



2023年6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 2023年4月末

組合員数 98,250人

◎ 出資金 19億3,399万7千円 ◎



那覇・南部地域 (5月11日)

第58回通常総代会議案説明会が5月11日、12日、地域、職員を那覇・南部、中部地区、北部地区を3ブロックに分けて開催されました。全体の参加者134名でした。理事より、第1号議案、2022年度活動のまとめ、2023年度活動方針の説明後、総代の方より質問や意見がありました。

主な意見として、新とよみ生協病院の建替工事、沖縄協同病院本館・東館工事等、事業拡大に伴う人材確保状況や対策、職員を辞めさせない魅力ある職場づくりの提案がありました。また、無料・低額診療事業は、私たちにとって大きな取り組みになるので、広報を強化し実績づくりをしてほしい等のご意見がありました。

した。管理部職員からは、職員へ方針を周知させ、団結して達成させていくという心強い意見がありました。

議案説明会は、事業方針を深めていく会議です。貴重な意見が多数あり、私たちの事業への関心と期待が寄せられていることを実感しました。喫緊の課題が人材確保です。看護部としては、沖縄医療生協の看護活動の発信や全国を駆け巡り看護師確保をしていく計画です。来年は、よい報告が



北部地域 (5月11日)



中部地域 (5月12日)

活発な意見・要望出される！

第58回通常総代会議案説明会

2023年度

九州・沖縄ブロック 組合員交流研修会 (オンライン)

下記の日程で2023年度 九州・沖縄ブロック組合員交流研修会がオンラインで開催されます。各県の医療生協がとりくみを報告します。参加希望の方はご連絡をお願いします。

開催目的

- ① コロナ禍で取り組まれた「誰もが健康で居心地よくくらするまちづくりへの挑戦」の実践を交流し、組合員が元気になる交流研修会とします。
- ② 九州沖縄ブロックの組合員活動の実践交流を通じて互いに学び合い、より豊かな組合員活動を広げる機会とします。
- ③ いのちと健康、くらしや社会保障制度をめぐる情勢を学び、医療福祉生協運動発展の契機とします。
- ④ 交流を通じて九州・沖縄の組合員の連帯を深め、ブロック全体の医療福祉生協運動発展の契機とします。

日時：7月27日(木) 13時～

場所：オンライン 参加費：無料

連絡・問い合わせ先 まちづくり推進部 098-850-9004

第58回 通常総代会について(公示)

1. 日時 6月18日(日)
午前10時～午後12時40分(開場：9時30分)
2. 場所 ユインチホテル南城(希望)
3. 議題

- 第1号議案 「2022年度活動のまとめと2023年度活動方針決定の件」
- 第2号議案 「2022年度事業報告・決算関係書類承認の件」
- 第3号議案 「2023年度予算計画及び予算決定の件」
- 第4号議案 「定款の一部変更の件」
- 第5号議案 「役員選任の件」
- 第6号議案 「役員報酬決定の件」
- 第7号議案 「役員退任慰労金支給の件」
- 第8号議案 「議案決議効力発生の件」
- 第9号議案 「決議・スローガンの提案」

*新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から
ご自身の体調等をご勘案のうえ、慎重にご判断
をいただきますようお願い申し上げます。



2023年6月5日
沖縄医療生活協同組合
理事長 上原昌義

2023年5月24日
沖縄医療生協常務理事会

新型コロナウイルス等感染対策と 組合員活動について

2023年5月8日より、コロナウイルス感染症は「5類感染症」に移行となりました。組合員活動は、以下の点を守って行いましょう。

1. 感染予防の基本

- ① 3密（密閉・密集・密接）を避けるように行動します。
- ② 毎朝、検温をおこない、体調不良時の外出は控えます。
- ③ マスク着用、手指衛生、十分な換気を行います。

