



帰路(貝敷さん)

6面に続く



2022年11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9月末

|      |              |
|------|--------------|
| 組合員数 | 98,005人      |
| 出資金  | 19億6,735万5千円 |

## 沖縄医療生活協同組合創立50周年記念事業

# マスコットキャラクター 決まる!

ニージー

ニージーです  
よろしく!



せいちゃん(サブキャラクター)

きょうちゃん(サブキャラクター)

組合員の皆様、お待たせいたしました!! 沖縄医療生協50周年記念事業「マスコットキャラクター」が決定いたしました♪

組合員からの公募とした本企画は、応募件数70件の中から、厳正なる審議の結果メインキャラクター「ニージー」が採用となりました。作者は職員組合員の澤舩絵美奈さんです。

ニージーには「頭の上に

乗っているパレットで大きな画用紙いっぱい医療生協のすてきな未来を描くことが大好き。手足は短いけれど空を飛ぶことができ、エプロンの中には聴診器と体温計が入っていて、みんなの健康も守れるように頑張るぞ!」と素敵な思いが込められています。

また、サブキャラクターに「せいちゃん・きょうちゃん(職員組合員・渡慶次智子さん作成)」、特別賞に「クロ

へイ(地域組合員・平良理子さん作成)」「マール君(職員組合員・東江拓さん作成)」が受賞となりました。

今回はたくさんさんのキャラクターと素敵な想いを一緒にご応募いただき、誠にありがとうございました。選ばれたキャラクター達が、組合員全員に愛される存在になるよう今後ともよろしく願いいたします。

創立50周年記念事業

若手企画委員会 上原ちなつ

強化月間のとりくみ

標語をつくり月間がんばるぞ!

協同にじくりニックは10月からの強化月間に向けてスタートアップ集会を行い、活動に取り組んでいます。2年前は加入・増資共に目標を達成することができましたが、今年は長引くコロナや多方面での値上げの影響もあってか患者数も伸び悩み厳しい状況です。

班長委員会では案を出し合い標語も作っています! 協同にじくりニック 班長委員会 平良牧子

そんな中少しでも明るい気持ちになって、みんなで協力してこれ乗り越えようという気持ちを込めて生協コーナーを楽しく盛り上げてみました。気軽に立ち寄っていただきたいです。



### 伊江島支部

## 沖釣り満喫で月間成功めざすぞ!

伊江島支部では、コロナ禍で途絶えていた沖釣りを満喫しました。大漁の釣果に大満足、月間成功に向けて英気を

伊江島支部 養いました。

支部長 喜屋武宗信





## 第24回 沖縄全県自治体キャラバン日程

医療、介護、福祉の改善を求めて各自治体と県社保協（沖縄医療生協加盟）との懇談を行います。私たち住民の声を直接自治体に届けるとりくみです。多くのみなさんのご参加よろしくお願いします。

オンライン（★は対面）での懇談となります。参加希望の方は下記までご連絡をお願いします。

まちづくり推進部 098-850-9004

| 日程<br>AMは10時、PMは14時から開始します |        |   | 自治体名  |
|----------------------------|--------|---|-------|
| 11月1日                      | AM     | 火 | 国頭村   |
| 11月1日                      | PM     | 火 | 大宜味村  |
| 11月2日                      | PM     | 水 | 今帰仁村★ |
| 11月4日                      | PM     | 金 | 東村    |
| 11月7日                      | PM     | 月 | 県庁★   |
| 11月8日                      | 13時50分 | 火 | 本部町   |
| 11月9日                      | AM     | 水 | 宜野座村  |
| 11月10日                     | AM     | 木 | 金武町   |
| 11月10日                     | PM     | 木 | 恩納村   |
| 11月11日                     | PM     | 金 | 読谷村   |
| 11月14日                     | PM     | 月 | 西原町   |
| 11月15日                     | AM     | 火 | 嘉手納町  |
| 11月15日                     | PM     | 火 | 北谷町   |
| 11月16日                     | AM     | 水 | 宜野湾市  |
| 11月17日                     | AM     | 木 | 北中城村  |
| 11月17日                     | PM     | 木 | 中城村   |
| 11月18日                     | AM     | 金 | 浦添市   |
| 11月22日                     | AM     | 火 | 沖縄市   |
| 11月24日                     | AM     | 木 | 南風原町  |
| 11月24日                     | 13時30分 | 木 | 与那原町  |
| 11月25日                     | AM     | 金 | 那覇市★  |
| 11月25日                     | PM     | 金 | 名護市   |
| 11月29日                     | AM     | 火 | 豊見城市  |
| 11月29日                     | PM     | 火 | 糸満市   |
| 11月30日                     | AM     | 水 | 八重瀬町  |
| 11月30日                     | PM     | 水 | 南城市   |
| 12月1日                      | AM     | 木 | 石垣市   |
| 12月1日                      | PM     | 木 | 宮古島市  |

