。入院患者の皆
様、職務を忠実に遂行して感
染された職員及びご家族の皆
様、地域組合員の皆さんには
多大なご心配とご迷惑をおか
けしました。

これまで沖縄医療生協の医
療機関や介護施設も、十分感
染対策を講じながら日々職員
は奮闘して参りましたが、8
月中旬に沖縄協同病院におい
て院内感染クラスター事例が
発生しました。入院患者の皆
様、職務を忠実に遂行して感
染された職員及びご家族の皆
様、地域組合員の皆さんには
多大なご心配とご迷惑をおか
けしました。

これまで沖縄医療生協の医
療機関や介護施設も、十分感
染対策を講じながら日々職員
は奮闘して参りましたが、8
月中旬に沖縄協同病院におい
て院内感染クラスター事例が
発生しました。入院患者の皆
様、職務を忠実に遂行して感
染された職員及びご家族の皆
様、地域組合員の皆さんには
多大なご心配とご迷惑をおか
けしました。

これまで沖縄医療生協の医
療機関や介護施設も、十分感
染対策を講じながら日々職員
は奮闘して参りましたが、8
月中旬に沖縄協同病院におい
て院内感染クラスター事例が
発生しました。入院患者の皆
様、職務を忠実に遂行して感
染された職員及びご家族の皆
様、地域組合員の皆さんには
多大なご心配とご迷惑をおか
けしました。

これまで沖縄医療生協の医
療機関や介護施設も、十分感
染対策を講じながら日々職員
は奮闘して参りましたが、8
月中旬に沖縄協同病院におい
て院内感染クラスター事例が
発生しました。入院患者の皆
様、職務を忠実に遂行して感
染された職員及びご家族の皆
様、地域組合員の皆さんには
多大なご心配とご迷惑をおか
けしました。

これまで沖縄医療生協の医
療機関や介護施設も、十分感
染対策を講じながら日々職員
は奮闘して参りましたが、8
月中旬に沖縄協同病院におい
て院内感染クラスター事例が
発生しました。入院患者の皆
様、職務を忠実に遂行して感
染された職員及びご家族の皆
様、地域組合員の皆さんには
多大

「老人保健施設 カリゆしの里」の 社会福祉法人への移管に向けて

月間のテーマは「2030年ビジョンを学ぼう・話そ
う・協同しよう」～学んで語ろう！ともに創るワクワク未
来」、獲得目標は①医療生協の2030年ビジョンとSD
G'sを学び、10年後のあるた
い姿を考える機会とする、

②「いのちの章典」を実践する力と医療生協の周りの人々に広げる力を養う、③医療福祉生協連の情報誌（comcom）の定期購読を進めるです。

今年度は新型コロナウィルス感染症拡大防止のため月間中に大学習会など集い交流する企画を開催することが出来

「つながらりつくりは健康つくり」の購読、③書籍「1時間でよくわかるSDG'sと協同組合」の購読、④2020年度通信教育教育の受講などです。

コロナ禍においても学びを深めて、未来を展望できる実りある年にしていきましょう

A black and white photograph of a stack of five books standing upright next to an open notebook. A black pen lies across the top page of the notebook. To the left of the notebook is a disposable coffee cup with a grey sleeve.

が「組合員」が語る戦争体験記（第9集）あなたへの伝言に投稿した戦争体験記を、同じ小禄の組合員で油絵を描いている大仲セツさんに相談して紙芝居にしてもらいました。戦争の場面の色使いが大変難しかつたと大仲さん。ひ

す。その日のおやつは、キクさん達が壌の中へ食べたおにぎりを再現し、「おおきいねー」「これ1個で1日分

びを深めて 展望ある未来を

2020年度 教育学習月間

ませんでした。活動自粛のためご自宅で過ごす機会も多いと思います。今年は読書や通信教育など学びを深めましょう。

書籍や通信教育に関するお問い合わせは本部人事教育部（850-3185）までお問い合わせ下さい。



キクさんの体験談 紙芝居で披露
小禄にじの広場「戦争体験を聞く会」

今回沖縄民医連及び社会福祉法人沖縄にじの会より、老人保健施設かりゆしの里の事業運営を移管させてほしいとの提案がありました。移管の目的として、沖縄医療生協は医療・在宅・事業所併設の介護事業サービスを主体とし、沖縄にじの会は介護・福祉事業を主体として事業運営を行うこと。そして、両法人が協力し合い、将来にわたり無差別・平等の医療と介護を持続させ、地域医療と介護を守り、併せて地域組合員・職員

