



もうすぐクリスマス (ゆっぴーさん)

6面に続く



# 2022年12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 2022年10月末

組合員数 98,111人  
 出資金 19億8,491万円



みやこ支部から参加のみなさん

11月20日(日)、海洋博公園内にてWHO世界健康ウォークが開催され、約160人が参加しました。各地域から組合員が参加し、今回はみやこ支部から参加してくれた方もいらっしやいました。当日は全員に抗原検査を実施し、できる限りの感染対策をおこない参加してもらいました。

コースは3.3km、5kmの2コースに分かれて実施し、子どもやペットの犬も一緒に歩いたり、園内の植物を観察したり、写真を撮ったり、ゆんたくしながら、楽しくウォーキングできました。

海洋博公園内も意外と知らない場所が多くて、新しい発見もあって楽しめます。ノルディックウォーキング大会公認コースにも

50th 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～

日時：2023年1月14日(土) 14時～17時  
 会場：沖縄産業支援センター 大ホール  
 オンライン  
 参加費：無料

新型コロナウイルス感染症の影響で延期していました沖縄医療生協創立50周年記念事業企画「シンポジウム」を来年1月に開催いたします。開催を楽しみにしているという多くの声に応え、新型コロナウイルス感染症にも留意し、オンラインと実会場の併用で開催します。会場から遠い地域にお住いの方でも参加できます。

創設期から関わった諸先輩方をお招きして50年のあゆみと今後の展望についてお話していただきます。医療生協の一員であることの誇りと次世代に向けて希望を抱く、またとない企画です。

特にこれからの50年を受け継ぐみなさまや、当時を思い出したい方、医療生協のことをあまり知らない方、これから医療生協の仲間入りされる方など多くの方のご参加をお待ちしています。

	①民診開設に至る経過 賀数 藤子氏		②民診開設以降から病院建設まで 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今後の将来展望 比嘉 努氏

問い合わせ先  
 沖縄医療生協本部人事総務部 TEL 098-856-3107  
 創立50周年記念事業 学習文化企画委員会

なっているので、整備されていて、とても歩きやすかったです。

今回が20回目の開催となりましたが、これからも継続して企画していきますので、今回参加できなかった方もぜひ来年は参加してくださいね。

健康づくり委員会  
 大湾翔太

## 年末増資 ご協力のお願い

沖縄医療生協は組合員の皆様からお預かりした出資金で運営しています。出資金は経営の元手です。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。組合員一人ひとりから出資金が、事業と経営を支える力になります。

現在、新とよみ生協病院の建て替え工事が始まっています。2023年2月開院に向けて、力を合わせて新病院づくりを成功させましょう。組合員の皆様へ病院建設を支える増資のご協力を呼びかけます。

◆お問い合わせ先  
 生協本部まちづくり推進部  
 ☎ 098-850-9004

す。組合員なら誰でも1口(1,000円)以上の増資ができます。地域の担当者や近くの事業所にて声をかけください。振り込みによる増資もできます。

また、あわせて加入も広げましょう。同じように1口(1,000円)以上の出資で生協加入ができます。各種ワクチン接種や診断書発行の割引、提携する店舗やホテル利用割引などの組合員特典もご活用ください。

加入・増資や出資金に関するお問い合わせは左記までご連絡下さい。

コロナ禍に命を守る  
社会保障制度の  
拡充を！



# 自治体キャラバン2022 (中間報告)

沖縄全県自治体キャラバン2022は、11月1日国頭村からスタートしました。今年のキャラバンは戦争か平和か、命を削る新自由主義の暴走か、いのち優先社会への転換か、まさに歴史の曲がり角に立つ中で開催となりました。全体の評価は、2月以降にまとめることとなりますが、現時点では、つきりいえる変化が3つあります。

一つは、やんばる協同クリニックで無料・低額診療事業がスタートしたことで、北部自治体の対応が一変したことです。無低が使える制度となり、周知広報へ協力的になり

ました。今後は、さらに進んで北部病院での無低採用へ住民運動の共同が期待できます。二つ目の大きな成果は、医療生協の組合員が参加していただいたところで、地元代表あいさつが多くできたことです。地元の力は大きく行政も冒頭から集中して向き合ってくれる感じがしました。三つめは、冒頭あいさつで紹介している「無低や困窮事例紹介」の効果です。医療生協や民医連の職員が担当しています。県内事例の現場からの発信は説得力があります。今自治体は国による予算削減の圧力を受けています。

