



2023年8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-iseiky.jp>

発行人 上原昌義



◎ 沖縄医療生協の現状 2023年6月末

組合員数 98,423人

出資金 19億4,824万6千円

これから内装工事に入り12月30日の完成を目指し、残りの5カ月で仕上げていきます。残りの期間やるべきことが多くあります。特に新病院で働いてもらう人材の確保が大事です。1病棟52床増床すること、病棟で働く看護師、看護補助者の確保が必須です。現在採用に向けた取組

内装工事始まる

とよみ生協病院建設も順調に進み、7月12日をもって建物へのコンクリート流し込みを終え、躯体工事が完了しました。昨年8月からはじめた建設工事に関わっていただいた職人の皆様の労をねぎらい感謝を込めて棟上げ式(沖縄では「スラブ打ち」)を開催しました。式では大城郁男副理事長より、とよみ生協病院の成り立ちや新病院への期待をこめた話をいただきました。また、設計、建築業者からのあいさつを頂き、棟上げ式を無事終えることが出来ました。

棟上げ式終える



棟上げ式(7月12日)

完成まで5ヶ月
安全・安心の信頼される医療をめざす

新とよみ生協病院

職員の思い
新病院に向けた職員の思いをご紹介します。「自分の家族を入院させたい」と病棟に診てもらえる病院にしたい」「医

とよみ生協病院は年内には建物完成します。その後は地域組合員、患者、利用者の皆様が気持ちよく利用して頂ける様に、外来診療の開設、安全・安心の医療の提供、療養環境を整えるなど内面的な部分をつくり上げていきます。

みを行っています。まだまだ足りない状況です。地域組合員さんからの紹介をお待ちしています。



療生協の強みを活かせる病院にしたい」「患者・家族、組合員に信頼され、適切な医療・介護・保健予防活動を提供できる病院をつくりたい」「働き甲斐のある楽しい職場づくりをめざし、職員が一致団結する病院をめざす」などの声が寄せられています。

完成まで残り5カ月、開院まで7カ月と残された課題を毎日一歩一歩確実にすすめていきますので地域組合員の皆様ご協力、ご支援宜しくお願いします。

とよみ生協病院
事務長 玉城全一郎

2023年度 第1回 組合員活動交流集会お知らせ

- 日時 9月21日(木) 14時~16時
- 会場 オンライン(Zoom)
- 主な内容
 - 1) ミニ学習 健康づくり関連
 - 2) 活動報告
 - 3) つながりづくり月間
 - 4) グループワーク

●参加申込締め切り
9月12日(火) 17時

●お問い合わせ
まちづくり推進部 098-850-9004



なぜ今?

子宮頸がんワクチン

みやこ支部運営委員長 具志堅 高子

みやこ支部では7月9日に健康講話学習会「なぜ今? 子宮頸がんワクチン」を会場と講師をオンラインで結んで開催し12名が参加しました。

応じて「2価ワクチン」「4価ワクチン」「9価ワクチン」があること、ワクチン接種の回数、費用、ワクチンのスケジュールなど様々な情報を学びました。

今回話を聞いた中でとても大切なことは、ワクチン接種とともに、2年に一度の検診を浸透させることだそうです。学習したことを伝えていきたいと思っています。

子宮頸がんについて



2023年 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（AMは10時、PMは14時から開始します）			
8月4日	金	伊 江 村	PM
8月7日	月	八 重 瀬 町	AM
8月7日	月	西 原 町	PM
8月8日	火	国 頭 村	PM
8月9日	水	大 宜 味 村	AM★
8月9日	水	今 帰 仁 村	PM★
8月10日	木	名 護 市	AM
8月10日	木	東 村	PM
8月14日	月	本 部 町	PM
8月15日	火	宜 野 座 村	AM
8月15日	火	恩 納 村	PM
8月16日	水	金 武 町	AM
8月17日	木	読 谷 村	AM
8月18日	金	嘉 手 納 町	AM
8月18日	金	北 谷 町	PM
8月21日	月	宜 野 湾 市	PM
8月22日	火	北 中 城 村	PM
8月22日	火	豊 見 城 市	PM
8月23日	水	中 城 村	AM
8月23日	水	糸 満 市	AM
8月23日	水	浦 添 市	PM★
8月24日	木	那 覇 市	9時30分
8月24日	木	南 城 市	PM
8月25日	金	南 風 原 町	AM
8月28日	月	与 那 原 町	PM
8月31日	木	石 垣 市	AM
8月31日	木	宮 古 島 市	PM
9月1日	金	沖 縄 県 庁	PM★
10月18日	水	沖 縄 市	AM

