



2023年11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9月末

組合員数 98,205人
出資金 19億7,109万3千円

頃の減塩が血圧に長く影響する。また、甘味と塩味は関連していることや、赤ちゃんの味の発達とすこしおの味覚の発達とすこしおの味覚を感じることがあります。味覚を感じる仕組みや役割、子供の1日の摂取量の目標などをわかりやすく説明して頂きました。また、甘味と塩味は関連していることや、赤ちゃんの味の発達とすこしおの味覚の発達とすこしおの味覚を感じることがあります。味覚を感じる仕組みや役割、子供の1日の摂取量の目標などをわかりやすく説明して頂きました。

ました。学習講演では、東京保健生活協同組合 大泉生協病院院長の斎藤文洋先生による「みんなを取り組むすこしおの味覚の発達とすこしおの味覚を感じることがあります。味覚を感じる仕組みや役割、子供の1日の摂取量の目標などをわかりやすく説明して頂きました。また、甘味と塩味は関連していることや、赤ちゃんの味の発達とすこしおの味覚の発達とすこしおの味覚を感じることがあります。味覚を感じる仕組みや役割、子供の1日の摂取量の目標などをわかりやすく説明して頂きました。」

10月15日(日)JAおきなわ真和志支店で健康づくり講演会が開催され、会場53名、オンライン32名、合計85名が参加しました。

2023年健康づくり講演会

健康長寿めざし
家族みんなで薄味を！

という報告もありました。

高血圧関連疾患(脳内出血、急性心筋梗塞、くも膜下出血)と関連の深い塩分摂取。成長に応じた適切な塩分量を摂ることが、生涯健康で

いるためには大切です。家族みんなで薄味めざして頑張りましょう。

健康づくり委員会

仲程 尚子

健康づくり委員会だより⑧

野菜と果物をふやそう！
第2回すこしお塩分調査結果報告

沖縄の特徴：塩分は全国比で低いがカリウム摂取が少ない

健康づくり委員会・すこしお塩分調査チームは、2022年11月から2回にわたって組合員、職員とその家族を対象にすこしお塩分調査を実施し、延べ240名の参加がありました。

1日の塩分摂取量は第1回平均が8.5g/日、第2回は9.0g/日でした。男性平均は第1回、2回ともに9.2g/日、女性平均は第1回8.1g/日、第2回8.9g/日です(食事摂取基準男性7.5g/日、女性6.5g/日)。カリウム摂取量は男性平均第1回2000mg/日、第2回1900mg/日(成人目標3000mg/日)。女性平均第1回1700mg/日、第2回1800mg/日(成人目標2600mg)。ナトリウム/カリウム比男性平均第1回4.1、第2回4.4、女性平均第1回3.6、第2回4.4(当委員会目標2.0以下)となりました。2回の調査を通して塩分摂取量は全国平均よりは低いものの目標量より多く、カリウム摂取量は少ないという沖縄県の特徴が本調査でも現れました。

連続して調査参加の男性陣に改善

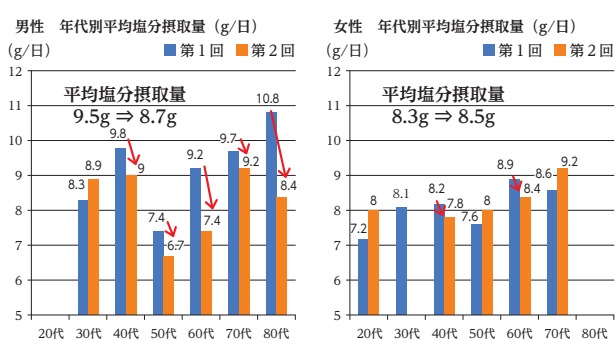
連続して参加した方には改善もみられました。特に男性連続参加者では塩分摂取量が40～80代の5つの世代で改善。第1回平均9.5g/日が第2回平均8.7g/日とマイナス0.8g改善しました。塩分摂取量だけでなく、塩分チェックシートで自身の食生活のどの食品から塩分を多く摂取しているか気付くことで意識・行動の変化につながったのではないかと考えます。

沖縄県は働き盛りの死亡率が全国よりも高く、高血圧関連疾患がその原因の1位となっています。また健康寿命・平均寿命も後退傾向にあります。健康な生活を送るためにも塩分摂取量を減らすこと、野菜や果物、カリウムが多い食品を積極的に取り入れましょう。すこしお(減塩)レシピは今月の一品や、インターネット検索「すこしおレシピ」で様々なレシピがあります。是非活用してみてください。