それでも行政には住民に寄り添い、福祉向上へがんばろうという側面があります。特に情勢が厳しい今年、最初の「事例の共有」は行政と立場を共有する「構えが整う」大事な時間となっています。12月以降も繰り返しになった豊見城市や沖縄市のキャラバンがあります。あらためて、職員や組合員の皆さんが多数参加することで自治体のがんばりを引き出す力になることに確信をもって、歴史的キャラバンを成功させていきましょう。

沖縄県社会保障推進協議会  
事務局長 高崎 大史

一部の病院でマイナンバーカードを健康保険証として利用できるようになり、また、デジタル化による情報の集約の弊害と向き合う必要



## マイナンバーカードのリスク

沖縄合同法律事務所弁護士 加藤 裕

この利用拡大については、個人情報漏洩によるプライバシー侵害が心配されます。今でも企業や自治体からの個人情報

要もあります。グーグルなどは、ネット閲覧情報を膨大に収集して個人の興味関心などを特定し、その個人をターゲットにした広告に利用しています。さらには、これらの

た。マイナンバーは顔認証も可能になっていますが、中国では、顔認証と膨大な監視カメラによって個人の行動の特定が容易になっており、犯罪防止や摘発に大変有効な一方

で、市民の行動を監視するツールになっているので、21年に、J.R東日本が顔認証で前科者の新幹線利用をチェックしようとしたところ大きな批判を浴びて中止しました

さらに沖縄県医師会ホームページ「命(ぬち)しるべ」や中部地区医師会在宅ゆい丸センター「命の道しるべ」ぬちしるべ」の動画が配信されており、自分らしい時間をどう過ごしていくか、参考にしていただき考えをきっかけになると幸いです。

情報をもとにAIによって勝手に描いた人物像をもとに、個人を特定する方向に誘導する情報提供も可能になっており、米大統領選挙でもSNSがこのように利用されまし

で、市民の行動を監視するツールになっているので、21年に、J.R東日本が顔認証で前科者の新幹線利用をチェックしようとしたところ大きな批判を浴びて中止しました

が、事前に政府の個人情報保護委員会は「問題ない」とゴーサインをだしていたそうです。マイナンバーの利用拡大や義務づけの前に、わが国では大変遅れている個人情報保護の仕組みを充実させることが必要です。

「人生会議」とは、アドバンスケア・プランニング(Advance Care Planning)の愛称で、皆さんの大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて、自ら考え、また、皆さんの信頼する人たちと話し合うことを言います。ご自身の希望や価値観は、自分の望む生活や医療・ケアを受けるためにさらに自分らしさを保つためにも重要な役割を果たします。

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると約70%の方が、これからの医療やケアなどについて自分で決めたい、人に伝えたりすることができなくなるといわれています。もしも、ご自身がそのような状況になった時、家族など信頼できる人が「たぶん、あの人はこう考えるだろう」と気持ちや想像しながら、医療・ケアチームと医療やケアについて話し合いをすることになります。その場合、あなたの信頼できる人が、あなたの価値観や気持ちをよく知っていることが、重要な助けとなるのです。一方で、人生会議を重ねることによって、ご自身の気持ちを話せなくなった「もしもの時」

## 「人生会議」してみませんか

患者・家族サポート型ケア看護師(緩和ケア認定看護師) 山城 美香



# 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



ら軍に懇請して出されたもので、計画的とは言いがたい。だから、山原疎開を申し出ながら、他町村の避難民に先を越され、車に乗れなかった人や残留を余儀なくされ、多くが地元で死んだ。

### 〈山中に住民を放置〉

疎開地に自治組織と呼べるものはなかった。与座の場合、一八六名の疎開者の中で、男は最高時でも5人しか居なかった。誰かが責任を持てる状況ではなかった。情報が正しく伝えられなかった。島尻から疎開地までの避難行も津波山中に潜んでいる間も、山を下りて島尻へ帰るかどうかなど、誰も確かなことは知らなかった。家族ごとには不確かな情報の中から自らの身を守るための決断をした。山原疎開の実態は北部の山



