



新春初釣り
(ライムさん)

6面に続く



2023年2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

① 沖縄医療生協の現状 2022年12月末

組合員数 98,225人
出資金 19億8,993万2千円

1月14日(土)14時、沖縄産業支援センターにて創立50周年記念シンポジウムが開催されました。2022年7月開催予定が、コロナ感染者の増加に伴う延期後の開催です。テーマは「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〜」。こ



これまでの50年を年代や分野毎にご活躍いただいた諸先輩5名の報告で振り返り、これからの50年を専務理事より将来展望として示して頂きました。米軍占領下の劣悪な医療環境から県民のいのちを守るために取り組んできた沖縄医療生協の活動が示され、沖縄県の地域医療構想を見据えた事業展開で医療と介護を前進させようとの呼びかけがなされました。

「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～
2023年1月14日(土) 沖縄産業支援センター

命がけのスタートに 驚き

会場参加70名、オンライン参加200名余。多くの方々が参加され、「命がけのスタートに驚き、数多の困難や弾圧に負けずに取り組

シンポジウム動画をYouTubeで配信中です。多くのおみなさんご視聴をぜひお願いします。QRコードを読み取り視聴できます。



創立50周年記念事業
学習・文化企画委員会

照屋 智恵

創立50周年記念シンポジウム

歴史に学び 未来へはばたく機会に



誰でもできるSDGs 全県ブロック会議での 議論を経て

1月6日(金)、全県ブロック会議が開催され、73名が参加しました。

私が印象的だったSDGsについて、支部の取り組みを紹介します。

この言葉が医療生協の会議で提起されたのは3年前。横文字に弱い私は「何ですか？日本語の意味は？」と尋ねたものです。「持続可能な社会のために皆で身近にできる事をしよう」という。温暖化や災害が増え、人間の行動にも一因していることが明らかにされ「子どもたちに安全、安心の地球を引き

つこう」と世界中で行動がわき起こった。プラスチック類の軽減、リサイクル、貧困のない誰一人取り残さない社会を、など様々あげられます。

私たちの支部でも気軽にできる買い物袋の活用やマイボトルでプラスチックを減らすというのを支部のSDGsに決定しました。

私は古い布や着なくなった服で、エコバックやバスマットなどの製作でこれを「私のSDGs」としました。早速その成果をお世話になっている「ゆがふ苑」の介護の皆さんに届けました。コロナでもくじけることなく頑張っている事への感謝と激励のメッセージを添えて。

とみしろ支部 照屋つぎ子



2022年度 第2回 組合員活動交流集会のご案内

- 日時 2月24日(金) 14時～16時
- 会場 オンライン
- 目的
 - ・2022年度全国四課題の目標達成に向け、しめくり月間にむけた意思統一を図る。
 - ・組合員活動の実践を交流し、学びあう場とする。
- 内容
 - 1) ミニ学習「施政権返還50周年 沖縄米軍基地問題を考えよう」
まーちゃん(お笑い芸人) DVD視聴
 - 2) 2022年度しめくり月間に向けた提起
 - 3) 支部、事業所報告
 - 4) グループワーク
- お問合せ先
まちづくり推進部 (098) 850-9004

第5回 沖縄医療生協 新春囲碁大会のご案内

- 日時 2月19日(日) 9時
- 場所 真玉橋公民館
- 参加費 1,000円(弁当含む)
- 参加資格 沖縄医療生協組合員
- 申込締切 2月10日(金)まで(当日申込不可)
- お問合せ先 まちづくり推進部 098-850-9004



住民に寄り添う福祉向上 社会保障の充実を

2022自治体キャラバン

2022年のキャラバンは、11月1日国頭村からスタートし、本島内26市町村と宮古島市、石垣市と県庁で29自治体を年内に終える予定でした。しかし、沖縄市とうるま市が延期となり年内で実施できませんでした。粘り強い交渉の結果、沖縄市は1月23日で実施できましたが、うるま市の実施は難航しています。引き続き要請中ですが、たとえできなくても社

2022年12月16日に閣議決定された安保関連三文書に基づき、日本の防衛政策の大転換が始まりました。安保関連三文書とは、今後10年にむけた①外交・防衛の基本方針 ②防衛力整備の指針 ③装備の調達計画（数量・総額）のことです。岸田政権は国会審議もなく、国民に信を問うこともなく憲法違反の敵基地（敵国）攻撃能力の保有等を公然と宣言しました。

