



ダブルレインボー
6面に続く



2021年4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-iseikyoku.jp>



発行人 上原昌義

沖縄医療生協の現状 2021年2月末

組合員数 97,836人
出資金 19億852万8千円

何が期待で何が不安!?

新型コロナウイルス・ワクチン接種



副理事長(医師)
横矢 隆宏

期待と不安がまじるワクチンですが、何が期待され何が不安か、そして接種後もこれまで通りの感染予防が必要であることをお伝えします。

「集団免疫」には5〜7割の人に免疫が必要

「集団免疫」獲得には人口の50〜70%の人が免疫を持つ必要があるそうです。これだけ多数の人に自然に免疫がでるのは無理なため、予防接種が期待されています。

ワクチンの効果

発病・重症化の可能性を低下させます。接種後にも発病する人はおり、感染爆発が起これば接種後でも多くの発症者がでてしまいます。

感染を予防するかどうかは研究結果がまちまちです。感染予防が弱ければ接種後に感染した人が発病せずに(知らぬ間に)周囲の人に伝染させる可能性があります。

今後出現する変異株への効果や免疫の持続期間はまだわかりません。

ワクチンの不安について

他のワクチンにも含まれる薬剤が使用されており、過去に予防接種で強いアレルギー反応が出たことのある人は注意が必要です。一方、喘息や

薬物アレルギーを有していても、それら薬剤へのアレルギーがなければ心配はないと考えられます。発熱、頭痛、倦怠感等は免疫反応からくる症状のため仕方がないところがあります。

妊婦や授乳をしている人の安全性や有効性の評価はされていません。生ワクチンではなく不活化ワクチンと同様と考えられ、HIV治療中、免疫不全、癌患者への接種は可能ですが(が、効果が弱い可能性もあります)。

遺伝子治療の応用でワクチンとしての実用化は初めてです。ウイルス構造物の遺伝情報をmRNAという形で接種し、自分の細胞でそれを合成させ、免疫がつくれるのを待つ方法です。遺伝子治療の経験をはるかに超える規模で使用されるため、知られていない問題が出現する可能性もあります。

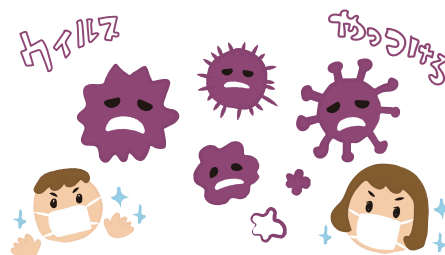


今後も身近な感染症として対処していく

日本において、インフルエンザと診断された人の死亡数は0.02〜0.03%程度と推計されていますが、新型コロナウイルスでは現在1.9%程度と桁違いに多いことがわかります。感染者数が増えればすぐに医療が逼迫(ひっばく)する所以です。

感染爆発が起これないうちに予防接種を進めて行くのが今後の道筋ですが、感染爆発

を防ぐためには予防接種を受けても、手洗い・消毒、咳エチケット、三密回避と換気励行は省略できません。



沖縄医療生活協同組合

第56回通常総代会のご案内

2021年度第56回通常総代会及び議案説明会を、下記の日程で行いますのでお知らせいたします。

日時：6月20日(日) 午前10時～午後3時

場所：豊見城市立中央公民館(大ホール)

【議案説明会の日程及び場所】※予定です

5月13日(木) 午後6時より、①北部地域 ②中部地域・西原地域 ③那覇・浦添・豊見城・南部地域 の3会場で開催致します。会場につきましては、現在調整中の為確定次第お知らせ致します。

通常総代会及び議案説明会の開催について、新型コロナウイルス感染症拡大の状況により変更の可能性もあります。予めご了承ください。

第25期地方区分の 組合員理事候補者選任に関する公告

第25期の地方区分の組合員理事候補者の役員選任について、定款第18条、及び役員選任規約にもとづき、地方区分の組合員理事候補者の推薦に先立ち、次の事項を公告し、役員推薦委員会の推薦を受けることを希望する組合員からの申し出を求めます。

