



青空と碧海と白浜とボク (さやまめさん)

6面に続く



2022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 2022年5月末

組合員数 98,635人  
出資金 19億6,378万2千円



新型コロナウイルス感染症は、ワクチンや治療薬が普及し、重症化率も低下しました。今年にはコロナ対策の大きな転換期です。今後は、持続可能で、効果的かつ負担の少ない感染対策が求められます。効果が不明な「謎コロナ対策」を見直してみませんか。

手洗いの場のハンドドライヤーの使用禁止を見かけますが、感染リスクを高める根拠はありません。逆に、手を洗った後にしっかり乾かすことが大事です。職場や図書室などの机の間にあるアクリル板の仕切り、受付窓口や診察

室内のビニールカーテンも不要です。仕切りがあることで、有効な換気を妨げてしまっています。

医療・介護場面では、①換気②距離③時間④マスクの4つが基本になります。短時間・少人数で、換気を行えば、面会制限の緩和も可能でしょう。

子ども達への支援

また、今後はコロナ禍で多大な影響を受けた子ども達への支援が急務です。一斉休校措置の影響で、令和2年の児童生徒の自殺者数は前年比で1.4倍、そのうち女子中高生は約2倍でした。休校措置による学力低下は、将来の所得低下へ繋がり、ひいては社会全体の経済損失の恐れがあると

# 謎コロナ対策の見直しを

沖縄協同病院小児科医 安藤美恵

子どもによる子どもの虐待死という非常に痛ましい事件も起きてしまいました。ステイホームは弱い立場の人々を孤立させ、心の病が増えました。感染まん延防止に必要な措置は、個人の自由を奪う人権

侵害でもありません。感染症法5類相当へ引き下げられると、隔離措置の法的根拠が無くなりますので、人権侵害が緩和されます。一方で、感染者や基礎疾患のある方は、自分で自分の身を守る為にも、重症化予防のためのワクチンを追加接種しましょう。



効果的かつ負担の少ない感染対策をしつつ、個人の健康増進対策の強化も重要です。コロナが防げても他の病気が進行してしまったりは元も子もありません。コロナ禍で定期受診やがん検診などを先延ばしにしている方も、今年

は、コロナ以外にも目を向け、持病がある方は治療に専念し、ストレスを減らし、心も体も元気に過ごしましょう。

沖縄医療生活協同組合 創立50周年事業 シンポジウム

## 「歴史に学び未来へはばたく」

～これまでの50年、これからの50年～

2022年10月1日に沖縄医療生活協同組合は創立50周年の大きな節目を迎え、記念事業としてシンポジウムを開催します。シンポジウムは、医療生協の50年の歴史を学び将来の展望を描き、次の50年に思いを繋げる企画となっています。

本土復帰直後になぜ医療生協が誕生し、発展できたのか？沖縄医療生協のアイデンティティを再確認できる機会です。ぜひ多くの方の参加をお待ちしております。

- 日時 7月16日(土) 14:00~16:00
- 場所 宜野湾市民会館(大ホール)
- 内容 シンポジウム
- コーディネーター・シンポジストの顔ぶれ

コーディネーター  
(沖縄医療生協理事長 上原 昌義)

①民主診療所開設に至る経過  
賀数 藤子氏

②開設以降～病院建設  
仲西 常雄氏

③介護事業の展開  
城間 愛子氏

④医療事業の展開  
新垣 安男氏

⑤地域活動の取り組み  
照屋 つぎ子氏

⑥未来の展望  
比嘉 努氏

主催：沖縄医療生活協同組合  
問い合わせ先：医療生協本部総務部 ☎ 098-856-3107

# 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！



6月9日 大雨の中、西原町2ヶ所と南風原町で「2022年原水爆禁止国民平和大行進」のスタンディング宣伝行動を行いました。南風原町での参加者は医療生協、新日本

6月9日 婦人の会で8名でした。南風原南星支部長の私から「沖縄戦で住民の44%を犠牲にした南風原町において、1982年3月29日に『南風原町非核宣言』を決議しました。その内容は、平和は軍事力によってではなく生命をつくしむ一人一人の力の結果によって築きうるものと考え、再びあやまちをくりかえさせない決意をこめ、核の廃絶めざし非核三原則の法制化を誓っての宣言です。又今ロシアのプーチン大統領が核使用のおどしをして