岳地に住民を放置しておくことと同じであった。大本営から現地自活を求められた第三二軍もまた、避難民に「自活」を求めた。

### 〈「避難」ではなく

### 「退去」だった〉

疎開とは、空襲、火災などの被害を少なくするため、密集している建物や住民を分散することである。だが、軍首脳は「島民は(戦闘の)邪魔なるを以て、全部山岳地方に退去すべし」という発言に見るように、軍の足手まといにならぬよう「山岳地に息を潜め身を隠せ」の意味であった。(2023年2月号へつづく)

### (2) 国頭疎開の意味

国頭疎開(山原避難)は、資料と証言をつきあわせる、次のような意味を持っていた。

#### 〈不安だがやむを得ず〉

国頭疎開は、軍の要請(命令)を受けた県の指示で、各字(あざ)ごとに懇談会を開

き、老幼婦女子の山原行きを説得的に勧めた。だが、3月中旬までに疎開したのは約3万人に過ぎなかった。その理由は、「輸送力の貧弱、住宅の欠乏、食糧の取得難、など多くの困難があった」からである(『沖縄方面陸軍作戦』)。

住民の側から言えば、詰まるところ先行きの不安であった。すなわち、一家の働き手は地元に残り、老幼婦女子のみ(家族が離ればなれになる)、未知の土地(食糧はあるか)、疎開地での生活(いつまで続くのか)、何よりも国頭地域が本当に戦争に巻き込まれない安全な場所であるか、という不安であった。

#### 〈北部もまた戦場だった〉

住民の不安は的中した。疎開住民は指定地域にたどり着くまで、米軍機に狙われ、避難地においても銃撃・砲撃にさらされた。食糧は県の努力にもかかわらず、絶対不足であった。県の飯米供給は疎

#### 〈軍の住民輸送は不十分〉

土地が狭く、交通不便な山原に短期間に大量の疎開者を移動させることには予想以上の困難が伴った。車両や舟艇は軍優先で、計画通り軍の援助は実現しなかった。従って、住民は米軍上陸直前に

ながら、空襲と艦砲に追われ、このため県から村別に割り当てられた疎開計画は混乱をきたした。高嶺村の疎開者を乗せた軍の車両は、村長または区長か



た。疎開住民は指定地域にたどり着くまで、米軍機に狙われ、避難地においても銃撃・砲撃にさらされた。食糧は県の努力にもかかわらず、絶対不足であった。県の飯米供給は疎

た。疎開住民は指定地域にたどり着くまで、米軍機に狙われ、避難地においても銃撃・砲撃にさらされた。食糧は県の努力にもかかわらず、絶対不足であった。県の飯米供給は疎



支部・ブロック通信

みやこ支部

ながら運動・筋トレ・ストレッチ体験学習会
無理なく続けられるペースで

11月27日(日)にみやこ支部では「ながら運動・筋トレ・ストレッチ体験学習会」を...

ケガをしない、しにくい体づくりのためのストレッチ、筋トレも無理なく続けられるペースで...



山でと約束しました。良い企画になりました。
みやこ支部 支部長 具志堅高子



世紀の森公園広場で開催しました。
前日までの雨が嘘のように青空が広がり、絶好なグラウンドゴルフ日和となりました。

10月29日(土)に北部ブロックとやんばる協同クリニック共催「やんばる協同クリニック10周年記念所長杯グラウンドゴルフ大会」を名護市の21...

開会にあたって、島津所長から「クリニックが10周年迎えることができたのは、地域の組合員みなさんの支えがあったからです。これからもみなさんのお力添えをお願いします」とのあいさつがありました。
今大会には、8チーム47名の参加で優勝をめざして、支部運営委員から差し入れられたぜんざいに舌鼓を打ちつつ、和気あいあいしながらも真剣な表情でプレーを楽しみました。最後に沖縄医療生協とやんばる協同クリニックのさらなる飛躍のため加入・増資の協力を訴えて閉会しました。
北部ブロック 理事 岸本清

石川支部 ウキウキピクニック

11月13日(日)、空が段々晴れていくピクニック日和だ。東回りで北部に向かうとさくに青空が広がって、古を過ぎる頃、窓を開けると心地いい木の香りの風が...