「世界中の場所のいかんに関わらず」です。沖縄では本島から先島まで自衛隊基地が増強され、米軍戦力に同化されるなど安保関連三文書までに先取りが進められてきました。これからは



沖縄を再び戦場にさせない！ 平和的生存権の保障を要求する世論を広げよう

沖縄県平和委員会事務局長 大久保康裕

まず「世界の中の場所のいかんに関わらず」です。沖縄では本島から先島まで自衛隊基地が増強され、米軍戦力に同化されるなど安保関連三文書までに先取りが進められてきました。これからは

ました。長年にわたる民事作戦（不発弾処理や急患輸送、地域活動等）によって基盤を築いて来しました。先取りはここ数年のことではないのです。米中両国は経済的にも相互依存関係にあり、軍事衝突

同使用の強化等を確認するなど、安保関連三文書とセットで対中軍事戦略をレベルアップさせました。見落とせないのは、日米同盟の本質が日米安保条約を背景とした主従関係です。「台湾有事」のみな

ミサイルが屹立する米国防衛の盾となり、中国の戦力を消耗させるかませ犬にされようとしています。在沖自衛隊は当初、沖縄戦の経験から「また日本軍がやって来た」と警戒されていた

をのぞんでいるわけではありません。ただ、世界の勢力図をめぐる駆け引きは軍事が絡むと危険です。悲観も楽観もできません。沖縄戦から78年。住民スパイ視、軍官民共生共死の一体化、根こそぎ動員、持久戦、空襲・艦砲射撃等々沖縄戦を想起させる事態が顕著になってきました。再び沖縄を戦場にさせないためには、世論を力に、墮落政治を正さなければなりません。沖縄戦の特徴をつかみ、憲法を武器にして平和的生存権の保障を要求する世論を大きくしていきましょう。

て全離島自治体とのキャラバン実施にチャレンジします（2月10日まで）。

この間のキャラバンの特徴は、社会保障削減を自治体に押し付けようとする国の圧力とのせめぎあいの中で、憲法に基づく住民自治の精神で住民に寄り添う福祉向上へ、自治体も何とか踏みとどまろうとしていることにあります。

圧力に屈して国の言いなりになる部分はくぎを刺しつつ、前向きな実践は大いに評価し応援していきたいと思えます。キャラバンでの主な成果を抜粋しましたのでご参照ください。2025年高齢化

全離島初開催

これに加えて、今年は初め

自治体キャラバン2023主な成果

- 無料・低額診療事例など困窮事例の共有。周知協力の拡大
- 国保資格証激減 那覇市も新規発行停止
- 国保統一反対の声続々。県の会議でも「2024統一は困難」
- 18歳こども医療費無料化へ前向きな検討拡大
- 広がる学校給食無償化
- 保育士不足、教員不足認識と国への要求は一致
- 介護崩壊の危機、現場から発信
- 要介護1、2の市町村事業への移行は圧倒的多数の市町村が反対
- 生活保護ポスター那覇市で県内初の掲示スタート。豊見城市でも
- 公営住宅保証人廃止前進
- 特別障がい者手当、県庁から周知の通達実現
- 障がい者控除を介護認定で実施。研究検討始まる
- 加齢性難聴への補聴器購入費助成6自治体に拡大

人生会議にとりくんでみませんか？

沖縄協同病院 慢性心不全看護認定看護師 山城智恵子

心不全とは心臓が悪いために「息ぎれ」や「むくみ」が起こり、だんだん悪くなり生命を縮める病気です

要となったとき、誰に介護してほしい「延命治療について」「こんなお葬式にしたい」そんな情報は、残された家族にとっていざというときの対応の指針になります。人生会議は亡くなった時のための準備ではなく、これからの人生をよりよくするためのツールです。これまでの人生を振り返り、ご自分の考えを整理できるため、これからのことを前向きに考えることができます。実際に、心不全患者さんと人生会議をしたことで「家族に遺産の話をしないと死にきれない」「離れた子供達と連絡とって、自分の病気を話した」「家族に迷惑かけたくないけど、家で最期を過ごしたい」など、自分の病