南風原南星支部 支部長 秋山幹雄

南風原南星支部長の私から「沖縄戦で住民の44%を犠牲にした南風原町において、1982年3月29日に『南風原町非核宣言』を決議しました。その内容は、平和は軍事力によってではなく生命をつくしむ一人一人の力の結果によって築きうるものと考え、再びあやまちをくりかえさせない決意をこめ、核の廃絶めざし非核三原則の法制化を誓っての宣言です。又今ロシアのプーチン大統領が核使用のおどしをして

陸上自衛隊の地对艦誘導弾（ミサイル）部隊がうるま市の陸自勝連分屯地に配備し、南西諸島の地对艦ミサイル部隊を指揮する「指揮統制部隊」の新設も計画しています。

防衛省は、沖縄周辺で活動を強めている中国軍を念頭に南西諸島へのミサイル配備を進めています。沖縄本島への配備は初めてで、射程距離を大幅に延ばす地对艦ミサイルが配備される可能性もあります。

南西諸島では、すでに地对艦ミサイル部隊が奄美大島、宮古島に配備済みで、

22年度中には石垣駐屯地にも配備されます。

うるま市では「ミサイル配備から命を守るうるま市民の会（準備会）」が結成され、ミサイル配備学習会をはじめミサイル展が6ヶ所で開催され、多くの市民が参加しています。

**うるま市勝連に  
ミサイル配備、  
米軍の防波堤？**

うるま具志川北支部 運営委員 宮城英和

の重要な要素です。中国・台湾・北朝鮮に有事が発生した場合、真っ先に攻撃対象となり、先の大戦のように、再び沖縄が「捨て石」とされる危険があります。

ます。参加者からは「安心して暮らせない」「米軍は沖縄を守るためにあるのか」「軍事費を倍にするのは本当か」など市民の不安が広まっています。



「ミサイル配備から命を守るうるま市民の会」の学習会

ご一緒にうるま市のミサイル配備に反対し、戦争をする国づくりをストップさせましょう。

## 朝の散歩を 始めてみませんか!!

沖縄協同病院リエンセンター 比嘉好美



2020年に新型コロナウイルスの流行により、これまでの私たちの生活が激変しました。度重なる自粛要請により社会活動が制限され、人との交流機会が減り、孤立感や感染の恐怖、コロナ感染で近しい人の喪失、経済的不安など気持ちが滅入ることが多くなっている方も少なくないと思います。コロナ感染拡大以前に比べ、世界的にもうつ病の発症が2〜3倍増との報告もされています。

**うつ病はセロトニンが少ない**

うつ病は「気分が落ち込みやすい」「やる気がでない」「不安で眠れない」「倦怠感がひどい」など生活に支障をきたす、(心)の病でセロトニンという脳の神経伝達物質が減っている状態です。

セロトニンは覚醒、気分、意欲と関連して低く下るとうつ病的になり、活性化すると清々しい気持ちで前向きになり、精神の安定や安心感をもたらしてくれるとも言われます。別名幸せホルモンとも言われています。このセロトニンは脳だけでなく、消化管にも多く存在しています。腸は第2の脳とも言われ、脳と腸は神経でつながっているの腸の調子を整えることで心の

バランスも整ってきます。

**幸せホルモン セロトニン**

幸せホルモンであるセロトニンは「朝日をあびる」「リズム運動」「咀嚼(そしゃく)」によって活性化します。

コロナ禍で外出する機会も減っている中、朝の散歩がおすすめです。太陽の光を浴びることで体内時計が整いますし、自然の風を感じリラックスして歩くことで、脳がリフレッシュし体も活動モードへ切り替わり前向きな気持ちで一日を過ごすことができます。また適度な運動は筋肉刺激、血流促進、免疫力が高まる効果もあります。ぜひ朝の30分、散歩を日課に取り入れてみてください。

セロトニンは午前中につくられ、それを材料に夜には睡眠物質のメラトニンが作られますので、いい睡眠が得られ脳の疲労回復にもなります。

やる気が湧かない、これまでに楽しめていたことが楽しめない、食欲がない、何を食べてもおいしく感じない、涙も泣かない、睡眠がとれないなどの症状が出たり、続いている方はうつ病が疑われるため早めに専門家に相談してください。

