



2023年10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 2023年8月末

組合員数 98,199人
出資金 19億6,720万6千円

2 人生会議(ACP)って何ですか？

もしものときのために、意思決定する力が不十分でも本人の意向が尊重されるために

終末期において約70%の患者で意思決定が不可能

→事前に本人の意向を聞いておけばよいのではなか？

→「人生会議」ACP

あなたが大切にしていること、価値観、人生観

自分が楽しみにしていることは何ですか？

自分の生きがいって何ですか？

一番気がかりなこと何ですか？

「〇〇になったら生きる意味がない」「死んだほうがまし」と考えたことはあるか？



「人生会議とは」スライドより

9月21日(木)14時から「2023年度第1回組合員活動交流集会」がオンラインで開催され、94名が参加しました。

交流集会の開催目的は「①2023年度全国四課題の目標達成に向け、つながりづくり月間にむけた意思統一を図る。②組合員活動の実践を交流し、学びあう場とする。」です。

交流集会では、大城早苗緩和ケア認定看護師によるミニ学習「人生会議とは」では、いつ始めたらいいいのか？何を話し合うのか？やもしバナ(もしものときの話)ゲーム、エンディングノートについてなど学び、実際の事例報告もありました。

2月オープンに向けてとりくみ中です。活動報告②では松田南海男SDGs推進委員会事務局より「SDGsのとりくみ」が報告され、沖縄医療生協の基本構想や各支部、個人の宣言が報告されました。

「人生会議とは」の感想「『医学的な最善が本人にとって最善とは限らない』というフレーズがとてもしびきました。本人が自分の最期をどのようにむかえたいか。それを医療従事者として、本人や家族と一緒に決めていきたいと思いました。」活動報告「SDGsのとりくみ」の感想「SDGsの活動が地域で

学び交流深め月間成功めざす 2023年度第1回組合員活動交流集会

2024年 図が披露されました。

2023年度 沖縄医療生協

健康づくり講演会

日時：10月15日(日) 午前10時 開始
受付開始：午前9時30分より 終了：午後12時30分
会場：JAおきなわ真和志支店 3階ホール
●会場への参加は100名までとなっておりますので、参加の申し込みはお早めをお願いします。
※オンラインでも参加できます。

10:00~	開会あいさつ
10:05~	実践報告 「2回のすこしお塩分調査を通して」 報告者：城間なびら(管理栄養士・中部協同病院 管理栄養室室長)
10:25~	質疑応答
10:30~	講演準備(休憩)
10:35~	学習講演 テーマ「親子でとりくむ「すこしお」」 講師：齋藤文洋氏(小児科医師・東京保健生協 大泉生協病院院長)
12:05~	質疑応答
12:20	閉会あいさつ・終了

学習講演 講師 齋藤 文洋氏(医師・小児科) 東京保健生協 大泉生協病院院長

※会場の駐車場が少ないので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。
沖縄医療生活協同組合 健康づくり委員会 こちらの申込フォームからも申込できます。
TEL: 098-850-9004 (担当：香村・大湾)

留意点・問い合わせ先

主催：沖縄県民主医療機関連合会・沖縄医療生活協同組合・社会福祉法人沖縄にじの会

介護ウェーブの集い2023

日時：11月5日(日) 9:30~12:30(受付開始：9時)
会場：沖縄産業支援センター 1階大ホール(那覇市小禄1831-1)

特別講演 「2024年度介護保険改定は私たち(利用者・事業所)にどんな影響をもたらすのか」
講師：日下部 雅樹氏(大阪社会保障推進協議会)