2020年5月の理事会で、かりゆしの里を社会福祉法人へ移管することを決定しました。

また、4月から7月にかけ、移管についてかりゆしの里全職員、利用者家族、南部ブロック会議、南風原支部、南風原南星支部、南城市支部で説明会を開催しました。主な意見として、「移管については大賛成で、他の医療機関では同様な取り組みはすでに行われている。移管することで無低診が適応できるのはとて

社会福祉法人「かりゆしの里（仮称）」に事業が引き継がれます。

医療と介護を両輪ですすめていくために、介護活動の拡大の必要性を含めて介護事業所の移管について沖縄医療生協、沖縄民医連、沖縄にじの会で新たな展望を示しながらこの事業を進めていきたいと思います。

かりゆしの里移管プロジェクト
玉城全一郎

言葉を何度も自分に言い聞かせたから今生きていると話しき、当時身にしていたモンペを見てくれました。

子どもたちに大きな感動は見られなかつたが、いつか大人になるまでにはきっと紙芝居の1場面が想い出されるのではと期待をしています。

紙芝居では、多くの人に見てもらうには今一つ足りないので、いつも手にとれるよう絵本にできればと思つてします。



赤嶺キクさん

言葉を何度も自分に言い聞かせたから今生きていると話しき、当時身にしていたモン。パンを見させてくれました。

子どもたちに大きな感動は見られなかつたが、いつか大人になるまでにはきっと紙芝居の1場面が想い出されるのではと期待をしています。

紙芝居では、多くの人に見てもらうには今一つ足りないので、いつでも手にとれるヒューリカ本にできればと思っています。

1999年に老人保健施設
かりゆしの里が開設してから、21年が経過しました。この間、地域組合員の要求に応えながら介護事業を展開してきました。

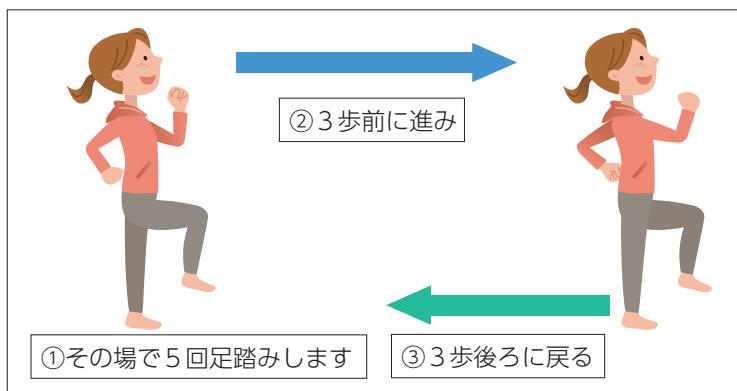
組合員の生活を守るためです。社会福祉法人が老人保健施設を運営することで無料・低額診療事業が可能となり、これまで以上に介護事業を発展させ地域に貢献するために、

も良いこと」等、移管を賛成する意見が多く寄せられました。

紙芝居の完成。コロナ禍のため大きく呼ばれはせず、常時来ている子を対象に見る会を行いました。話に登場する貞男さん（小禄にじの広場の畠暮の先生）

日1個は驚きのようです。
当時3歳だった貞男さんが
70歳を超えているなんて。貴
重な追体験をしました。キク
さんが「命は一つしかないか
ら大切にしなさい」と、父の





新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い、不要不急の外出自粛により地域での集まりや様々な活動が休止しています。沖縄医療生協でも地域の支部活動、班会、健康教室、サークルなど、すべてが休止を余儀なくされています。しかし、「自粛だから運動ができない」ではなく、少し工夫をする事で「自粛でもできる」健康づくりが取り組めます。

(1) お家でさんぽ（3歩）

コロナ禍で取り組む フレイル予防①



20分行う事で有酸素運動となりウォーキングを行つたこと同じ運動となります。たたみ1畳分のスペースがあればどこでも行えます。スペースが無ければその場で足踏みだけでも良いです。