海のの上を走っている感覚になる。ビーチにて参加者全員で記念撮影、みんなの笑顔がこぼれている。
次はワルミ大橋を徒歩で渡る。羽地内海、運天港、古宇利島の絶景を堪能し、昼食は沖縄そばをおいしくいただきたい。お腹を満たした後は、南下し恩納村の万座毛に向かう。一昔前の万座毛の様子が一変し、昔ながらの店もなくなり、観光客用に整備されすぎて少し残念でした。
それでも、久しぶりに行ったピクニックは支部のつながりづくりの大きな一歩となったことは間違いありません。支部のさらなる発展につなが



るよう次回はもっと参加者を増やしていけるようにしたいと思います。
石川支部 支部長 玉城直樹

未来へのメッセージ

沖繩医療生協創立50周年記念事業の一環として「タイムカプセル」未来へのメッセージ」を実施しました。
未来の医療生協、地域支部、事業所や部署へ「こうなってほしい」「こうだったら良いな」など未来へのメッセージを地域組合員、職員組合員から募集する企画を実施しました。
数年続くコロナ禍で地域では集う場も少なくなり、事業所では新型コロナ対応や施設



内クラスターなどもあり、予定よりもみなさんのメッセージが届くのに時間がかかりましたが、たくさんの方のメッセージを集めることができました。未だ提出の無い支部や事業所からのメッセージも引き続き集めて、出来るだけ多くのメッセージを未来に届けたいと思います。
保管に関しては、地中に埋める方式ではなく劣化防止の処理を施して、トランクケースで環境の整った場所で保管する予定です。
それではみなさん、10年後の60周年記念の年までお楽しみに！
50周年若手企画グループFLAG 中部協同病院 大城愛里 とよみ生協病院 山田紗也伽

## 特定健康診査(特定健診)のことを 別名**メタボ健診**と言われていることを 知っていましたか?

最近ではメタボとは、「中年太り」または「お腹が出張った」こととして使われていますが、実際はメタボリック症候群のことです。

具体的には内臓脂肪型肥満(腹囲;男性85cm以上、女性90cm以上)の方で、加えて①高血糖(空腹時血糖 $\geq$ 110mg)、②脂質異常(中性脂肪 $\geq$ 150mg、またはHDL悪玉コレステロール $<$ 40mg)、③血圧高値(収縮期血圧 $\geq$ 130mmHgまたは拡張期血圧 $\geq$ 85mmHg)のうち、2つ(①~③)以上を併せて持った状態を指します。

現在、死因別死亡率の6割が生活習慣病であり、この生活習慣病の予防を目的として行われるのが特定健診、いわゆるメタボ健診と呼ばれるものです。現代人の多くは、不規則な生活習慣により肥満者が増加傾向にあり、その多くが糖尿病、高血圧、高脂血症の危険因子を併せ持ち、危険因子が重なるほど心筋梗塞などの心疾患や脳梗塞といった脳血管疾患を発症する危険が大きくなっていきます。

ちなみに、平成27年最新の特定健診データによる都道府県別メタボリック症候群合併率が1番高いのが沖縄県で、17.5%です。

ぜひ、年1回の検診を受けてメタボリック症候群の有無を確認して下さい。

健康づくり委員会 原国 政裕

皆さんは以前の健診室を覚えていますか? 2009年沖縄協同病院が那覇市に移転する前は、体格の大きい方が通ると床が揺れ、地震かと思うような狭いプレハブで健診を行っていました。急勾配な外階段で2階に昇らなければならず足の不自由な方等には

とても不便でした。また、雨の日は本館でのレントゲン検査等で移動時に雨に濡れながら健診を受けていたなど、今考えてもよく受診していただいていたと思うほどです。

現在は1階のフロアに広くスペースを確保し、段差もな



**新とよみ生協病院での  
健診室の展望**

とよみ生協病院 健診室室長 高良 こうすけ

く、雨にも濡れずハード面で改善されましたが、サービスや質の向上などソフト面での課題もでてきました。

新とよみ生協病院健診室は、2階フロアでハード面でもとても充実しています。理念と基本方針の下、年間2万人の受診者を目指し、さらに「健診の質」を高めていきたいと考えています。今は駐車場などでご不便をおかけしておりますが、スタッフ一同新しい建物に劣らず、皆様の健康の一助になれるよう努めて参りますので新健診室にどうぞご期待ください。