「介護を社会で支える」ことを掲げ創設された介護保険制度は3年に1度の改正となつていきます。この間、当初の目的とされた社会保障の観点から外れ、利用者負担増、報酬削減など「利用しにくい制度」へと改正がおこなわれてきました。世論の反対の声により、「改正」案が棚上げになつた事項も多数あります。

さて、次期の改正案はこれまででない改悪の内容となつていきますので、皆さんと一緒に考えてみたいと思います。まずは、「利用料の2割

訪問介護サービスを自治体運

料で見ると、要介護4の方の場合、課税世帯の方は月額135,970円から168,410円になります。次に「要介護1と2の方の介護サービスの縮小」です。訪問介護サービスを自治体運



## 介護保険改悪の中身と 今後の課題

社会福祉法人沖縄にじの会事務長 玉城好史

負担への引上げ」です。特養など入所施設の利用料の構造は2つに分かれており、介護保険サービス費＋ホテルコストとなつていきます。2割負担は介護サービス費が対象になります。特養の利

営の総合事業に移行する案が議論されています。更に通所介護（デイサービス）も対象とするべきとの意見が出ています。自治体運営になれば報酬単価の減少やボランティアによる運営につながる恐れが

方は少なくないと思われます。その他にも職員配置基準の緩和も議論されており、これから行われる報酬改定の際の減額につながる可能性もあります。改正議論のスケジュールは12月後半には

「まとめ」の作業が完了され、次年度は「改正」内容に沿った第9期の介護事業計画が策定されていきます。「改

## 糖尿病合併症 歯周病と無自覚低血糖

糖尿病看護認定看護師 赤嶺 勝



「糖尿病性神経障害」があることをご存じですか？

糖尿病合併症は全身に及ぶと言われていますが、近年注目されているのが、「糖尿病性歯周病」です。

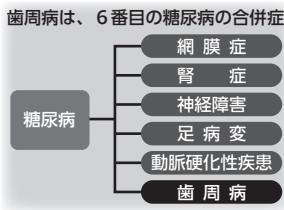
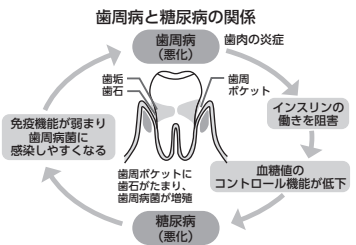
「低血糖」とは糖尿病薬により血糖が下がりすぎること

また、実際は低血糖になっ

逆

つまり、定期的な歯科受診

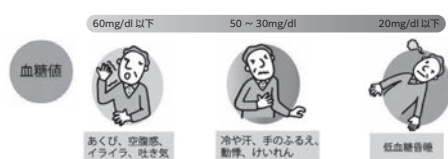
と歯周病治療を行うことは、血糖コントロールへ大きな影響を与えます。



## 「糖尿病性神経障害」 「無自覚性低血糖」

糖尿病の三大合併症の一つ

談





## 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

5 わが家の沖縄戦  
山原への避難と  
係累の死

## (1) 忍び寄る戦争の影

1944年になると、相次ぐ友軍の駐留にともない、父は徴用で嘉手納飛行場へ動員

され、警防団の供出係として仕事に追われた。学校は兵舎になり、姉たちは軍の壕掘りを手伝い（長女）、部隊への水汲み・運搬（次女）が割り当てられた。教練の時間には、竹槍訓練が毎日のようにあった。母たちはたびたび防火訓練のバケツリレーに駆り出された。

頃で、月足らずの子どものように小さかった。母は非常食として芋の切り干しと空豆の葉を乾燥させ貯蔵した。父は切断したレールにやすりをかけて先を尖らせ、「竹槍よりはましだろう」と娘たちに語った。（わが家の沖縄戦・戦後『芳枝85歳の夏』213―214頁）

## 山原への道は遠かった

山原疎開は突然だった。着の身着のまま、避難壕から引



兄（県立二中2年）は少年航空兵に志願したが、母は兵事係の持参した願書に保護者の承諾印を押さなかった。兄はこの非常時に国のために死ねないことを恥じ、悩んだ。母は息子の生き残る道を探していた。諍いの後、そんなに国のために尽くしたいのであれば軍需工場でも働きたい、との決断で宮崎へ疎開させた。