# 沖縄戦を考える

## 住民犠牲の諸相、 学徒隊、防衛隊、わが家の沖縄戦

平良宗潤

各部隊に配置された男子・女子それぞれ学徒隊に「課された勤務内容」は、切り込み(蝟壺に潜み、急造爆雷を背負って敵戦車に肉薄攻撃(夜襲)、野戦築城、看護、通信、遊撃(本部と各中隊との連絡、食料運搬)、陣地構築などさまざまであった。(ひめゆり平和祈念資料館発行『沖縄戦の全学徒たち』展報告書93-112頁による)

### 2 学徒隊の最後

#### 全学徒隊の碑

沖縄県は、県内21の師範学校、中等学校などの学徒が戦場に駆り出された事実を後世に伝える「全学徒隊の碑」を糸満市摩文仁の平和祈念公園内に建立し、除幕式を行った。(2017年3月15日琉球新報)

全校名が記された合同石碑はこれまでなかった。新たに設置された補足板には、同会の調査に基づき計1983人が学徒隊ごとに示されている。

学徒の慰霊塔・碑(県平和祈念財団『沖縄の慰霊塔・碑』などから)を以下に掲げる。沖縄師範・沖縄師範健児之塔(摩文仁)、県立一中・一中健児之塔(首里)、県立二中・二中健児の塔(楚辺)、県立三中・三中健児の塔(名護)、三



昭和20年7月8日朝日新聞は「砲爆下大任に殉ず 表彰に輝く沖縄師範・一中の学徒」の見出しで次のように伝えている。「軍の報告によれば、沖縄師範学校、並びに沖縄県立第一中学校は、それぞれ野田貞雄、藤野憲夫両校長が陣頭指揮に起って全校の教職員はじめ学徒と共に軍の要務に敢闘した。文部省では壮

中学徒之碑(八重岳)、県立工業・沖縄工業健児之塔(摩文仁)、県立農林・農林健児之塔(嘉手納)、那覇市立商工学校・和魂の塔(松山)、県立水産・翔洋碑(西崎)、私立開南・開南健児之塔(米須)、女師・一高女・ひめゆりの塔(伊原)、二高女・白梅之塔(国吉)、三高女・南燈慰霊碑(名護)、首里高女・ずるせんの塔(米須)、昭和女・梯梧之塔(米須)、積徳高女・積徳高女慰霊之碑(松山)。宮古・八重山に学徒隊の慰霊碑はない。

覚悟を促す為に 表彰された学徒隊

公布された戦時教育令の皇国教学の本義を身を以て実施したもので本土上陸必至の今日学徒義勇隊として最前線に立つべき態勢を整えて待機する学徒への一層の覚悟を促すものといえる。」

沖縄の第三二軍が壊滅した段階の7月8日、東京で、師範学校と県立一中の学徒を文部大臣が表彰したのである。表彰式には、在京の野田校長夫人・令息、在京各種学校長、大日本教育学会常務理事、東大同窓生、沖縄県人会代表らが列席した。当然ながら、肝心の沖縄師範、一中関

係者(代表)は居ない。太田耕造文相は「今や敵の本土上陸は必至の情勢にあり、この秋に当たり魁けて学徒の本分をつくし皇国護持の大任に殉じた鉄血勤皇隊」と賛美し、「沖縄の学徒隊に続いて全国学徒は、いよいよ平素の鍛錬に筋金を入れ醜敵撃滅の一途に邁進せよ」と檄を飛ばしたのである。

\*太田耕造・昭和20年鈴木貫太郎内閣の文相に就任し、7月学徒動員局を設置した。戦後、戦犯容疑で拘留、公職追放された。 次号へつづく

### 創立50周年記念事業 若手企画

## タイムカプセル募集のご案内

沖縄医療生協は、今年で50周年を迎えます。

皆様にとってもこの年が記念すべき1年として思い出に残るよう、若手世代企画委員会ではタイムカプセル制作を企画しており、未来への贈り物として沖縄医療生協60周年記念時に開封式を行う計画を立てています。

地域組合員の皆様にも、私たち医療生協職員と共にこの企画に是非一緒に参加していただきたいと考えており、各地域支部へタイムカプセルに入れる付箋と手紙を順次配布していく予定です。ご協力をよろしくお願い致します。

