



2023年12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10月末

組合員数 98,348人
出資金 19億7,642万5千円



第21回 WHO世界健康ウォーク 健康づくり、仲間づくりの 和を広げよう！

11月19日(日)平和祈念公園(糸満市)で第21回WHO世界健康ウォークが開催されました。この日は天候に恵まれ、風が涼しく気持ちのいいウォーキング日和でした。参加人数は157名で、みやこ支部から5名、八重山支部から1名の参加もあり、多くの地域の方々と楽しく交流しながら歩くことができました。コースの途中には展望台があり、頂上で写真を撮ったり、平和の礎を通って広がるきれいな海に足を止めてゆっくり眺めたりと皆さん自分のペースで思い思いに歩いていらっしました。

私は3kmコースを担当していましたが、参加者からの「私は普段から

夕方ごろにウォーキングをしているよ」というお話や「ノ

多くの参加で大盛況！ 創立50周年記念レセプション



ルディックウォーキングは今回初めてだけでなくと難しい

創立50周年記念レセプション
事務局長 松田南海男

今後地域組合員、職員組合員一丸となって医療生協をより大きくしていきたいです。

大盛況のうちに終了することができました。

50年間地域医療・介護を支えてきたことが評価されたのだと感じています。

平日夕方の企画でしたが、大盛況のうちに終了することができました。

短時間でしたが知事の希望で参加していただくことができました。これもひとえに、沖縄医療生協が9万8千人の組合員の組織であること、50年間地域医療・介護を支えてきたことが評価されたのだと感じています。

余興ではゆいゆいシスターズが会場を盛り上げ、大城郁男副理事長の閉会のあいさつで幕を閉じました。

協同組合の50年をふりかえって」の中で関係者への感謝をお伝えし、県医師会の安里哲好会長と群星沖縄の徳田安春センター長、県生協連の川越雄一郎会長理事から祝辞を頂きました。

余興ではゆいゆいシスターズが会場を盛り上げ、大城郁男副理事長の閉会のあいさつで幕を閉じました。

健康づくり委員会 儀間葉月

健康づくりを通して、健康づくり、仲間づくりの和をさらに広げていきたいと思っています。

ね」といった会話をしながら歩いたので、下見で歩いたときよりもあつという間にゴールにいった感覚でした。

健康づくりを通して、健康づくり、仲間づくりの和をさらに広げていきたいと思っています。

『補聴器補助陳情採択』

浦添市議会

全会一致！

は「沖縄では補聴器に何十万円もかかったとか、高くなければダメなような話が蔓延しているが、そうではない。

浦添きた支部では、組合員でもある浦添市議と一緒に浦添市でも加齢性難聴への公的補助を実現しようと、市内で開業している医師に話を聞きました。

同った話で

浦添きた支部では

補聴器に何

十万円もか

かったとか、

高くなければ

加齢性難聴者の補聴器購入に公的助成を求める陳情書
令和5年5月15日
浦添市議会議員 比嘉 克政 殿
住所：沖縄県浦添市伊祖1-7-3
電話：098-0-4692-2226
陳情者：沖縄医療生活協同組合
浦添きた支部支部長 西平 守伸
件名：加齢性難聴者の補聴器購入に公的助成を求める陳情書
要旨：
① 加齢性難聴者の補聴器購入に国の助成制度をつくるよう意見書を出してください。
② 加齢性難聴者の補聴器購入に浦添市独自の助成制度をつくってください。
理由：
沖縄医療生活協同組合は地域の人びとが、それぞれの健康・医療・介護とくらしにかかわる問題をもちより、組織をつくり、医療・介護の事業所を運営している組織です。そして、その医療機関に働く医療員・医師をはじめとした医療専門家と組合員との協同によって、問題解決のために運動する、生協法に基づく住民の自主的組織です。
組合に参加している皆さんも、高齢化が進み、たとえそのほか健康な人であっても、徐々に耳が聞こえにくくなる人が増えています。難聴の進行により、買い物や自治会の集まりなど日常生活でたびたび聞き返したりすることも多くなり、外出や人との交流が少なくなり、うつ病や認知症を促進することにもなりかねません。
国の補聴器購入への助成は両耳の平均聴力が70デシベル以上の障害手帳を持つ重度な難聴者が対象で、その子備となるいわゆる加齢性の中程度の難聴者は対象になっていません。
また補聴器は40万円した、50万円かかった、などという話を聞かされ最初からあきらめてしまう高齢者も多いと考えます。
しかし、補聴器は電気製品であり、メーカーによって合う合わない個人差があり、しっかりした適合検査を受けられ、本人に合うものを安く購入することも可能とも聞いています。
お隣の那覇市や西原町でも加齢性難聴者への助成が行われており、浦添市でも助成制度を創設することを求めます。合わせて、担当課でも補聴器について理解を深め、助成が有効に使われるよう、対象者への適切なご指導を求めます。