き出されて軍のトラックに乗せられた。わが家の母子6人が乗り込んだのが最後だった。嘉手納でトラックを下ろされ、先へ行くかそれとも与座へ戻るか談合の末、大宜味村の津波に向かった。およそ六十キロ、昼は銃撃を受けるので、夜だけ歩いて三泊四日で避難小屋に着いた（同前掲65―78頁）。その間の避難行動は次のようであった。

「彼らは食糧・衣類・炊事用具や身の回り品を頭にのせ、背に負い、手に子どもを引いて歩いた。十里、あるいは十五里の道は誰にとっても強行軍であった。…夜は街道付近の校舎で夜を明かすので、学校所在地の部落にたどり着くまでは、日が暮れても歩かねばならなかった。…母に手を引かれて歩いていた児らの足の裏はマメではれあがり、それがつぶれた。けれども児らは泣きもせず、ダダもこねなかった。幼な心にも容易ならぬ事態の切迫を感じて



衛隊5人のほかは一般の老幼婦女である。一家全滅2、10歳以下と70以上の高齢者の死亡各8人（幼老者の死亡率44・4%）。避難中、あるいは引揚げ途中で亡くなったのもいる。防衛隊の父は帰らなかった。

生き残ったのは56人、大阪在住と熊本に疎開した2家族の全員12人と、単身宮崎に疎開した兄。大宜味へ避難した2家族の7人、フィリピンの2家族の4人。残りの32人は地元を含む県内在住者。負傷して生き残ったのは1人（伯母）、軍人・防衛隊で生き残ったのは防衛隊の5人中1人。4人はみな島尻南部で死んだ。（『糸満市史資料編7戦時資料上巻』492―494頁「ある家系図から見た戦争の様相」）

## 92人中36人が死んだ

私は、かつて「わが家の沖縄戦―誰が、どこで、どのようにに死んだか」を聞き書きして系図にまとめたことがある。生前、母（芳枝）が掌握できた直系の係累は101人、当時すでに死亡していた9人を除くと、戦争中の生存者は92人。うち死没者は36人（死亡率39・1%）、その場所は中国1、フィリピン3、残り32人はすべて沖縄。その内訳は地元与座16、大宜味2、不明14。身分別で軍人1、防





# シンボルマークを リニューアル!



## 新たなシンボルマークに込められた思いは 「連帯と発展、未来を拓く」

横一線に結ばれた人物像、その上を躍動する流線形が、医療生協の理念、連帯と発展をあらわし、虹の7色は多様性の中のまとまり・まとまりの中の多様性と、未来を拓く協同組合をイメージしました。

新シンボルマーク検討委員会  
委員長 横矢 隆宏

現在使われている沖縄医療生協のシンボルマークは1995年に誕生しました。創立50周年の節目に今後の更なる発展を期す取り組みの一環でシンボルマークをリニューアルしようと、理事会のもとに地域組合員、職員組合員から

なる検討委員会を置いて、討議をすすめてきました。定着した現行マークを進化させ、理念や思いをよりくっきりと打ち出すデザインをめざし、協同組合の象徴である虹の7色を取り入れることとしました。

## 支部・ブロック通信

### 那覇ブロック

得た知識  
活かそう!  
フレイル予防学習会

新型コロナウイルスの影響で延びのびになっていた那覇ブロックのフレイル予防学習会が、10月4日午後2時からオンラインで開かれ、13名の参加がありました。学習会では、事業所講師の皆さんが丁寧に指導してくれました。スライドや実技などを通して



「4、フレイル予防お口編」「5、フレイル予防運動編」などと皆さんが学習しやすいように組まれていて、楽しみながらも真剣な学習会でした。まだまだ勉強することはいっぱいありますが、この学習会で得た知識を少しでも社会やいろいろな活動に活かしていけたらと思います。最後に多忙の中、時間を作っていただいた講師の皆さんに感謝したいと思います。

担当理事 赤嶺光男

## フレイル予防!! 効果的な運動とは!?

運動をする際、まずはどのような運動をすればいいのかというのが課題になります。運動と呼ばれるものにはレジスタンス運動（いわゆる筋トレ、有酸素

（表）。しかし、日常生活動作の改善や転倒予防には様々な運動を組み合わせたマルチコンポーネント運動が効果的とされていますので、できるだけ色々な運動をおこなったほうがいいですね。おすすめはスクワット、ウォーキング、片脚立位です。また、運動は継続が大事です。3か月間運動を続けて筋肉がついても、

休止すると半年ではほぼ消失するといわれますので、低負荷の運動でいいので継続が重要です。また、だれかを行う会的フレイルの面でも改善が期待できますので、ぜひ周りの方を誘って運動しましょう!!

