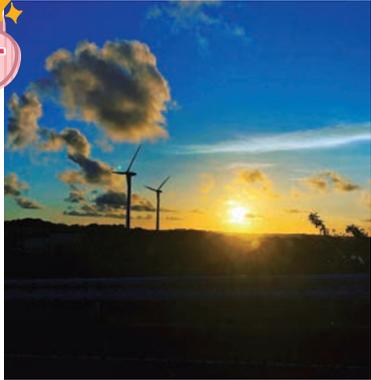


私の
ベスト
ショット
藍と黄金の風を感じて
(COPYYさん)
6面に続く



沖縄医療生協だより

2021年7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 2021年5月末

組合員数 97,683人
出資金 19億317万3千円

逼迫する医療機関

沖縄県の新型コロナウイルス感染症は5月のゴールデンウィーク明けより拡大しており、現在も緊急事態宣言中で人口10万人当たりの直近1週間においても全国ワーストです。療養者数も過去最多を更新続けており、新型コロナウイルスの急激な増加で重点医療機関は逼迫しています。こうした中、沖縄医療生協の医療機関は通常の診療に加え、新型コロナウイルスのたたかいと対応をすすめています。

職員のワクチン接種すすむ

沖縄医療生協の従事者へのワクチン接種は3月に始まり、6月中旬時点で接種希望者の約83%が2回目の接種を終了しています。沖縄協同病院及び中部協同病院は医師会へ加盟していない美容整形外

新型コロナウイルス感染症への たたかいと対応

科や歯科診療所等職員への接種も対応しており、現在は65歳以上高齢者への接種と併用で取り組んでいます。平日のワクチン接種人数は1日60名ですが、沖縄協同病院は休日のワクチン接種も1日120名程度取り組んでおり、職員は休みを返上して奮闘しています。



ワクチン接種する職員

プロジェクトチームで 接種推進

診療所群では那覇民主診療所、首里協同クリニック、浦

住民に受け入れできるようにプロジェクトチームを発足しました。

接種拡大を準備中

国はワクチン接種の加速化を図るため、賛同する企業への接種を広げ職域接種で1000人を

超える企業を接種可能として呼びかけています。当生協も職員家族の接種を可能とするため、企業と連携し、ワクチン接種の準備を進めています。コロナ感染症からいのちを守るために9万人の組合員・職員家族のワクチン接種率を引き



ドライブスルーでのPCR検査(中部協同病院)

添協同クリニックで高齢者ワクチン接種を実施しています。今後は65歳以上の高齢者のワクチン接種終了後に早急に65歳未満の地域組合員にもワクチン接種を打てるように自治体に接種クーポン券の発送の予定を確認しています。しかし、沖縄県は全国と比べ遅れており、国の施策も65歳未満のワクチン接種が遅れている現状があります。各自治体で対応に差があるため、沖縄医療生協としてPCR検査及びワクチン接種がすべての

| 65歳以上のコロナワクチン接種可能な沖縄医療生協の医療機関 | 問い合わせ先 |
|-------------------------------|--------------|
| 沖縄協同病院 | 098-853-1200 |
| 中部協同病院 | 098-938-8828 |
| 那覇民主診療所 | 098-880-9620 |
| 首里協同クリニック | 098-884-4846 |
| 浦添協同クリニック | 098-870-8060 |

上げていくことを確認しています。今後は職域・学校・看護学生等へのワクチン接種で巡回健診が増える可能性も踏まえ、地域への要求に応えるように検討しています。
経営企画部 部長 外間 貞明



平和行進の 歴史と伝統を継承発展させ 核兵器のない 平和な世界を!



2021年平和行進を6月21日から27日まで間、名護市から那覇市までの区間を各団体リレーでつなぎました。医療生協は4日目の24日に平和行進を行いました。

今年の平和行進も昨年と同様、コロナ禍で、通常の平和行進が行えず医療生協を代表し、本部職員2人で宣伝カーを使い街頭宣伝行動を行いました。当日は大雨の中、街頭2ポイントで「核兵器はいらない今すぐ禁止せよ!」と訴えました。雨の中で歩行者も少な

く寂しい街頭宣伝行動でしたが、宜野湾市から南風原町までのコースをしっかりと走り切りました。

今回で2年連続通常の平和行進を行いませんでしたが、来年はこれまで培ってきた「核戦争阻止・核兵器廃絶、被爆者援護連帯の原水爆禁止運動」の歴史と伝統を継承発展させ、核兵器禁止条約を力に日本政府に核兵器廃絶の先頭に立つよう求める圧倒的な世論を広げていきます。