※腎疾患等で治療中の方は野菜・果物の摂取は主治医にご相談下さい。

すこしお塩分調査チーム
管理栄養士 城間 なびら

連続参加者推定塩分摂取量の変化(20歳以上)

第21回
WHO世界健康ウォーク

日時：11月19日(日) 10時～12時30分

場所：平和祈念公園(糸満市)

集合場所：式典広場

参加費：500円(バス利用者のみ)

バス配置：①石川・与勝・具志川北コース

②具志川南コース

③那覇コース

④小禄・南風原コース

⑤豊見城コース

⑥与那原・西原コース

⑦北部コース



申し込み締切：11月14日(火)

お問い合わせ：まちづくり推進部(098-850-9004)

※バス乗車希望の方はご連絡をお願いします。

最高裁は9月4日、辺野古新基地建設の設計変更申請をめぐる訴訟で、沖縄県知事に設計変更申請の承認を求めている国交相の「是正の指示」は適法とし、県の上告を棄却しました。

沖縄県知事が不承認と判断したのは、圧倒的な辺野古反対の民意の他に、特に90メートルの深さまで軟弱地盤の疑いが強い大浦湾の地質の評価と、7万本以上の砂杭打設による地盤改良工事が周辺海域に及ぼす環境影響評価等への疑問が大

きな理由でした。しかし、最高裁はそれらについてはまったく判断を示さず、「知事の設計変更申請不承認を国交相が法の規定に違反すると判断して、それを取り消す裁決をした場合、県はそれに従うべき」として、不承認とせざるを得ない理由がどれだけあったとしても、国が「新基地建設を進めていく」と決めれば、県は反対せずに従えと言わんばかりです。これは国

と地方は対等・平等とする地方自治法の趣旨に反する判決であり、司法の役割を放棄するものです。

国交相は、最高裁判決に従わない知事は「違法で異常だ」とし、

では、「国策で特定の地域に負担を強いる場合には、事前にその自治体の住民投票で過半数の賛成を得なければならぬ」とされているが、2019年の県民投票で7割以上が「反対」となっており、新基地建設を強行する日本政府こそが「憲法違反」なのではないでしょうか。

憲法に照らせば決着はついていません。私たちの民意と誇りを守るため、とりくみを続けていきましょう。



社会保障拡充を求める自治体キャラバン2023を振り返って

自治体キャラバンとなりました。それでも医療生協はじめ加盟各団体の力を合わせ、本島内全27自治体と懇談。離島はまだ途中ですが、15自治体中12自治体と懇談できています(10月23日現在)。延べ参加者も昨年を大きく上回る370名に達しました。

キャラバンで成果広げる

毎年のキャラバンの積み重ねで、制度改悪を押し返している成果を広げています。

○2024国保統一(保険税引き上げにつながる)は延期

○国保資格証(10割負担になる)那覇市で新規発行停止などもあり激減して323件↓234件へ

○加齢性難聴補聴器補助制度は2020年那覇市のみで

したが11市町村へ拡大(今年あらたに嘉手納町、与那原町、浦添市)

○要介護1と2の生活援助を介護保険から外し市町村事業へ移行↓回答した32のうち30市町村が移行反対

○国の制度で子ども医療費18歳まで無料化。28市町村長が賛同メッセージ。恩納村からは署名180筆寄せられました。

○無料・低額診療事業薬剤費補助を令和6年度から実施すると回答(豊見城市)

一方で、国の制度改定圧力により「国保税引き上げ」「介護保険料引き上げ」の動きは加速しています。県を司令塔、市町村を実行部隊にして、公的サービス削減をすすめるの

予防接種で健やかな人生を!

沖縄協同病院 感染担当看護師 金城 栄

インフルエンザなどの感染症の発症や重症化の予防が期待できるワクチン接種のことを「予防接種」と言います。

①ワクチンは感染症の発症や重症化の予防に効果があるのか?

感染症はウイルスや細菌などの病原体が体内に入ることによって起こる病気ですが、感染すると抵抗力となる免疫ができます。免疫ができる

と、その感染症に再びかかりにくくなったり、重症化しにくくなったりします。

多くのワクチンは、その病原体をもとに作られており、免疫の仕組みを利用することで感染症を予防しています。

②どのような感染症に対し予防接種が行われているのでしょうか?