健康づくり委員会 大湾翔太

表 運動プログラムの効果（まとめ：運動種目）

|        | 運動プログラム（全般） | サブグループ解析（運動種目） |        |        |              |
|--------|-------------|----------------|--------|--------|--------------|
|        |             | レジスタンス運動       | バランス運動 | ウォーキング | マルチコンポーネント運動 |
| 入院     | ×           | —              | —      | —      | ×            |
| 要介護    | —           | —              | —      | —      | —            |
| 転倒     | ○           | ○              | —      | —      | ○            |
| 転倒外傷   | ○           | ×              | —      | —      | ○            |
| QOL    | ○           | ○              | —      | —      | ×            |
| ADL    | ○           | ×              | —      | —      | ○            |
| うつ     | ○           | ○              | —      | —      | ×            |
| 身体活動量  | ○           | ×              | —      | ○      | ○            |
| SPPB   | ○           | —              | —      | —      | ○            |
| 移動能力   | ○           | ○              | ○      | ×      | ○            |
| 握力     | ○           | ○              | —      | ○      | ○            |
| 下肢筋力   | ○           | ○              | ○      | ○      | ○            |
| 立ち座り   | ○           | ×              | ○      | ×      | ○            |
| BBS    | ○           | ×              | ○      | —      | ○            |
| 片足立位時間 | ○           | ×              | ×      | ×      | ○            |
| 身体組成   | ○           | ○              | —      | ×      | ×            |

○：有意な介入効果あり、×：有意な介入効果認められず、—：検証できず

参考文献

荒井秀典：介護予防ガイド 平成30年度老人保健事業推進費補助金（老人保健健康増進事業）「介護予防の取り組みによる社会保険費抑制効果および科学的根拠と経験を有効させた介護予防ガイドラインの作成」メジカルビュー社 2019



## 新病院での リハビリ室の展望

とよみ生協病院リハビリ室  
室長 具志 毅也

リハビリ室では専門医師を中心に、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士のチームでこれまで以上に充実したリハビリ室を目指し、専門性を高

めたりハビリの提供を行っていきます。

新病院の7階には、（入院・外来）リハビリ室とリハビリテラスを設置予定であ

り、リハビリテラスでは歩行訓練以外にも、ベンチでくつろぎお話しをしたり、景色を楽しんだり、園芸活動やレクレーション等を行う予定で、患者様の趣味や楽しみ等生活の質の向上も目指しています。また、4、6階に配置予定の3病棟にもリハビリ室を置き、患者様が安心した自宅生活が送れるように多職種で支援していきます。



▼記念品を受け取る際に涙が・・・



生協  
グループホーム  
安謝

敬老会メニューは  
鰻の蒲焼と中身汁  
で全員完食!!



# 敬老会

首里協同  
クリニック



▲通所リハ1元気なH様。  
かじまやーをみんなで  
お祝い!

▶プレゼントを手に  
ニコニコ笑顔  
職員も元気にあります!



糸満  
協同診療所



▲三線の音色に思わず立ち上がり  
踊りだす「ちむどんどん!!」

◀今年もミニ敬老会で  
大盛り上がり!

▶エイサーを  
近隣の園児と  
楽しみました!



中部協同病院



▲みんなでにっこりピース

▶カジマヤーの二人を  
中心にハイチーズ!



生協  
デイサービス  
とよみ

石川  
にじの家



▲記念品贈呈で  
にっこり笑顔

▲全員で  
Let's フェーレマンボ体操

浦添協同  
クリニック

★★★★★

浦添協同クリニック

通所リハビリでは、9月20日、21日に敬老会と誕生日会を開催、今回はカジマヤー2人、トカチ4人、9月生まれ4人のお祝いでした。

2日目に2、3か月お休みしていた利用者が久しぶりの参加で、偶然にもその日が誕生日。皆でハッピーバースデーソングでお祝いすると、なだぐるー一して、私達も感動してしまいました。

コロナ禍でささやかな会となりましたが、食事の箸置きは家族の手作り、また職員手づくりの紅型柄の鮮やかな布コサージュが花を添えました。プレゼントには、事業所の名前入りタオルと老舗の寿饅頭をお持ち帰り頂きました。

後日、利用者のご家族から、沢山の礼の言葉を頂きました。私達は1人ひとりに寄り添い、誰1人取り残さないとの思いで、これからも地域に選ばれる、愛される事業所を目指して頑張っていきます。

浦添協同クリニック

通所リハビリ 山田はるみ

豊見城市

無料・低額診療事業薬代助成に向け  
本議会全会一致で可決!