2. 諸活動参加について

- ① 不織布マスクを使用します。
- ② 体調を確認します。(当日、同居家族を含めて発熱や体調不良(咳やのどの違和感などの症状)でないこと)
- ③ 検温器を常備の上、参加前の検温を行います。
- ④ 換気をします。(屋内では常時、換気します)
- ⑤ 手指衛生をします(活動の前後、物を共有したあと、トイレのあと、顔部分にふれたあとが目安)。
- ⑥ 他施設利用の際は、使用する居室・施設の規程範囲内とします。
- ⑦ 対面とするかオンラインとするかは主催責任者による判断に委ねます。

※ 医療や介護の事業をおこなうため、マスク着用については、「屋内は原則着用」です。

3. その他

- ① 各活動への参加は自主的なものです。
- ② 医療生協の各施設会議室等の利用については、事業所責任者の判断となります。施設利用や借用依頼については、各事業所までご確認ください。
- ③ まちかど健康チェックなど、不特定多数を対象とする行事への事業所からの参加については、事業所責任者の判断となります。
- ④ 日常的に県のホームページで、感染状況や感染レベルの最新情報について、確認をとるようにしましょう。

75歳以上の保険料の大幅引き上げを中心とした健康保険法改定が5月12日、自民、公明、国民の賛成多数で成立しました。まず2024年度（令和6年度）は、211万円超の年金収入者が対象となります。翌2025年度（令和7年度）より、年金収入153万円超が対象となり、全体の約4割が値上げになります。具体的には200万円の年収の方で年3,900円の値上げになります。