公 示

「所在不明組合員の みなし自由脱退手続き」について

定款第9条第2項（自由脱退）にもとづく所在不明組合員のみなし自由脱退手続きに関して、事前の所在確認を実施いたします。

下記期間中、対象となる所在不明組合員の名簿は、沖縄医療生協まちづくり推進部にて、閲覧することができます。住所が確認できましたら、通常管理の扱いとなります。

お心あたりの方、また情報等お持ちの方やお問い合わせは、下記までお願いします。

■ 閲覧期間 8月1日～9月30日

■ 閲覧場所 沖縄医療生協まちづくり推進部
豊見城市字真玉橋593-1 とよみ生協病院8階

■ 受付時間 月～金 9時～16時まで
（公休日、旧盆（8月30日）を除く）

■ お問い合わせ先 098-850-9004



「みなし自由脱退」とは

◎みなし自由脱退とは、組合員が2年間所在が不明となり、さらに1年の経過期間をみて、引き続き所在が不明の場合は、本人より脱退の予告があったものとみなして、脱退の手続きをとることをいいます。

創立50周年記念動画

昨年10月1日に沖縄医療生協は創立50周年を迎えました。50周年記念動画「健康と平和、いのち輝く社会をめざして50年、～うまんちゅとともに未来をひらく～」を作成しました。

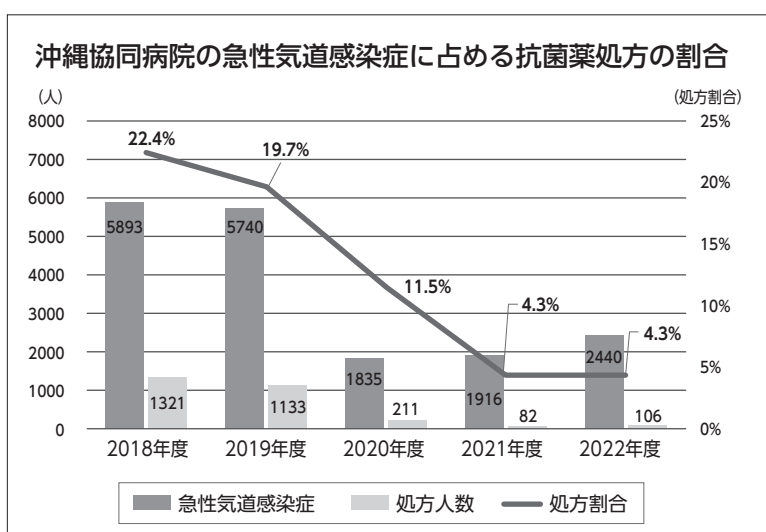
沖縄医療生協の歴史や事業活動、組合員活動などが盛りだくさんの内容となっています。私たちの「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」理念や実践を再確認できると思います。

QRコードでも視聴可能です。ぜひご覧下さい。



まちづくり推進部 098-850-9004

果目標（2020）
プラン第2期の成
R）対策アクション
いる薬剤耐性（AM
政府が策定して
事もありです。
菌種へ受け渡しする
れた耐性情報を他の
播や、遺伝子に刻ま
耐性菌の情報を他の
性情報が増し、眠っ
てしまうことになり
かねません。
やっかいなこと
に、薬が効かないま
たは効きづらい耐性
情報を獲得したまま
ヒトからヒトへの伝
播や、遺伝子に刻ま
れた耐性情報を他の
菌種へ受け渡しする
事もありです。