今、「保険証がなくて病院に行きたくても行けない」「お金がなくて受診を我慢している」「薬代が高い」等の声があります。無料・低額診療事業とは、このような生活困窮者が経済的な理由によって必要な医療を受ける機会を制限されることのないよう、収入などによって無料又は低額な料金で診療を行う事業です。減免した自己負担分の医療費は病院が負担します。

県内では、沖縄医療生協の医療機関で2010年に開始され、どんどん広がり今では9事業所で実施されています。この制度は診察や検査などの医療費には適応されますが、保険薬局では税法上の優遇処置の点から適応されません。そこで、自治体として那覇市では2016年6月から独自の制度として無料・低額診療事業対象患者の薬代の助成制度を行っております。

しかし、豊見城市では制度は未だ実施されていないのが現状です。コロナ禍や急激な物価高騰で、増々経済状況は厳しくなっております。豊見城市は、豊見城市在住の請願署名を緊急に取り組み、6、8月までの短期間で1510筆集めました。この署名をもつて、豊見城市長と市議会へ「無料・低額診療事業対象者へのお薬代助成制度について」要請行動を行い、豊見城市長からは「ぜひ実現できるように、前向きに取り組んでいきたい」とコメントを頂きました。その後、委員会と本議会でも全会一致をもって可決されました。

今後、予算化にむけての働きかけが必要と考えます。

豊見城市ブロック

担当理事 伊計ノブ子



## [連帯行動内容変更とお詫び]

10月5日発行(第447号)でご案内しました「辺野古座り込み18周年連帯行動」は内容を変更し、平和活動委員会事務局メンバーで行いますのでご了承をお願いします。

## 日本医療福祉生活協同組合連合会

## すこしおレシピコンテスト2022のご案内

## 開催要項

- 1. 開催目的** (1)おいしくて塩分控えめな料理づくりを通して、「少しの塩分」で「すこやかな生活」をめざす「すこしお生活\*1」を広く普及します。  
(2)応募作品の中から優秀レシピをcomcomに掲載することで、「すこしおレシピ」を使った料理教室や班会など、すこしお生活のとりくみに役立てます。  
(3)各生協が「すこしおレシピコンテスト2022」企画へのとりくみを活用することで、健康づくりの「見える化」や地域の様々な団体と連携を広げる機会とします。
- \*1：医療福祉生活協連は、地域まるごと健康づくりの中心テーマの一つとして、「すこしお生活」をすすめています。「すこしお生活」とは「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉協のとりくみの総称です。

**2. 応募期間** 2022年10月1日(土)～12月17日(土)

- 3. 応募条件** (1)どなたでも応募できます。  
(2)班やサークルなどでも応募できます。代表者の連絡先をご記入下さい。  
(3)過去の料理コンテスト入賞作品は応募できません。  
(4)このコンテストに応募した作品は他のコンテストへの応募はお控え下さい。  
(5)自生協の機関紙や支部ニュース・事業所だよりなどの料理コーナーで紹介された作品の応募も可能です。ただし組合員・職員の作品に限りです。  
(6)生協での減塩レシピコンテスト・レシピ集の中からの応募も可能です。