介護保険制度は2000年に創設され、23年が過ぎようとしています。3年に1度の介護報酬改定（見直し）が行なわれていますが、制度開始当初に比べ利用者や家族にとっては利用しづらい制度と

なっているのが現状です。

現在、国は2024年度の介護報酬改定に向けて最終調整を行なっていますが、懸念される事が「利用者負担の引き上げ」です。介護保険制度開始当初は、利用者の原則1割負担としてきましたが、介護費用が財政を圧



介護保険改悪阻止に向けて「反対」の声を上げ続けよう

とよみ生協病院 居宅介護支援事業所 ケアマネジャー 平良 悠

迫している事を理由に、一定の所得を有する方を2割負担とし、さらに2割負担の方のうち、特に所得の高い方は3割負担と利用者負担を段階的に引き上げてきました。そこへ追い打ちをかけるよう

一部は数年前から囁かれていた改悪案もありますが、利

改悪案を先送りにするなど、一定の成果に繋げる事ができています。直ぐの成果には繋がらなくとも、声を上げ続けて行く事が介護保険改悪の阻止に向けて大きな1歩となります。これから皆で

団結し、声を上げ続けていきましよう。



意味のあることなので、ぜひ浦添市でも実現したいと、市議会に陳情することにしました。

原案を作成し、運営委員会

で討議しました。陳情書には

生協や地域自治会における高

齢者の実態を自らの体験を踏

まえて記述、こちらの思いが

伝わるよう工夫しました。

九月議会にて全会一致で陳

情が採択されましたが、今後

も住民の暮らし・健康に貢献

できる支部であるべくがんば

りたいと思います。

浦添きた支部

支部運営委員長 西平 守伸

せん妄とは

沖縄協同病院 ICU集中ケア認定看護師 與那覇 孝幸



せん妄という言葉聞いたことはありますか？せん妄とは突然に発症する精神機能の障害です。

症状としては何をやるにも集中できない注意障害や、記憶が抜けてしまう認知障害、自分が居る場所また日付が分からなくなる見当識障害、実際にはいない人や虫等が見えてしまう幻覚等があります。

様々な原因で起こる

認知症とは違う

これらの症状から認知症と間違えられる事がありますが、せん妄は認知症とは違い突然に発症し、治療と対策で改善するのが特徴です。

また、せん妄には3種類の

パターンがあります。理由な

くイライラしたり落ち着きが

なくなったり、興奮状態とな

るのが過活動型せん妄とされ

ています。その反対で、ずっ

とボーッとして意欲低下とな

るのが低活動型せん妄とさ

れ、また過活動型せん妄と低

活動型せん妄の両方の症状が

出る場合、混合型せん妄とさ

れています。



11月12日・13日、東京で「日本高齢者大会in東京」が開催され、全国からのべ3千余名が参加しました。現地にまちづくり推進部島袋さん、オンラインで私が参加しました。島袋さんは第1分科会「沖縄の現状と平和のとりくみ」で報告を行いました。

日本高齢者大会 in 東京 ストップ軍拡 かがやけ人権

社保委員会委員長 秋山 幹雄

柳澤氏は、ウクライナ戦争、台湾有事、北朝鮮ミサイル発射など戦後初めての「戦争不安の時代」であるとし、戦争のリアリティに向き合い、島国日本は大国の戦争に巻き込まれない価値観で敵味方を分ける外交ではなく、大国の論理から普遍的道義へと日本の立ち位置を考える時だと語りました。