は、「もしもの時に備えて、最後の時まで自分らしく穏やかに生きるために、受けたい医療やケアについて、あなたの希望や想いを家族や大切な人、医療者とともに話し合っておくこと」です。「いつかは」「ある日突然」「もしも」の時は必ず訪れます。昔は元気なうちから死について思いを巡らすのは「縁起が悪い」という人もいましたが、最近は前向きな人が増えています。実際に具合が悪くなつてからでは、色々なことを冷静に考えるのは難しくなつてしまします。心身が元気なうちに人生会議をする方が、効率が良いと言われています。人生会議は、残された家族のために大切なことです。「病気になったとき、治療はこうしてほしい」「介護が必

最期まで自分らしく穏やかに生きるためにも、人生会議を繰り返し行うことをお勧めします。



「大本営陸海軍部12月8日午前6時発表。帝国陸海軍は今8日未明西太平洋において

(1) 米軍の反攻に 「玉砕と転進」

以下、(1)沖縄戦に至る道、(2)沖縄戦の戦闘経過、(3)沖縄戦の様相と特徴、などから沖縄戦とはどんな戦争だったか、概括する。

沖縄戦とは どんな戦争だったのか

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（最終回）

平良 宗潤

平良 宗潤



(2) 絶望の中で始まった 沖縄戦

沖縄戦

(3) 「鉄の暴風」「地獄の戦場」 の100日

相から戦争の見通しを聞かされた宮崎周一第一部長（中将）は、「結局沖縄は米軍に占領され、本土への来寇は必至」（『沖縄方面陸軍作戦』284頁）と答えている。

一方、第9師団を台湾へ抽出（11・17）された後、第三二軍の作戦参謀（八原博通大佐）は「今や実質的に沖縄防衛の希望はこれを契機として永遠に消滅し、日本の運命はさらに決定的となった」（『沖縄決戦』68頁）と慨嘆している。

「絶対国防圏」の崩壊を意味するサイパン、テナンの失陥（44・7）は本土空襲と後の原爆投下をもたらす。フィリピンで敗れ（44・10）次に硫黄島の戦闘（45・2・19）が始まろうとするとき、天皇裕仁は近衛上奏を拒否（45・2・14）したのである。だが、米軍の沖縄上陸の翌日（4・2）、小磯国昭首

アジア太平洋戦争（15年戦争）のなかで見ると、沖縄戦はその終末期のわずか三ヶ月の戦闘である。およそ100日の戦闘経過は（前哨戦、上陸戦、山岳・島嶼戦、主力攻防戦、南部の戦闘、米軍の掃討戦、占領と降伏）とされる（『平和への証言』139頁）。一島嶼における戦闘期間の長さ、戦死者の数におい

て最長、最大である。地上戦のみならず、戦艦「大和」の出撃に見る海上特攻、「神風」などの航空特攻の激しさは「鉄の暴風」（無差別砲爆撃）、「地獄の戦場」（戦場を彷徨する住民、終わりのなき戦闘）として現出した。両軍司令官の死とともに、戦闘に巻き込まれた軍人を上回る一般住民の死こそ沖縄戦の特徴を具体的に示している。



(4) 勝利無き戦闘継続、 国体護持のため

アッツ島（43・5・29）、ニューギニア撤退（43・9・6）、ギルバート諸島のマキン・タラワ（43・11・24）、クエゼリン（44・1・30）、エニウェトク（ブラウン）（44・2・23）、アンガウル（44・9・10）、ペリリュー（44・9・11）、サイパン（44・7・7）、テナン（44・8・2）、硫黄島（45・3・25）と次々玉砕した。（別冊歴史読本『孤島の戦闘玉砕戦』新人物往来社2541257頁）。インド・ビルマでは「白骨街道」で知られるインパール作戦（1944・3・7）で、フィリピンではレイテ・ミンダオなどの島の戦いに敗れた。「玉砕と転進」の終着点が沖縄戦、原爆であり、「国体護持」によってもたらされた。ギルバート諸島1943年11月21日から11月23日、1944年（昭和19年）1月30日に、日本軍の守るクエゼリン環礁

年月日…1944年9月17日
10月19日
（エニウェトクのたたかい）は、第二次世界大戦（大東亜戦争）中の1944年2月18日から2月23日
場所…パラオ諸島アンガウル島
1944年9月15日―11月27日
場所…パラオ諸島ペリリュー島