昔は風邪に罹患し、病院に行く和解熱用の座薬とオレンジ色の抗菌薬がセットのように処方される時代がありました。半世紀ほど前の幼少期の記憶ですが・・・風邪の原因はウイルスであり、当然ながら抗菌薬の効果はなく、腸内の細菌のバランスが崩れて起こる下痢症や、自己中断による耐性菌発生のリスクが高くなります。

微生物は古より身を守る術を持っていきます。抗菌薬の中途半端な曝露は治療どころか耐性度が増し、眠っていた耐性情報を呼び覚ましてしまうことになりかねません。やっかいなことに、薬が効かないまたは効きづらい耐性情報を獲得したままヒトからヒトへの伝播や、遺伝子に刻まれた耐性情報を他の菌種へ受け渡しする事もありです。政府が策定している薬剤耐性（AMR）対策アクションプラン第2期の成果目標（2020）

子や孫へつなぐ薬の効く未来 第6回「薬剤耐性（AMR） あるある川柳」より

沖縄協同病院 感染制御実践看護師 河田 宏治

2027で、微生物の薬剤耐性率、抗菌薬の使用量に高い目標が掲げられています。詳しくはAMR臨床リファレンスセンターをご参照ください。

(<https://amr.ncgm.go.jp/general/>)

当院においても個々の診療科の努力と患者さんのご理解のもと、少しずつ成果が見られてきています（図参照）。目の前の患者さんへ必要な抗菌薬が使用でき、将来も抗菌薬を使い続けられるよう支援しています。

組合員が語る戦争体験



わが生まれ故郷テニアン島⑤

安里 嗣淳



父母は最終的にはカロリナスの下端小台地（四班）の準耕作（小作？）農家になったのであるが、二町歩しかないので、夫婦で耕作できる程度の面積だった。興発社としては農家がよく働いて、キビの生産を上げてくれないと困るので、農場主任が馬に乗って農場を見回りにしていたという。父は「キビ畑の中で休んでいる時に主任が見回りに来ると、寝そべっている足でキビをガサゴソと揺らして、働いている最中であるかのように偽装したものだ」と得意げに言っていた。こんなことを息子に自慢するようでは、教育的な父親ではないなあ。ところが意外にも？興発社から「優良小作」として五円の報奨金をもらったという。しかも、上の台地の七班で働いていた時にも、雇い主の南城さんの推薦で興発社から三円の報奨金をもらったことがあるというから、きっと本物の働き者だったのだろう。

キビ収穫後の慰労会

キビの収穫が終わると、班長の佐藤さんの屋敷で慰労会があった。牛汁などのごちそうをみんなで食べる楽しいパーティーだった。また、製糖がおわると「せんかん」（工場の機械の手入れ？）と

朝賞さんの八十五歳祝いがソソンの沖縄芝居小屋「球陽座」で催された。母は長男・長女を連れて出席した。その時の記念写真が、安里家唯一のテニアン島生活を伝える映像であり、現在仏壇に飾られている長兄・長女の写真はそのなかからトリミングしたものである。

あった。その時までは隣の屋敷跡の天水タンクなどもまだあった。ところがさらに数年後の訪問時には、ギンネム林は重機で敷き飛ばされて、一帯はヤシの木畑になっていった。道は赤土から舗装道路に改良されていた。

「安里家屋敷跡」と刻んだ御影石

父は生前南洋のことを詳しく語ることはなかったが、今思うと詳細な聞き取りをしておくべきだったと悔やんでいる。一九七八年にせっかく一緒にテニアンに行ったのに、機会を失ってしまった。ただ、屋敷跡を確認できたことだけは幸運であった。テニアン帰りのなかで、確認できる屋敷跡が残っているのは少ないらしい。