今や気候変動をはじめ、地域戦争や感染症など大国が世界の危機を管理できない時代であり、非戦の国際世論の高まりと、主要7カ国（G7首脳国）からグローバルサウスへ世界の重心が変化している」と話されました。日本は非戦・非核の道義を主導する中流外交を目指すべきと強調しました。

記念講演は「非戦の安全保障論：戦争しない国であり続けられるために」をテーマに、講師は柳澤協二氏（元防衛官僚・内閣官房副長官補、現NPO国際地政学研究所理事長）でした。今回の大会の「ストップ軍拡かがやけ人権」のテーマに沿った「戦争は防げる」ことを明らかにした講演でした。

憲法前文「われらは全世界の国民が、ひとしく恐怖と欠乏から免かれ平和のうちに生存する権利を有する」を高く掲げ、戦争は政治の選択、政治は国民の選択である。戦争の要因である富、名誉、恐怖のない平和で戦争の不安がない「非戦の戦争論」を選択していくことを訴えました。



米軍と自衛隊の共同演習は強化されています。特に建設中の馬毛島の自衛隊基地は米軍の空母を見たとタッチ&ゴーの訓練は130デシベルという大爆音が朝の10時から夜中の3時まで続くという計画がされています。

※FCLP…米空母艦載機陸上着陸訓練
馬毛島の基地建設は、環境

法、国際人道法を無視したジェノサイド（大量虐殺）をゆるさない国際世論を上げ、非人間的蛮行をくい止める時だと思いました。

岸田政権は昨年12月「安保3文書」を決定、岸田政権の危険な大軍拡の動きが各県や各地の活動報告で、米軍や自衛隊の危険な動きの理解深めました。

漁師は漁をするより基地建設へ（1日当たりの備船料8万円余り）、基地建設反対する人と当面の利益を求める人との対立が出て、島の人々の中に分断があり種子島が大変だとの声がありました。

許すな！新基地建設 沖縄医療生協 辺野古座り込み19周年連帯行動



11月17日（金）、辺野古テント村にて沖縄医療生協辺野古座り込み19周年連帯行動に参加しました。

同代表（名護市議）の東恩納琢磨氏による辺野古新基地建設に関する情勢学習がありました。カンパ贈呈や平和活動委員会委員長あいさつと続き「頑張ろう三唱」を行いました。



平和活動委員会委員 我那覇且敏

その後、キャンプシュワブゲート前へ移動し、座り込み行動に参加しました。ゲート前では、警備員の数がとても多くて驚きました。辺野古新基地建設に伴う警備費用が2014年の開始以来、約609億円に上ったことが報道されて非常に驚いていました。1日あたり約2224万円にもなり、無駄となつていきます。

「なくそう！日米軍事同盟・米軍基地」をテーマに去る11月11日から12日にかけて、鹿児島市で日本平和大会が開催されました。

影響評価書が出されるも翌日から基地建設が始まり、港は大規模なクレーン船や大型建設機械がひしめき、工事関係者は4千人と云われています。そのために種子島に空き家は無く、家賃は値上がりし、借家人が追い出しにあつています。



日本平和大会 in 鹿児島 基地建設で種子島でも住民分断！

平和活動委員会委員長 玉寄 勝光



骨密度、ベジチェック、血圧、血管年齢測定を行い職員による判定後の指導も行われました。地元農家の組合員さんはベジチェック

健康チェック

地域の子ども達による琉舞の幕開け後、筋トレ、バランスポールを体験してもらい、健康づくりの必要性を感じてもらいました。

支部・ブロック通信

伊良波支部

大盛況 健康まつり

伊良波支部創立15周年
筋トレサークルさくら班10周年

80人参加で楽しく交流

筋トレを伊良波支部の班会として続けてきました。10年目の節目、支部と合同で小さな健康まつりを10月22日、我那覇公民館で開き大盛況でした。

筋トレ・バランスポールの体験

地域の子ども達による琉舞の幕開け後、筋トレ、バランスポールを体験してもらい、健康づくりの必要性を感じてもらいました。



最高値、さすがです。

リサイクル市賑わう

医療生協のSDGs実践として取り組まれました。組合員さんから寄せられた沢山の衣類や引き出物、500冊を超える本、中には雛飾りや絵画などもあり、掘り出し物に歓声を上げながら喜ばれていました。