医療生協平和活動委員会
玉城全一郎

低所得者とは一般的に「年収300万円以下の人」と言われています。沖縄県の平均所得は200万円前後、私たちの周りに「低所得者」は結構いるのではないのでしょうか。

菅総理は国会答弁で「政府には最終的に生活保護制度の仕組みがある」と答弁、田村厚労大臣は「扶養照会（親や兄弟に援助できないかをたずねる事）は法的義務ではない」と述べています。扶養照会によって金銭的援助につながったのは2017年度でわずか1.5%です。生活保護申請をためらう大きなネックになっている扶養照会は

中止すべきです。生活保護利用者から「食べられない、お米もない」等の悲痛な訴え：「病気の家族のために、クーラーをつけっぱなしにしなければならず、行けない」と寂しそうにつぶやく。生活保護を利用して「生活困窮者」に変わりはありません。生活保護費の削減も続いています。単身世帯で生活保護費は平均



低所得者層の現状

豊見城市生活と健康を守る会 会長 照屋つぎ子

電気料金がかさみ保護費では足りない「スーパーの安売り弁当で2度、3度に分けて食べることも当たり前」と実態を明かしています。「親戚の結婚式、祝い事、法事などにも

10万円（住宅扶助3万2千円、生活扶助6万円余）足りず、家電品が故障しても、貯蓄して買い替える余裕などありません。中古品が見つかるまで我慢の生活です。医療扶助で医療費は無料で助かります。

現在の生活保護制度は不十分ではありますが、コロナ禍で失業、解雇、倒産、廃業に追い込まれた市民に新聞・テレビ、ポスター、チラシ等で周知徹底し、生活保護利用を呼びかける行政の役割が求められています。今、全国で「健康で文化的な最低限度の生活保障」つまり、「人並みの生活保障」を求め「命の裁判」を行っていただきます。だれ一人取り残さない「命」を大切に作る社会はつながりを強く広げることによってできるものです。

患者・家族 サポーターティプケアとは

患者・家族サポーターティプケア担当 山城 美香

日本人の2人に1人が何らかのがんになるといわれています。がんは、すべての人にとって身近な病気です。禁煙や食生活の見直し、運動不足の解消などにより、予防することができると病気が、それらを心がけていても、がん「絶対にならないようにする」ことはできません。

がんの特性や体質など個々の状況に応じた個別化医療を行うことによって、従来に比べて生存率も改善されてきました。めざましい医学の進歩によって、がんの発生機序（発生する仕組み）や治療法も明らかになりつつあります。そのため、がんを発症しても長い付き合いになります。上手に付き合いつながりながら命を全うすることができると代なのです。

私（認定看護師）の役割として、がんと診断された時からがんの治療や療養生活全般に関して、患者さんやご家族と一緒に考えていきます。気持ちや体の不安、仕事を続けるうえで気になること、家族の悩みなどその都度お話を伺いながら一緒に治療に向きあい日常生活が負担なく送れるようお手伝いしています。

手術・治療そのものの体力がなければ実施することができません。医療者である私たちは治療・サポートなどしっかりと提供させていただきます。患者さんは心と体の健康を保つことが大事で、そのことががんとのつきあいには重要です。

コロナ化で病院受診は心配だと思いますが、しっかり感染対策を行っています。定期的ながん検診を受けることが早期発見につながっていきます。



2021年度

健康づくり 月間

8月1日から10月31日までの3カ月間は健康づくり月間です。私たちは、健康づくり月間を通して多くの方が日頃の生活習慣を見直し、日常生活の中で健康づくり活動を継続していく事を目的とし取り組んでいます。

今年度は、健康チャレンジとWHO世界健康ウォークを開催いたします。どなたでも参加でき、家族や友達と楽しく参加できる企画となっておりますので、多くのご参加お待ちしております。