指定報告 「2023年沖縄県自治体キャラバン報告」

シンポジウム 「2024年度介護保険改定の影響について考える」
パネリスト報告から今後の制度改善のために何が出来るかを考える。

★参加申込：下記介護事業課までご連絡下さい。申込表を送付します。
申込締切：10月27日(金) 17時まで

☆開催方法：ハイブリッド形式(会場定員120名、オンライン50名)
講師の先生をお招きしての開催です。会場参加を推奨しています。

☆会場参加者は、感染対策のためマスクの着用をお願いします。

お問合せ先：まちづくり推進部介護事業課(担当：津波古、石原) ☎098-856-2519

活動報告

つながりづくり強化月間の提起、グループワークで交流されました。

「SDGsのとりくみ」の感想

「SDGsの活動が地域で

きることを増やしていけるよう楽しいことができるようにすすめていきたい」

島袋 聡



2023年度第59回の総代当選者公告

2023年9月22日

総代選挙規約第9条「選挙は、各選挙区ごとの定数を超えた選挙区について、投票をもって行う。ただし候補者が各選挙区ごとの定数内である選挙区については、投票を省略して候補者全員を当選とする」にもとづいて次の通り2023年度の総代が当選しましたのでここに公告します。

沖縄医療生活協同組合 総代選挙管理委員会
委員長 湧 川 朝 章

なご支部		小 渡 米 子	浦添きた支部	湯 地 信 子	丸 山 治 美	玉 城 かずえ	金 城 初 子	佐久田 純 子
岸 本 清	齋 藤 麻 子	うるま具志川南支部	西 平 守 伸	湧 田 廣	内 村 敏 雄	城 智 江	久米島町	並 里 丈 幸
梶 原 資 子	福 地 信 昭	稲 嶺 ト シ	与那覇 和 男	小禄西支部	玉 那 覇 洋 子	城 敷 明 子	みやこ支部	金 城 優 子
具志堅 徹 理	大 城 恵 靖	小 谷 朝 子	田 畑 翔 吾	兼 城 ミサ子	西 村 ミネ子	伊 国 吉 美 紀	具志堅 高 子	川 満 江 梨 奈
比 嘉	名護北支部	瑞 慶 覧 百 合 子	銘 苅 信 子	頭 山 三 重 子	金 城 秀 子	上 原 吉 輝	平 良 若 代	有 働 座 範 秋
東 江 泰 子	池 宮 秀 行	和 宇 慶 昌 子	比 嘉 愛 子	狩 俣 隆 子	當 眞 玲 子	糸満南支部	川 満 温 美 子	上 里 里 将 吾
砂 川 ツ ル	後 藤 恭 子	浜 川 サ ヨ 子	比 嘉 秀 信	高 良 初 子	渡 久 地 栄 子	浦 崎 豊 子	上 横 山 幸 子	田 本 清 美
越 沼 美 和 子	東 江 英 明	友 寄 和 子	比 嘉 由 美 子	大 城 絹 江 子	町 田 す え 子	浦 崎 哲 男 枝	西 里 政 江 子	玉 城 賀 数 美 智 子
屋部支部	吳 屋 信 竹	明 名 和 子	平 田 ヒ デ 子	徳 嶺 光 子	上田支部	大 城 ヨ シ エ	下 里 典 子	賀 高 良 こ ず え
吉 元 苗 子	吉 元 和 男	与勝支部	浦添みなみ支部	小禄南支部	比 嘉 直 子	上 原 信 子	八重山支部	中部協同病院
宮 城 尚 司 樹	長 山 豊 樹	山 城 信 子	仲 西 常 幸	国 吉 朝 子	福 元 孝 子	嘉 手 苅 幸 子	翁 長 孝 夫	比 嘉 佳 幸
伊江島支部	名 嘉 實	根 保 ツ ル 子	仲 西 安 子	宮 城 春 美	大 城 と き え	糸満東支部	宮 良 礼 子	津 波 由 紀 子
喜 屋 武 宗 信 尚	平 安 山 良 尚	伊 保 義 雄 子	西 銘 健 子	染 谷 な お 子	福 元 小 夜 子	前 田 潤	西 村 亜 希 子	與 那 城 美 雪
大宜味支部	島 袋 和 江	伊 保 妙 子	大 田 英 子	上 原 田 津 子	古 堅 宗 宏 江	糸満東支部	沖縄協同病院	下 地 直 樹
大 山 美 佐 子	大 山 涼 子	沖縄がんじゅう支部	伊 礼 保 子	新 里 律 子	古 堅 幸 江	金 城 範 子	有 銘 一 朗	金 城 綾 姫
東 村	伊 佐 育 子	諸 見 里 哲 弘	比 嘉 悦 子	上 原 富 子	伊良波支部	小 堀 端 美 智 子	平 良 理 奈 子	金 城 茂 夫
今帰仁村	諸 喜 田 政 子	金 城 美 智 子	ちやたん支部	真和志みなみ支部	儀 間 盛 朝 子	東 筋 オ ト メ	山 内 昌 喜	上 間 ル リ 子
伊 藤 や よ い	仲 松 保 雄	伊 禮 禮 子	本 永 悦 子	上 里 敏 三	仲 山 智 子	我 謝 恵 子	潮 平 美 奈 子	和 仁 屋 匡 史