1. 役員選任を行う総代会の日時および場所

- ・第56回通常総代会
- ・6月20日（日） 午前10時～午後3時
- ・豊見城市立中央公民館（大ホール）

＊新型コロナウイルス感染症拡大の状況により変更の可能性もあります。予めご了承ください。

2. 地方区分の区域別理事定数 18名

北部ブロック	2名以内
那覇ブロック	5名以内
うるまブロック	2名以内
豊見城ブロック	2名以内
中部・浦添・西原ブロック	4名以内
南部ブロック	3名以内

3. 申し出の受付方法及び申し出の期限

1) 受付方法

- ①推薦の申し出は、沖縄医療生協本部・まちづくり推進部（豊見城市字真玉橋593-1とよみ生協病院8階）役員推薦委員会事務局まで申し出る。
- ②推薦の申し出は、事務局に備え付けの所定の用紙に必要事項を記載・押印の上行うこととし、事務局は記載事項を確認の上、受け付ける。

2) 申し出期限

4月19日（月）から5月7日（金）まで。
午前9時～午後5時まで
（土曜日は12時30分まで。日・祝祭日を除く）

2021年3月27日
沖縄医療生活協同組合
理事長 上原昌義



コロナに負けず、組合員の連帯で 医療生協運動を前進させよう

地域医療を守るために奮闘する職員、事業所を支えて下さる地域組合員に対し、心より感謝申し上げます。

等を作成しましたが、中小規模の法人は対象から外され、交付金もなく深刻な経営が続いています。

も精神面でも組合員と地域住民に支えられて来ました。下半期に入り、経営は徐々に回復しましたが、2020年度決算予想は事業利益でマイナス3.9億円の赤字となる見込みです。一方、コロナ対応の重点医療機関である沖縄協同病院は、空床確保料や経済支援金等の交付金がありました。結果として法人全体で経常利益3.1億円（収益比2.2%）

さて、政府のコロナ対策の遅れにより、2020年度は医療崩壊や病院経営が危機に直面しました。そして、全国各地で医療機関への経済支援を求める声が広がりました。政府は国民の声に押され、コロナ感染症緊急包括支援事業

沖縄医療生協は2020年2月より、コロナの影響で大幅に収益が減少し、経営は急激に悪化しました。そして、職員及び地域組合員には多大な御心配をおかけしました。5月以降は出資金の増額や激励のメッセージ等、経営面で

組合員のみならず、本年度もコロナに負けず「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」理念のもと、医療生協運動を前進させましょう。

専務理事 比嘉努

「糖尿病合併症予防策」

糖尿病看護認定看護師 赤嶺 勝

糖尿病合併症は全身に及ぶと言われていますが、その中でも「3大合併症」と言われる「糖尿病性腎症」「糖尿病性網膜症」「糖尿病性神経障害」の3つを指します。

「糖尿病性腎症」は糖尿病により腎臓の機能が侵され、最悪の場合「人工透析」が必要となります。糖尿病性腎症は第1期、第5期に分類され、第2期までの段階であれば回復する見込みがあると言われています。



「糖尿病性網膜症」は、網膜が侵され、最悪の場合「失明」の危険性があります。視力の低下を感じるようになってきた頃にはかなり進行している可能性があり、治療は困難を来す上、失明する危険性が十分考えられる段階です。

「糖尿病性神経障害」は全身に及びますが、特に足先のしびれや痛みを感じる人が多いと言われています。触つ



ている感覚や温度感覚（冷たい・熱い）が分からない）が鈍くなりがちで、ひどい場合、火傷や傷が出来ても気付かないケースがよくあります。しかも火傷や傷の痛みを感じない（神経障害のしびれや痛みにより傷そのものの痛みはわかりにくくなる）ため放置することも多く、ひどい場合には治療が出来ず切断に至ることも少なくありません。血糖コントロールは合併症を予防するために非常に重要ですが、各々の合併症を防ぐために、腎症Ⅱ塩分制限＋腎症検査、網膜症Ⅱ定期的な眼科受診（眼底写真検査）、神経障害Ⅱフットケアも重要な予防策となりますので、詳しくは糖尿病療養指導士へご確認ください。