**健康保険法等改定成立で
75歳以上の保険料が大幅引き上げに**

沖縄県社会保険推進協議会 事務局長 高崎大史

容を混ぜ込みました。庶民の生活困窮をさらに広げるものです。今回の政府の言い分は、出産一時金の捻出財源として、担税力がある後期高齢者

でしようか。そもそも年収153万円以上の高齢者の生活は厳しく、担税力があるとは到底言えません。この間、年金は削られ、医療介護の自

きる権利が保障されるよう
国の責任を明らかにして社
会保障全体の抜本改革を求
めていきましよう。

の老後不安は家族の現在と、若者の未来を壊すものです。世界に例をみない年齢による差別である後期高齢者医療制度は廃止し、真に公平公正に全世代の生

また今回の「改正」案の中に、「国保統一」すなわち国保税の大幅引き上げにつながる一般会計からの繰り入れ解消をさらに強力にすすめる内

から引き当てたというものです。子育て支援策の不十分さをわかつているのであれば、真に担税力のある富裕層と大企業から課税すべきではない

己負担を引き上げられてきた高齢者の貧困率はすでに先進国トップクラスであり、家族の負担も限界です。欧州では考えられない日本

食中毒にご注意

とよみ生協病院 感染管理認定看護師 岩坪 志和

梅雨に入り蒸し暑い日々が続いています。食中毒の発生が増える時期です。

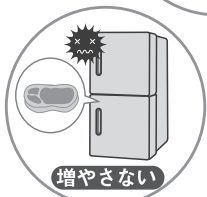
食中毒とは「食べ物に関連した健康被害」と定義されています。その原因として、細菌

ます。多くは嘔吐、下痢、腹痛などの急性の胃腸障害を起こします。発生件数は多少

では、食中毒を起こさないためにはどうしたらよいでしょうか。

1. つかない

菌やウイルスが食品につく



2. やっつける

中心部が75℃以上1分以上（ノロウイルスは85～90℃で90秒以上）、加熱しましょう。

3. 増やささない

食品についた菌が増えないよう、迅速な調理・食材や調理後の食品の適切な保管（冷却）を心がけましょう。

感染した方の吐物、糞便からの二次感染も起こりますので、取り扱う際はマスク、手袋を使用し処理後はしっかりと手洗いをしましょう。

組合員が語る戦争体験



わが生まれ故郷テニアン島③

安里 嗣淳



テニアン会は観光局のピーダさんに依頼して、その下段に「CAMP CYULU」の標識も加えてもらった。また、現場には英語と日本語の説明盤も設置した。

初めてのテニアン島訪問

一九七八年八月二五日、父親、兄と私の三人は、南洋群島帰還者会による南洋への慰霊の旅に参加した。戦後初めてのテニアン島訪問である。

兄と私は生まれ故郷に「帰ってきた」ということになるが、実際には初めてのテニアン島体験である。

当時、沖縄からグアム島への直行便があったので、まずグアム島に一泊してからテニアン島、サイパン島へ渡った。

家族の最後の居住地

戦前、私の家族のテニアン

島最後の居住地は、島の南端カロリナスであった。隆起サンゴ礁段丘の下段小台地（四班）である。親の話によれば、安里一家は畑地のいちばんはずれで、そこから先はうっそうとした原生林で、中に入ると昼でも暗かったという。南洋興発から貸与された2町歩のサトウキビ畑を耕作していた。

戦争の時、住民と兵士はカロリナスまで追い詰めら

労働に対しては賃金が支払われた。売店があり、買い物できた。やがて収容者自ら商売をする者もいた。私の兄が沖縄へ引き揚げるときに履いた靴は、キャンプの店で造らせたもので、仕立てた洋服とあわせてなかなかのオシャレな恰好だったという。

保育所もあり、お母さんたちは仕事の間には子どもを預けることができた。また、舞台を設営した野外劇場もあり、収容者が琉球舞踊、剣劇などをして楽しんだ。アメリカ映画「ターザン」も上映されたという。当時小学生で、米兵からコカコーラを飲ませてもらった収容者は「甘くて、とてもおいしくて感激した」と後に語っていた。

十五・六年前、私がアメリカの文化財調査会社の依頼を受けてテニアン島のジャングルを調査した際、ひと山ほどのコカコーラ瓶捨て場に遭遇したことがある。おそらく数万本であった。ただし、これらは収容者を日本に送還した後、米軍基地から

の排出分も含まれているのだろう。

米兵は、少年たちにアメリカンフットボールを教えた。少女たちにはガールスカウト活動をさせた。今でもGS団の歌を覚えていいる婦人がいる。

そして、ムックという将校が、ただ遊んでいるだけの子どもたちに教育を与えようと「テニアンスクール」を開設した。収容者の中から元教師や、女学校卒業者などを教師



にした、日本語による学校教育で、時間割や成績表もある正式なシステムであった。このテニアンスクールを題材にした『テニアンアイランド』という演劇が、以前に東京で上演され、私も鑑賞する機会があった。

学校開設と授業に尽力したムック先生は、戦後成人した当時の少年少女に招かれて、沖縄を訪問した。少女のひとりには沖縄で小学校の校長になっていた。ムック先生は牧師になっていた。

さらに米軍は若い女性に看護婦教育をした。正式に白衣の制服を支給し、英語で米兵が授業をしている写真がある。そのなかの一人は沖縄に帰還後正式の看護婦となり、琉球大学付属病院の看護部長になった。

アメリカ軍はすべてが戦闘兵ではなく、日本兵や戦争難民対策を担当する非戦闘員もいた。かれらはコロラド大学で日本語の訓練を受けてから、従軍していた。そういう経緯で、収容所の様子の写真

をどんどん母校に送ったようである。その一部の写しがサイパンの博物館に所蔵されている。コロラド大学にはもつと多くの写真や資料が残されているのではないか。

キャンプではリーダー格の人が『中路時報』という新聞を発行していた。米軍提供の情報のおかげに、相撲の四十八手の解説シリーズなどが掲載されていた。『中路』とはチューロキキャンプを漢字にしたものである。因みに私の中国名「孫中路」も同じ由来である。現在、キャンプチュー