法律に基づき受けられる定期接種には、これらのものがあります。そのほか任意で受けられるものもあります。

ワクチンには、「標準的な接種期間や開始年齢」が定められているのでご注意ください

予防接種法に基づく「定期接種」のワクチン	
A類疾病	結核 (BCG)
	麻疹・風疹 (MR)
B類疾病	季節性インフルエンザ
	高齢者の肺炎球菌感染症

各ワクチンの標準的な接種期間や開始年齢	
0歳2ヵ月～	B型肝炎、Hib感染症、小児の肺炎球菌、ロタウイルス、4種混合 (ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ)
0歳5ヵ月～	結核 (BCG)
1歳～	麻疹・風疹 (MR)、水痘
3歳～	日本脳炎
小学1年生	ヒトパピローマウイルス (HPV) ※女性のみ
50歳～	帯状疱疹 ※任意接種
65歳～	高齢者の肺炎球菌感染症

ワクチン接種の主な副反応	
軽度 (頻度が高い)	○接種部位の局所反応 発熱、腫脹、硬結など ○全身性の反応 発熱、全身倦怠感、頭痛など
重度 (頻度が低い)	○アナフィラキシーショック (アレルギーの一種) 唇麻痺、唇・手足のしびれ、まぶたの腫れ、息苦しさなど ○ギランバレー症候群 両足の力が入らない (筋力低下) 両足のしびれ (異常感覚) など

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②(最終回)

伊佐眞政



戦争による避難生活は、常に老人や子ども、病人等の弱者は置き去りにされ犠牲になる。こうして数ヶ月が過ぎて、沖縄戦の終結が伝えられ、家族は宜野座に移動した。その間、私より3才下の弟次男が途中久志で生まれ

た。産婆なしの出産である。全く知らない人の家を借りて出産し、すぐに赤子を抱いての移動であった。母23才、若き母の体力には敬服する。

6月がすぎ、宜野座に着くと避難民が集合していた。しばらくして、南部戦線から民間人に変装した父がいると知り再会した。私たち家族にとっては、誰一人戦死者なしの再会であり、父にとつては新しい命、次男を迎えての再会であり、最高の喜びとなった。



当時沖縄戦終了にともない、宜野座地区は民間人だけのはずであった。南部戦線の軍人はみなハワイに送られていた。父の話では、摩文仁

の海岸で米軍の捕虜になったとき、父は見事に変装していたので、米軍は民間人と判断し、宜野座地区に送られたとのことであった。

父は19才で軍人にとられ、伊佐浜から首里城方面にかけて米軍と熾烈な戦闘をしたという。米軍は太平洋の船艦をすべて沖縄戦のため集結させ、海と空から嵐のように砲弾を撃ち込み、4月1日に読谷や北谷の海岸から上陸してきた。米軍57万人に対して日本軍は11万人である。その内2万人は沖縄からかき集めた



現地部隊である。父はそのうちの一人であった。

宜野湾方面では怒濤のような米軍戦車に対して、日本軍は命がけの「たこつば」特攻作戦を展開した。それは米軍戦車の進撃ルートにあらかじめ「たこつば」を掘って爆弾を抱えて潜み、戦車がくると体当たりの攻撃をする人体戦闘である。

父もこの「たこつば」特攻作戦を命じられ、実行したが米軍戦車がルートはずれたため、命拾いをしたという。しかし、嘉数高台では米軍と



の激しい銃撃戦となったという。

この時父は眉間に傷を受け、一時後退して治療していたという。その間に、所属小隊は全員戦死したという。一人残された父は民間人に変装して南部地域をさまよった。そして摩文仁の海岸で捕虜となった。

眉間の傷

で命拾いをした父だが、米軍との激戦や戦友の死亡は、深刻な戦争後遺症として人生をむしばまれた。日頃の父は働き者で、人に優しい家族思いであったが、この戦争後遺症は周期的に繰り返し父を襲った。そのとき父は戦争の幻想にかられ、狂ったように暴れ出した。特に酒が入ると最悪であった。自宅の板戸はみなたたき壊された。家族はみな震え上がった。

結局、父は軍雇用も解雇され、家族みんなで農業に打ち込んだが現金収入がなく、家



族は生きていくのがやっとであった。父の戦争後遺症は次第に父をむしばみ、41才で自ら命を絶った。

戦争によって人の命が奪われていくことも大変なことであるが、命を落とさなくても、その後遺症は深刻である。本人や家族、まわりの者達に予想以上の悪影響をあたえる。このような戦争後遺症の体験を多くの方々知らせ、戦争を起こさせないように取り組みを広げていきたいと実感する。