生存権保障を 大きく前進させるために

いのちの砦裁判大阪地裁勝訴の意義

2月22日、生活保護基準の引下げをめぐる「いのちの砦裁判」の大阪地裁で、画期的判決が出されました。沖縄の9名の原告を含む約1000人が全国で闘っています。

大阪地裁は、保護世帯の厳しい生活実態を認め、厚労大臣による保護基準の引下げを違法と断じました。その理由は、厚労大臣が、引下げの根拠とされる「物価下落」がよ

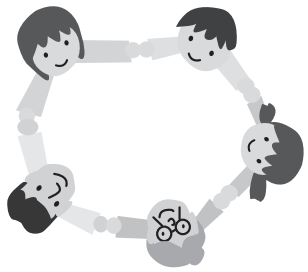
ます。同時に、長引くコロナ禍の中で、生活に困難を抱える人々が急増している実態があります。国民生活の危機の中、「セーフティネット」としての社会保障や生活保護の重要性が、より多くの国民や厚労省などから認識されるようになっていきます。

実際に、いまだに生活保護等の誤った運用や偏見などもあり、必要な人に十分な保障が届いているとは言いがたい状況にあります。大阪地裁判決は、生活保護や社会保障制度のあり方を正し、私たちの生存権保障を大きく前進させるための重要な手がかりだと思います。

琉球大学教授
沖縄憲法25条を守る
ネットワーク
会長 高田清恵

昨年「政府追従」を許した名古屋地裁を全面的に退けて、大阪地裁は、保護基準を人間としての最低限度の水準を具体化するものだから、大臣が恣意的にゆがめてはいけない、統計や専門的知見から見て正しく決めなければならぬ、と述べています。とても意義のあることです。

この画期的判決が出された背景には、全国の原告、弁護士、支援者らの頑張りがあり



自治体キャラバン2020を終えて③

「誰もが安心して 介護サービスを受けられるように」

「新自由主義改革」すなわち「自助と共助」優先の制度改悪、負担金を引き上げ、公的サービス縮小について、政府は県や市町村をコントロールして、住民に押しつけようとしていることです。

特に介護保険については、「国家的詐欺」ともいわれるような事態が進行中です。高い介護保険料を払っているのに、いざというときに、実は介護保険が使えないかもしれない。「要介護1、2の保険外し」などの動きです。

今回の自治体キャラバンで最も強く訴えたことが「要介護1と2の対象者を市町村事業へ移す」「介護保険外し」に對して市町村として反対してほしいという点でした。

ほかの介護保険の問題で

は、「国の動向を見守る」「広域連合にまかせる」という回答が多かったのですが、この問題については、23市町村が「懸念する」「反対である」と回答いただきました。

国は自治体に対して、要介護者を「自立Ⅱ介護保険卒業」させればインセンティブ（交付金）で優遇して言うことをきかせようと締め付けています。手法としてはまるで米軍再編交付金と同様です。それでも、やはりこれ以上は、もう現場が持たないと自治体も反対の声を上げ始めているのです。

介護保険料は年々引き上げられ、月1万円超も近づいてきています。

住民に最も近い市町村へはたらきかけ、払える保険料と

使える制度へ介護保険を改善していきましょう。現在取り組んでいる「コロナ禍から国民のいのちと生活をまもる請願署名」にもぜひご協力をお願いします。

沖縄県社会保障推進協議会
事務局長 高崎大史



コロナ禍（県の警戒レベル1超え）のもとでの 新型コロナウイルス感染症対応と 組合員活動指針

1. 地域・組合員活動の基本指針について

- ・3密（密閉・密集・密接）を避けるよう行動しましょう。
- ・毎朝、検温をおこない、体調不良時の外出は慎みましょう。
- ・マスク着用、手指衛生、十分な換気等の感染対策を継続しましょう。
- ・各種集会や学習会などの参加人数は、使用する居室・施設定員の半数までとします。
- ・開催時間は短時間で終わるようにし、1開催につき2時間以内とします。