ロ跡はジャングルの中にある。実は収容者の日本送還後、米軍はテニアン島に、隣のロタ島や遠くのヤップ島などからチャモロ人を移住させた。このキャンプ跡は収容所の施設・設備が残っていたことから、最初はここに戦後の移住者を住ませたそうである。そういうことから、『OLD VILLAGE』の標識が道路脇の入口にある。しかしこれが収容所跡のことだと勘違いされそうなので、私たち

れた。上の段丘の端は崖地帯で、洞穴がたくさんある。住民は洞穴に隠れ、あるいは密林に潜んで、約一週間逃げ回ったという。沖縄戦の摩文仁とほとんど同じで、洞穴で集団死する家族やグループ、米軍に投降して保護される家族の二つに分かれた。下段小台地の端は海岸の断崖絶壁である。ここでも悲劇が起り、多くの住民が海へ飛び込んだという。

そのような経緯で、沖縄出身戦没者を祀る「沖縄の塔」はカロリナス下段小台地の海岸崖上に建造された。安里一家居住地跡からゆるやかな坂道をくだった崖縁である。今でこそ舗装道路になっているが、当時は赤土台地のギンネム林をブルドーザーで開けただけの仮設道路だった。おそらく「沖縄の塔」を建造する前は原野になって放置されていたのであろう。

慰霊塔の周辺には機銃の薬莖（やつきょう）があちこちに散見されて、戦争の跡だということが感じられた。八月二十七日（？）塔の除幕式と慰霊祭がおこなわれた。遺族代表が感極まって泣きながら弔辞を述べていたのが忘れられない。（それから二九年後に再訪した時には、平和公園として整備されていた）。

次号へ続く

支部・ブロック通信

一人ひとりを大切にする活動を！

南城市支部みるく班

南城市支部みるく班です。活動場所は古堅区農村集落総合管理施設（公民館）です。

組合員6人。指導者は西原支部運営委員。毎週水曜日9時30分から10時30分で活動しています。

活動内容は、血圧・体重測定後にストレッチ、筋力アップ体操をします。

タオルやダンベルを使い、ゆんたくと笑い声の絶えない時間で終了したときは身も心もスッキリした表情です。

さて、4月22日（土）14時30分から16時、あがり

ティード公園で「浜下り」を楽しみました。

きっかけは新組合員から「体調が心配で、体操に参加できない、楽しかったのよ」の声を受け、他の組合員からも

「せっかく



当日は、飲み物、1品持参でしたが、さんぐわちぐわし、おにぎり、デザート等7品もあり、満腹になりました。海水に手足を浸し健康を願いました。次回もSさんの希望を受けて、大好きな「カラオケ」に行く計画をしています。しっかり口腔体操してきますね！

南城市支部 みるく班

春の伊江島ユリまつりピクニック

真和志あがり支部



4月22日晴れた爽やかな日曜日、真和志あがり支部のピクニックを、3年ぶりに開催しました。コロナで

行事ができなかった分の予算も活用し、会費は3000円でを行いました。バスが満員にならないよう制限し、参加者は子どもを含めて38名。バスの中で、とよみ生協病院の建替えも紹介して、増資の訴えも行いました。

医生協の方針通り、バスの中ではマスク着用でしたが、外では自由にしました。観光客が戻りつつある中で、船はほぼ満員でした。本部港から出港し、フェリーから眺める

伊江島はきれいでした。ユリまつりを見学し、現地の弁当屋さんで調達した弁当は、おいしかったと評判でした。港の土産品店で、買い物タイムをつくり、特産の島らっきょう、黒糖をお土産に皆さん満足して帰路につきました。

久しぶりに外で食べる弁当も、コロナ禍で忘れていた開放感に、浸ることができました。

真和志あがり支部

運営委員長 我如古るみ子

支部総会



読谷支部
(4月29日)



伊良波支部
(5月21日)



南風原南星支部
(5月25日)



石川支部
(5月25日)