※詳しくはまちづくり推進部(098-850-9004)までご連絡をお願いします。資料等をお送りします。

# LINE 公式アカウント 友だち募集中

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！



まちづくり推進部  
098-856-2519

## 沖縄医療生協組合員特典提供店9店

組合員特典を利用する際は必ず組合員証の提示をお願いします。 2022年11月1日現在  
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<br>あやかりの杜2Fテラス<br>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)<br>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<br>ローンプラザ おもろまち 0120-029-155<br>ローンプラザ コザ 0120-232-107 | 【無担保】<br>福祉ローン<br>カードローン<br>※詳しくは左記のローンプラザへご連絡ください。                                                                                                                                                   |
| 4 | ガーデンレストラン<br>プランタン       | レストラン                | 那覇市泉崎2-46 (地下1階)<br>098-853-2119 (要予約)                                        | 料理代10%割引                                                                                                                                                                                              |
|   | ウエディングサロン                | ご婚礼                  | 那覇市泉崎2-46 098-853-2117                                                        | 【特典内容】<br>・ファースト来館「ランチ券」ペア1組贈呈<br>・結婚特典 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<br>・ウエディング特典 (人数別値引き)<br>ゲスト200名以上10万円<br>ゲスト100名～199名7万円<br>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】<br>◆歓迎会特製弁当 (ホテルの美味をご自宅オフィスにお届けいたします)<br>海風 2,200円 南山 3,300円<br>◆ランチタイム<br>平 日 2,090円 ⇒ 特別料金 1,800円 (税込)<br>土・日・祝 2,310円 ⇒ 特別料金 2,000円 (税込)<br>◆春の選べる特別宿泊プラン (食事付・素泊り)<br>※詳しくは、ホームページをご覧ください。 |
| 6 | ユイinch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<br>2,400円→2,200円 (11月30日まで)<br>◆入浴料 1,650円→1,350円 (11月30日まで)<br>ミネラルウォーター1本付き                                                                                                  |
| 7 | 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                                                                   | 恩納村真実 2288-34                                                                                                                                                                                         |
|   | ①ユナイテッドリゾート 希望ヶ丘         |                      | 恩納村真実 1765-30                                                                 | 読谷村瀬名波 538-1                                                                                                                                                                                          |
|   | ②ユナイテッドリゾート サラベス         |                      | 北中城村ライカム565                                                                   | 久米島町宇謝名堂582                                                                                                                                                                                           |
|   | ③ユナイテッドリゾート オーシャンビューライカム |                      | 読谷村瀬名波 763-3                                                                  | 恩納村真実 712-2                                                                                                                                                                                           |
|   | ④ユナイテッドリゾート オアシスビューライカム  |                      | 098-989-3880                                                                  |                                                                                                                                                                                                       |
|   | ⑤ベアーズステイ 久米島イーフビーチ       |                      |                                                                               |                                                                                                                                                                                                       |
|   | ⑥CHULAX 沖縄読谷             |                      |                                                                               |                                                                                                                                                                                                       |
|   | ⑦真栄田グランブロー               |                      |                                                                               |                                                                                                                                                                                                       |
| 8 | 石垣スポーツパーク<br>むりかぶし       | グラウンドゴルフ<br>1ゲーム300円 | 石垣市宇大浜 676                                                                    | 1名100円引き                                                                                                                                                                                              |
| 9 | @ ISLAND あっとあいランド        | カフェ                  | 石垣市石垣 25 カイセイホームエース1-C<br>TEL: なし                                             | 10%オフ<br>※ワインボトルを除く                                                                                                                                                                                   |

※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。

LINE 沖縄医療生協公式ラインでは、組合員特典提供店の更新情報や身近に使える情報を配信中です！  
QRコードを読み取って友達登録おねがいします→

組合員証は、沖縄医療生活協同組合加入時に発行されるカードです。組合員証の無い方は再発行します。  
組合員証発行のお問合せ まちづくり推進部 098-850-9004

## 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。



## 職員募集

※詳しくは(休日、給与、賞与、手当等)  
沖縄医療生協ホームページをご覧ください。

- 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

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

勤務地 那覇市、豊見城市、うるま市、浦添市

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

11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

11月4日(金)、11日(金)、18日(金)、25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

11月3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)

問合せ先 まちづくり推進部 TEL098-850-9004

## 困ったときは医療・介護の相談窓口へ

医療、介護などで  
お困りことはありませんか？  
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 9:00～15:00



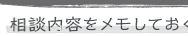
相談内容をメモしておくと、スムーズな相談に役立ちます。  
新型コロナに関する事は沖縄県のホームページをご覧ください。

## 困ったときはくらしの相談窓口へ

〈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(公休日のぞく)13:00～16:00



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。

# 「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。

聴き逃した時はf.m.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)

ListenRadio 検索

10月の放送内容です。ぜひお聴きください。

- 第88回 10月6日 50周年を迎えるにあたって  
第89回 10月13日 介護ウェーブ  
第90回 10月20日 オーラルフレイル  
第91回 10月27日 2周年記念放送

※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

## 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：貝敷浩子さん  
コメント：雨上がりの帰りの道、サイドミラーに映る景色が綺麗で、車を停めて眺めていました。





定例理事会だより

◎第25期第16回理事会が9月24日にオンラインで開催され、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、2022年度全国四課題実績について
- 3、各種委員会構成について
- 4、2022年度上半期会計監査の実施について
- 5、自治体キャラバンキックオフ学習会の案内について