普段取り組めていない健康づくりにチャレンジしましょう。

健康チャレンジ コースメニュー

適度な運動

- ①自分のペースで快適ウォーキングコース
- ②筋トレ・ストレッチコース
- ③健康づくり何でもコース



毎日身体チェック

- ⑬1日1回体重計にのろうコース
- ⑭血圧をはかろうコース
- ⑮健診を受けようコース



バランスのよい食事

- ④バランスのよいお食事コース
- ⑤減塩コース



親子で取り組む健康づくり

- ⑯一日一善コース
- ⑰食事中はテレビを見ないコース
- ⑱親子で読み聞かせコース
- ⑲1日30分こどもとふれあう時間をコース



きちんと3食

- ⑥きちんと3食コース



しっかり歯磨き・口の健康

- ⑦きちんと歯磨きコース
- ⑧あいうべ体操コース



脳いきいき

- ⑳音読コース
- ㉑きちんとあいさつコース



ぐっすり睡眠

- ⑨シンデレラ睡眠コース



きっぱり禁煙

- ⑩たばこを吸わないコース



不適切な飲酒はしない

- ⑪不適切な飲酒はしないコース



しっかりと自分休み

- ⑫趣味を楽しもうコース



キッズ版(こども用)健康チャレンジ

- ⑫早ね早おきよいリズムコース
- ⑬元気いっぱい体をうごかそうコース
- ⑭好き嫌いなしバランスのよい食事コース
- ⑮毎日あいさつコース
- ⑯毎日しっかりはみがきコース
- ⑰テレビ・ゲーム(スマートフォンなど)時間を決めてコース
- ⑱自分からすすんでお手伝いコース
- ⑲1日30分以上、読書・お勉強コース



WHO世界健康ウォーク

今年度の健康ウォークは、ボランティア委員会との共同企画を10月頃に開催検討しております。コロナ感染防止の為、分散(北部・中部・南部)開催となり、例年より参加しやすくなっておりますので、お近くの開催地でご参加よろしくお祈いします。

詳細については、生協だより等でみなさまにお知らせいたします。

2020年度
第8回

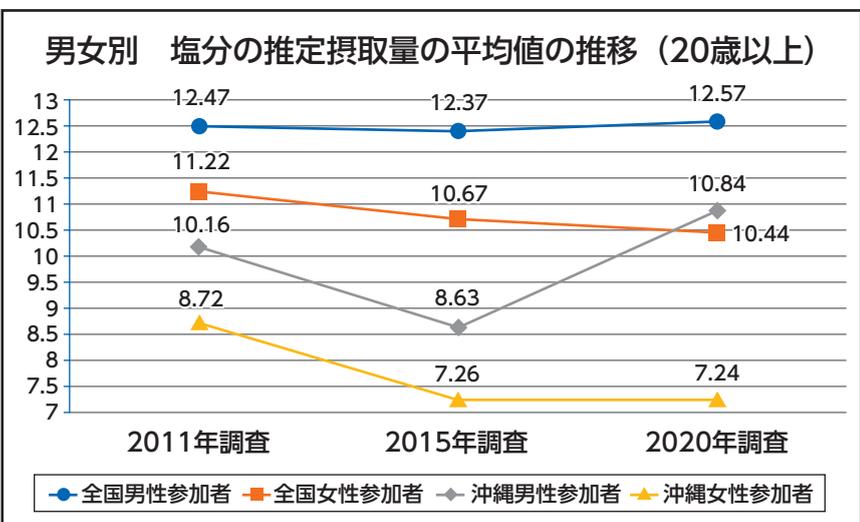
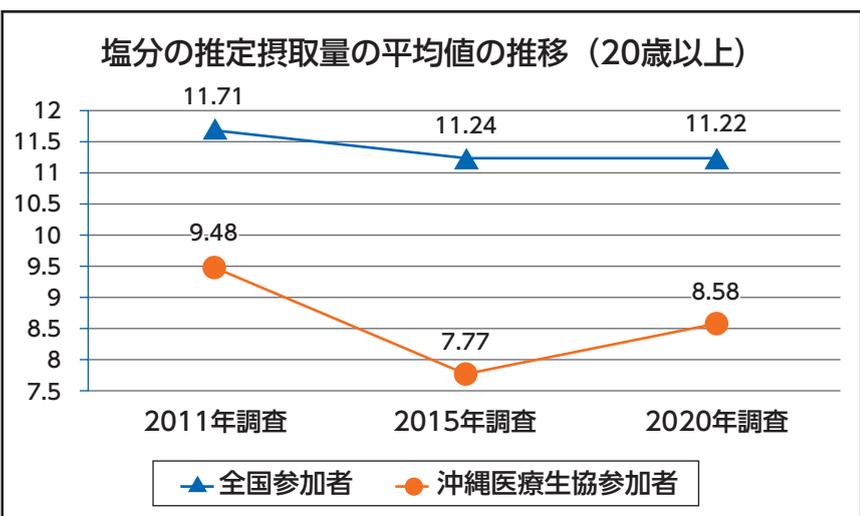
24時間蓄尿塩分調査報告