本 部 町	比 嘉 キ ヨ 子	池 原 秀 明	仲 里 な つ よ	嘉 数 浩 明	大 城 直 己	やえせ支部	上 原 さ ゆ り	城 間 な び ら
比 嘉 和 夫	比 嘉 宗 信	玉 城 妙 子	中 村 綾 子	嘉 数 須 賀 子	原 国 ま ゆ み	原 国 邦 子	湧 川 敦 也	和 宇 慶 美 和 子
金 武 町	上 原 和 雄	又 吉 和 枝	長 濱 一 男	嘉 玉 城 栄 子	知 念 誠 浩	仲 原 り り 子	屋 良 樹 一	玉 城 真 規
恩 納 村	宜 野 座 克 樹	山 城 優 希 泉	嘉手納町	比 嘉 ハ ツ 子	黒 澤 慎 一	黒 澤 悦 子	大 城 ミ サ エ	那覇民主診療所
国 頭 村	比 嘉 尚	有 銘 広 美 恵	北中城村	山 城 圭 子	玉 城 妙 子	伊 禮 徹 一	比 屋 根 恵 理 子	佐 久 川 久 美 子
石川支部	玉 城 直 樹	伊 波 泰 子	中 城 村	真和志西支部	伊 佐 春 美	神 谷 清 一	親 川 智 香	比 嘉 秀 公
鈴 木 章 史	伊 波 宏 俊	宮 国 茂 子	宮 城 達 子	赤 嶺 由 美 子	當 銘 由 美 子	南城市知念支部	佐 久 田 豊 子	水 谷 千 夏
金 城 松 弘 子	島 袋 安 子	古 謝 源 徳 子	安 里 ヨ シ 子	長 浜 千 恵 子	新 城 富 秀	村 上 政 江	藤 村 秀 一 郎	石 川 清 美
山 内 英 子	うるま具志川北支部	安 里 嗣 淳 吉	那 覇 支 部	潮 平 寛 信	島 尻 照	親 川 松 清	入 月 美 保 子	首里協同クリニック
宮 城 英 和 吉	久 高 将 吉	眞 榮 平 文 枝	前 田 千 尋	砂 川 淳 子	とみしろ支部	具 志 堅 政 子	新 垣 亮 樹	浦 添 協 同 ク リ ニ ッ ク
久 高 広 美	藤 田 義 明	眞 榮 平 史 昭	山 本 一 夫	島 袋 弘 博	廣 瀬 和 賀 子	親 川 幸 隆	神 谷 勝 也	医療生協本部
山 田 菊 枝	石 川 澄 子	具 志 堅 盛 美 津 子	新 垣 司	高 良 剛	照 屋 恒 雄	親 川 澄 江	與 那 嶺 龍 也	大 庭 尚 人
山 田 義 富 吉	小 渡 善	宮 城 ミ サ 子	那覇南支部	大 宜 見 都 美 子	吉 元 清 子	南城市支部	辺 土 名 ひとみ	香 村 英 俊
		宜 寿 次 洋 江	永 山 健 太 郎	名 嘉 座 元 信	照 屋 建 昇	上 里 幸 枝	具 志 武 菜	県連事務局
		西原支部	永 山 美 加 紀	玉 城 栄 幸	とよみ支部	新 垣 中 知 子	下 地 友 綾	玉 城 み 多 り
		鹿 糠 満 枝	金 城 英 紀 夫	真和志あがり支部	新 垣 米 子	中 本 清 子	富 山 知 乃	協同にじクリニック
		當 眞 嗣 一 美	喜 瀬 光 子	宮 城 照 子	伊 計 ノ ブ 子	親 泊 元 哲 美	神 谷 秋 平 人	平 良 牧 子
		儀 間 光 徳 貴	儀 間 裕 子	目 取 真 八 重 子	兼 子 健 一	當 山 春 康 範	後 間 香 織	高 良 直 希
		嘉 手 川 重 一	那覇北支部	金 城 シ マ 子	浦 添 正 光	与那原支部	仲 島 英 里	渡 嘉 敷 亜 姫
		嘉 手 川 え り か	池 間 た み 子	久 保 田 幸 重 子	津 波 古 理 恵 子	我 謝 恵 美 子	宮 里 奈 々 枝	生協グループホーム安謝
		小禄北支部	池 城 政 子	新 垣 重 子	阿 嘉 新 垣	瀬 底 律 子	高 齊 藤 象 平	又 吉 毅 実
		池 大 仲 セ ツ 子	金 城 徳 島	照 屋 元 子	長嶺支部	新 里 ミ ヨ 子	仲 村 千 晶 敬	やんばる協同クリニック
		首里東支部	宮 城 和 子	宮 城 桂 子	長 嶺 玲 子	我 謝 孟 範	栗 國 結 愛	比 嘉 直 樹
			與 那 嶺 郁 子	與 那 嶺 郁 子	山 城 郁 美 子	南風原支部	とよみ生協病院	石川にじの家
					宮 里 美 恵 子	當 真 嗣 春	照 喜 納 良 吉	山 内 忍
					城 間 恵 子	新 垣 恵 正 勇	山 城 さ お り	地域包括支援センター古波蔵
					糸満支部	幸 地 八 重 子		饒 波 武 之
					中 澤 とも子	梅 澤 永 治		生協ケアセンター
					川 崎 善 美	大 城 寛 諄		小 濱 華 恵
					上 原 千 津 美	宮 城 恵 美 子		生協訪問看護ステーションなないろ
					玉 城 ノ ブ 子			大 城 真 千 子