支部・ブロック通信

2022年 南部ブロック
フレイル予防リーダー養成講座

健康寿命をのばそう！



講師と参加者の皆さん

病院の仲程尚子さん（歯科衛生士）から、オーラルフレイル予防の実技指導がありました。このほかに、とよみ生協病院健康センターの儀間葉月さん（健康運動指導士）による「介護予防で活用する問診票でフレイルチェック」や、とよみ生協病

12月10日（土）9時～15時、糸満市観光文化交流拠点施設（くくる糸満）で南部ブロックフレイル予防リーダー養成講座が開催されました。

この講座は、各地域でフレイル予防を広げていくため、リーダーとして活動される方を養成する目的で開催されました。早朝にもかかわらず各支部から、24名の方が参加されました。

講座の冒頭で、とよみ生協病院の原国政裕先生から「60歳代からスキーを始め、益々健康！」とお話があり、フレイル予防は何歳でも始められる！とのアドバイスがありました。

実技では、デイサービス美里第二の大湾翔太さん（理学療法士）が筋トレ・ストレッチで体を動かし、口の健康については、沖縄協同

院栄養管理室の山内実優さん（管理栄養士）による「フレイル予防の食事」で食材や献立について講義がありました。最後に、健康づくり委員会事務局の高橋敦志さんから、今後に向けて、班活動などでフレイルの紙芝居を活用した取り組みの提案があり、参加者の皆さんへ「認定書」が授与されました。受講された皆さんは、有意義な時間となりました。

参加者からは、「健康寿命を延ばして、楽しい生活を続けたい！」「今後の生活習慣を見直していきたい！お口のケアは大切！食事のとり方、内容など具体的な目安を知れた・・・」などたくさんの感想やご意見をいただきました。

南部ブロック
ブロック長 秋山幹雄

豊見城ブロック

最高齢者に個人賞！

グラウンドゴルフ大会

12月11日（日）、豊見城総合公園遊戯広場とゲートボール場にて、豊見城ブロックグラウンドゴルフ大会を開催し



75名の参加で楽しくプレーしました！

ました。

当日は天気も良く、参加者75名、参加チーム数が14チームで行い、みなさん笑顔で楽しくプレーしていました。

今年度は、職員が各支部のチームに入って一緒にプレーする新しい取り組みを行い、職員と組合員との交流も深められたと思います。

また、組合員からのバナナの提供と様々な賞を設けて、最高齢の92歳の組合員さんが個人賞に入賞するなど、多くの参加者が賞品を受取り喜んでもらえました。

ケガ人も出ることなく無事に終え、最後に50周年記念事業の案内をし、閉会しました。

豊見城ブロック

ブロック長 伊計ノブ子

ロコモチェックで
自分の身体を
知ろう！



突然ですが皆さん、片脚で40cmの椅子から立ち上がり、ぐらつかず3秒キープすることはできますか。やってみると、

あれ？できない？という人も少なくないと思います。もし、どちらか一方の脚で立ち上がれなかった場合、ロコモが始まっているかもしれません。ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略で、身体を動かすための筋肉や骨、関節などの運動器が低下することにより、日常生活に制限がかかってしまうことを言います。例えば、脚の筋力が落ちると小さな段差でつまずきや

やえせ支部「2022パークゴルフ大会」

筋力アップ・健康づくりに最適



終了後 記念撮影！

で、上りコース、下りコースとフレイル予防、足腰の筋力アップには最適で、健康づくりには大変よいコースです。ショット後に「あーつよい！・・・ボール探して！・・・」などなど・・・笑いもあり、愉快地に9ホール2ラウンドを回りました。

八重瀬町西部プラザ公園で12月11日（日）午後2時から、支部運営委員と地域組合員の皆さん総勢13人でパークゴルフを楽しみました。

当日は、薄曇りで風も少しあり心配しましたが、参加の皆さんの気持ち通じて晴れ間も出て怪我もなく、心身ともにリフレッシュができました！！

このパークゴルフ場は山の傾斜面を利用したゴルフ場

まちづくり推進部

南保晴人

すくなったり、膝関節に痛みがあると階段の上り下りが困難になります。

厚生労働省によると、要支援・要介護になった原因の第一位は、運動器疾患によるものです。今は不自由なく日常生活を送れていても、運動不足だけでなく、日常的に体を動かさない生活