2. 各集会や企画の実施と参加にあたって

- ・「1. 基本指針」の各内容を遵守します。
- ・当日、発熱や体調不良でないこと。
- ・2週間以内に県外への移動があった場合、当日に症状がないこと。
- ・2週間以内に県外来訪者と濃厚接触がないこと。
- ・不特定多数を対象にした会議や企画（健康チェックなど）はできません。
- ・飲食をともなう懇親会や歓送迎会などはできません。
- ・会議中の飲食の提供は最小限にとどめ、口に入れる時以外はマスクを着用します。また、会話をしながらの喫茶とならないようにします。
- ・各活動は自主的なものであり、参加の強要はしません。

3. 沖縄県の緊急事態宣言が発令されているとき

- ・すべての会議や班会等の集まりを停止します。
- ・ただし、オンラインによる個人単位での会議や班会は可能です。
- ・医療生協だよりの折込みは組合員活動課で行い、支部・担当事業所へ届けます。

4. 沖縄県の緊急事態宣言が解除されたとき

- ・解除日の翌日から数えて5日目より、活動再開とします。
- ・活動再開後においても状況判断により活動や行事を停止、延期とする場合もあります。

5. 沖縄医療生協の施設利用等について

- ・緊急事態宣言中の医療生協の各施設会議室等の利用についてはご遠慮下さい。
- ・解除後は、「警戒レベル判断基準」に応じて施設責任者が判断することとなりますので施設借用依頼については各事業所までご確認ください。
- ・沖縄医療生協および各事業所のホームページにも診療体制等とあわせて最新の情報が掲載されますので、あわせてご覧ください。

2021年3月27日 沖縄医療生活協同組合理事会

粗品



職員の皆様

コロナ禍での医療介護従事に心から敬意と感謝を申し上げます。



医療生協豊見城ブロック (6支部)

豊見城ブロックから 感謝の茶菓子

～職員の皆さんを応援します～



とよみ生協病院



協同にじくクリニック



生協ケアセンター

各事業所からは「朝のミーティングにて貴ブロックからの贈呈品について報告、職員からは驚きと感謝の言葉が多く寄せられました。全職員で美味しくいただきました。ありがとうございます。」「訪問介護の職員は、パクパクいただいて元気よく訪問にでかけました。感謝です。」とお礼のメッセージが寄せられました。

コロナ禍の中、病院・介護事業所で頑張っている職員に感謝の気持ちを届けようと、豊見城6支部は3月8日、沖縄協同病院、とよみ生協病院、協同にじくクリニック、生協ケアセンター、生協本部を訪れ茶菓子を贈りました。

出資金増資でも 経営をささえよう

コロナ禍の影響で事業所経営も厳しい状況です。職員の夏季・年末一時金も例年より下げざるを得ませんでした。全組合員の総力で事業所を支えるために出資金増資でこの危機を乗り越えましょう。

豊見城ブロック
ブロック長 大城 郁男



沖縄協同病院



医療生協本部



3月20日土曜日に北谷町ニライセンターで「スマイルカフェ北谷」を開催しました。スマイルカフェ北谷とは、ちゃたん支部が地域に根差した組合員活動として子どもの居場所づくりや食事の提供を行う企画です。今回は無料塾を受講している子ども達や母子会の会員を対象に弁当の配布を行いました。



も達には絵本の読み聞かせや紙芝居なども行い大盛況でした。

初めての取り組みで支部結成時から念願だった子ども食堂の開催でしたが、子ども達からは「美味しかった」など嬉しいお褒めの言葉もあり、調理に参加した地域組合員からは「調理師から色々学べた」や「子ども達の笑顔が良かった」など充実感がありました。