小禄西支部

月間で組合員訪問行う

小禄西支部では、10月2日(月)運営委員で小禄市営住宅にお住まいの組合員宅訪問行動を行いました。「医療生協だよ

り」の手配りされている組合員宅や、運営委員のお知り合いのお宅を訪問し、加入や増資のお願い、名義変更お知らせの呼びかけを行いました。今後支部でも組合員が集まって楽しめる企画などを進め仲間をふやし、医療生協活動を広げていきたいです。

来年2月に新とよみ生協病院も開院します。地域組合



10月1日(日)11時〜12時に子ども食堂の居場所にて、「ライオンおうちプロジェクト体験キット」を使っているイベントを開催しました。1歳〜小学生を対象にした「親子で歯みがき体験」で参加者は33人(子ども22人)。プログラムは歯みがきの紙芝居、歯科衛生士による歯みがきの話、マイ歯ブラシ作りです。

歯みがきの紙芝居では、虫歯についてや、なぜ虫歯になるのかを〇×で問いかけるものでした。子ども達は手を挙げてしっかりと応えていました。

真和志みなみ支部運営委員 當間 知恵子



親子で歯みがき体験

子どもサポートチーム古波蔵班は、毎月第2土曜日に子ども食堂を開催しています。コロナのパンデミック以降は、子どもや高齢者を対象に、お弁当の持ち帰り支援を行っています。お弁当は90〜100食作っています。

真和志みなみ支部

大好評

紙芝居・歯みがき
マイ歯ブラシ作り
親子歯みがき体験

た。平良牧子歯科衛生士(協同にクリニック)の話は、歯みがきの方法や注意点、おやつのおやつの選び方など興味深いお話でした。歯の矯正をしている子どもから歯間ブラシの使い方や、2歳児を連れた祖母からはフッ素塗布についての質問がありました。マイ歯ブラシ作りは賑わいました。体験キットの歯ブラシに、キラキラシールを張り付ける作業でしたが、子ども達から喜ばれました。参加者には、歯みがき・歯ブラシセットの無料配布とカレーライスをもち帰りにしました。

石川支部

大きな月と再会に
カンパ〜イ

9月29日(金)にいつものゆんたく会をお月見会として

た。久しぶりの再会で皆喜びあいました。

時間を變更し、支部事務所で開催しました。参加者は15名でした。今回は元運営委員の有銘さんが運営委員の介助をうけて参加する事ができました。



支部事務所から大きな月を眺めながら、名コック鈴木さん手作りのお月見弁当を美味しくいただきながら和気あいあいと賑やかな観月会となりました。

石川支部運営委員

島袋 安子

とよみ生協病院

南部圏内を飛び回る
ケアマネージャー
介護保険課主任 與座 範秋

介護保険課で主任をしております與座範秋と申します。当部署には現在、4名の職員(ケアマネージャー)が在籍しており、内訳は男性2名、女性2名の編成にて日々の業務に励んでおります。



先日、建築中の新病院内の写真を拝見しました。収納棚やデスク配置等、さて、どうするか? 宿題もありますが、職員一同、新たな環境下での仕事を楽しみにしています。

ご利用される方と、介護サービスを提供する事業所との調整などを行なっております。

ひと月の業務の流れとしては、ご利用されている方の支援が順調に進んでいるのか、新たな課題はないか等を、ご自宅への訪問及び面談を通して確認する為に、本島南部圏域を中心に、日々、飛び回っております。

敬老会

▼職員余興で笑顔の花咲く



石川にじの家

▼華麗な舞 かざやで風で幕開け



グループホーム 安謝

▲利用者みんなでピース！



▲生年祝いの方へ ソープフラワーのプレゼント♪



▲コップタワークロス引き 一発成功♪



▲美味しそうなごちそうに舌鼓！



▼初めての日本舞踊に 興奮と大歓声！



▼飛び入り参加の カチャーシー



浦添協同 クリニック

とよみ 生協病院



▲カジマヤーの方を囲んで、 ハイチーズ！

カチャーシーで 盛り上がり最高潮

糸満 協同診療所



新理事紹介



北部ブロック
上野 和昌

沖縄医療生協は昨年創立50周年になりましたが、私は愛知県から沖縄に来て49年です。

1974年3月2日入試を受けるため、沖縄にきている時に起こった那覇市小緑での不発弾爆発事故は衝撃でした。寮生活が始まり朝食の味噌汁に油が浮いて

連続でした。卒業後は沖縄で就職をしましたが、突然ぎっくり腰になって困っていた時、沖縄協同病院の夜間診療で助けてもらいました。また、子育てに苦労しているときには、中部協同病院に通いました。その頃、名護にいる先輩たちが苦勞して設立したやんばる協同クリ