5月31日までに16支部が3年ぶりの対面にて総会を終えました。

SDGsで、支部活動の継続を！
小禄北支部総会

小禄北支部は4月28日（金）16時30分から、小禄に

理念がさらに輝けるよう、SDGsで、支部活動の継続になるよう、赤嶺理事を中心に

催しました。総会開催事前には、2023年度がコロナ禍を取り戻す楽しく前進できる活動が取り組めるよう話し合いました。

組合員の声を出し合い、共に考え、組合員になって良かったと思つて頂けるような活動をと話し合いました。運営委員には87歳になられる方もおり、前向きな姿勢に感謝です。新年度は、地域担当以外の職員にも協力をお願いし、組合員の輪がさらに広げられるような活動をしようと思つた統一した総会でした。

小禄北支部

運営委員長 池間 たみ子

健康づくり委員会だより③

世界禁煙デー ポスター・ 標語コンクール表彰



5月31日はWHO世界禁煙デーでした。沖縄医療生協でも毎年5月は喫煙の影響を考

える、禁煙のチャレンジを推進するなどの健康づくり啓発キャンペーンをすすめています。今年度は初めてとなるポスター・標語コンクールを実施しました。地域・事業所から18本の標語の応募がありました。選考の結果、次の作品が優秀作として選ばれましたので、発表いたします。表彰に選ばれた方には、健康づくり委員会より賞品と賞状を呈呈いたします。これからも禁煙応援の輪を広げていきましょう。なお、今回ポスターの応募はありませんでした。

◎最優秀賞

「医療従事者

煙草吸わぬも職務なり」

(沖縄協同病院院長室・

保久原淳さん)

○入選

「禁煙に 生かせそのカネ

その知力」

(長嶺支部・前田啓子さん)

「禁煙で

ニコニコあいつ 肺元気」

(沖縄協同病院地域連携室・

照屋瑞男さん)

健康づくり委員会事務局

香村 英俊

新とよみ生協病院

新たな業務にもチャレンジ

検査室室長 赤嶺尚子

皆さんの検査技師のイメージはどのようなものでしょう？機械とパソコンに囲まれた狭い空間で、引きこもるように仕事をしている、そんな印象をお持ちではありませんか？

認知機能検査など、多岐にわたる分野に参加できるようになりました。その速度はまだまだ緩やかではありますが、今後にも拡大してゆくことでしょう。

現在の検査技師を巡る情勢は、チーム医療から、検体採取、そして医師の働き方改革に伴う検査関連業務の委譲と、検査室外での業務拡大が進んでいます。採血はもちろん、内視鏡検査や術中検査、

全国的には、新たな業務だけでなく、現在の業務についても、例えば病棟検査技師の配置や訪問診療に同行するなど、形態を変化させることで業務拡大が行われていきます。新病院での検査室にどの



6階の躯体工事中

ような変化があるのか今はまだ想像することもできませんが、与えられた環境の中で変化を受け入れ、改善し、継続する。そして患者様と病院に貢献してゆく、しなやかで逞しい検査室であることを目指します。

希望ある未来を 拓くために

沖縄県社会保障推進協議会 結成25周年総会

5月20日(土)14時から沖縄県社会保障推進協議会結成25周年総会が沖縄産業支援センターとオンラインで行なわれ、93名が参加しました。第1部に、本田宏NPO法

講演を聞いての参加者の感想を紹介し



人医療制度研究会副理事長による「戦争・いのち・くらしの危機に希望ある未来を拓くために」のテーマで、ユーモア、デジタルを交えた幅広い内容の記念講演が行われました。第2部に総会が行われ、各団体や地域社保協からの報告があり、討論を行いました。最後にまとめと新役員が採択され終了しました。