きない」ではなく、少し工夫をする事で「自肃でもできる」健康づくりが取り組めます。

テレビを見ながら、または音楽を聴きながらなど工夫し行う事です。特にクイズ番組などは脳にも刺激があつて認知症予防にもつながります。

その他に「〇〇しながら筋トレ」「〇〇しながら体操」「階段上り下り」など生活の中に少し運動を入れると良いでしょう。また、テレビやインターネットで体操やトレーニングの動画を見ることが出来ます。そのようなものも活用して自分に合った健康づくりを取り組みましょう。

楽しむ行為やポイントは、元
レディを見ながら、または音楽
を聴きながらなど工夫を行う
事です。特にクイズ番組など
は脳にも刺激があつて認知症
予防にもつながります。

20分行う事で有酸素運動となりウォーキングを行つたこと同じ運動となります。たたみ1畳分のスペースがあればどこでも行えます。スペースが無ければその場で足踏みだけでも良いです。

(3) 取り組みのポイント
私たちのこの間の取り組みから、健康づくりは個人より複数で取り組む事で継続しています。

(3) 取り組みのポイント

(4) 運動は人の気持ちを前向きにさせる

目標を設定する事で次のコツ
テップへと繋がります。

で取り組む事が大切です。まずは、自分の出来る範囲で取り組みましょう。

健康づくり委員会
津嘉山 覚

「身体が引き締まってきた」「膝の痛みがなくなりました」「生活習慣になっています」など、殆どの方が成果を上げています。

その理由は、お互いに支え合いで、励まし、刺激を与え合っていることでしょう。家族で取り組む事がポイントです。

また、クリアできる範囲の

身体活動（運動）をする事で、ストレスを解消させるためのホルモンが分泌されると言われています。気分転換ストレス解消、精神の安定認知症予防など様々なメンタルヘルスケアへの有効であると言われています。

ガツガツと運動するのではなく、「少し頑張った」「楽しく取り組める」と思える内容



毎年8月～10月の期間で行っている、健康づくり月間が今年も始まつており、8月25日現在、232名の参加となっています。

コロナ禍の影響で地域への呼びかけが厳しい状況となり、例年より少ない参加人数となっていますが、とよみ生協病院では、管理部が積極的に参加を呼びかけている事もあり、多くの部署から参加申込が届いています。

男性の人気コースは、自分のペースで快適ウォーキングコース、筋肉トレーニングコース、1日1回体重計に垂ろうコースとなつており、女性の人気コースは、ストレッチコース、筋肉トレーニング

呼びかけが厳しい状況となり、例年より少ない参加人数となっていますが、とよみ生協病院では、管理部が積極的に参加を呼びかけている事もあり、多くの部署から参加申込が届いています。

コース、1日1回体重計に
乗ろうコースとなつていま
す。

全体的に体を動かすコースが人気となっている傾向がありますが、体を動かさないコースもあり、個人個人に合ったコースで無理なくチャレンジすることがでります。

期間は、基本的に3ヶ月（8～10月）となっていますが、1ヶ月でもチャレンジすることもできます。期間中は随時参加受付しておりますので、ご参加よろしくお願いします。

健康づくり委員会

高橋 敦志

【医療福祉生協の理念】 健康をつくる。 平和をつくる。 いのち輝く社会をつくる。

沖縄医療生活協同組合 第56回通常総代会

総代選挙告示

総代選挙規約第4条（総代の選挙区および定員）に基づいて、次の通り2021年度第56回総代に立候補しようとする組合員または立候補を推薦しようとする組合員は、所定の立候補届け出用紙に必要な事項を記載し、9月14日（月）～24日（木）午後5時までに総代選挙管理委員会に届けて下さい。

《選挙区と定数》

(1) 定 数	413人
(2) 選挙区	
1、なご支部	8人
2、名護北支部	5人
3、屋部支部	4人
4、伊江島支部	3人
5、大宜味支部	3人
6、東村	1人
7、今帰仁村	3人
8、本部町	3人
9、金武町	1人
10、恩納村	1人
11、国頭村	1人
12、石川支部	8人
13、うるま具志川北支部	9人
14、うるま具志川南支部	9人
15、与勝支部	6人
16、沖縄がんじゅう支部	12人
17、沖縄市東南支部	10人
18、宜野湾支部	7人
19、西原支部	6人
20、読谷支部	6人
21、浦添きた支部	9人