健康づくり委員会
健康運動指導士 儀間葉月



12月19日、23日に首里協同クリニックの職員でフードサポートを行いました。

診療所は駐車スペースも小さいため、ドライブスルー式

共に希望がもてる社会に フードサポート(古波蔵地域)

12月18日(日)沖縄民医連のフードサポートを開催し、ボランティアとして参加しました。

当日は、足元から冷え込む寒さとなりました。食糧などを詰め込んだ100個ほどの段ボール箱を、事前に申し込みをして子ども達と共に訪れた家族や、高齢者世帯に手渡していききました。ドライブスルー形式、車イス、自転車、徒歩と受け取り方法も様々です。保育園の職員や民生委員児童委員が居けることも行われ

ではなく直接対象者の自宅へ伺い支援品とアンケート調査、また相談活動を行いました。

今回の対象者は首里地域の民生委員からの紹介で9名となり、首里東支部の組合員と職員のペアでまわりました。組合員は元総看護師長や理事、支部長、元県庁職員など経験豊富な先輩方で対象者の悩みなどを上手に引き出して

対象者9人の内なんと4人も金銭的な理由でこの一年間で医療機関への受診を控えたことがあると答えた事は衝撃でした。現在、数か月も薬を服用していない方や薬を節約

しながら服用しているなどは直接命にかかわる問題です。

そのほかにも、独居の70代男性は、年金月6万5千円で、団地に住み質素に生活しているがそれでも生活費が足りない事もあり、1日1食で我慢することもある。また70代独居の女性は、年金と就労収入があるが、ここ数年、ぎりぎりの生活で友人たちとの付き合いをあきらめたなどと話し、年金だけで生活できる額があればと話していました。

今回の活動で困難を抱えている方とつながりが出来ましたので、地域民生委員と連携をとりながら無料・低額診療事業の活用なども含めて、調



も新たにしています。

また、5人の子を一人で育てている地域の方に届けたいとの住民の来訪や、今、ネットカフェに在るとして、「直ぐに食べられるものもあるか」と言う問い合わせなど、この取り組みの社会的意義、地域の理解の広がり、物資を提供する企業や団体との連携を知ることができました。

一方で、自助、互助の概念を植え付け、社会活動に任せる国の思惑も感じられ、憤り

していきましよう。

那覇市地域包括支援センター古波蔵
介護支援専門員 名嘉 解子

新とよみ生協病院での 4階病棟の展望



とよみ生協病院4階病棟
師長 山城 祐子

未だコロナ感染の影響で入院制限・面会制限等もあり患者様・御家族様にはご協力いただきありがとうございます。

昨年からは始まった新病院建設も着々と進んでおり、毎日4階病棟から眺めることが日課になっています。

新病院でも4階病棟は一般病床21床・地域包括ケア病床16床の37床でベッド運用予定となっています。また、新たに病棟内でのリハビリ室完備・透析ベッド7床の確保・個室(感染対応完備)・セキュリティ完備等々、その他新設備が完備されており、スタッフ一同新病棟での勤務を楽しみにしています。

現在の地域包括ケア病床16床に加え、新病院では5階病棟として、52床の増床が予定

されています。

地域包括ケア体制には、医療機関同士の連携や職種間の活躍する医療スタッフ同士の連携が重要だとされています。私たちも入院早期から退院後の生活を見据え、患者・家族が安定した療養生活が送れることができ、医療・介護が継続して支援できるよう病院内外の他部門と協力していきたいと思っています。

更に、多職種連携し患者様に安心・安全な看護提供ができるようスタッフ一同頑張っていきたいと思っています。

参加した組合員、職員から大きな学びがあったことや笑顔が見られたことが嬉しかったと前向きな感想が多くありました。

首里協同クリニック
事務長 宮國 迅



新理事紹介



本部人事総務部
松田 南海男

皆さん、こんにちは。第57回通常総代会(2022年6月19日開催)にて全区から理事に選任されました松田南海男と申します。

私は1992年に旧沖縄協同病院(現とよみ生協病院)に入職し、現在は生協本部人事総務部で副部長を担っております。

地域では、豊見城市座安支部の運営委員として15年間活動してきました。沖縄

皆さん、こんにちは。第57回通常総代会(2022年6月19日開催)にて全区から理事に選任されました松田南海男と申します。

「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」の理念実践のため、改めて生協法のルールや生協の経営、会計など基本的な知識を学び直し、事案に対し正確な判断ができるような知識向上に努めていきたいと思っています。