健康づくり委員会 原国 政裕 (医師)

日本医療福祉生活協同組合連合会(以下、医療福祉生協連)は、2020年11月に第8回24時間蓄尿塩分調査を実施しました。

医療福祉生協連の会員61生協から、20歳以上1944人が参加しました。沖縄医療生協からは43人(男性・16、女性・27人)が参加。疾患があつて服薬している人は参加対象から除外しています。

2020年度の塩分の推定摂取量の全国平均値は11.22



g/日(沖縄8.58g/日)前年調査(2015年)との比較ではマイナス0.02g/日と微減でした。この20年間の同調査で減塩が進んできた中で、この5年間は塩分摂取量の減少傾向が「下げ止まり」となっている傾向にあることが全国の特徴です。このことは国民健康・栄養調査でも同様です。しかし、沖縄医療生協の結果は全国の傾向とは異なり微量の増加(0.81g/日)でした。カリウムについては微減

で、全国及び国民健康・栄養調査でも同様でした。塩分の排泄に関して重要な機能を持つカリウム(野菜、果物に含まれる)については、特に沖縄は摂取量が低いことがこれまで指摘されてきました。今回も同様、摂取量が低い結果でした。

自分らしく生きるために 専門的な視点で 支援めざす

生協ケアセンター

生協ケアセンターは2018年4月1日に現在の豊見城市に拠点を移し、訪問看護・訪問介護ステーション

にじの2つの事業活動を行っています。

生協ケアセンターでは「利用者・家族がその人らしく安心して生活できるように、多職種連携に努め支援を行う」とを理念に、主に南部地域で生活する方を対象に、生活を支えるためのサービス提供を行っています。

最近の出来事から、2020年新型コロナウイルス感染症の流行により、入院・入所の場では感染症対策のため面会禁止となっているところがほとんどです。そのため、入院・入所している方は家族に会えない寂しさがあり、その

人らしく生きるために、在宅(自宅・施設)での療養を希望する方が増えてきている印象があります。そんな時に在宅での生活を多職種と連携し、専門的な視点で支援することが私たち訪問看護・訪問介護の役割になっています。

「自宅で療養ができるの？」「家に帰りたいけどどうしたらいいの？」そんな疑問がある方は、一度主治医や病院の相談員等に相談してください。必要な時には、いつでも訪問看護にじ・訪問介護にじが支援します。

生協ケアセンター
所長 小濱華恵

研修医紹介

2年目に突入! 気を引き締め精進!

沖縄協同病院2年目研修医 新崎 遥



沖縄協同病院研修医2年目の新崎遥と申します。

沖縄県那覇市で生まれ、小中高とずっと沖縄県で過ごしてきました。趣味は旅行、アウトドアで、旅先の美しい景色を残したく、学生の時に一眼レフを購入しましたが、最近ではコロナ禍で中々活用出



来ていないのが寂しいです。コロナが明けたら一眼レフを持って色々な場所へ旅したい



です。

研修生活も早いもので2年目に突入し、可愛い後輩たちも入ってきて賑やかになりました。より一層気を引き締めて精進して参りたいと思いますので今後とも宜しくお願い申し上げます。



まちかど健康チェック

医療生協は、地域でまちかど健康チェックを地域組合員と職員組合員が協同の取り組みとして実施しています。血圧・骨粗しょう症・血管

年齢・足指圧・体脂肪などを測定し、健康相談を行っています。受けたみなさんからは、「病気予防につながる」と喜ばれています。



沖縄医療生協

6つの行動目標

①健康づくりをすすめます

SDGsは、「あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する」とし、経済的に困っている人でも平等に医療を受け健康を守っていくことを求めています。沖縄医療生協は、健康づくりのためにいろいろな取り組みをすすめています。※とりくみの紹介はコロナ禍以前のものです。



筋トレ教室

地域の高齢化に伴い、「筋トレをしたい」という要望に応えて、筋トレ教室が7カ所で開かれています。教室は大好評で「もっと増やしてほしい」との声が寄せられています。今後、班などでもフレイル予防筋トレをすすめていきます。