「いつもながらユーモアのある素晴らしい講演でした。特にマスメディアの問題は日ごろから不満に思っていました。テレビのコメンテーターのまともな人が次々おそろし、ニュースの解説は政府をよいしよする人ばかり。知らせること発言していくことが大事」「幅広くありながら、全体がつかめて勉強になりました。」「問題解決のために世界との差を比べる重要性、「武器としての国際人権」を再認識。」「日本の社会保障がいかに削られているか、税金の使われ方を伝えている」などありました。

県社保協

事務局次長 島袋聡

研修医 紹介

研修・趣味・観光楽しむ

沖縄協同病院2年目研修医 民永健人



初めまして。二年目研修医の民永です。

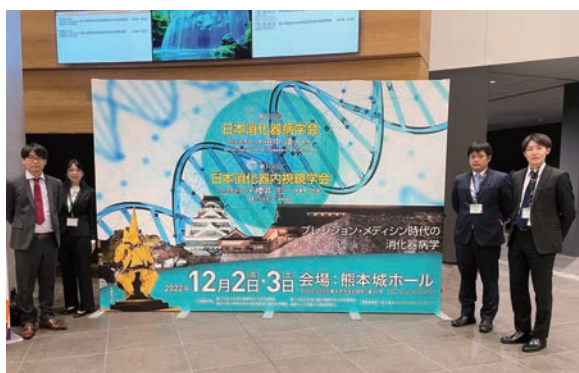
私は熊本県出身で1年前知り合いも全くない状態で沖縄に来て不安もありましたが、同期、先生方、病院スタッフ、患者様に支えられて

充実した研修生活を送れています。

休みの時は趣味のサッカーを観たり、フットサルをしたり、同期と食事に行ったり、沖縄観光をしたりと研修以外にも楽しんでいきます。

7月からはさすがに研修で熊本、福岡の病院で研修を行い、1月に再び沖縄協同病院に戻ってくる予定です。半年間沖縄を離れるのは寂しさもありますが、少しでも成長

した姿をお見せできるよう一杯研修して参りたいと思います。これからもよろしくお願ひします。



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。

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)

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6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 ローンプラザ うらそびアールー 0120-928-798	【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) ※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ベアーズステイ 久米島イフビーチ		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 712-2 098-989-3880	
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	石垣市宇大浜 676 080-5687-5415	1名100円引き
8 @ ISLAND あっとあいらんど	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 コミュニティー5 1階 098-800-2985	ヘアトリートメント サービス
10 あかちようちん	居酒屋	名護市城 2-1-15 0980-53-0226	ランチ一品サービス
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

※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。

6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
6月1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)

②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 ※6月23日はお休みです
6月2日(金)、9日(金)、16日(金)、30日(金)

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
お困りごとはありませんか？
お気軽にご相談ください。



沖縄医療生活協同組合

医療・介護の相談窓口へ

〈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) 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ごとはありませんか？
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)

5月の放送内容です。ぜひお聴きください。

第109回 5月4日 創立50周年イベントのとりくみ

第110回 5月25日 5・31 WHO世界禁煙デー



※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



8面に掲載予定です。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。

定例理事会だより

◎第25期第23回理事会が4月22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、支部への組合員名簿貸し出しに関する規則について

《決議事項》

- 1、「非正規職員就業規則」と「規則の廃止」について
- 2、建造物の購入について

《協議事項》

- 1、3月度決算について
- 2、第58回通常総代会関連について
- 3、2022年度固定資産除却、棚卸廃棄について

全国四課題の到達

	4月	2022年度累計	累計
組合員ふやし（人）	190	190	98,250
出資金ふやし（千円）	8,719	8,719	1,933,997
班づくり（班）	1	1	335
担い手ふやし（人）	5	5	1,010

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

心ウキウキ

初夏を迎えイワサキクサゼミの声が聞こえ、なんだか心がウキウキします。コロナ生活も緩和されたせいでしょうか。

比嘉啓子（豊見城市）

リフレッシュ

伊江島の「ゆり祭り」最高でした。久しぶりの通常開催とのこと、フェリーの心地良さ、100万輪のゆりに良い思い出と共にリフレッシュできました。伊江島の皆様ありがとうございました！