天水タンク跡の保存と母のテニアン島訪問

一九七八年に父と一緒に初めてテニアン島を訪問し、屋敷跡を見つけたが、それから二十九年後に再訪した。発見時と同じギンネム林のままで

安里屋敷跡が見つけたやすくなったのはいいが、残っていたのは天水タンクだけで、母屋跡や牛小屋の礎石配置は撤去されていた。しかも、父と一緒に見つけた近所の2軒は完全に敷き飛ばされていた。これは大変だ、我が家の天水タンクだけでも残してほしい…。

現在のテニアン住民は、政府から一定の土地が与えられるということで、安里家屋敷跡はヘンリーさんの土地になっていて、彼がギンネム林を開墾したのである。

そこで当時のボルハ市長に事情を話したら、すぐに電話で地主のヘンリーさんと呼んでくれた。相談の結果、天水

タンクはちょうど敷地の隅にあるので、残しましょうということになった。

そして翌年、御影石に「安里嗣樽・ウト一家屋敷跡 A SITE OF ASATO FAMILY 1941～1944」と刻んだ石盤を天水タンクの前に張り付けた。以来、テニアン島訪問のたびにヘンリーさんに会い、おみやげや小遣いを渡し、お礼を尽くしている。ヘンリーさんも天水タンクの傍らにヤシのような木を植えて、整備してくれている。まるでウタキ（御獄）のようになっている…。さらに数年後、こんどは標柱の板枠をヘンリーさんの家の庭で造り、鉄筋を配置し、一緒にセメントと砂利をこねて流し込んだ。そして固まらないうちに、沖縄から持参した「安里家屋敷跡」と刻んだ御影石をはめ込んだ。固まったら、後で現地

88歳の母を同行

そして二〇〇五年、今度は満八八歳になった母を最期の機会だからと説得し、東京にいる妹二人を付き添い役に頼んでテニアン島を訪問した。実は一九七八年の最初の訪問の時には、パスポートまで準備していながら、母は突然「私は行かない、子ども二人を亡くした島には行きたくない」と土壇場で拒んだのである。

しかし今度は同意してくれた。高齢者の南洋再訪は珍しいので、テレビ局も同行し、TBSの「筑紫哲也ニュース23」でも放送された。また、サイパンの資料館のビデオ作製のインタビューも受けて、昔の南洋のことを語った。そのコピーは手元にある。母は九六歳で他界したが、ようやく再訪の旅に連れていくことができてよかったと思う。

次号へ続く

私たちの
SDGs宣言
コーナー②

沖縄医療生協「6つの行動目標」にもとづき、各支部や事業所で、また個人単位でSDGs宣言を決めて、実践をすすめています。各地からのSDGs宣言を紹介します。

うるま具志川南支部 **SDGs宣言**

健康づくりを通して 地域の組合員が生き生きと

選んだSDGs番号は
「3」です。

大切にしたいこと

**「健康ウォークを通して
支部の仲間の交流と輪を広げる」**

石川支部 SDGs宣言

**石川川河川敷の環境整備・
市民の憩いの場づくり**

選んだSDGs番号は
「11、15」です。

大切にしたいこと

「豊かな自然を守りたい」

沖縄医療生協だよりの
手配りにご協力を！

組合員のみなさん、沖縄医療生協だより（以下だより）は毎月発行されている機関紙です。「だより」は沖縄医療生協と組合員を結ぶ唯一の情報誌です。しかし、9万人余りの組合員全員には届けられていないのが現状です。医療生協の方針や様々なとりくみなど、くらしに役立つ情報が満載です。

是非、あなたのまわりで5～10部程度の配布ができる方を募集しています。また、配布可能な方をご紹介します。よろしくお願いいたします。

地域サポーター（支部運営委員）大募集

私たち沖縄医療生活協同組合は医療生協の理念「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」のもと、地域まろごと健康づくりや無差別平等の医療の実践、平和を守る取り組み等をすすめ、地域に根差した活動を行っています。