子ども健康まつり

2016年から、未来をになう子どもたちの健康活動と子育てに役立つ情報の発信を目的に、「子ども健康まつり」を開催しています。第4

回健康まつりからコープおきなわと共催。親子連れでにぎわう会場は、子どもたちの笑顔が輝いています。



WHO健康ウォーク

WHOが呼びかけている「健康ウォーク」は、医療生協で盛んに取り組まれています。組合員の健康づくりと組合員のつながり、仲間づくりと結んで毎年150人余の組合員が参加しています。これを機会に仲間同士で日常的にウォーキングしている組合員が増えていきます。

SDGs準備委員会

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)

6月の放送内容です。ぜひお聴きください。

| | | | |
|-------|-------|---------|--------|
| 第30回目 | 6月3日 | 包括的性教育 | ON AIR |
| 31回目 | 6月10日 | 食中毒とは | |
| 32回目 | 6月17日 | 糖尿病とは | |
| 33回目 | 6月24日 | 慰霊日を考える | |

※ラジオで聴いてみたいテーマなどがあればお寄せ下さい。

問合せ先 まちづくり推進部 TEL 098-850-9004

7月の日程 筋トレ(健康)教室

①小禄筋トレ教室 小禄市営住宅集会所
新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、7月末まで中止とします。

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
7月22日(木)、29日(木) ※新型コロナ感染症の影響により中止となる場合があります。

問合せ先 まちづくり推進部 TEL098-850-9004

ボランティア大募集

①「漫湖公園清掃活動ボランティア」募集中
開催日時: 7月10日(土) 午後1時～1時30分まで
集合場所: こくら虹薬局裏手側 公園入口
どなたでも参加可能です。職員、ご家族そろってお気軽にご参加下さい。

②「さんぐわー」作成ボランティア募集中
沖縄のお守り「さんぐわー」を作って、施設に入居されている方や、病院へ入院中の方々へ届ける取り組みをはじめました。
ご自宅などで簡単に作成ができるように、材料をセットで準備していますので下記までご連絡ください。

問い合わせ先 沖縄医療生協ボランティア委員会
TEL 098-856-3107 沖縄医療生協看護部 大城

フードパントリー活動へご協力をお願いします。

沖縄医療生協は「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」の理念のもと地域組合員・職員組合員が一体となって様々なとりくみをすすめています。その中で地域の居場所づくりとして「子ども食堂」や「子ども無料塾」などを運営しており、今後も継続していく必要があります。

組合員皆様のご家庭で余っている食材を医療生協にお寄せいただき、集められた食材を子ども食堂や無料塾へ寄付する事で子どもの居場所を継続することができます。また、地域組合員、学校、職場などへ寄付する事で生活困窮世帯への支援にもつながります。

フードパントリー活動へのご理解、ご協力、ご支援をお願いいたします。

フードパントリーとは
生活困窮者やひとり親家庭など何らかの理由で十分な食事ができない状況の人々に食品を無料で提供する支援活動の事

目的
①地域の居場所づくり(子ども食堂・子ども無料塾など)の継続や推進
②生活困窮世帯への支援活動
※当面は子ども食堂や子ども無料塾への支援とする

対象材料
米、乾物、缶詰、ジュース類、お菓子、レトルト食品など ※生ものは対象外

問合せ先 まちづくり推進部
TEL 098-850-9004 (外間)

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ありますのでご注意ください。

今月のベストショット♡
お名前: COPY さん
コメント: とても美しいなあと思い、心が夕焼け色になりました。

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
費用: 初回法律相談(30分) 無料

■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。

定例理事会だより

◎第24期第24回理事会が5月22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、2021年度全国四課題実績報告について
- 3、2020年度会計監査報告について
- 4、医療福祉生協連第11回通常総代会代議員について
- 5、労働組合関係について

《協議事項》

- 1、2020年度決算について
- 2、2021年度4月決算について
- 3、第56回通常総代会について
- 4、第25期役員選任について
- 5、第56回通常総代会議案について



全国四課題の到達

| | 5月 | 2021年度累計 | 累計 |
|-------------|-------|----------|-----------|
| 組合員ふやし (人) | 97 | 258 | 97,683 |
| 出資金ふやし (千円) | 7,601 | 15,926 | 1,903,173 |
| 班づくり (班) | 1 | 1 | 373 |
| 担い手ふやし (人) | 3 | 5 | 1,031 |