沖縄医療生協が、今後60年70年と更なる発展ができるように精進して頑張りますので、よろしくお願い致します。

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。

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)

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こと



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：沖縄医療生協人事総務部 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 (津波古)

2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

2月3日(金)、10日(金)、17日(金)、24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

2月2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)

問合せ先 まちづくり推進部 TEL098-850-9004

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11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。 2023年2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 RainbowTerrace 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 ガーデンレストラン プランタン	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	※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) ※詳しくは、ホームページをご覧ください。
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		北中城村ライカム 565	
⑤ベアーズステイ 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真栄田グランブー		恩納村真栄田 712-2	
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	石垣市宇大浜 676 080-5687-5415	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
9 sot hair skohet	美容院	那覇市田原 3-11-6 コミュニティ5 1階 098-800-2985	ヘアトリートメントサービス
10 あかちようちゃん	居酒屋	名護市城 2-1-15 0980-53-0226	ランチ一品サービス
★新規 11 トンブリンの店(自然食品)	コラーゲン&コンドロイチン 豚皮から抽出した100% 自然食品	与那原町与那原 561-2 098-944-6061 (要予約)	10%割引

※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。



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 暮らしの相談窓口へ

〈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。

暮らし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。

「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)

1月の放送内容です。ぜひお聴きください。

第98回 1月5日 新年あいさつ、創立50周年シンポジウム案内

第99回 1月12日 みやこ支部のとりくみ

第100回 1月19日 100回記念放送

※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：渡嘉敷愛夢さん コメント：2023初釣り一発目!



定例理事会だより

◎第25期第19回理事会が12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、2022年度つながりづくり強化月間総括について
- 4、労働組合関連について

《決議事項》

- 1、管理部人事について
- 2、特別予算の執行について
- 3、沖縄協同病院東棟建設及び本館改修工事に伴う設計会社の選定について
- 4、土地の購入について
- 5、生協役員賠償責任保険に係る理事会決議および事業報告書への記載について

《協議事項》

- 1、11月度決算について
- 2、2022年度しめくくり月間方針について



全国四課題の到達

	12月	2022年度累計	累計
組合員ふやし(人)	224	1,646	98,225
出資金ふやし(千円)	16,082	104,355	1,989,932
班づくり(班)	0	9	338
担い手ふやし(人)	4	47	1,016

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

今年もよろしく

令和5年はコロナも収束し、うさぎのようにピョンピョン跳ねて平和な世の中を過ごせますようお祈りいたします。今年もよろしく願います。

諸見美枝子(那覇市)

平和教育を

昨年は復帰50年ということで、沖縄が関心を向けられた年であった。今後、戦争・平和について関心が薄れていくのではと気がかりでならない。どうか平和教育を政治・教育の場で徹底してほしい。

比嘉啓子(豊見城市)

今年は「和」に

昨年の一文字は「戦」でした。ウクライナ戦争、山火事、大雪、地震等々の天変地異、殺伐とした人の心なせる老人や子どもの虐待と辛い一年でした。今年こそ一文字が「和」となります様に。

春よ来い(那覇市)

守ろう個人情報

12月号「マイナンバーカードのリスク」を読んで、更に怖いなど感じました。強制ではないと言いつつも、健康保険証や運転免許証への紐づけ：個人情報全てが国によって管理されていく！個人情報の保護をもっと守っていかなくてはと考えます。