貝殻工作コーナーに熱中

貝殻で作る可愛い動物に、親子で熱中して作り上げていました。

野菜販売コーナー完売

組合員さんから無料提供された無農薬のゴーヤーやニラ、バナナ、葉野菜などオーブンと同時に賑わっていました。

今回はじめての取り組みでしたが、地域の皆さんと交流できて良かったと思います。組合員はじめ、我那覇自治

地域行事 あれこれ



那覇ブロック「秋の健康チェック」あっぱるタウン（10月23日）
他うるま市、南風原町、豊見城市、読谷村でも開催



糸満支部戦跡めぐり（11月12日）



真和志みなみ支部手配り者交流会（11月15日）
真和志あがり支部は手配り者感謝のつどいを開催（10月30日）

伊良波支部

筋トレサークルさくら班

原国まゆみ

会、医療生協職員の大きなご協力に感謝しています。
筋トレは毎週木曜日、午後7時30分～8時30分（畑仕事の後でも参加できるように）我那覇公民館で続けています。組合員さんならどの地域の方でも参加できます。お待ちしております。



西原支部

最後まで自分らしく暮らすために「人生会議」ってどんな話？



11月10日（金）西原町内間公民館にて、大城早苗氏（沖縄協同病院 緩和ケア認定看護師）を招いて「人生会議」講話を開催しました。人生会議ってどんな話？終活のお話は何度か聞いたことはありませんが、

したが、今回「何がどう違うのだろうか？」と思いながら近隣の皆さんにも声をかけ19名が参加しました。
自分自身もしもの時のために、自分が望む人生の最終段階の医療・ケアについて大

切な家族との話し合いがいかに重要か、自分が大切にしていることを伝えておく事がいかに重要か等、だんだんと講座の内容が理解できました。自分自身の最終段階の医療・ケアを家族と共有することが、自分のため、家族のため、医療スタッフのためになることを知りました。気軽に自分の思いを家族へ伝えれば以外と会話も広がっていくかも。
人生今日は元気で明日は分からない、講話の中で幾つかの実例報告もあり、どれも興味深く学習することができました。最後まで自分らしく暮らすために、多くの方に「人生会議」を知ってほしいです。

西原支部いいあんべー班

仲田タカ

新理事紹介



那覇ブロック
佐和田 紀子

今期、理事に就任しました佐和田紀子です。

沖縄医療生協とは、県立豊見城高校の隣に沖縄協同病院があった頃からお世話になっていました。夜間診療を行っている聞き、仕事帰り受診していましたが、今では私だけではなく、家族皆お世話になっており、感謝

ばと思い、理事を引き受けました。医療生協の様々な活動を少しずつ学びながら、地域の皆さんと繋がっていきけるよう頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願いたします。

謝しています。今回、少しでも医療生協や組合員さんのお役に立てることがある

スマートベッド導入に向けて



とよみ生協病院 総看護師長 大城 藤枝

来年2月に新しくなるとよみ生協病院で、今回スマートベッドシステムを導入します。このシステムは、ベッド内蔵式離床センサーと眠りスキャンを活用し、リアルタイムモニターにて患者の状態、睡眠・覚醒、バイタルサインの異常値、離床通知をナースコールと連動して確認できます。

従来の外付けセンサーでは、マットレスの上に置くタイプや足下に置くタイプなどに分かれていて管理しづらかったのが難点でした。患者の夜間睡眠の質を確保しつつ、ナースコール対応が早めに行えるようにしたいと



ほぼ完成しているとよみ生協病院の外観

いうスタッフの願いを叶えるために導入を決めました。多職種でのワーキングチームを発足し、自分たちが使いやすいようにシステムを構築する作業をしています。

利用者負担増の改悪許すな！

介護ウエーブのつどい2023

11月5日、介護ウエーブのつどい2023を沖縄産業支援センターを本会場に、ハイブリッド形式で開催し、110名が参加しました。

今回は2024年度介護保険改定に向けて昨年度に引き続き大阪社会保険推進協議会の日下部雅喜氏を講師にお招きし、予測される改正内容についてわかりやすくお話ししました。