締め切り：8月31日  
問い合わせ先：沖縄医療生活協同組合  
本部総務部(仲底・上原) 098-856-3107

## ゆるキャラ応募ありがとう!

組合員の皆様、医療生協50周年記念事業「ゆるキャラ」へご応募いただき誠にありがとうございました。全体で70件のご応募があり、この中からメイン1点、サブ2点のキャラクターを選出していきます! 医療生協だよりでも結果を報告しますので、ご期待ください(^^)

# 支部通信

## みやこ支部 待ちにまつた フレイル予防リーダー 養成講座開催



みやこ支部では延期になっていた「フレイル予防リーダー養成講座」を6月12日に開催しました。

4月の予定がコロナの影響をうけて「オンライン学習会」に変更

当日はあいにくの雨の中たくさんの方が参加してください、事前の広報が実を結びました。

講座はそれぞれの専門分野に分けて講師お一人ずつの話を聴く形式で進められ、参加された介護職員さんからの質問も多く実際に被介護者と接する中で気づきや工夫も知ることができました。

ストレッチでは担当者よりも

しました。充実した内容にするにはやはり実参加が望ましいと準備を進めてきました。

原国先生が率先して体を動かさずともお元気なことに驚きました。



私など短い時間のストレッチで翌日太ももが筋肉痛、弱る自身の体を実感することになりました。

要介護の母親だけでなく自分のこれからを考え、今回学んだことをいかしたいと思えます。とても良い学習の場になりました。

みやこ支部  
支部長 具志堅 高子

## 新とよみ生協病院 52床の増床決まる！

### 事業所通信

増加が見込まれる地域になつており、高齢者人口の増加に伴う医療需要の整備計画のことです。当初は、現在の2病棟展開での病床増を検討していましたが、

当院では、新病院建設準備をすすめるなかで沖縄県の病床整備計画についての対応を検討してきました。

病床整備計画とは、沖縄県が2030年まで総人口の

踏まえて応募に向け、多くの職員と協力して今後の医療構想議論や提出書類の作成などを何度も見直し応募をおこないました。また、11月には県とのヒヤリングも開催され、とよみ生協病院のアップールができたのではないかと考えています。

昨年5月に開催された沖縄県の説明会にて、病棟単位での増床計画であることを説明がありました。その為、建設計画を見直し、1病棟・52床増で計画をすすめていくことにしました。昨年9月に那覇・南部地域で290床が公募となりました。

当院でも、これまでの実績を踏まえて応募に向け、多くの職員と協力して今後の医療構想議論や提出書類の作成などを何度も見直し応募をおこないました。また、11月には県とのヒヤリングも開催され、とよみ生協病院のアップールができたのではないかと考えています。



増床が認められたことで、新病院建設を加速させ2024年2月の開院をめざして頑張っていきたいと思えます。

とよみ生協病院  
事務長 比嘉勉  
新病院建設についてのお問い合わせは  
098-8550-7955  
までご連絡ください。  
建設準備室 渡嘉敷・嘉数

## グラウンドゴルフで ちゃーがんじゅうー

### 西原支部

例化しています。場所は西原町運動公園内の交流広場です。常連は支部の組合員6人と本部の担当者。6人の構成



西原支部  
運営委員 島袋 宗紘

西原支部のグラウンドゴルフ班の活動を紹介します。班の名称は「アガティータ」。意味は東から上がってくる太陽のこと。しかし上がるのは年齢ばかり。月に一度、定例化しています。場所は西原町運動公園内の交流広場です。常連は支部の組合員6人と本部の担当者。6人の構成

は、男女それぞれ3人で、完全なジェンダー平等。世の中の先端を行っています。平均年齢は75歳前後。

毎回、2ラウンド行っています。1ラウンド終了後に飲み物・お菓子などが出され、成績発表となり、1位の人には、賞品(ティッシュペーパー一箱)が授与されます。そして翌月の再会を約束し、それぞれ帰路につきます。