2023年度総代数	総代数
支部・地域	327
事業所	77
総代合計	404

組合員が語る戦争体験



戦争体験と 父の戦争後遺症について①

伊佐 眞政

はない。結果として沖縄は壊滅した。

更に戦争が終ると、

沖縄は米軍に軍事占領され、復帰後も日米安保の犠牲が強いられてきた。戦後日本は、平和憲法が制定され民主国家に生まれ変わったといわれるが、日米安保が憲法の上位に置かれ、沖縄は日米安保の犠牲にされている。

このように、私たち

沖縄県民は常に国家によって差別抑圧されてきたが、日本国民として対等の権利と義務をもつ者として、平和憲法の精神に基づき、誇り高く取り組みを強化するべきである。

父は徴兵された

今回の戦争体験記もその立場から語る。沖縄戦当時、

私は長男で3才になり、母は次男を懐妊していた。父は戦場に徴兵され、祖父は他界し、祖母、叔母2人と女性中心の家族で合計5人であった。

1945年2月19日、家族は、比謝区の親族や中南部の避難民と共に、徒歩で山原に疎開した。米軍のB29爆撃機や戦闘機グラマンの襲撃があり、昼間は隠れ、夜間の逃避行であった。

山原の割り当地である国頭村浜に着き落ち着いたが、しばらくすると、米軍の国頭方面への北上の噂があり、東側

の東村川田に移動した。途中歩けない老人が置き去りにされ、死人を踏み越えての移動であった。

(次号へつづく)



今年沖縄の終戦75年目にあたる(2020年当時)。あの沖縄戦は広島長崎の原爆投下とともに近代日本史の最終的な結末であり、悲惨を極めた。日本の引き起こした戦争によって、アジアの国々も大きな被害を受け戦死者は2千万人を超すと言われる。沖縄県民にとっての沖縄戦は、島全体が戦場となり家屋

沖縄切り捨て方針

や財産、産業や文化遺産、田や畑、自然遺産のすべてが破壊され、県民は四人に一人が死ぬという耐え難い犠牲となった。住民が軍隊より多く死ぬという異常な事例は世界にも例がないと言われる。