11月6日(日)沖縄産業支援センターで、「介護ウェーブのつどい2022」がオンライン・会場参加併用で開催され約140名が参加しました。

これまででない改悪の内容となっており、ケアマネジメ

2024年改定に危機感を

中部協同病院  
居宅介護支援事業所  
長野 杏奈

初めまして。沖縄協同病院初期研修医2年目の服部一真です。出身は横浜で、大学も都内でした。縁もゆかりも無い沖縄で暮らし始めて1年8か月になります。暖かな気候と心穏やかな人々に囲まれているからだと思えます。



したこともあり。その他、ヨットや自作パソコンの組み立てをしたりと、趣味にかける時間も充実しています。公私共に充実した生活を送れるよう今後も頑張ります。



「介護保険見直しを考える」2024改定で利用者・事業者はどうなるのかをテーマに、大阪社会保障推進協会介護保険対策委員長の日下部雅喜氏の講演が行われました。

3年ごとの介護保険制度改正のたびに、利用者の負担は増え、報酬は減り厳しい状況が続いています。さらに今回の改正では、利用者負担の引上げ、ケアマネジメントに利用者負担導入、要介護1・2の総合事業移行、杖・歩行器等の福祉用具をレンタルから購入へ、ICT・ロボット等活用で、人員配置の切り下げが検討されています。

指定報告では、「緊急アピールの到達点の報告」「県内介護事業 所アンケート2022報告」があり、介護部会からは、活動報告や、介護の担い手を増やすため、介護の素晴らしさを伝える冊子を作成したとの報告がありました。

民医連以外の、県内の居宅介護支援事業所や介護事業所の方々の参加もあり、2024年改定に危機感を

す。利用したくても、金銭的に厳しくて介護保険サービスを使えない方、核家族化が進み老々介護のご家庭、身よりがなごどこに相談すれば良いか分からない方、困っている方々が多くいます。日々、現場の職員は、利用者様、家族様の生活改善に向け、奮闘しています。

介護をする人、受ける人がともに大切にされる制度改善を目指し、厚生労働省や社会保障審議会介護保険部会等に対し、介護保険制度の改善を求める署名活動等を行い、私たちの思いを届けていきたいと思えます。



**研修医紹介**

**研修、趣味と公私ともに充実!**

沖縄協同病院2年目研修医 服部一真

## 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取り組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。

**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

**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)

## 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

無資格でも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！

**勤務地** 那覇市、豊見城市、糸満市  
お問合せ先：沖縄医療生協介護事業課 TEL:098-856-2519 (西仲)

## 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

## 12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)  
12月2日(金)、9日(金)、16日(金)、23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  
12月1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)

問合せ先 まちづくり推進部 TEL098-850-9004

### 沖縄医療生協組合員特典提供店8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12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 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 沖縄ハイパービューホテル	レストラン	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	ご婚礼	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 ・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 ※対象条件がございますので直接ご確認くださいませ
5 サザンビーチホテル&リゾート沖縄	ホテル	糸満市西崎町1-6-1 098-992-7542	【特典内容】 ◆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) 海風 2,500円 南山 3,500円 ◆ランチタイム 平日 2,200円 ⇒ 特別料金 2,050円(税込) 土・日・祝 2,400円 ⇒ 特別料金 2,350円(税込) ◆忘・新年会プラン 4,500円～ 2022年11月1日～2023年1月31日 ※詳しくは、ホームページをご覧ください。
6 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 サラベス		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		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真栄田グランプルー		恩納村真栄田 712-2 098-989-3880	
7 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	石垣市字大浜 676	1名100円引き
8 @ ISLAND あつとあいらんど	カフェ	石垣市石垣25 カイセイホームエース1-C TEL:なし	10%オフ *ワインボトルを除く

\*12月よりユナイテッドホテル南城の組合員特典は諸事情により停止いたします。  
\*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最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。

## 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。

〈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

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。

〈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)

11月の放送内容です。ぜひお聴きください。

第92回 11月3日 すこしお  
第93回 11月17日 WHO世界健康ウォーク ※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。  
第94回 11月24日 放射線技師の仕事

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遠慮ください。

今月のベストショット♡ お名前: ゆっぴーさん  
コメント: 街のイルミネーションに心が躍ります

定例理事会だより

◎第25期第17回理事会が10月29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、新型コロナウイルス感染症対策と組合員活動について
4、規程の改定および新設について

《協議事項》

- 1、9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
3、新シンボルマークについて



全国四課題の到達

Table with 4 columns: 10月, 2022年度累計, 累計. Rows include 組合員ふやし (人), 出資金ふやし (千円), 班づくり (班), 担い手ふやし (人).