地域の課題・要求に向き合い、一緒に明るいまちづくりをめざしてくれる支部運営委員を募集します。

一緒に楽しみながら、地域の為に「力」をお貸しください。

連絡先 まちづくり推進部 TEL 098-850-9004

組合員の皆さまこんにちは。夏真っ盛りで、漫湖公園から蝉の声が響き渡っています。

私は台湾生まれで、医大も台湾で卒業しました。父が沖縄出身ということもあり、研修はぜひ地元沖縄でと考え、幸いにも沖縄協同病院にて研



修を始めることが出来ました。
時間が過ぎるのは早くあつ
という間に一年が経ち、久し
ぶりの沖縄生活にも慣れ、趣
味のダイビングなどを楽しん
でいます。

実家が宮古島にあるので、休暇の時はよく帰っています。最近では観光客もインバウンドも増え、沖縄も地元のビーチでも人で賑わい、徐々にコロナ前の様子を取り戻してきていますね。私の宮古島のおすすめビーチは新城ビーチです。サンゴ礁が綺麗で、

研修医 紹介

地元沖縄で研修
宮古ではダイビング楽しむ

沖繩協同病院2年目研修医 下地陽一

	男性	女性	合計
30分以上の運動 (週2日以上)	33.1%	23.3%	27.6%
1日1時間以上の 身体活動	<u>48.0%</u>	<u>42.8%</u>	<u>45.1%</u>

2022年度 問診表より運動習慣及び身体活動の有無（8889人）

身体活動
量とは、運
動と生活活
動を合わせ
た活動量の
ことをいい
ます。健診
を受ける際
の問診表
に、「日常
生活におい
て歩行又は
同等の身体
活動を1日1時間以上実施し
ていますか」という質問があ
りますが、「はい」と答えた
人は全体の45・1%でした。
運動習慣があると答えた人よ
りは多いものの、半分には満
たない結果となりました。

国立がん研究センターの研
究によると、身体活動量が多
い人は少ない人に比べ、がん
罹患の危険性が低くなると発
表しています。しかし「今日
から30分以上の運動を始めま

身体活動量を増やして
活き活きがん予防！

しょう」というのは少し難しいかもしれませんが。まずは、仕事や家事、買い物、子どもと遊ぶことなど一日の生活の中で動く時間を増やすことから始めましょう。

また、普段の姿勢をまっすぐ維持することや歩幅を気持ち分広く歩くことも身体活動量アップに繋がります。何も意識しない時より、体幹や脚の筋肉を使うので「生活の中の歩き」がより効果的なものになります。ぜひ実践してみてください。

健康づくり委員会

儀間葉月

色とりどりの熱帯魚がいて、シュノーケルや白い砂浜でのんびり過ごせます。

去年久しぶりに訪れると、まだコロナ禍で人も少なく、久しぶりに小さい頃の風景を思い出すことが出来ました。今でこそ観光客でにぎわっていますが、少し寂し気な、人が少ないからこそ自然を感じることが出来ました。

皆さまも、コロナがまた流行り始めていますが、落ち着いたら是非訪れてみて下さい。

【医療福祉生協の理念】 健康をつくる。 平和をつくる。 いのち輝く社会をつくる。

あなたのまちにある 医療生協事業所



★＝無料・低額診療事業を実施しています

無料・低額診療事業とは、「低収入で生活が困っているときに病気になり、経済的理由で医療を受けることができない」というときに、医療費の自己負担額について無料、または低額な料金で医療を受けられるようにする制度です。