この理不尽な沖縄戦は天皇と大本営が推進した沖縄切り捨ての方針である。かつて沖縄は、うるまの国琉球と言われる独立国であったが薩摩に支配されて苦難の歴史270年を体験した。それから、明治維新を経て、1879年日本国に合併され、天皇を中心とする軍事国家に組み込まれた。この沖縄の



歴史は、常に国家に差別抑圧利用される過程であった。

アジア太平洋戦争は、フィリピン戦の敗北で、敗戦の決定的な局面のときに降伏するべきであったが、天皇と軍部が独走して最悪な事態にした。

沖縄戦の「捨て石作戦」は、本土防衛の為に沖縄を犠牲にするという沖縄差別の具体化であり、許される作戦で

新病院完成まで3ヶ月となりました。現在、透析治療は、別館透析棟の他、本館3

置した透析室が設計されています。これまでは、コロナ禍で入院と、外来が交差すると

の提供をしております。



感染リスク減らす 透析棟改修中

とよみ生協病院
透析センター 看護師長 神田 好美

Fの旧ICU病棟部分に入院透析と外来透析が混在し17床のベッドで透析治療を行っています。新病院では4階病棟内に入院患者様専用の7床のベッドを配

いう感染リスクが高い環境にありました。新棟完成後は入院と外来透析が完全に分離する形になります。現在、別館2階透析棟では外来透析室の拡張としてあらたに9床と2つの感染室の改修工事中です。完成は12月の予定です。

職員使用部分も縮小するなど大きな変化ですが、感染面においても安心して透析治療が受けられるよう、透析患者様の透析人生に少しでもお役に立てるよう、職員一同、患者様に寄り添った医療・看護の提供をしております。

正直、塩分調査委員会に参加するまで、塩分摂取と健康で長生きする事とどうつながっているのか分らないまま、昨年、初めてチャレンジ。結果は思ったより基準値を大きく上回りましたが、それでも深刻に受け止めていませんでした。

そんな中、「すこしお」をテーマにした健康づくり講演会で、過剰な塩分摂取は高血



ます。とはいえ、塩分控えめの料理に慣れるまで、結構時間がかかったのも事実。それが今年のすこしお塩分調査結果に表れました。自分では努力していると思っていたものの体は正直で、ちゃんと数値に出ていました。

新城 富秀



支部・ブロック通信

南部ブロック

「つながる・つなげる」
楽しい行事の取り組みで
「月間」の成功を！

南部ブロックでは、9月4日(月)に会議を開催し10月・11月の「秋の健康チェック」の取り組みについて協議

をしました。診療所や病院の状況などを考慮しつつ、開催を支部単位にするか？南部ブロック主催とするかを、各支部の運営委員会で確認することにしました。また、南部ブロックの秋の企画として、やえせ支部企画のパークゴルフ大会を共催として取組む方向で話しあいました。

南風原南星支部は10月17日(火)午後2時～4時にて、津嘉山資料館(旧津嘉山公民館)で「健康チェック&スクエアステップ運動」を企画しています。この企画は、各支部も

参加できるように南部ブロックの企画としても協力をしています。楽しく参加できる行事を通じて「つながる・つなげる」を中心において、地域組合員とご家族や友人などにお声がけをして、月間の取組みを成功させていきま

しょう！

南風原南星支部は10月17日(火)午後2時～4時にて、津嘉山資料館(旧津嘉山公民館)で「健康チェック&スクエアステップ運動」を企画しています。この企画は、各支部も



八重山支部 ベジチェックとは？フレイルとは？

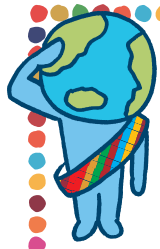


らで推定野菜摂取量を測定できる機器で測定をおこない、とよみ生協病院管理栄養士の方から野菜摂取について学ぶ事ができ、食事についての意識が変わりました。また、フレイル予防リーダー養成講座では17名の参加があり、健康づくり委員会の各専門分野の講話や実技などを学習でき、フレイル(虚弱)

両日とも参加された方も多くいて、健康づくりは関心が高い事を知りました。感想では「定期的に学習会を企画してほしい」など要望も多くでいて、八重山地域で組合員活動を広げていく為に今後も健康講話やまちかど健康チェック等を定期的に開催していきたいです。