課題は参加者を増やすことですが、これがまた至難の業です。

## すこしお

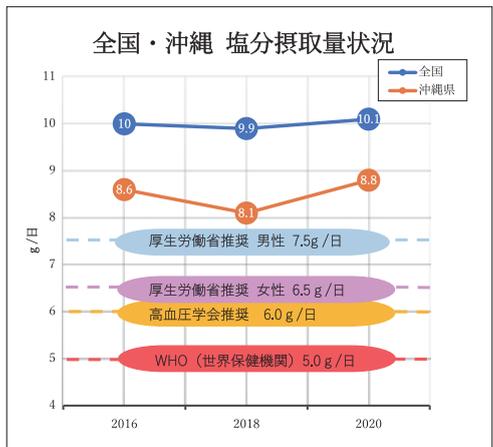
### 少しの塩分で すこやかな生活

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準2020年版」によると、1日の塩分摂取量の基準は男性7.5g未満、女性6.5g未満としています。また、日本高血圧学会では1日6g未満を推奨し、世界保健機関(WHO)では1日5g未満と掲げています。

かつて、「長寿県」として注目を集めていた沖縄県。食生活において戦後、高度経済成長を境に食糧不足の時代から飽食時代へと突破し、ファーストフードの普及やアメリカナイズされた食習慣や運動不足から、今では短命県

の仲間入りしつつあります。2020年現在、沖縄県の塩分摂取量の平均値は8.8gであり、男性9.5g、女性8.1g。沖縄県は全国平均の10・1gに比べ塩分摂取量は低い結果となるものの、メタボの多い我が県(働き盛りの50代男性2人に1人が肥満)では減塩も大事な食生活改善のポイントとなります。

医療福祉生協では、「すこしおII(少しの塩分ですこやかな生活)」の取り組みに力を入れています。加齢に伴い血圧コントロールが不安定にな



【健康日本21 (第二次)】より

2022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。

**連絡先 まちづくり推進部 ☎098-850-9004**

## 健康チャレンジ一般用コースメニュー

- ①自分のペースで快適ウォーキングコース
- ②健康づくり何でもコース
- ③バランスのよいお食事コース
- ④減塩コース
- ⑤きちんと3食コース
- ⑥きちんと歯磨きコース
- ⑦あいうべ体操コース
- ⑧シンデレラ睡眠コース



- ⑨たばこを吸わないコース
- ⑩不適切な飲酒はしないコース
- ⑪趣味を楽しもうコース
- ⑫1日1回体重計にのろうコース
- ⑬血圧をはかろうコース
- ⑭子どもとふれあう時間を作ろうコース
- ⑮音読コース



## 増資ご協力のお願い

新とよみ生協病院建設を成功させよう!



受水槽の移転工事（準備工事）始まる

沖縄医療生協は、皆様からお預かりした出資金で運営しています。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ます。組合員一人ひとりの出す出資金が集まることで、事業所の経営を支える力となります。

今年は、創立50周年を迎える中、2024年2月開院予定で新とよみ生協病院の建て替え工事が始まっています。コロナ禍をのりこえて、いつでも安心して利用できる病院づくりの成功をめざして、新病院建設を支えるために組合員の皆様へ増資のご協力を呼びかけています。

組合員なら誰でも1口（1,000円）以上の増資ができます。身近な担当者やお近くの事業所にて声をおかけください。振り込みによる増資もできます。

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。

◆お問い合わせ先：医療生協本部まちづくり推進部 ☎098-850-9004

## キッズ版(こども用)コースメニュー

- ⑯早ね早おきよいリズムコース
- ⑰元気いっぱい体をうごかそうコース
- ⑱好き嫌いバランスのよい食事コース
- ⑲毎日あいさつコース
- ⑳毎日しっかりはみがきコース
- ㉑テレビ・ゲーム（スマートフォンなど）時間を決めてコース
- ㉒自分からすすんでお手伝いコース
- ㉓1日30分以上、読書・お勉強コース



### Googleフォームからの 申込み出来ます!

※Googleアカウント必須



## WHO世界健康ウォーク



今年度の健康ウォークは、11月頃開催検討しております。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。

## 7月の日程 筋トレ(健康づくり)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 (第5金曜日を除く)  
7月1日(金)、8日(金)、15日(金)、22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  
7月7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木)

問合せ先 まちづくり推進部 TEL098-850-9004

## 職員募集

○正規職員 看護師、助産師、看護補助者  
○勤務地 沖縄協同病院、中部協同病院、とよみ生協病院

※詳しくは(休日、給与、賞、手当等)沖縄医療生協ホームページをご覧ください。  
お問合せ: 沖縄医療生協人事教育部 TEL 098-850-3185

## 介護職員募集

◆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です!