那覇市

沖縄協同病院★

那覇市古波蔵 4-10-55
☎098-853-1200



入院・外来

協同にじクリニック★

那覇市古波蔵 4-10-10
☎098-855-6201



外来(内科予約)・歯科

那覇市地域包括 支援センター古波蔵

那覇市古波蔵 4-5(1階)
☎098-855-6254



那覇民主診療所★

那覇市松尾 2-17-34
☎098-880-9620



通所リハビリ
有料老人ホーム
外来・訪問診療

生協グループホーム 安謝

那覇市安謝 250
☎098-943-0878



グループホーム

首里協同クリニック★

那覇市首里石嶺町 1-147-3
☎098-884-4846



通所リハビリ
外来・訪問診療

やんばる協同 クリニック★

名護市大北 5-3-2
☎0980-52-1001



外来
訪問診療

名護市

小規模多機能ホーム 石川にじの家

うるま市石川東山本町 1-19-18
☎098-989-9487



泊り、通い、
訪問の機能が
提供できます。

うるま市

浦添協同クリニック★

浦添市宮城 3-1-5
☎098-870-8060



通所リハビリ
外来・訪問診療

浦添市

中部協同病院★

沖縄市美里 1-31-15
☎098-938-8828



通所リハビリ
訪問介護
居宅介護支援・透析
外来・歯科・訪問診療・入院

生協訪問看護ステーション なないろ

沖縄市美里 1-31-15
☎098-934-7555



中部協同病院内
訪問看護

沖縄市

とよみ生協病院★

豊見城市真玉橋 593-1
☎098-850-7955



通所リハビリ
訪問リハビリ
居宅介護支援
入院・健診
透析

生協ケアセンター

豊見城市真玉橋 593-1
訪問看護 ☎098-851-4715
訪問介護 ☎098-851-4716



豊見城市

糸満協同診療所★

糸満市潮崎町 2-1-10
☎098-992-3920



通所リハビリ
有料老人ホーム
外来・訪問診療

糸満市



沖縄医療生活協同組合



〒901-0294 豊見城市字真玉橋 593-1(とよみ生協病院 8階) TEL 098-856-3107

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

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)

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8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 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 沖縄ハーバービューホテル	レストラン ウェディングサロン	那覇市泉崎 2-46 (地下1階) 098-853-2119 (要予約) 那覇市泉崎 2-46 098-853-2117	料理代 10%割引
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】 ◆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 あかちようちゃん	居酒屋	名護市城 2-1-15 0980-53-0226	ランチ一品サービス
11 トンプリンの店(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15分にご連絡下さい。



8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
8月3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)、31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
8月4日(金)、18日(金)、25日(金)

※8/11(金)は
公休日の為に
お休みです。

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

〈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.098-988-0512

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。

く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。



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)



※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。

理事会だより

◎第26期第2回理事会が6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。

《決議事項》

- 1、沖縄協同病院東館増築および本館改修工事の設計管理について

《協議事項》

- 1、5月度決算について
- 2、各種委員会の構成について

《報告事項》

- 1、第58回通常総代会について
- 2、各種委員会報告について
- 3、2023年度全国四課題実績報告について
- 4、理事の担当支部について
- 5、夏季一時金からの増資訴えについて
- 6、新型コロナウイルス感染症対策と組合員活動について



全国四課題の到達

	6月	2023年度累計	累計
組合員ふやし（人）	141	533	98,423
出資金ふやし（千円）	7,489	27,338	1,948,246
班づくり（班）	2	5	336
担い手ふやし（人）	4	20	994

担い手ふやしについては、現勢を載せています。

出資金残高通知のお知らせ

組合員の皆様へ住所、電話番号の確認と、お預かりしている出資金のお知らせのために出資金残高通知のはがきをお送りします。お問い合わせは次の専用ダイヤルまでお願いします。詳しくは通知はがきをご覧ください。

TEL：098-850-4958・098-971-2946
受付時間：月曜日～金曜日 9時～13時



ふれあい広場

表彰状

毎日暑い日が続きますね。屋内・屋外・屋内・屋外と、エアコンの効いているところとそうでない所の温度差も体に負担です。すぐく疲れを感じます。何もできなくても、夏を乗り越えるだけで表彰状ものだと思います。

桃源あかり（那覇市）

真の断捨離

知る人ぞ知る番組「ウチ断捨離しました」提唱者山下さんの弁です。「人それぞれ十人十色、自分の理想を押し付けるのではなく、それぞれの『ご機嫌』を実現することが真の断捨離である」とのこと。自分なりの『ご機嫌』見つけたいですね。