いたり、焼きそばが沖縄そばの麺にケチャップ味、車が右側通行、バスの降車を知らせるブザーがひもを引っ張る等驚きの連続でした。

卒業後は沖縄で就職をしましたが、突然ぎっくり腰になって困っていた時、沖縄協同病院の夜間診療で助けてもらいました。また、子育てに苦労しているときには、中部協同病院に通いました。その頃、名護にいる先輩たちが苦勞して設立したやんばる協同クリ

ニックでは、私の老後の健康を診てもらっています。先輩たちは、名護にも「健康と平和、いのち輝く社会をつくる」事業所をと、やんばる協同クリニック設立運動と同時に、辺野古新基地建設反対や原水爆禁止平和行進等平和のための活動をされてきました。

今回理事就任にあたり、私も平和を守る活動、組合員の健康を守る活動、地域とのつながりを深めていく活動に、みなさんとともに取り組んでいきます。よろしくお願いします。

研修医紹介



残り半年・・・最後までがんばるぞ！

沖縄協同病院2年目研修医 花城 真由

初期研修も残り半年となりました。先生方やスタッフの皆様、いつもご指導・ご鞭撻ありがとうございます。

組合員様におかれましては、日々臨床能力の向上のために様々なことを学ばせて頂いています。温かく見守ってください感謝申し上げます。後輩

の皆さん、いつも優しくしてくれてありがとうございます。こんな素敵な環境の中、私ときたら、だらしがなく何一つ病院に貢献出来ておりません。情けない限りです。好きだったお笑い鑑賞や星空撮影、散歩もしなくなり、もっぱら趣味はスマホ片手に床上安静を保つことになってしまいました。

さて、学生時代にはネパールで大粒の涙を流したり、フィリピンで鍵の入った財布を無くしたり、イギリスを謎

に1ヶ月彷徨っていたあの頃が恋しいです。もう全て投げ捨てて、ルワンダあたりに国外逃亡したいです。残り半年、逃亡できる日を待ち望みながら日々の業務に加え、学会発表も最後まで頑張る所存です。引き続きよろしくお願いします。



海外の子ども達と指ハート♥

【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。

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のお礼

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、支援を行ってきました。2024年1月の本部事務所引越に併い、しばらくの間フードパントリー活動を停止いたします。これまでご協力いただきありがとうございました。尚、再開時には紙面にてご案内いたしますので、その際には引き続きご協力よろしくお願い致します。

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



問合せ先 ☎098-850-9004 まちづくり推進部(外間)

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

- 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。
- 応募期間** 2023年10月1日(日)～12月16日(土)
- 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・職員の作品に限りです。
 - (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。

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11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	RainbowTerace 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 うらそえパークレー 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	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 ・結婚納金、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	 ホームページの QRコード	糸満市西崎町 1-6-1 098-992-7542 【特典内容】 ◆特製弁当 (ホテルの味を自宅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	株式会社コナ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真栄田グランブルー	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 久米島宇留名堂 582 読谷村瀬名波 763-3 恩納村真栄田 712-2 098-989-3880	 ホームページの QRコード 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 skonehet	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%	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

11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

11月2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)

②小禄筋トレ教室 小禄市宮住宅集会所

毎週金曜日 午前10時～午前11時

11月10日(金)、17日(金)、24日(金)

※11/3(金)は
公休日のため
お休みです

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 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)

10月の放送内容です。ぜひお聴きください。

第122回 10月19日 3周年記念放送
第123回 10月26日 介護ウェブの集い

※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注意ください。

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。



理事会だより

◎第26期第5回理事会が9月30日にハイブリット（対面、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、初期研修医就業規則の改定について