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

子どもは素直

2歳になる我が子がお菓子の袋を開けられなかったため、私に「開けて」と持ってきた。「頭を使って開けてごらん」と伝えたとこ、我が子は自分の頭にお菓子を置いた。子どもは純粋で素直です(笑)。
神谷知里 (豊見城市)

心待ちに

季節は夏に向かい、家族でヤンバルに小旅行を夢に描きながら、実現できる日を心待ちにしています。
玉寄敏子 (那覇市)

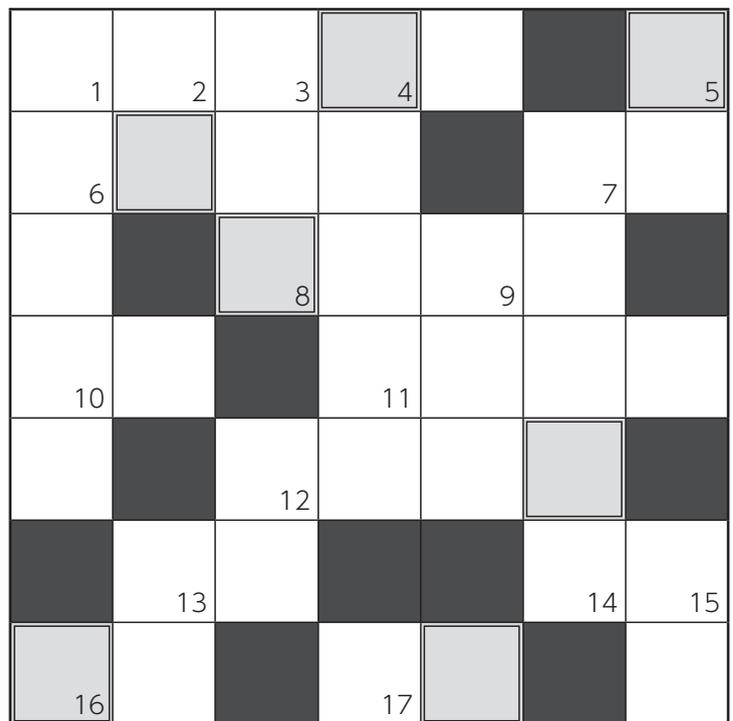
楽しみな「だより」

医療生協だより、楽しみに見えています。「肺炎と風邪の違いって何？」納得。研修医紹介、さわやかな笑顔で頑張りが見えます。明るい職場の様子、体調気を付けてください。
外間恵子 (南城市)

ワクチン接種

コロナワクチンの接種券はまだ届きませんが、早めに打ってコロナが落ち着くまでは気を付けて生活し、早く元の生活ができることを願うばかりです。
知念武彦 (那覇市)

クロスワードパズル



作・島袋 聡

タテコント

- 1、〇〇〇〇〇〇見舞い
- 2、悪い結果や影響を及ぼす物事。
- 3、人並みでないすぐれた才能の持ち主。また、常人と違った才能の持ち主。
- 4、互いに争うこと。
- 5、競売。せりつり。
- 7、無線通信で、信号を高周波電流に変えて送信アンテナに送り出す装置。
- 9、夜に吹く風。
- 12、物事に積極的に取り組もうとする意気込み。
- 13、これから先。今からのち。今後。
- 15、ある言語、ある地域・分野、ある人、ある作品など、それぞれで使われる単語の総体。
- 17、ウルトラバイオレットレイ。
- 6、酒の酔いがさめること。
- 7、反ること。弓なりになること。
- 8、偉大な事業。すぐれた仕事。
- 10、将来実現させたいと思っっている事柄。
- 11、海水中のプランクトンが異常増殖して、海水が変色する現象。魚介類に大きな害を与える。
- 12、食膳を客の前に配ること。料理や箸・茶碗などを食卓に出すこと。
- 13、物事の程度の、一定の段階。範囲。境地。
- 14、思いもよらない珍しい言葉。巧みでおもしろい言葉。奇言。
- 16、公の場であるにもかかわらず、自分たちだけでひそひそと勝手な話をする事。物。物が燃え尽きたあとに残る粉末状のもの。

二重枠のヒント

うそいつわりなく、真心をもつて事に当たること。

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8月15日(日)です。(消印有効)
- クロスワードパズルの解答・当選者は434号(2021年9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