比嘉睦子（豊見城市）

孫と一緒に

今年孫が新一年生として入学したのを機に、健康維持のため朝の登校と一緒にすることになりました。帰りはハイツを一回り。約30分かけて歩きます。途中の坂が多少きついです。頑張っています。

新城美佐子（西原町）

美味しそう

今月の一品！生もずくとニラのヒラヤーチー。もずく天ぷらが大好きです。ヒラヤーチーなら簡単にできて美味しそう。作ってみたいと思います。

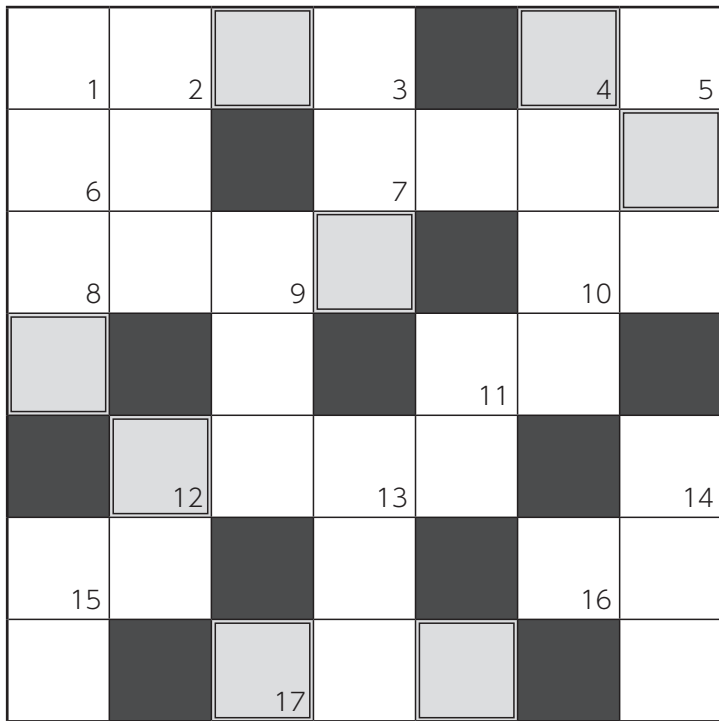
ネコのしっぽ（豊見城市）

気をつけよう

コロナもようやく減少の兆しが見えてきましたが、まだまだ変異が予測され安心できない現状のようですね。健康の維持、管理に気を付けて過ごしましょう。

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、6月18日は何の日？
- 2、自分の意のままに振る舞うことができること。
- 3、規律も統一もなく寄り集まること。
- 4、潮が満ちて、海面が最も高くなった状態。
- 5、どこことなく粋なこと。洗練されていること。
- 6、病気やけがなどがなあること。
- 7、規模が大きくて力強く、気持ちのよいさま。
- 8、田畑を耕して農作物を作ること。
- 9、春・夏・秋・冬の四つの季節。頭部の前面。目・口・鼻などのある部分。
- 10、液体や気体を多孔質の物質に通して固体粒を取り除くこと。
- 11、コチョウ○○、カトレア、デンドロビウム、デンファレ、シンビジウムなど野生種だけでも約1〜3万種もあるといわれている。
- 12、物事の筋道。道理。
- 13、前もって告知知らせること。
- 14、真夜中。よふけ。深更。
- 15、建物と建物との間の狭い道。

ヨコのヒント

- 1、地面の上。この世。

二重枠のヒント

二つのものの関係が、表と裏のように密接で切り離せないこと。

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7月15日（土）です。（消印有効）
- クロスワードパズルの解答・当選者は457号（2023年8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