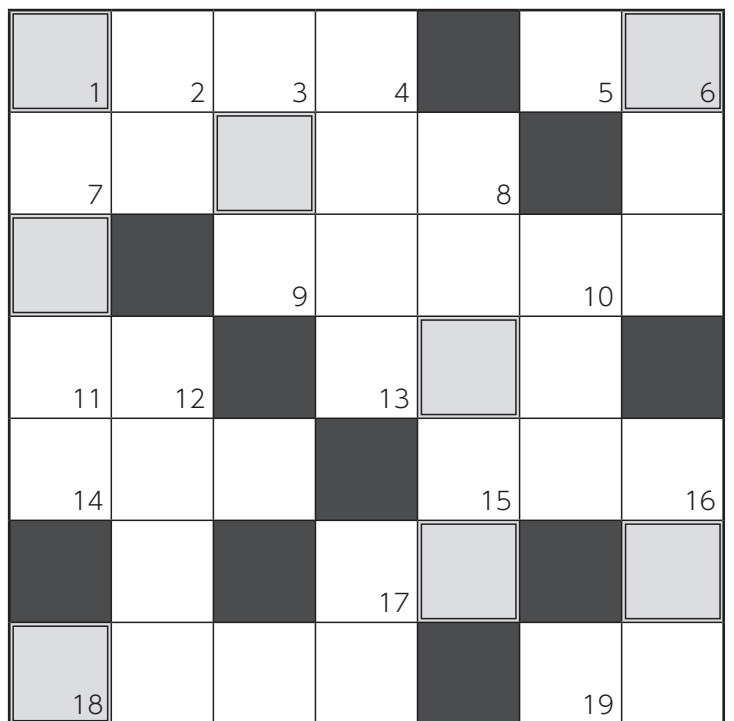
大城英子(那覇市)

希望と確信

とよみ生協病院の工事が進んでいることに驚きました。私たちの力は小さいけれど、寄り合えば大きなことができる。いのちを守る砦をまた一つ造ることに、希望と確信を持ちます。大軍拡、戦争への道を許さない平和の力を大きくしていきましょう。

小渡律子(那覇市)

クロスワードパズル



作・島袋 聡

タテのヒント

- 1、2月の誕生石。
- 2、光の当たらない所。かげ。
- 3、生存に必要な十分な機能と構造をもつ、独立した1個の生物体。
- 4、片目をまばたいて合図を送ること。
- 6、ある期日または日時から、他の期日または日時に至るまでの間。
- 8、大腿骨と骨盤とを連結する関節。
- 10、巧みな手さばきで、人の目をくらまし、不思議なことをしてみせる芸。奇術。
- 12、ジーンズでつくったラフな感じのズボン。
- 16、人間の知識が開け、文化が進歩すること。
- 17、スイッチが入った状態。機械などが作動中の状態。

ヨコのヒント

- 1、その事が好きで楽しむこと。
- 5、春・夏・秋・冬の四つの季節。
- 7、たらこを唐辛子に漬けて熟成したもの。
- 9、可燃性の物質から発生する蒸気が火を近づけたときに発火するようになる最低温度。
- 11、筋肉。また、その線維。道路や川に沿った所。
- 13、上位の者が下位の者に執務上の注意などを教えること。
- 14、話すこと。おしゃべりをすること。談話。
- 15、背の中央。背骨のあたり。
- 17、甲を第一位としたときの第二位。
- 18、労働の対価として労働者に支払われる金銭。
- 19、卵がかかること。また、卵をかえすこと。

※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。

二重枠のヒント

物事を行うのに

よいつかれる日。

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3月15日(水)です。(消印有効)
- クロスワードパズルの解答・当選者は453号(2023年4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12月号 449号
クロスワードパズル解答

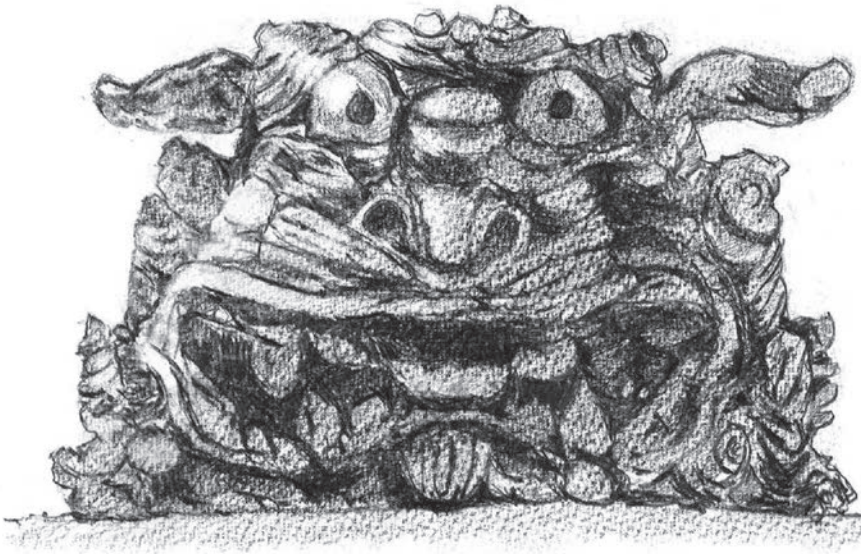
ゴ	イ	エ	ム	ウ	オ
ゼ	タ	ミ	カ	オ	オ
イ	カ	シ	シ	デ	ソ
ジ	ク	ル	シ	コ	カ
ヤ	シ	ク	メ	ツ	ゼ
ク	サ	ツ	メ	ツ	ゼ