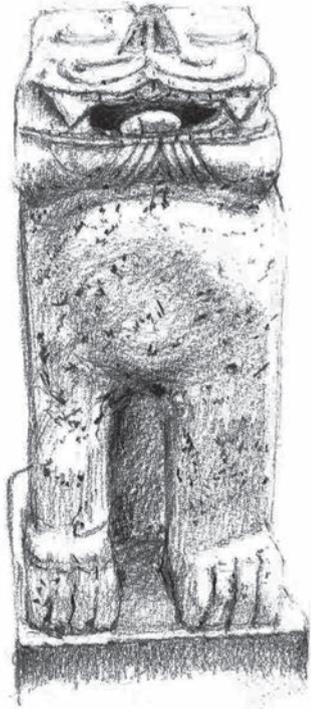
2021年5月号 430号 クロスワードパズル解答

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| マ | ト | ク | ニ | ツ | ク | ビ | ヨ | ウ |
| テ | ク | ニ | ダ | ヘ | ル | ツ | ク | ビ |
| ル | ス | ペ | ク | ニ | ダ | ヘ | ル | ツ |
| グ | リ | ス | ペ | ク | ニ | ダ | ヘ | ル |
| ー | ル | ス | ペ | ク | ニ | ダ | ヘ | ル |
| ゴ | ー | ル | ス | ペ | ク | ニ | ダ | ヘ |

リユウトウタビ

- 当選者
- 梶原 資子 (名護市)
 - 若葉 麗子 (うるま市)
 - 松野 将太 (うるま市)
 - 比嘉 由美子 (浦添市)
 - 諸見 美枝子 (那覇市)
 - 野原 初枝 (那覇市)
 - 仲間 渉 (那覇市)
 - 宮城 陽子 (那覇市)
 - 宮島 陽子 (那覇市)
 - 玉里 陽子 (那覇市)
 - 松野 陽子 (那覇市)
 - 上原 均 (那覇市)
 - 安里 涼子 (豊見城市)
 - 徳元 スミ子 (豊見城市)
 - 翁長 智香 (八重瀬町)
 - 翁長 利 (糸満市)
- 48名の応募があり46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。



絵：上原和博

今日もいいことありそうな ふるさとスケッチの
那覇市西で見かけた”笑うシーサー“

沖縄医療生活協同組合

困ったときは 暮らしの相談窓口へ

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。



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

作品コーナー

朝活

はじまる！



那覇民主診療所通所リハビリ
では、より個別的に運動・活動
を充実させる事を目的にして、”運動を
しないともったいない”を合言葉に「もったいない会
」を開催しています。



具体的には、比較的元気で活動意欲の高い利用者様が
中心として集まり、午前中に併設の有料老人ホームの
ホールにて立位訓練や平行棒歩行訓練、フロア内歩行訓
練、ユンタク等を自分た
ちで声掛け合いながら、
活動しています。
終了後は、毎日リフ
レッシュして戻ってこら
れます。
皆さんも是非「運動し
ないともったいない」
と朝活、始めてみてはい
かがでしょうか？
那覇民主診療所
通所リハビリ 内間陽平



すしおレシピ 鯖の生姜焼き・山芋の昆布和え

材料 [総塩分量 1.4g]

| | | | |
|-------|-------|-----|------|
| 鯖 | 70g | 胡椒 | 少々 |
| 酒 | 25cc | 油 | 適量 |
| 干切り生姜 | 5g | ちくわ | 1本 |
| 醤油 | 小さじ1弱 | シソ | 1/2枚 |
| みりん | 小さじ1 | 山芋 | 40g |
| 砂糖 | 2g | 塩昆布 | 3g |

作り方

鯖の生姜焼き

- 鯖を酒、醤油、生姜に20分ほど漬け込みます。
- オーブンを160度にして、15分程度焼きます。
(フライパンでも良い)
- ちくわを包丁で縦半分に切り開く。シソも同様に切ります。
- 開いたちくわに半分に切ったシソをひろげて置き、巻いて鍋で油を敷いて焼きます。
- ②の鯖を皿に盛り付けて④のちくわを添えて盛り付けます。

山芋の昆布和え

- 山芋は皮をむいて干切りにします。
- ①に塩昆布を混ぜ合わせ盛り付けます。



とよみ生協病院
栄養管理室 調理師
佐久田 純子