今回の改正は保険料2割負担になる可能性、福祉用具の

研修医紹介

出会いを大切に
残りの沖縄生活楽しむぞ！

沖縄協同病院2年目研修医 辺士名瑞貴



初めまして、研修医2年目の辺士名瑞貴と申します。2022年に入職して早1年半が過ぎ、残り数ヶ月で研修終了となります。関係者の皆様には日々支えられ、業務に携わることができており感謝の気持ちでいっぱいです。時

間が経つのは一瞬で、入職した頃に自分が理想としていた実力はまだまだ伴っていないですが、研修最後の日まで頑張る所存です。

私は生まれも育ちも沖縄県で過ごしましたが、機会があり来年以降は県外で勤務する予定です。県外を知る喜びもありますが、長年過ごした沖縄を離れる寂しさも最近になりだんだん実感してきました。この病院で出会えた同期や先輩後輩、他職種の方々と

とを報告して頂きました。

シンポジウムでは現場の声としてサトウ株式会社（福祉用具事業者）、老人保健施設かりゆしの里、とよみ生協病



豚三枚肉で縫合実習

の時間も大切にしながら、残りの沖縄生活を楽しみたいと思います。そしていつか帰ってきた時に成長した姿を見せられたらと思います。今後ともよろしくお願いいたします。

院居宅支援事業所ケアマネージャーから報告を頂きました。今回の制度改定で利用者負担増となることでそれぞれサービスの利用控えなどが予測されるとの内容でした。

現時点で今後の「改正」については議論の最中であります。介護保険制度は高齢者とその家族の生活を支える大事な社会資源です。制度改定が高齢者の生活の質を下げるものがあってはならないと思います。今回学習した内容を職場や地域で共有し行政に訴えられるように活動していきたいと思

沖縄協同病院

地域連携課 宮平司

12月の日程

筋トレ(健康づくり)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
12月7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木)

②小禄筋トレ教室 小禄市営住宅集会所 ※来年は1/5(金)から開催となります。

毎週金曜日 午前10時～午前11時(第5金曜日を除く)
12月1日(金)、8日(金)、15日(金)、22日(金)

問合せ先 まちづくり推進部 TEL098-850-9004



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

「漫湖公園清掃活動ボランティア」募集中

開催日時: 1月13日(土) 午後1時00分～1時30分

集合場所: こくら虹薬局裏手側 公園入口



どなたでも参加可能です。

職員ご家族そろってお気軽にご参加ください。

※12時の時点で雨天なら中止となります

問い合わせ先 沖縄医療生協ボランティア委員会
TEL 098-856-3107 沖縄医療生協看護部 大城まで

沖縄医療生協組合員特典提携店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12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 ・結婚特典、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
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	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真栄田グランブルー		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 skonhet	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、組合員特典提携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

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。

※1: 医療福祉生協連は、地域まるごと健康づくりの中心的な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

- どなたでも応募できます。
- 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。
- 過去の料理コンテスト入賞作品は応募できません。
- 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下さい。
- 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。
- 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。



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

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。

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。

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。

く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)

スマホでもラジオがなくてもアプリで聞ける!

ListenRadio 検索

11月の放送内容です。ぜひお聴きください。

第124回 11月16日 健康保険証廃止反対のとりくみ ※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。

第125回 11月30日 沖縄医療生協のとりくみ

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。

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

定例理事会だより

◎第26期第6回理事会が10月28日にZoom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、なし

《協議事項》

- 1、9月度決算について
- 2、沖縄協同病院における給食業務の外部委託について
- 3、とよみ生協病院通所リハビリ廃止後の運営について
- 4、小規模多機能ホーム石川にじの家の経営改善について

《報告事項》

- 1、各種委員会報告について
- 2、2023年度つながりづくり強化月間について
- 3、2023年度支部総会状況報告
- 4、創立50周年記念レセプション（案）について
- 5、2023年度沖縄民医連・沖縄医療生協医師団会議について