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

元気が出る

台風14号で葉っぱが殆ど無くなった庭の垣根の木たちは、みるみる緑になり、生き返っています。元気出るなあ♡

千葉裕子 (石垣市)

未来のために

夏の暑さにうんざりしました。来年の夏を想像するとめげそうになりますが、子や孫の未来のために地球温暖化を食い止めねばと、自身を鼓舞しています。

又吉りつ子 (浦添市)

伝えよう

「沖縄戦を考える」とても貴重な内容の記事。戦争が起きてどんな状況に追い込まれたのか苦しい内容でしたが、伝えていかなければと強く思いました。持ち歩き、1人でも多くの人に読んでもらいます。

大城英子 (那覇市)

元気に再開

コロナが少しだけ下火になって、地域のボランティア活動が再開されました。久々にみんな元気で集まれて良かったです!

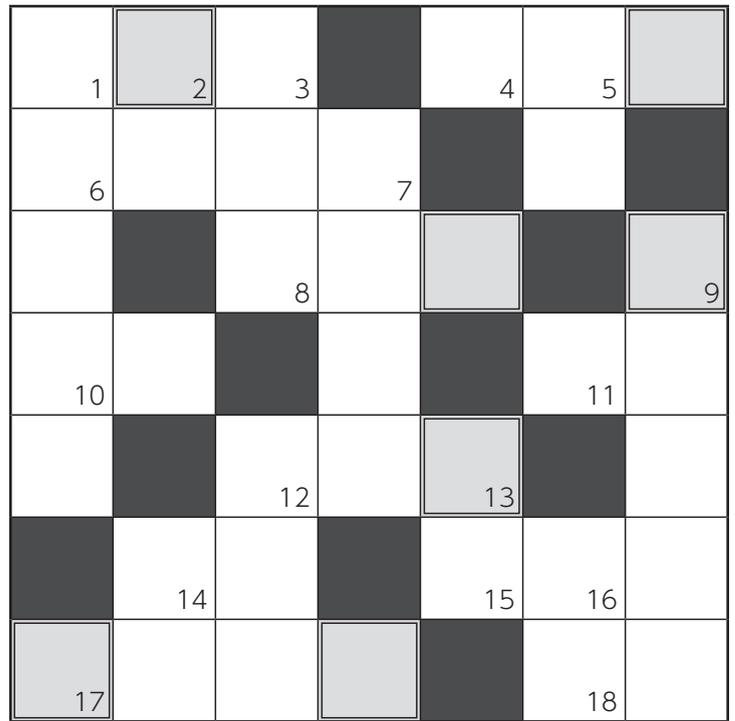
田中知子 (南城市)

来年は...

朝夕涼しくなり過ぎしやすく、もうすぐ新年を迎えます。コロナ禍での心身の疲れを来年は吹き飛ばして、良い年でありますように願うばかりです。

知念武彦 (那覇市)

クロスワードパズル



作・島袋 聡

タテのヒント

- 1、1年の最終の日。12月31日。
2、魚類の総称。さかな。
3、時間的にさかのぼった過去の一時期・一時点。時間の隔たりの多少は問わずに用いるが、多く、遠い過去をいう。
4、インド・ヨーロッパ語族のゲルマン語派に属する言語。現在、大ブリテンと北アイルランドのほか、アメリカ・カナダ・インド・オーストラリア・香港などで使われ、国際的な傾向が強くなっている。
5、食肉目イヌ科の哺乳類。中形で、吻が長く、耳は立ち、先がとがり、尾が太い。ヨーロッパ・アジア・北アメリカに分布。春から夏にかけて家族単位で暮らし、冬には群れをつくらせて共同で狩りをし、大形のシカなども襲う。
6、一つの血統を受け継いで生まれてきたもの。また、生まれてくるもの。
7、衣服の身頃(みごろ)について、両腕を覆うもの。和服ではたもとの部分を含めていう。
8、絹糸。絹布。
9、紫がかかったこい青色。
10、会社や団体で、本社から分かれて設けられた事業所。
11、生物の種などが滅びて絶えること。
12、インコ目の鳥のうち、インコ類を除いたものの総称。
13、魚貝・獣肉・野菜などを刺し通して焼いたり干したりするのに用いる、先のとがった竹や鉄などの細長い棒。
14、技術や仕事・勉強などにおいて要領・重点となる場所。
15、それとなく知らせること。ほめかすこと。
16、インコ目の鳥のうち、インコ類を除いたものの総称。