勤務地 那覇市、豊見城市、沖縄市、うるま市

お問合せ先: 沖縄医療生協介護事業課 TEL:098-856-2519 (西仲)

## 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、今後も継続して支援が必要です。組合員皆様のご家庭で余っている食材や生活用品などを子ども食堂や子ども無料塾へ寄付する事で子どもの居場所を継続して支援することができます。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。

**支援物品** 米、乾物、缶詰、ジュース類、お菓子、レトルト食品、生活用品 など ※詳細はお問い合わせください。

問合せ先 ☎098-850-9004 まちづくり推進部(外間)

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73回目 6月2日 防災訓練体験記2  
第74回目 6月9日 沖縄医療生協創立50周年若手企画委員会のとりくみ  
第75回目 6月16日 食中毒  
第76回目 6月23日 慰霊の日を考える  
第77回目 6月30日 沖縄医療生協創立50周年広報動画・記念誌のとりくみ

※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

## LINE 公式アカウント

沖縄医療生活協同組合の取り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 098-856-2519

## 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♡ お名前: さやまめさん  
コメント: もうすぐ夏休み! 楽しい夏になるといいな。

## 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。

### 組合員特典が利用できる店舗 (組合員証の提示)

店舗名	業種	住所・電話番号	特典内容
1 Rainbow Terrace Okinawa	カフェ	北中城村喜舎場1214テラス あやかりの杜2Fテラス 098-933-1475	ランチメニューを10%オフ
2 Hearing Room. Mu (土日営業)	リラクゼーションサロン	北中城村喜舎場267-1 (2F) 080-6496-5892 (要予約)	10分サービス
3 沖縄ろうきん	金融	ローンプラザ なは 0120-232-100 ローンプラザ おもろまち 0120-029-155 ローンプラザ コザ 0120-232-107	【無担保】福祉ローン カードローン ※詳しくは左記のローンプラザへご連絡ください。
4 沖縄ハーバービューホテル	ガーデンレストラン プランタン	那覇市泉崎2-46 (地下1階) 098-853-2119 (要予約)	料理代10%割引
	ウエディングサロン	那覇市泉崎2-46 098-853-2117	【特典内容】 ・ファースト来館「ランチ券」ペア1組贈呈 ・ご結納特典、乾杯用スパークリングワインまたはフリードリンク50%off ・ウエディング特典 (人数別値引き) ゲスト200名以上10万円 ゲスト100名～199名7万円 ゲスト30名～99名5万円
5 サザンビーチホテル&リゾート沖縄		糸満市西崎町1-6-1 098-992-7542	【特典内容】 ◆歓迎会特製弁当 (ホテルの美味をご自宅にお届けいたします。) 海風 2,200円 南山 3,300円 ◆ランチタイム 平日 2,090円 ⇒ 特別料金 1,800円 (税込) 土・日・祝 2,310円 ⇒ 特別料金 2,000円 (税込) ◆春の選べる特別宿泊プラン (食事付・素泊り) ※詳しくは、ホームページをご覧ください。
6 ユインチホテル南城	レストラン サンピア	南城市佐敷新里1688 098-947-0111	◆ランチバイキング ※但し、イベント日を除く 2,400円～2,200円 (9月30日まで) ◆入浴料 1,650円→1,350円 (9月30日まで) ミネラルウォーター1本付き
	天然温泉 猿人の湯		
株式会社ユナイテッドコーポレーション	ホテル	北谷町上勢頭 550-4	宿泊費20%オフ
①ユナイテッドリゾート 希望ヶ丘		恩納村名嘉真 2288-34	
②ユナイテッドリゾート サラバス		恩納村名嘉真 1765-30	
③ユナイテッドリゾート 読谷		読谷村瀬名波 538-1	
④ユナイテッドリゾート オーシャンビューライカム (2021年4月オープン)		北中城村ライカム 565	
⑤ペアーズステイ 久米島イーフビーチ		久米島町字謝名堂 582	
⑥CHULAX 沖縄読谷		読谷村瀬名波 763-3	
⑦真栄田グランブルー		恩納村真栄田 712-2	
8 石垣スポーツパーク むりかぶし	グラウンドゴルフ1ゲーム300円	石垣市宇大浜 676 098-933-1475	1名100円引き