2023年4月号 453号
クロスワードパズル解答

ユ	ウ	コ	ウ	ジ	カ
リ	エ	キ	カ	ヤ	ク
マ	ツ	シ	イ	ン	
ツ	ト	メ	ガ	ク	ヒ
リ		イ	ク	ラ	カ
	キ	ア	ツ	ヒ	ゲ
サ	カ	ン	カ	ダ	ン

イッカードラン

当選者

伊波節子（うるま市）
大田めぐみ（那覇市）
宮城るみ子（那覇市）
宮元君子（那覇市）
押信子（那覇市）
宮里美枝子（那覇市）
諸見弥生（那覇市）
又吉洋子（那覇市）
坂本一子（那覇市）
玉城里子（那覇市）
忘れな草（那覇市）
渡慶次すが子（豊見城市）
安里スミ子（豊見城市）
仲村正夫（豊見城市）
・翁長いのすけ（糸満市）
・千葉裕子（石垣市）

30名の応募があり28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。



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

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)



※私のベストショットを1面から8面に移しました。



シャボン玉に入っちゃった
(前田 大一さん)

コメント：キャンプでシャボン玉遊びをしていたら、シャボン玉の
中に子どもが入ったような写真が撮れました。



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)

Enjoy Studying

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(申込時間)はP.4参照

沖縄医療生協人事総務部
TEL 098-850-3185

日本医療福祉生活協同組合連合会

ともに学び
ともに考え
ともにつくる

2023年度 医療福祉生協
**教育学習
月間**
6月1日(木) ▶
7月31日(月)

「健康で居心地よくくらしをまじへるまちづくり」

6月4日(日)～10日(土) 歯と口の健康週間

スゴすぎる!! 唾液のチカラ

いま大注目されている唾液(つば)。
全身の健康に関わる重要な電解質や酵素を含んでいます。



お口の元気度チェック

- ☐ 口の中が乾く、ネバネバする ☐ 話しにくい ☐ 夜起きて水を飲む
- ☐ 口がぐさい ☐ パンが食べづらい ☐ 口の中が痛い
- ☐ 味がしない、おいしくない ☐ 入れ歯が痛い

チェックがついたら
要注意

唾液がいっぱい!! イチオシ体操

①あいうべ体操

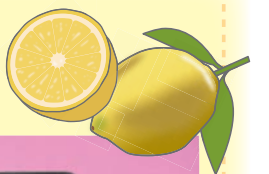
②ペロまわし体操



日本医療福祉生活協同組合連合会



鶏肉のレモンクリームソース



材料 (1人分) 【塩分0.8g】

- 鶏もも肉 ……1枚 (100g)
- 小麦粉 ……少々
- サラダ油 ……適量
- バター ……20g
- 小麦粉 ……小さじ2
- 生クリーム ……100ml
- コンソメ ……小さじ2/1
- 黒コショウ ……少々
- レモン汁 ……大さじ1
- ピーマン ……10g
- 赤ピーマン ……10g
- じゃがいも ……10g
- パセリ ……少々

作り方

- ① ピーマン、赤ピーマン、じゃがいもを一口サイズに切ります。
- ② 付け合わせのピーマン、赤ピーマン、じゃがいもを焦げ目がつくまで焼きます。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、鶏もも肉に小麦粉をまぶし、皮目から焼いてムニエルします。

ソースを作る

- ① 鍋にバターを入れて溶かしたら、小麦粉を少しずつ加え、ペースト状になるまで混ぜます。
- ② ペースト状になったら、生クリームを少しずつ加え、その都度よく混ぜます。
- ③ 綺麗に混ぜ合わさったら、コンソメ、黒コショウ、レモン汁を加えて味を調えたらソースの完成です。
- ④ ソースを器に敷き、ムニエルした鶏もも肉を食べやすい大きさにカットしてソースの上に盛り、付け合わせのピーマン、赤ピーマン、じゃがいもを添えて、刻んだパセリを振りかけたら完成です。



鶏肉に下味を付けていないので、ムニエルをしてソースが絡みやすいようにしました。