百田紅（那覇市）

願い

毎日、近所の保育園から子どもたちの元気な声が聞こえます。この子たちの笑顔がずっと続きますようにと願わずにはいられません。

矢車草（豊見城市）

日々感謝

年齢を重ねていくと「一日が人生」という言葉に重みを感じる今日この頃です。幼い孫に癒しをもらいながら、楽しく過ごせる日々感謝です。

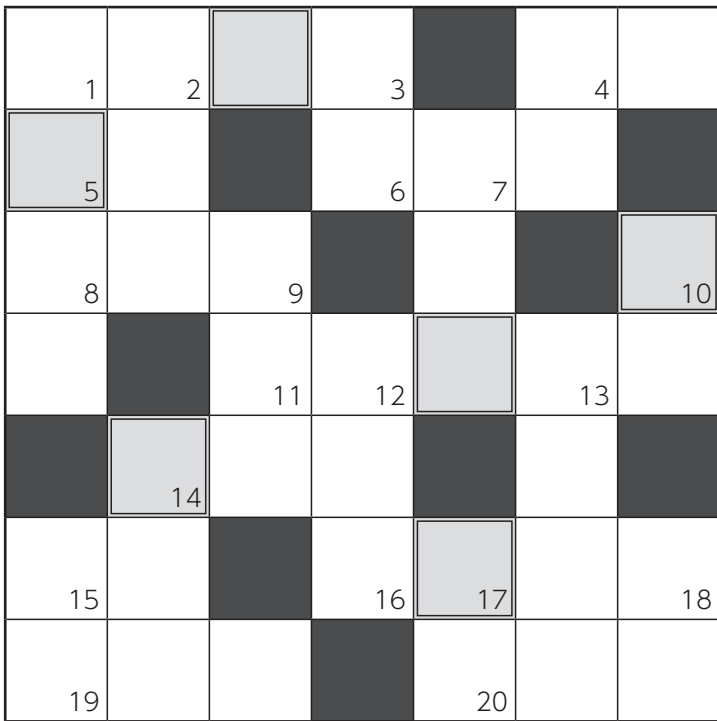
新里美和子（うるま市）

異常気象

近年、線状降水帯による被害が多発している。温暖化に伴う異常気象が原因だと指摘されているが、それに手を拱くだけでは能がない。河川を整備し、山林を適切に管理することで被害を防げないでしょうか。

坂本一洋（那覇市）

クロスワードパズル



作・島袋 聡

タテのヒント

- 1、激しい暑さ。酷暑。
- 2、物事の道理や筋道が正しくわかること。意味・内容をのみこむこと。
- 3、種から芽を出して間のない草や木。定植前の草木。
- 4、米麦などの澱粉質の物を煮て粘りけを出させたもの。紙をはりつけたり、布地に張りをもたせたりするのに用いる。
- 7、ある所から他の所へ移し送ること。
- 9、地球を包む大気圏の下層部分を構成する無色透明な混合気体。多数の人口が比較的狭い区域に集中し、その地方の政治・経済・文化の中心となっている地域。
- 12、19世紀初め、キューバのアフリカ系住民の間から生まれたリズム。また、そのダンス。非常に欲が深いこと。むさぼって飽くことを知らないこと。
- 13、記憶や印象が月日とともに薄れていくこと。
- 14、過去から現在、現在から未来へと、一方的また連続的に流れていくと考えられているもの。

ヨコのヒント

- 1、生け花で、水盤や平かごなどの、丈の低い口の広い花器に盛るよううにして生ける生け方。
- 4、木材・石材・金属などに穴をあけたり、溝を刻んだりするのに用いる工具。
- 5、昆虫が、さなぎや幼虫から、成虫になること。
- 6、刃物などが鋭く、切れ味のよいこと。
- 8、家畜などを飼育育てること。飼育すること。
- 11、2月を29日とし1年を366日とする年。太陰暦では、閏月のある年。
- 14、近くの場所。そのあたり。近辺。
- 15、長いむねの建物。
- 16、馬の上。また、馬に乗っていること。
- 19、ある事を行うために計画をたてること。
- 20、歌詞を作ること。