今回の反省点も見えてきたので改善しながら継続して地域活動に取り組んでいきます。

まちづくり推進部

外間 慎一

東日本大震災・福島原発事故から10年



2011年3月に原発事故により福島から沖縄に避難し、10年。当時は関東圏まで含めて数千人が沖縄に避難。大半が子どもを連れとお母さんたちでした。

政府は、「原発事故は収束した。放射能はアンダーコントロールされている」と言い続けてきましたが、現実にはチェルノブイリ事故の4倍以上の放射性物質が拡散され、今も汚染は進行中です。放射能被ばくによる健康被害は数十年から数百年続くのに、国は原発は国策なので早々に補償を打ち切り、なかった事にしようとしています。国民の命と暮らしを守らないという姿勢は沖縄の基地問題と共通しています。

避難して生活面でも大変でしたが、一番気になったのは、自分はどれだけ被ばくしてしまったのだろう、子どもは？家族は？という不安がいつもありました。放射能による被ばくは免疫力が下がるので、色々な病気に感染しやすくなり、命も短くなりま

す。

2011年に放射能汚染から命を守ろうということで、避難した方と賛同してくださった沖縄の方たちで「つなごう命の会」が結成され、今は亡き沖本八重美さんという方にサポートしていただき、医療生協に避難者健診のお願いをしました。沖本さんは広島出身で、ご自身も体内被曝された方で親身になって私たちを支えてくださいました。

医療生協が健診のお願いを快く受けてくださり、2012年から毎年健診をしていただき、現在は「医療生協ふるさと班」と沖本八重美さんのご主人で放射能汚染研究の第一人者である矢ヶ崎克馬さんが代表を務める「つなごう命の会」が協力して健診申し込みの取りまとめや、受付、医療生協への加入呼びかけなどを行っています。

避難者健診と一緒に福島県からの避難者限定ではありましたが、無料・低額診療事業も実施していただき、全国の医療生協の中でも沖縄だけの

取り組みとして感謝しています。また、国による住宅支援が打ち切られた後も沖縄独自の住宅支援、生活支援を故郷長知事、玉城知事がしてくださったこと、深く感謝しています。

今、私たちは沖縄県民です。お世話になった方たちにご恩返しをしながら、この地に骨をうずめようと思っています。

昨年はコロナ感染の影響で健診延期となりましたが、私たちは再び健診を継続していただくために「避難者健診支援セット」を販売する計画中です。

避難者の切実な声を伝える2冊のアンケート集と矢ヶ崎克馬さんの「被ばくと健康」3冊を販売し、売り上げを医療生協に寄付する予定です。お問い合わせは090-3516-1572宇山までお願いいたします。

那覇支部ふるさと班

伊藤路子

世界の人々と共に進める

SDGs

沖縄医療生協ではSDGs準備委員会を発足させ、誰もが健康で居心地よくくらしを目標としてSDGsを推進していきます。

SDGsとは

(Sustainable Development Goals)：持続可能な開発目標は、2015年9月の国連サミットにおいて全会一致で採択された2030年までの国際目標です。持続可能な社会を実現するために17の国際目標と169のターゲット

ト、232の指標から構成され、地球上の「誰一人取り残さない」ことを誓ったものです。発展途上国のみならず、先進国自身が取り組む普遍的なものです。

SDGsは人間の安全保障の理念を反映し、経済・社会・環境をめぐ

る課題に、総合的に取り組むこととし、すべての者(先進国、途上国、民間企業、NGO、有識者等)の役割を重視しています。

医療生協が目指すこと

私たちは、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、誰もが笑顔で暮らすことができる、持続可能な社会の実現をめざし、様々な取り組みを進めてきました。誰一人取り残さないというSDGsのめざすものは、医療生協の理念と重なっています。私たちはあらためて持続可能な社会の実現に向け、世界の人々とともにSDGsを実現していきます。

SDGs準備委員会

玉城全一郎

研修医紹介

地元南城市が大好き！

沖縄協同病院1年目研修医 具志堅 結



柔らかな春の日差しがうれしい季節となり、コロナが無ければ桜旅行したい研修医の具志堅結です。

私は沖縄で生まれ沖縄で育った「うちなーんちゅ」で

す。県外の方から毎回元ボクシング世界チャンピオンの具志堅さんとの繋がりを聞かれ、否定するたびに微妙な雰囲気になることが悩みです。私は沖縄の、特に地元である南城市が一番好きです。南城市のゆるキャラである「なんじい」は、全国のゆるキャラでは断トツの可愛さを持っています。