全国四課題の到達

	10月	2023年度累計	累計
組合員ふやし（人）	247	1,268	98,348
出資金ふやし（千円）	7,977	73,552	1,976,425
班づくり（班）	2	9	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

がんばるぞ！

スポーツの世界大会をテレビで観戦。躍動するアスリートに魅了されました。さあ、今日から私もウォーキング！頑張ります！！

比嘉恭子（那覇市）

充実の内容

「人生会議（ACP）とは」について興味深いです。そろそろ、私も準備しなくては感じました。充実した内容の医療生協だよりに感銘を受けました。ありがとうございます！

近藤信代（那覇市）

損したなあ

協同病院で「人間ドック」を受けて7～8年になりますが、「沖縄医療生協だより」は今年初めて読みました。色々な情報を知らずにこれまで過ごしたことが、とても損した気持ちです。これからもずっと続けてほしいです。

大灣正子（うるま市）

悩む毎日

物価高で、日々の買い物には一苦労。〇〇%引き、ポイント〇倍どちらがお得なのか、いつも悩む毎日です。

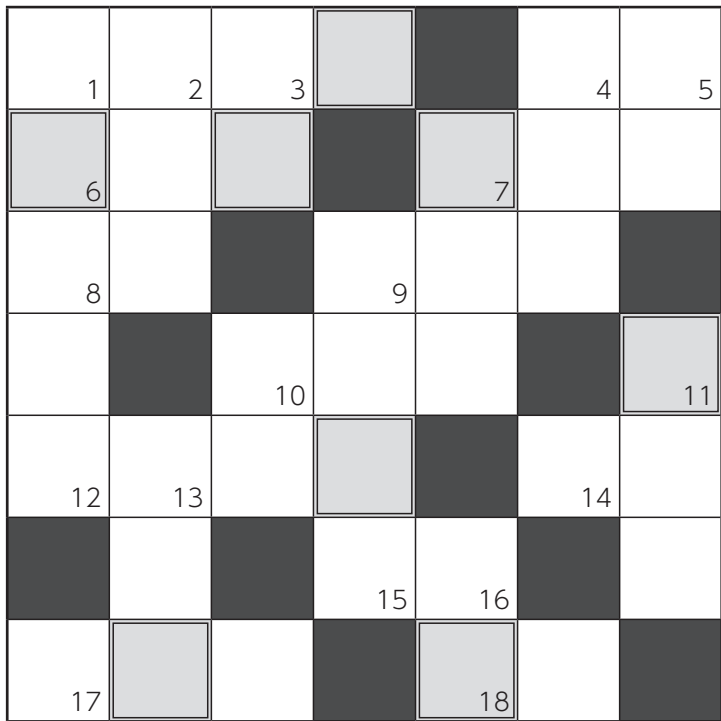
吉牟田広美（沖縄市）

あつという間

今年もまた、あとわずか。毎年のようにそう言う。年々、一年の長さが縮んで行く。一年一年を大切にしたいのに、気付いたらあつという間に壁のカレンダーを交換している。年齢増えると怖い、あたらしい身体がほしい！！

冬のバラ（那覇市）

クロスワードパズル



作・島袋 聡

タレのヒント

- 1、イエス・キリストの誕生を祝う祭り。12月25日に行われる。
- 2、自然界の現象に現れる人間の運勢。天地・人体を貫いて存在するとされた五運と六気。人間の脈にも現れるとして漢方医に重視された。
- 3、竹・籐・柳、または針金などを編んで作った入れ物。
- 4、一定の利益を自分のために主張し、また、これを享受することができるとされる能力。私権と公権とに分かれる。
- 5、動物の、胴体から分かれ、からだを支えたり歩行に使ったりする部分。
- 6、人や物を使うこと。
- 7、強い力や勢いでおびやかすこと。また、おびやかされて感じる恐怖しさ。
- 8、極度にまばらなこと。特に、ある地域の人口が他に流出して少なすぎることを。
- 9、ある場所から他の場所へ移ること。黄をおびた赤色。
- 10、出産したあと。
- 11、ある場所から他の場所へ移ること。
- 12、黄をおびた赤色。
- 13、物体が存在しない状態で空いている
- 14、物体が存在しない状態で空いている
- 15、物体が存在しない状態で空いている
- 16、物体が存在しない状態で空いている
- 17、物体が存在しない状態で空いている
- 18、物体が存在しない状態で空いている