ヒヨウリツタイ

チ	ジ	ヨ	ウ	タ	コ
チ	ユ	ゴ	ウ	カ	イ
ノ	ウ	コ	ウ	シ	キ
ヒ		オ		カ	オ
	イ	リ	ヨ	ク	シ
ロ	カ		コ		ラ
ジ		リ	ク	ツ	ヤ

当選者

・佐久眞 操（沖縄市）
・虹前 枝（那覇市）
・与那覇 利（那覇市）
・宮島 子（那覇市）
・玉寄 子（那覇市）
・根上 幸（那覇市）
・村上 直（那覇市）
・大城 真（豊見城市）
・與座 裕（南風原町）
・崎原 司（八重瀬町）
・田中 知（南風原町）
・外間 知（南風原町）
・中村 善（南風原町）
・翁長 尚（糸満市）

42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。

二重枠のヒント

馬の耳に心地よい春風が吹いても何も感じない意で、他人の意見や批評をまったく気にとめず聞き流すこと。また、何を言っても無関心で反応がないこと。

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9月15日（金）です。（消印有効）
- クロスワードパズルの解答・当選者は459号（2023年10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

※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。

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、浦添市、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)



募集

2024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。

問い合わせ 098-850-9004 まちづくり推進部



出資金の年度末処理について

生協法では、法定脱退(死亡や県外転居)以外の処理については年度末の処理をすることが義務づけられています。2023年12月までに申請書を提出された方につきましては年度末(2024年3月31日)の返済・処理になります。2024年1月以降の申請があったものにつきましては次年度(2025年3月31日)の返済・処理になります。

沖縄医療生活協同組合
TEL
098-856-13107
098-850-9004
FAX
098-850-7990

日)の処理になります。ご協力宜しくお願い致します。
組合員の死亡や転居などはお手数ですが沖縄医療生協かお近くの病院や各診療所までご連絡お願いいたします。

ず、行きたい思いを短冊に込めて「パチンコで当たりますように」というのがありました。
また、家族から「100歳になりました。感謝です」とのお礼の短冊もありました。
それぞれの目標、計画、楽しみに向かって、とよみ生協病院通所リハビリで頑張っています。

とよみ生協病院 通所リハビリ室 仲村敦



作品コーナー

届け！星に願いを

7月の七夕にあわせて、利用者に短冊へ願い事を書いてもらいました。
「健康でありますように」「歩けますように」「ボケませんように」など、健康に関するものが多く書かれていましたが、中には面白いものもありました。パチンコ好きだが、なかなかパチンコに行けず、行きたい思いを短冊に込めて「パチンコで当たりますように」というのがありました。



とよみ生協病院
栄養管理室 調理師
上地 大



パエリア風炊き込みご飯



材料 (4人分) 【1人/塩分0.4g】

米	2合	黄色パプリカ	1/2個
水	350cc	ニンニク	1片
シーフードミックス	100g	乾燥ローリエ	1枚
玉ネギ	1/2個	パセリ	2g
ミニトマト	8個	カレー粉	大1
マッシュルーム	4個	塩	1.6g

作り方

- ① 米は洗ってザルにあげ、水気を切っておく
- ② 玉ネギ、ニンニクはみじん切り、ミニトマトは半分にカット、マッシュルームと黄パプリカは1cmの角切りにカットする。
- ③ 炊飯器の釜に米と水を入れてシーフードミックス、玉ネギ、ミニトマト、マッシュルーム、ニンニク、カレー粉、乾燥ローリエ、塩を入れる
- ④ 通常炊飯で炊き上げたら黄パプリカを加えて保温で蒸らす。
- ⑤ 器に盛り、パセリをみじん切りにしふりかけ完成。

※パプリカは蒸らすだけで美味しくいただけます。
※シーフードミックスでなくても、自分の好きな魚介類を自由にに入れて炊き込めるので色々なバリエーションが楽しめます。



パエリアを本格的に作ると手間がかかりますが、パエリア風炊き込みご飯だと簡単に作る事ができます。シーフードミックスを使用することで出汁が出るので少量の塩分でも美味しくいただけます。