22、浦添みなみ支部	6人
23、ちゃたん支部	4人
24、嘉手納町	2人
25、北中城村	3人
26、中城村	2人
27、那覇支部	11人
28、那覇南支部	12人
29、小禄北支部	7人
30、小禄西支部	7人
31、小禄南支部	7人
32、真和志みなみ支部	8人
33、真和志西支部	14人
34、真和志あがり支部	12人
35、首里西支部	5人
36、首里東支部	10人
37、上田支部	6人
38、伊良波支部	7人
39、座安支部	5人
40、とみしろ支部	6人
41、とよみ支部	8人
42、長嶺支部	7人
43、糸満支部	11人
44、糸満南支部	6人
45、糸満東支部	8人

46、やえせ支部	6人
47、知念支部	5人
48、南城市支部	9人
49、与那原支部	6人
50、南風原支部	5人
51、南風原南星支部	5人
52、久米島町	1人
53、八重山支部	3人
54、みやこ支部	4人
55、沖縄協同病院	36人
56、とよみ生協病院	13人
57、中部協同病院	12人
58、かりゆしの里	3人

《立候補期間》

9月14日（月）～9月24日（木）午後5時まで

《立候補受付場所》

沖縄医療生活協同組合本部・まちづくり推進部
住所：豊見城市字真玉橋593-1（とよみ生協病院8階） 電話：098-850-9004

《立候補届出用紙受取場所》

沖縄医療生活協同組合の事業所

沖縄医療生活協同組合 総代選挙管理委員会
委員長 洪川朝章

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。

9月の日程 筋トレ（健づくり）教室

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18日（金）、25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17日（木）、24日（木）

※新型コロナウイルス感染症予防のため状況判断に応じて中止もあります。
まちづくり推進部へお問い合わせ下さい。

問合せ先：沖縄医療生協まちづくり推進部 TEL 098-850-9004

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。

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♡

お名前：鈴木さん

コメント：暑さにもコロナにも負けない！

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





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。



那覇民主診療所通所リハビリ
野村三枝

完成させた作品は、民主診療所の1階から4階のエレベーター付近に掲示し、利用者様の家族からも喜んでもらっています。

今後も利用者様と楽しく作品作りに取り組んでいけるよう、工夫していきたいと思います。

私たち那覇民主診療所通所リハビリは、毎月利用者様に季節を感じていただけるように、1年間のプログラムを作成し作品作りに取り組んでいます。8月の手作業は、9月のお月見にちなんで秋を感じる「お月見リース」を利用者様と一緒に作成しました。お月様をイメージさせる円をモチーフに、月やうさぎ、桔梗の花を折り紙で折り、利用者様と一緒に楽しく作品を完成させることができました。

**秋を感じる
「お月見リース」**

那覇民主診療所

作品コーナー

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。

材料

- 鯖切り身 60g
- ※酒 大さじ1/3
- ※塩 小さじ1/3
- ※鯖切り身を塩、酒に10分ぐらいで漬けておき、その後しっかりと水で洗い流す。
- ・チンゲン菜（付け合わせ）

調味料A

- | | |
|-------------|--------|
| 砂糖 | 小さじ1/2 |
| 醤油 | 小さじ3/4 |
| 酒 | 大さじ1 |
| 水 | 大さじ2 |
| コチュジャン | 小さじ1/6 |
| ニンニク（すりおろし） | 1 g |
| 生姜（すりおろし） | 1 g |

とみ生協病院 栄養管理室
調理師 宮城 朗裕さんの作品

鯖の辛みそ焼き



作り方

- Aの調味料を全て混ぜ合わせ鍋で煮立たせます。
- ①に鯖切り身を入れ、約15分間弱めの中火で煮ます。
- ③の皿に鯖を盛り付けます。
- ④の皿に鯖を盛り付けます。

調理のポイント

- コチュジャンを使うことで、少ない塩分でピリ辛なご飯のすすむ味付けになります。
- 落し蓋をすることで、少ない煮汁でしっかり煮ることができます。