八重山支部
運営委員 翁長 八重子





私たちの SDGs宣言 コーナー④

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。

小禄北支部

SDGs宣言

住み続けられるまちづくり

選んだSDGs番号は
「11」です。



大切にしたいこと

「地球環境を考えてきた組合員たちも高齢化。怪我をせず、子や孫たちのために、安心して暮らせることを願い、大事にします」

首里東支部

SDGs宣言

- ・すべての人に健康と福祉を
- ・フレイル予防に取り組みます

選んだSDGs番号は
「3」です。



大切にしたいこと

「フレイル予防講座を定期開催します。地域の皆さんがいつまでも、自分の足で動けるようになればいいなと思います。」

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2023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等に掲載することで、「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2023」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」をめざす医療福祉生協のとりくみの総称です。

2. 応募期間

2023年10月1日(日)～12月16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を控えて下さい。
- (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) までご連絡をお願いします。資料等をお送りします。

組合員の皆様、こんにちは。初期研修医2年目の早川友梨と申します。私は三重県の四日市市に生まれ、東京医科大学で学び、ひよんなことから初期研修を沖縄ですという選択をし、沖縄協同病院へ参りました。沖縄での研修医生活は、あり



研修医紹介

最高の仲間と共に
残りの研修がんばるぞ！

沖縄協同病院2年目研修医 早川友梨

がたいことに最高の仲間恵まれ、心から楽しく、気づいたら残りの研修医生活は半年となっていました。

今まで自分にとって

は「観光地」であった沖縄県という地に住んでみて、出会う人々、美しい海、美味しい食事、素敵な方言、全てに魅了されこれからはずっと沖縄で働いていく決意をしております。

まだまだ医師として未熟な私ですが、これからもたくさん勉強し、学び、成長できるよう頑張りますので、どうぞよろ

新理事紹介



中部・浦添・西原ブロック
遠藤 祐美

今期より中部ブロックの理事を務めることになりました。遠藤祐美です。今までは、沖縄がんじゅう支部で運営委員のみなさんと地域についてたくさん

お願いいたします。まだ分からないことも多いので、色々教えて頂けると助かります。よろしくお願いします。

よう頑張りたいと思っています。また分からないことも多いので、色々教えて頂けると助かります。よろしくお願いします。



しくお願いいたします。最後となりますが、先週末に宮城島の方へ遊びに行きました。アクナ浜から見えた美しい日の出の写真を共有いたします。皆様のおすすめの場所があればぜひ、教えてください。

有酸素・リズム運動・ 簡単ステップ・エクササイズ

一緒に楽しく身体を動かして心とからだをストレッチしませんか？

月2回（毎月第1、第3水曜日）
午前10時30分～11時30分
西崎1丁目集会所（西崎1丁目35-1）

※年齢不問 参加費ひとり¥100 飲み物、タオル持参



沖縄医療生活協同組合 糸満支部 チームまじゅん
（介護予防）運動指導員：中澤とも子 090-2171-1733

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10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 ローンプラザ うらそパークレー 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 ウエディングサロン	レストラン ご婚礼	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	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。
6 株式会社ユナイテッドコーポレーション ①ユナイテッドリゾート 希望ヶ丘 ②ユナイテッドリゾート サラバス ③ユナイテッドリゾート 読谷 ④ユナイテッドリゾート オーシャンビューライカム ⑤ベアーズステイ 久米島イーフビーチ ⑥CHULAX 沖縄読谷 ⑦真栄田グランブー	ホテル	北谷町上勢頭 550-4 恩納村名嘉真 2288-34 恩納村名嘉真 1765-30 読谷村瀬名波 538-1 北中城村ライカム 565 久米島町字謝名堂 582 読谷村瀬名波 763-3 恩納村真栄田 712-2 098-989-3880	宿泊費20%オフ
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15分にご連絡下さい。



10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
10月5日（木）、12日（木）、19日（木）、26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
10月6日（金）、13日（金）、20日（金）、27日（金）