そんな私ですがまだ将来の



科は決まっています。今は研修で回らせて頂いている科をしっかり勉強しております。長くなりましたが、今後とも温かく見守って頂けたら幸いです。

奨学生募集します！

組合員のみなさんこんにちは！

沖縄医療生協・沖縄民医連では、医系学生（医学部・看護学部）の奨学生を募集しています。

この制度は、経済的サポートをはじめ、将来共に働く仲間づくり、社会問題や平和学習など、学校では十分に学ぶことができないけれども、医療従事者になる上で持っていてほしい視点を学べるようサポートします。

地域組合員のご家族、お知り合いに奨学生制度について興味がある方がいらっしゃいましたら、ご紹介・ご連絡をお待ちしております。

※薬剤師についてもご相談ください。

連絡先：沖縄民医連（098-833-3397）
医学生担当 山城

フレイル予防リーダー養成講座の案内

ますます高齢化社会を迎える日本（沖縄）において、安心して住み続けられるまちづくり、健康県沖縄と健康長寿の延伸に向け地域まると健康づくりが医療生協運動の課題として掲げています。

高齢期は誰もが通る道で、いくつになっても元気で自立して過ごす事を誰もが望んでいます。しかし、人は年をとると共に自然と健康から虚弱（フレイル）へ、そして介護の段階へと進みます。フレイルを予防する事で寝たきりや介護、認知症予防や健康長寿延伸へと繋がります。

コロナ禍で外出を控えることにより、活動量の低下や人との交流が減り、フレイルになることが懸念されます。そこで、コロナ感染症の影響で開催を延期にしていたフレイル予防リーダー養成講座を、コロナ感染症の状況をみながら開催致します。コロナ感染症対策をした上、ウェブ開催で行いますので、ご参加の程よろしくお願ひします。

開催日程については、各ブロックで決定致しますので、日程が決まり次第お知らせ致します。

健康づくり委員会 高橋 敦志



ラジオ放送
fm那覇
78.0kHz

「沖縄医療生協 にじのひろば」

毎週木曜日14:30～ ON AIR!

毎週ゲストをお呼びして様々な情報をお届けします。

スマホでも
ラジオがなくても
アプリで聞ける！

ListenRadio 検索

聴き逃した時はfm那覇ホームページのポッドキャスト配信をクリック！
YouTubeでも聴けます。（見れます）

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。

4月
の日程

筋トレ（健康）教室



※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えます。
まちづくり推進部へお問い合わせ下さい。

①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

4月2日（金）、9日（金）、16日（金）、23日（金）、30日（金）

②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

4月1日（木）、8日（木）、15日（木）、22日（木）、29日（木）

問合せ先

沖縄医療生協まちづくり推進部 TEL 098-850-9004

介護職員募集

勤務地

糸満市、うるま市
浦添市



- ◆ 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）

私のベストショット♡

白慢の写真を大募集!!



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注意ください。

今月のベストショット♡

お名前：宮城亜矢子さん

コメント：趣味の釣りを楽しんでいると、直ぐ近くに虹が！それもダブルの虹で、とてもラッキーな風景でした！

定例理事会だより

◎第24期第21回理事会が2月27日にリモートで開催され、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、第20回理事会（1月書面議決）について
- 4、労働組合関係について
- 5、規程整備について

《決議事項》

- 1、規程の一部改定について

《協議事項》

- 1、1月決算について
- 2、第56回通常総代会における役員推薦に関する事項について
- 3、労働組合関連について
- 4、職員採用における紹介お礼金・就職支度金について
- 5、第56回通常総代会議案討議について



全国四課題の到達

	2月	2020年度累計	累計
組合員ふやし（人）	130	2,164	97,836
出資金ふやし（千円）	7,621	170,569	1,908,528
班づくり（班）	0	5	371
担い手ふやし（人）	0	82	1,034