《決議事項》

- 1、規程の改定について

《協議事項》

- 1、8月度決算について
- 2、2022年度つながりづくり強化月間について



全国四課題の到達

|             | 9月    | 2022 年度累計 | 累計        |
|-------------|-------|-----------|-----------|
| 組合員ふやし (人)  | 153   | 821       | 98,005    |
| 出資金ふやし (千円) | 9,011 | 56,601    | 1,967,375 |
| 班づくり (班)    | 0     | 7         | 343       |
| 担い手ふやし (人)  | 4     | 20        | 1,006     |

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。県外への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

実践したい

最近感動した文章の中に「朝は希望をもって起きなさい、昼は努力して生きなさい、夜は感謝して休みなさい」私も及ばずながら実践してみたいと思っています。

与那覇利枝 (那覇市)

命大切に

健康診断で7割近くの人に何らかの異常が見つかったと新聞に出ていました。激しい戦禍を生き延びた先人達から受け継いだ命、大切にするのは私たちの努めです。

田中知子 (南城市)

食欲アップ

今年の夏は夏バテで食欲ダウン。涼しくなり不思議に食欲アップ！やっぱり食べると元気になるります。漢字と同じで食は人を良くするんですね！食べすぎには注意ですが…。

たちこゆう (那覇市)

人生いきいきと

最近「フレイル」という言葉をよく耳にするようになりました。フレイル予防の実践、身近なことから取り組み、人生を生き生きと送り健康寿命を延ばすよう努力したいですね!!

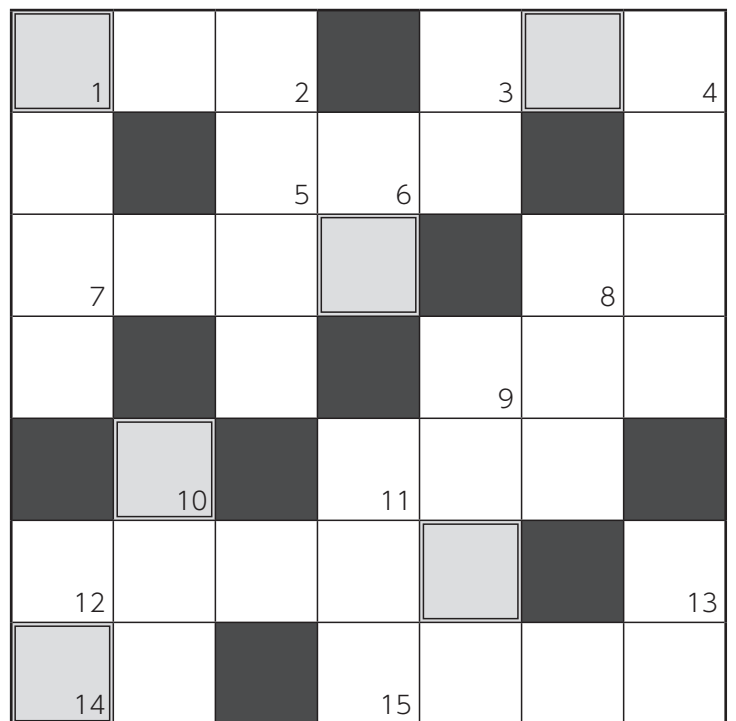
比嘉恭子 (那覇市)

縁の下の力持ち

入院中で大変な治療中、楽しみなのは食事だと思います。患者様に少しでも喜んでいただけるよう工夫してくださる栄養管理室は、縁の下の力持ちですね。

屋良明日美 (豊見城市)

クロスワードパズル



作・島袋 聡

タテのヒント

- 1、11月23日は〇〇〇〇感謝の日
- 2、陸地が海と接する地帯。海辺。
- 3、重なる。重なったもの。
- 4、二つ以上の物事の間に互いに平等で差がないこと。また、そのさま。
- 6、わざとすること。また、その気持ち。
- 8、鳥や獣を捕らえようとすると、誘い寄せるために使う同類の鳥・獣。
- 9、紙・ゴムなどで作った球状の袋に、空気または水素ガスをつめてふくらませた玩具。手でついたり飛ばしたりして遊ぶ。
- 11、あやしく不思議なこと。
- 12、にぶくなること。また、にぶくすること。

ヨコのヒント

- 1、金を主成分とする鑄造貨幣。
- 3、一定の共通目標を達成するために、成員間の役割や機能が分化・統合されている集団。また、それを組み立てることある状態から他の状態へ移っていくこと。
- 7、当面の議論に関係のないこと。議論の範囲外。
- 8、物の振動によって生じた音波を、聴覚器官が感じとったもの。また、音波。
- 9、港内で、船を横づけにして荷物の積み卸しや旅客の乗降などをする区域。陸から海に突き出して設けるものが多い。波止場。
- 11、物事の正しいすじみち。また、人として行うべき正しい道。ことわり。
- 12、14、口・鼻から空気を吸ったり吐いたりすること。また、吸う空気や吐く空気。
- 15、意志・方針・考えなどを貫き通すこと。最後までくじけ