二重枠のヒント

非常に珍しいこと、まれなこと。今までに例がなく、これからもあり得ないという意味。

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2023年1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451号(2023年2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10月号 447号 クロスワードパズル解答

Grid of crossword puzzle answers: シュビイツカン, スイカ, ハイツ, キョウジ, etc.

シュビイツカン

当選者

- ・奥志堅 美江子 (名護市)
・伊波 節子 (うるま市)
・菅野 雅樹 (沖縄市)
・諸見 美枝子 (那覇市)
・阿部 一之 (那覇市)
・宮里 信之 (那覇市)
・村上 直 (那覇市)
・謝花 乃 (那覇市)
・川満 俊 (那覇市)
・屋比久 孝 (那覇市)
・神山 幸雄 (那覇市)
・久場 恵美子 (那覇市)
・坂本 一洋 (那覇市)
・嘉数 朝子 (南風原町)
・原研 司 (八重瀬町)

※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

たまにはこんなシーサーも…。(小学4年生の作品から)

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<sup>※1</sup>」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：医療福祉生協連は、地域まるごと健康づくりの中心的な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」をめざす医療福祉生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・職員の作品に限ります。
- (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) までご連絡お願いします。資料等をお送りします。

辺野古座り込み 18周年連帯行動

11月17日(木) 辺野古座り込み18周年連帯行動を行い30名が参加しました。



塗り絵には様々な効果があり、大脳の活性化、ストレス解消やリラクゼクス効果もあるようです。利用者さんが、いつも楽しそうに塗り絵をしている姿に、私達職員も癒されています。

浦添協同クリニック 通所リハビリ 伊志嶺まりな



作品コーナー

塗り絵は色々効果的!



浦添協同クリニックの通所リハビリでは、個別の機能訓練としてさまざまな脳トレ訓練を行なっています。特に塗り絵を好まれる利用者さんが多く、10月はハロウィンの塗り絵に取り組みました。

ハロウィンのカボチャと言えば、オレンジ色だと思いましたが、緑色を塗っていました。他の利用者さんにカボチャと言えば、緑でしょう?と利用者さん同士で話していました。思い思いの感性で個性溢れるステキな作品に仕上がりました。台紙に貼り、マスキングテープで縁どり、リボンをつけて自宅で飾れるようにお持ち帰り頂きました。

パンナコッタ ~アングリーズソース~



作り方

パンナコッタを作る

- ① 粉ゼラチン、水は合わせてふやかしておく。
- ② 鍋に牛乳、生クリーム、砂糖を入れ、よく混ぜながら沸騰直前まで加熱し、火を止めます。
- ③ ①を加えてゴムべらで混ぜながら溶かす。
- ④ こし器でこしながらボウルに移し氷水にあててとろみつく程度に冷やし容器に入れて冷蔵庫で2時間以上冷やし固める。

ソースを作る

- ① ボウルに卵黄と砂糖を入れ、ホイッパーで白っぽくなるまで混ぜる。
- ② 牛乳を鍋に入れフツフツしてきたら①へ加えて混ぜ合わせ鍋に戻す。
- ③ ゴムべらでかき混ぜながらトロミが出るまで弱火で火を入れる。
- ④ こし器でこしながらボウルに移し氷水にあてて冷やしバニラエッセンスを加える。

★冷やし固めたパンナコッタに上からソースをかけお好みで果物やミントのをのせたら完成です。



材料 (2人分)

パンナコッタ

- 牛乳……………200ml
- 生クリーム……100ml
- 砂糖……………30g
- 粉ゼラチン……5g
- 水……………大さじ2

アングリーズソース

- 卵黄……………1個
- 牛乳……………100ml
- 砂糖……………15g
- バニラエッセンス…3適



沖縄協同病院 栄養管理室 調理師 甲斐 大貴