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

島人の宝

一月、二月と緋寒桜が咲き継ぎ、コロナ疲れの県民の心を温めてくれました。

「緋桜の命長かり雨風に絶えて咲き継ぐ島人の宝」

さくら（那覇市）

絶対反対！

75歳以上の医療費が自己負担2割に引き上げられようとしている記事を読んで、これは何としても反対し、止めなければならぬと思います。これでは、益々病院へ行くお年寄りが減ると思います。絶対反対ですね！！

具志堅真理子（那覇市）

一石三鳥？

20数年前に買った白のツツジの鉢から、ここ2・3年前から淡いピンクと濃いピンクのツツジが咲くようになりました。今年も花の数は少なくなっているけど、一鉢から3色の花が楽しめるので、とてもハッピーな気持ちになります。

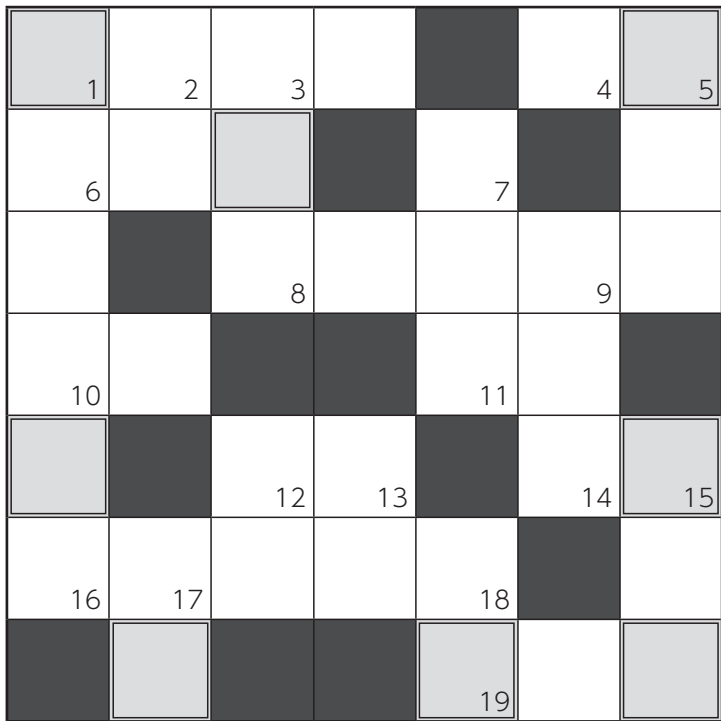
新城美佐子（西原町）

祝シーズン

卒業・入学のシーズンです。わが家も孫二人が無事、志望高校に合格しました。3密に注意しながら家族でお祝います。

玉寄敏子（那覇市）

クロスワードパズル



作・島袋 聡

タテのヒント

- 1、ユリ科の多年草。鱗茎（りんけい）は卵形で、1本の茎が出て幅広い葉が数枚つく。4、5月ごろ、大きい花を1個開く。
- 2、茎や幹から分かれて出た部分。葉をつけたり、さらに小〇〇を出したりする。
- 3、性格や気分がのんびりとしていること。こせこせしないこと。
- 4、寝具などに用いる、厚地で縮絨（しゆくじゅう）・起毛を施した毛織物。混紡糸・化学繊維などを用いたものもある。
- 5、租税を義務者に割り当てること。また、義務者に割り当てられる租税・税金。
- 6、その時その場に依じて適切な手段をとること。
- 7、簡単な器機や道具類。
- 8、動物の体や植物の種子をおおっている保護している堅いもの。
- 9、巡航または競走に用いる小型の帆走船。発動機などの推進