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

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.098-988-0512

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。

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）

スマホでもラジオがなくてもアプリで聞ける！

ListenRadio 検索

9月の放送内容です。ぜひお聴きください。

第118回 9月7日 海の危険動物
第119回 9月14日 認知症とは
第120回 9月21日 いきいき高齢期を過ごそう
第121回 9月28日 つながりづくり強化月間

※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4回理事会が8月26日にZoomハイブリットで開催され、左記の議題について審議されました。

《決議事項》

1、管理部人事について

《協議事項》

1、7月度決算について

2、給食業務の外部委託に向けて

3、小規模多機能ホーム石川に
じの家の経営活動と事業について

4、新とよみ生協病院建設に伴う
通所リハビリ事業について

5、当座貸越の上限増額について

6、2023年度総代選出基準と選挙区について

《報告事項》

1、第26期理事会下の各種委員会構成について

2、各種委員会報告について

3、全国四課題実績報告

4、やんばる東村高江支援行動について

5、2023年度つながりづくり強化月間アピールについて

6、2023年度第1回組合員活動交流集会開催要項(案)について

7、2023年度秋の健康チェック実施要綱(案)について



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

台風と成長

子供の頃、台風で休校となることが
楽しみでしたが、今は「また来る
の〜」とデメリットが見えるように
なった子どもたちに、大人になった
と思う今日この頃。

大城ひろの (那覇市)

割引助かる！

沖縄に転居後、何も分からない時
に勧められて組合員に加入した結
果、予防接種の割引等が受けられて
大変助かっています。

吉牟田広美 (沖縄市)

備えよ常に

四日間も停電・断水が続いた台風
6号。近年そういう経験が無かった
ので、何の対策もせず大変な思いを
しました。備えよ常にが身に沁
みました。

比嘉啓子 (豊見城市)

健康長寿めざす

外出規制がなくなり、自由に各地
に行けるようになりました。嬉しい
反面、長いコロナ禍で身体が衰えて
いる自分に気付きました。健康長寿
をめざし、ランニングを始めました。

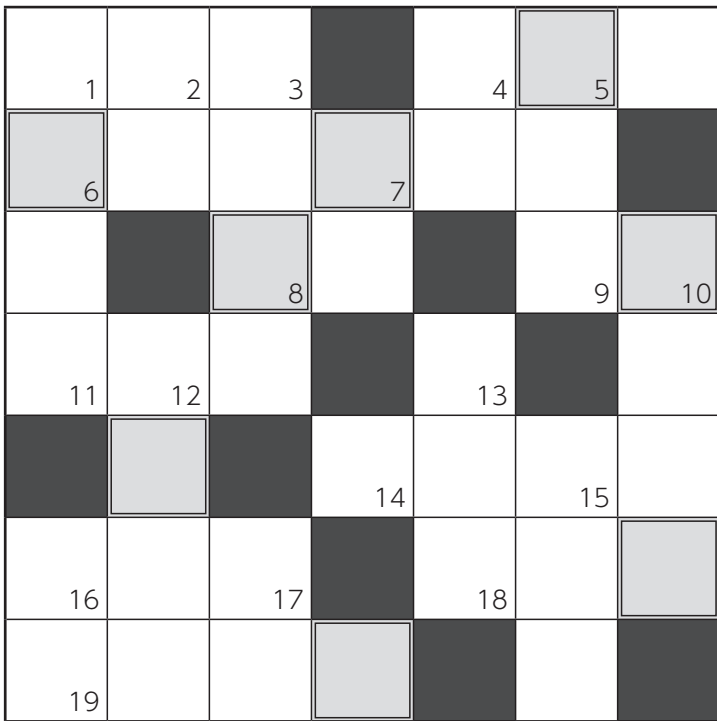
村越千代子 (那覇市)

生きること

「生きているということとは、誰か
に借りを作ること。生きているとい
うことは、その借りを返していくこ
と」故永六輔氏は言われました。私
は誰かに借りを返しているだろう
か。

赤とんぼ (那覇市)