《協議事項》

1、8月度決算について

2、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

3、給食業務の外部委託に向け
た職員説明会報告について

4、2023年度つながりづ
くり強化月間について

《報告事項》

1、各種委員会報告について

2、2023年度上半期会計
監査の実施について

3、総代当選者の報告について



全国四課題の到達

	9月	2023年度累計	累計
組合員ふやし（人）	178	1,021	98,205
出資金ふやし（千円）	7,252	65,575	1,971,093
班づくり（班）	1	7	332
担い手ふやし（人）	7	36	988

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

実りの秋

台風6号で、ヘチマ・ゴーヤー全滅。しかし、根元から折れたパパイアの横から芽が出て、今では10個ほど実を付けてくれました。ありがたく、元気をもらいました。後から植えたゴーヤーも3個立派に収穫できました。柿とシークワーサーはたわわに実っています。

秋の気配が感じられる今日この頃
（豊見城市）

大切さ再認識

7月の定期検診で異常が見つかり、一週間の入院生活を余儀なくされました。幸い、その時かかりつけ医の機転ですぐに救急車を手配し、病院でも医師の適切な治療により、今は通院しています。改めてかかりつけ医の大切さと定期検診の必要性を認識することができました。

新城美佐子（西原町）

隔世の感

沖縄医療生協が創立した当初からの組合員で、「生協だより」が当初は1枚もので、現在はページも豊富になり、隔世の感があります。生協が発展したことになりますね。これからも応援します。

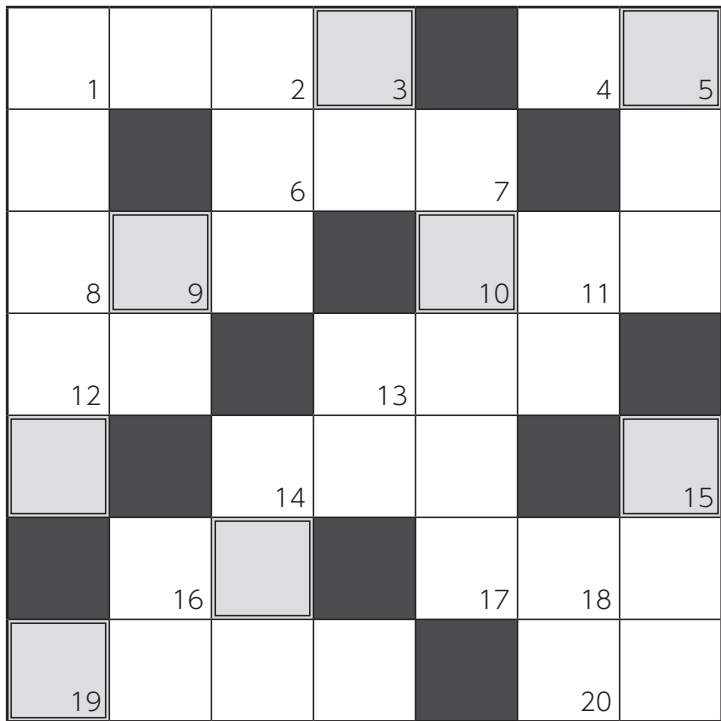
屋比久貞雄（那覇市）

切に願う

医療ケアを必要とする1歳8か月の孫がいます。預かってもらえる施設が少なく、親は思うように働けず、経済的なことをはじめ色々な困難に直面しています。国、県、市町村、民間、あらゆる方面からの支援の輪が広がることを切に願っています。

矢車草（豊見城市）

クロスワードパズル



作・島袋 聡

タテのヒント

- 11月11日は〇〇〇〇〇、いい日、毎日、あったか〇〇〇〇、ありがと〇〇〇〇を念頭に、「いい日、いい日」にかけた、覚えやすく、親しみやすい語呂合わせとされたものです。
- 荒れ狂う大波。また、はげしい勢いで押し寄せるようすのたとえ。昆虫が、さなぎや幼虫から、成虫になること。
- 水が固体状態になったもの。1気圧のもとではセ氏0度以下で固体化する。
- 特定の材料・様式などによって美を追求・表現しようとする人間の活動。および、その所産。絵画・彫刻・建築、音楽・文学、演劇・映画・舞踊・オペラなど。
- 釣りで、当たりを知るために、またえさを所定の深さに置くために、釣り糸につける浮標。
- 相手を制止するため大声でどなる。
- 歌曲や歌謡曲・歌劇などの、節をつけて歌う言葉。歌の文句。
- 病人や負傷者を乗せて運ぶ道具。2本の棒の間に人を乗せるための布などを張ったもの。
- 私利・私欲を離れて、正直に熱心に事にあたる心。まごころ。