ヨコのヒント

- 1、いろいろな形の金属の輪を組み合わせた、解いたりして遊ぶもの。
- 2、物をしばったり束ねたりするのに用いる細長いもの。
- 3、たかをくくって気を許し、注意を怠ること。
- 4、演劇などで、最高潮に達したときや区切りの場面に決まって言う、気の利いたせりふ。
- 5、便利な機械・器具。「文明の〇〇」。
- 6、物事の外から見えない隠れた部分。
- 7、他国の国籍を得て、その国民となること。
- 8、社会や人のために役に立つこと。貢献。
- 9、ある物事の進行状態についての計画や予定。予定表。
- 10、席。座席。日よけ・雨よけなどに使う大きな防水布。
- 11、機関をもつものもある。〇〇をねぎらう。
- 12、昆虫類の総称。

二重枠のヒント

目標に対して、向いっ見ずに突き進むこと。

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5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431号（2021年6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

2021年2月号 427号
クロスワードパズル解答

キ	オ	ク		ヘ	ツ	ド
サ	オ		ゲ	イ	ゴ	ウ
ラ	イ	オ	ン		モ	ジ
ギ	ソ	ウ		ク	リ	
	ギ	イ	ン			ソ
ク		ン		カ	ホ	ウ
シ	タ		ヨ	ウ	サ	イ

当選者

・山城 洋子（名護市）
・伊波 節子（うるま市）
・仲村 渠 健（北谷町）
・與那嶺 等（西原町）
・阿波根 昌宏（那覇市）
・仲間 サチエ（那覇市）
・濱子 末子（那覇市）
・野原 健子（那覇市）
・東恩納 子（那覇市）
・比嘉 睦子（豊見城市）
・安里 スミ子（豊見城市）
・シゲさん（豊見城市）
・上原 信孝（豊見城市）
・大城 尚美（豊見城市）
・徳元 智香（八重瀬町）

31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。



絵：上原和博

何をにらんでいるのかな
 那覇市壺屋町の入口に鎮座する「うふシーサー」
 ふるさとスケッチ④

困ったときは ぐらしの 相談窓口へ

医療、介護、暮らしなどで
 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、スムーズな相談に役立ちます。



LINE 公式アカウント

沖縄医療生活協同組合の取
 組みや健康に関する情報など
 を発信します！

友だち募集中

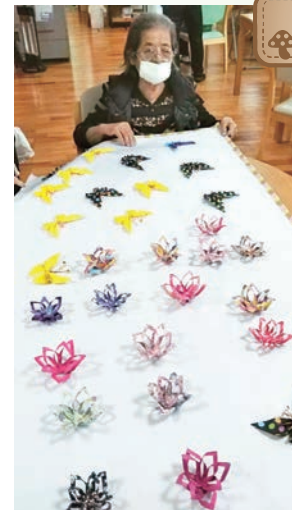


まちづくり推進部：前田
 098-856-2519



石川にじの家
 介護福祉士 安里陽子

蝶をつくりました。まだ
 作成途中ですが、立体的
 な作品で出来上がりが楽
 しみです。
 コロナ禍で活動が制限
 されていますが、石川に
 じの家ではこれからも利
 用者の得意な事を引き出
 しなが、楽しんで作品
 づくりが出来るように取
 り組みたいです。



作品コーナー

「春よ来い」
 楽しみながら制作中！

石川にじの家
 では、毎月季節
 に合わせた装飾
 をしています。
 3月のテーマ
 は「春よ来い」。
 折り紙で、花と
 蝶をつくりました。

豚肉とキャベツともやしのポン酢煮

材料（1人分）

豚肩ロース 60g
 キャベツ 100g
 もやし 50g
 しょうが 5g
 パプリカ 4分の1個
 ポン酢 小さじ2と1/2 15g
 酒 大さじ1/2 7.5g

作り方

- ① キャベツは大きめの一口大に切り、葉としん(白い肉厚の部分)に分けます。生姜とパプリカは千切りに、豚肉は食べやすい大きさに切ります。
- ② フライパンにキャベツのしん、もやし、豚肉、生姜、キャベツの葉、パプリカの順に重ねて、ポン酢、酒を回しかけます。
- ③ ふたをして中火で8分ほど蒸し煮をし、完成です。



● 甘みのある春キャベツを蒸し煮することによってポン酢の酸味と合うと思います。



沖縄協同病院
 栄養管理室 調理師
 仲西 修