クロスワードパズル



作・島袋 聡

タテのヒント

- 1、〇〇〇〇の秋。
- 2、二面ある物の、表面と反対側の面。
- 3、学問をしている人。
- 4、社会や人のために役に立つこと。貢献。
- 5、ものの量をはかるための基準として定められた量。
- 6、春・夏・秋・冬。
- 7、日本独特の調味料。小麦・大豆を原料とする麺に食塩水を加え、発酵させて絞った液体。からだを鍛え、健康を保つために身体を動かすこと。スポーツ。
- 10、貨物・物品などの貯蔵・保管をするための建物。くら。
- 11、人に贈る品物や景品をへりくだっていう語。
- 12、身につけるもの。着物。
- 13、偶蹄(ぐつてい)目〇〇科の哺乳類で、家畜化されたもの。大形で、雌雄ともに2本の頭角をもち、四肢は短い。

ヨコのヒント

- 1、連続的に見ると残像効果で動いているように見える、少しずつ変化させた一つながりの画像。映画・アニメーションやビデオカメラで撮影した映像など。
- 4、あることが実現するだろうと望みをかけて待ち受けること。当てにして心待ちにすること。
- 6、自動車などの警笛装置。
- 8、座る場所。また、きめられた座り場所。
- 9、医師を仕事にする人。医師法の適用を受けて、病気の診察・治療に当たる人。
- 11、前もって必要なものをそろえ、ととのえておくこと。したく。
- 14、物品を包むこと。また、そのうわづみ。
- 16、動かないこと。他の力によって動かされないこと。ゆるぎないこと。
- 18、長い間熟成させた酒。
- 19、乗客や貨物などをのせていない営業用の車。

当選者

・キジトラむむ (今帰仁村)

・久高将吉 (うるま市)

・連天順子 (沖縄市)

・仲村喜佐子 (浦添市)

・喜屋武由季子 (那覇市)

・新垣千絵 (那覇市)

・宜野座わか (那覇市)

・亀谷長賢 (那覇市)

・又吉弥生 (那覇市)

・カッパ 毅 (那覇市)

・青いコブラ (那覇市)

・儀間俊夫 (南風原町)

・神枝直子 (与那原町)

・儀間琴代 (南城市)

72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。

バジトウフウ

モ	リ	バ	ナ	ノ	ミ
ウ	カ	エ	イ	リ	ト
シ	イ	ク	ソ	ウ	シ
ヨ	ウ	ル	ウ	ン	ウ
ト	ウ	バ	ジ	ヨ	ウ
キ	カ	ク	サ	ク	シ

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11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461号(2023年12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

二重枠のヒント

悪いもの、 unnecessaryなものを捨てて、よいもの、必要なものを選び取る。取るべきものと捨てるべきものを選択する意から。

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よう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、2024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、2025年度末(2025年3月31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。

沖縄医療生活協同組合
TEL 098-856-3107
098-850-9004
FAX 098-850-7990

浦添協同クリニック通所リハビリ

山田 はるみ

浦添協同クリニック通所リハビリでは、毎月季節にあわせた作品を作成しています。

今回は来月の敬老会に向けて貼り絵に取り組みました。折り紙をちぎる作業から始めましたが、指先を使うことにより、脳の活性化にもなります。皆でわいわいとしやべりしながら、鶴と亀の作品をあっという間に仕上げ、10月の敬老会を楽しみにされているようです。敬老会に華を添えてくれるのは、間違いないでしょう。



作品コーナー

みんなでワイワイ
敬老会に華添えよう



さつま芋とリンゴのヨーグルトサラダ

材料 (2人分)

さつま芋 ……140g
りんご ……1/4
レーズン ……20g
枝豆(冷凍) ……10g

A { マヨネーズ…大さじ1
ヨーグルト…大さじ2
はちみつ…小さじ1

作り方

- ① さつまいもは皮がついたままいちょう切りにし、やわらかくなるまで茹で冷ましておく。
- ② りんごも皮付きのままいちょう切りにし、変色しないように塩水につけておく。
- ③ Aの調味料を合わせ、ボウルに①と②とレーズン、枝豆を入れ、Aのソースと混ぜたら完成です。



とよみ生協病院
栄養管理室 調理師
上地 大



秋に時期を迎える、さつま芋を使った食物繊維たっぷり簡単ヨーグルトサラダです。
※透析患者様は、カリウムの摂り過ぎに注意しましょうね！