ヨコのヒント

- ある物事に深い感銘を受けて強く心を動かされること。
- 現在より以前の時。過ぎ去った時。昔。
- 有鱗目〇〇〇亜目の爬虫類の総称。カナヘビ・イグアナ・カメレオンなど。
- 激しい勢いで大量に降る雨。雨量がきわだつて多い雨にいう。
- 船を一定の場所に留めておくため、綱や鎖をつけて海底に沈めるおもり。
- 屋根の下端で、建物の壁面より外に突出している部分。
- 実。特に、くだもの。
- たくさん種類の種類。また、種類の多いこと。
- 書籍。書物。
- 動物の雄と雌の一組み。また、夫婦。
- 学校でその日の授業が終わったあと。

二重枠のヒント

行いがきちんとしていて正しいこと。また、そのさま。

20、〇〇殻をもつ軟体動物。ハマグリ、サザエ、ツノガイなど。

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12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462号（2024年1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9月号 458号
クロスワードパズル解答

ナ	イ	ソ	ウ	ダ	イン
カ	ゲ	ミ	コ	ソ	ウ
サ	ン	ガ	ク	ソ	ウ
ン	カ	ロ	メ	ン	テ
オ	カ	シ	ラ	カ	タ
キ	ユ	ウ	キ	ユ	ウ

ユダンタイテキ

当選者

- ・喜納 みゆき（名護市）
 - ・保村 怜王（那覇市）
 - ・山本 栄彦（那覇市）
 - ・諸見 武彦（那覇市）
 - ・宮国 ゆかり（那覇市）
 - ・宮城 敏子（那覇市）
 - ・上原 徹子（那覇市）
 - ・宮城 尚美（豊見城市）
 - ・高嶺 浩美（豊見城市）
 - ・安里 スミ子（豊見城市）
 - ・黒澤 慎一（八重瀬町）
 - ・上原 洋子（南城市）
 - ・大城 華音（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。

※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。
11月30日までに応募をお願いします。

問い合わせ まちづくり推進部 098-850-9004



鏡面でとらえた爬龍橋 (はっぴーさん)

コメント：現在のとよみ生協病院から見える最後の景色かも？
2024年2月新病院が開院後に現病院はとり壊します。

作品コーナー

月間目標達成めざし
みんなでがんばります！

医療生協本部では、現在組合員及び出資金ふやしの8割達成をめざして、「つながりづくり強化月間」に取り組んでいます。

エレベーターホール正面に職員の成果がみえるように、マスコットキャラクターの「ニージー」と「せいちちゃん・きょうちゃん」を虹で囲んだかわいらしい掲示物を作りました。

新とよみ生協病院建設成功をめざして 2億円出資金ふやしを達成しよう！

ゆるやかに、楽しくつながる仲間づくりを
すすめ、10万人組合員を達成しよう！



組合員や増資が増えて、シールを貼っていくと虹の色が完成する仕組みです。新とよみ生協病院建設成功にむけて組合員ふやしや出資金を増やせるようがんばります！

人事総務部
久保田 真央

＼多様な参加で豊かな医療福祉生協をともにつくりよう月間／

**集まろう！ 話そう！
つながろう！**

2023年度生協強化月間
**9月25日(月)～11月30日(木)
組合員加入受付中！**

日本医療福祉生活協同組合連合会
<http://www.hew.coop/>



秋鮭の和風スパゲッティー



材料 (2人分)

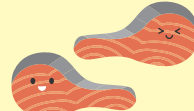
シャケ切り身 ……80g シメジ ……一袋 バター ……大さじ1
スパゲッティー ……100g 醤油 ……大さじ1 粗挽き胡椒 ……少々
長ネギ ……一本 ミリン ……大さじ1

作り方

- 鍋にお湯を沸かしスパゲッティーを茹でる
- フライパンに、バターを引きシャケを焼く
- シャケを取り出し長ネギと、しめじを炒める
- 茹でたスパゲッティーと、長ネギ、しめじを合わせる
- 調味料を入れたら素早くかき混ぜる最後にシャケを入れ混ぜたら完成です



シャケを焼くときは完全に火を通さずスパゲッティーと、合わせるようにするとシャケが、ふっくら仕上がります。バターの風味と胡椒を効かせることで薄味でもおいしく仕上がります。



中部協同病院
栄養管理室 調理師
銘苅 敏秀