※お問い合わせは、まちづくり推進部 (098-850-9004) までお願いします。  
※各特典はコロナ感染対策を行いご利用ください。



夏が来た。この暑(熱)さに負けないぞ!  
那覇市役所玄関前のシーサー



絵：上原 和博

沖縄医療生活協同組合

困ったときは  
**医療・介護の相談窓口へ**

医療、介護などで困りごとはありませんか?  
お気軽にご相談ください。

相談内容をメモしておく、スムーズな相談に役立ちます。

〈窓口〉まちづくり推進部  
**Tel.098-856-2519**  
受付時間：月～金 9:00～15:00

困ったときは  
**くらしの相談窓口へ**

くらしなどで困りごとはありませんか?  
お気軽にご相談ください。

相談内容をメモしておく、スムーズな相談に役立ちます。

〈窓口〉沖縄県生活と健康を守る会連合会  
**Tel.098-833-8161**  
受付時間：月・火・木(公休日のぞ)13:00～16:00

医療福祉生協連の  
**通信教育のご案内**  
(医療福祉生協連コース・外部コースのご案内)

学びは、  
人生をより  
豊かなものにする。

**受講者  
申込開始!**  
医療福祉生協連コース：9月開講～  
外部コース：7月開講～  
(申込期間：申込締切日 13:00)

2022年度教育学習月間のテーマは「ともに学び、ともに育み、ともに創る医療福祉生協の人づくり」です。月間中は地域組合員、職員組合員の皆様へ学びを深めていただくために通信教育をご案内いたします。今回の通信教育も95コースの学びが詰まった内容となっています。

医療福祉生協連コースでは2030年の社会を展望し、理解を深めるために「医療福祉生協の2030年ビジョン」を推奨します。他にも外部コースでは仕事に役立つ内容や、趣味のコースもたくさんあります。「資格対策」「職場づくりに役立つ」「仕事力をつ

ける」「コミュニケーション能力を高める」「パソコンスキル」「生活・教養」等があります。

**学びは、人生をより豊かなものにする**



医療福祉生協連コースでは2030年の社会を展望し、理解を深めるために「医療福祉生協の2030年ビジョン」を推奨します。他にも外部コースでは仕事に役立つ内容や、趣味のコースもたくさんあります。「資格対策」「職場づくりに役立つ」「仕事力をつ

レポートを修了された方には受講費の半額を援助します。(生活・教養コースは除く)また、今年度も医療福祉生協連グループエントリーと沖縄医療生協版グループエントリーも実施します。仲間間で申し込んで記念品(図書券)をゲットしましょう。

学びは、人生をより豊かなものになります。教育学習月間中、多くの方にエントリーしていただき、9月から始まる学習活動に繋がっていきましよう。

生協教育学習委員会  
玉城全一郎



## すしおレシピ 豚肉と干しエビの焼売風レタス巻き

材料(一人分) [塩分 0.5g]

- 豚ひき肉 ..... 100g
  - 卵 ..... 1個
  - 干しエビ ..... 10g
  - レタス ..... 4枚
  - 酒 ..... 小さじ1
  - 生姜 ..... 5g
  - 鶏がらスープの素 ..... 小さじ1/2
- 付け合せ ブロッコリー・トマト



作り方

- レタスは耐熱容器に入れ、ラップをふんわりかけて、しんなりするまで電子レンジで1分程加熱する。
- 豚ひき肉の中に卵、干しエビ、生姜みじん切り、酒を加えよく混ぜ合わせます。
- ②を4等分にしてそれぞれをレタスで焼売のように包みます。
- ③をフライパンに置き少量の水をいれて約10分程蒸し煮にします。
- 蒸しあがったレタス巻きをとりだし、煮汁に鶏がらスープの素を加え味を調えます。
- ブロッコリーを食べやすい固さにポイルして、トマトをくし切りして付け合せにする。
- レタス巻きを皿に盛り付けて⑤の煮汁をかけて完成です。



ここがポイント  
・干しエビの風味で塩分を抑えました。



とよみ生協病院  
栄養管理室 調理師  
**我那覇 貞子**