積もったもの。

二重枠のヒント

離れ離れになったり、集まって再会したりすること。

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2024年1月15日（月）です。（消印有効）
- クロスワードパズルの解答・当選者は463号（2024年2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10月号 459号
クロスワードパズル解答

ド	ウ	ガ		キ	タ	イ
ク	ラ	ク	シ	ヨ	ン	
シ		セ	キ		イ	シ
ヨ	ウ	イ		ソ		ヨ
	ン		ホ	ウ	ソ	ユ
フ	ド	ウ		コ	シ	ユ
ク	ウ	シ	ヤ			ナ

シュシャセンタク

当選者

- ・伊波 節子（うるま市）
 - ・平良 幸嗣（宜野湾市）
 - ・喜久本 葵（宜野湾市）
 - ・上間 良彰（那覇市）
 - ・根路 麻衣子（那覇市）
 - ・宮里 信子（那覇市）
 - ・濱崎 末子（那覇市）
 - ・玉寄 敏子（那覇市）
 - ・阿波根 恵智子（那覇市）
 - ・村上 美枝子（那覇市）
 - ・村上 栄直（那覇市）
 - ・漢那 栄直（那覇市）
 - ・當座 栄直（那覇市）
 - ・大城 秀美（南風原市）
- 49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

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)

◆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！



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



指の先には… (長堂 嘉秀さん)

コメント：幕末、ジョン万次郎(中浜万次郎)がハワイから糸満市大度海岸に上陸。記念の銅像が同地にあり、指先は故郷である高知県土佐清水市を指している。



私たちの SDGs宣言 コーナー⑤

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。

小禄南支部

SDGs宣言

買い物はマイバッグで

選んだSDGs番号は
「1、3、11、13、14、16」です。



大切にしたいこと
生ゴミはコンポスターを使用して
います。

首里西支部

SDGs宣言

健康づくりに取り組みます

選んだSDGs番号は
「3」です。



大切にしたいこと
集まったときには、短時間でも
時間を取って、体操に取り組み
ます。



首里協同クリニック
通所リハビリ 新垣 智美

デイケアでは、手作業の一環として貼り絵を行います。今回は鶴亀制作に取り掛かりました。皆さんもご存知の通り「鶴は千年、亀は万年」と言われ縁起の良い生き物ですね！利用者様と貼り絵をしながらの会話で、82歳の方は「長生きしたいね」90歳の方は「私も長生きできるかね」職員「100年時代だから長生きできますよ」と、ほのぼのとした時間が流れていました。完成した鶴亀は見事で、皆さん嬉しそうに眺めています。

作品コーナー

鶴は千年、亀は万年！
あやかっで長生きしたいね



鶏のケチャップソース和え



材料 (3~4人分)

鶏もも肉 …… 1枚 調味料(塩、コショウ) …… 適量
長ねぎ …… 1本

A { ニンニク …… 少々 醤油 …… 大さじ1
生姜 …… 少々 お酢 …… 大さじ1
ケチャップ …… 大さじ4 砂糖 …… 大さじ1

片栗粉 …… 適量

※片栗粉以外の調味料は混ぜ合わせておきます。

作り方

- 鶏もも肉を一口大にカットし、塩、コショウをまぶし、フライパンで焦げ目がつくまで焼きます。
- 長ねぎはみじん切りより少し大き目にカットします。
- 長ねぎ半分を入れ、Aの調味料を入れます。
- ③に火が通ったら、水溶き片栗粉を入れます。餡の硬さはお好みです。
- 最後に残りの長ねぎを入れ混ぜ合わせたら完成です。



長ねぎ半分量でも美味しいです。
辛いのが好きな方は豆板醤などを加えても美味しいです。



沖縄協同病院
栄養管理室 調理師
嘉手川 重彦