二重枠のヒント

危機的な状況を一気によい方向に立て直すこと。また、滅びかけたものをもとに戻すこと。

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12月15日(木)です。(消印有効)
- クロスワードパズルの解答・当選者は450号(2023年1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

2022年9月号 446号  
クロスワードパズル解答

|    |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|
| シ  | コ | ウ |   | コ | ウ | ギ |
| ユ  | ウ | コ | ウ |   | キ | ン |
| ウド | ン |   |   | バ | ク | ガ |
| ブン |   |   |   | セ | イ | サ |
|    |   |   | シ | ン | ヤ | ヨ |
|    |   | ジ | ユ | タ | ク | ウ |
| ス  | カ | ン | ク |   |   | キ |

シャクシジヨウギ

当選者

- ・喜久本 葵 (宜野湾市)
- ・真栄平 富士子 (那覇市)
- ・上原 徹 (那覇市)
- ・玉寄 敏子 (那覇市)
- ・知念 武彦 (那覇市)
- ・原井 多麻絵 (那覇市)
- ・新城 亘 (那覇市)
- ・東恩納 房子 (那覇市)
- ・上間 良彰 (那覇市)
- ・仲城 千代子 (豊見城市)
- ・仲尾次 瑞穂 (与那原町)
- ・宮城 佐和子 (糸満市)
- ・翁長 亨輔 (糸満市)

40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

完全警備！面シーサー

萩堂・大城の里



## 募集



2023年1月新春号1面に掲載の写真、詩を募集します。  
プロ・アマ問いませんが、未発表作品に限らせていただきます。  
採用された方へは図書券を進呈いたします。

**11月30日までに応募お願いします。**

問い合わせ 098-850-9004 まちづくり推進部

## 第20回 WHO世界健康ウォーク

日時：11月20日(日) 10時～12時30分

場所：海洋博記念公園

集合場所：噴水広場

参加費：500円

バス配置：①那覇・南部コース

②中部コース

③南風原・西原コース

申し込み締切：11月15日(火)

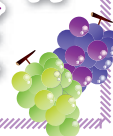
お問い合わせ：まちづくり推進部 (098-850-9004)



## 作品コーナー



2022年度つながりづくり強化月間  
仲間ふやしで実りの秋に



医療生協本部では、

2022年度つながりづくり強化月間に際して、まずは雰囲気づくりから！ということで、壁画を作成しました。今年のテーマは「実りの秋」。本部一丸となって目標を達成しようと、加入1件ごとに美味しそうなぶどうの実が増えていく仕組

みです。物価高騰のため、シャインマスカットはイラストで楽しんでいます(笑)。

コロナ禍で思うようにはいかない状況もありますが、創立50周年の節目となる強化月間を盛り上げ、新とよみ生協病院建設成功に向けて引き続きがんばりましょう！

本部人事総務部 知念清香

あいラブ LOVE

# 医療福祉生協

このまちに生協があって良かった  
ここにずっとくらしたい  
生協の組合員で良かった

2022年度 医療福祉生協

## 生協強化月間

2022年9月26日(月)～11月30日(水) 組合員加入受付中!

日本医療福祉生活協同組合連合会 <http://www.hew.coop/>



## 大根と鶏肉の煮物

## 材料 (2人分)

|               |                |
|---------------|----------------|
| 大根 ……………200g  | オクラ ……………2本    |
| 人参 ……………1本    | 鰹だし ……………400cc |
| しめじ ……………半パック | 醤油 ……………大さじ3   |
| とりもも肉 ……200g  | みりん ……………大さじ2  |

## 作り方

- ① 大根は厚さ2cm程、人参は1cm程に切ります。
- ② しめじは根を切りほぐしておきます。
- ③ 鶏肉は軽く湯通しして3等分位に切っておきます。オクラは塩茹でしておきます。
- ④ 鰹だし汁を鍋に入れて大根、人参を入れ中強火で煮ていきます。出汁が沸いてきたら鶏肉、しめじを入れてアクがでてきたら取り除き15分程煮ます。
- ⑤ 醤油、みりんを入れて大根に色がつくまで煮こみ、器に盛ってオクラを添えて完成です。



沖縄協同病院  
栄養管理室 調理師  
仲西 修



大根と人参は下茹で、またはレンジ(500wで3分位)すると味も入りやすく時短にもなります。