当選者

宮島和枝(西原町)
与那覇安昭(那覇市)
嘉陽直昭(那覇市)
村上徹(那覇市)
上原直(那覇市)
きこ(那覇市)
東恩納房子(那覇市)
・セーワンプビサ(那覇市)
・モモタロウ(豊見城市)
新里貢子(豊見城市)
・宮城敏子(南風原町)
・山内琴代(南風原町)
・中村栄(糸満市)
・翁長敬彰(糸満市)

45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。

子どもたちを見守って幾星霜
ブラックジャックならぬブラックシーサー
那覇市立神原小学校の校門



絵：上原 和博

創立50周年記念事業

全組合員対象

ニーズ調査アンケート



組合員の皆さまこんにちは！

この度、沖縄医療生協50周年記念事業の一つとして「全組合員対象ニーズ調査アンケート」を実施します。沖縄医療生協だより1月号に折り込みましたが、ご覧になりましたでしょうか？回答は、紙（郵送）・ネット（QRコード読取または沖縄医療生協ホームページ）にて行えます。

日頃より医療生協を支えてくださる皆さまの声や展望・期待をこれからの組織発展に生かすために、1人でも多くの皆さまのご協力をお願いいたします！



←web回答用の
QRコードです。

若手企画グループFLAG
医療生協本部 仲底 洋乃
沖縄民医連 松元 菜奈

作品コーナー

良い一年に
なりますように！



昨年末から翌年の干支（うさぎ）の作品づくりに取り掛かり、利用者様が一枚一枚丁寧に「来年は今年よりも良い年になりますように」と願いを込めながら作業を行いました。

完成時には「あの手作業がこんなに素敵な作品になるなんて、夢にも思わなかった」と笑顔で、とても嬉しそうに話されていました。

2023年も、昨年以上に皆様にとって良い一年になりますよう祈念申し上げます。

首里協同クリニック

通所リハビリ 内間 陽平



野菜たっぷり ちんぬく入り豚汁

1人当たり 236kcal たんぱく質 13g 塩分 0.9g

材料（2人分）

豚ロース …… 60g
ニンニク …… 半欠け
ちんぬく（里芋）…100g
ちんぬく下処理用の塩 …… 小さじ1
大根 …… 60g
人参 …… 30g
島人参 …… 30g
ゴボウ …… 30g
切りこんにゃく …… 10g
生シイタケ …… 30g
油揚げ …… 30g
ネギ …… 適量
油 ……
だし汁 …… 400cc
合わせ味噌 …… 大1

作り方

- ① ちんぬくは皮をむき2cm程度の厚さのいちょう切りにカットし、ボールに入れ塩で揉みこみ、洗います。鍋にちんぬくと水を入れ火にかけて約10分ポイルシアクを抜き、ザルにあげます。
- ② 豚ロースは1cm程度にスライスし、ニンニクをすりおろし豚ロースに揉みこんでおきます。
- ③ 大根は皮をむき厚さ1cmの短冊切りにし、人参、島人参も皮をむき、厚さ1cmの斜め切りにします。ゴボウは皮をよく洗い厚さ0.5cmの斜め切りにします。
- ④ 生シイタケは石突を切り取り、1cm程度にスライスします。
- ⑤ ネギは約2cmにカットします。
- ⑥ 鍋に油を入れて中火にかけ、豚ロースを炒めます。
- ⑦ ⑥にちんぬく以外の野菜と切りこんにゃくを入れ炒めます。
- ⑧ ⑦にだし汁を入れ根野菜が好みの硬さになるまで中火で煮込み、アクを取り除きます。具材が煮えたら、ちんぬくを入れ約10分煮込み、火を止め味噌で味を整え汁椀に盛り付け完成です。



ここがポイント
沖縄の食材ちんぬくや島人参には体を温める効果があり、また豚肉のビタミンB1は疲労回復や免疫力を高めます、ニンニクパワーで寒い冬をのりこえましょう。