



2024年1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11月末

組合員数 98,410人

◎ 出資金 19億7,987万4千円 ◎



世界遺産 中城城跡の第一門

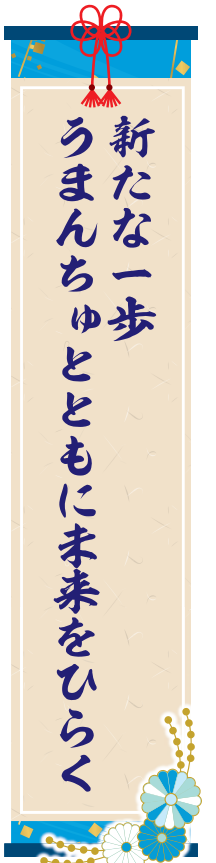
12月頃になるとチーパッパが咲き誇り
来場者を楽しませてくれます。

写真：長堂嘉秀さん

ブルーの無償

中正勇

幼少の頃の手つかずの海
白い砂浜の波打ちぎわ
足首で砂をはねのけはまぐり拾い
イソハマグリの新鮮な磯の香り
満潮で闇に包まれた海面
光を射すと今は絶滅の透明な姿に青い筋の海老
たも網で掬い籠の中へ
海老天のサクサク感と旨み
三つ子の魂百までなのか
メモリーの中の消えないシーン
体内に浸透しているブルーの無償の恵み
食い物への強い執着心
今の感受性の背骨のような
辺野古ブルーの無償の恵みも
戦で傷ついた人達をもどんなに元気づけたことか
国旗の半分がブルーの国の悲劇
侵略に追い詰められたロシアの皇帝
裸の王様なのか
島の言葉ではノータリン(脳足りん)
戦を止めることの出来ない兵器で分断された世界
資本の矜持か兵器を自慢しあう大国の敵対関係の狭間で
同盟国の軍事費を増額させ兵器を売り
軍事産業の株価が右肩上がりの黒幕
島への基地の集約で自国を戦場にすることなく
敵の攻撃を集中させ被害を最小限に留め(捨て石作戦)
遺骨混じりの長行列のダンブの赤土が辺野古の海底へ
辺野古ブルーの中で日々朽ち果てていく珊瑚
命のシステムの破壊次なるウクライナへ
停戦不可能な起きた戦は起きる前にとめなければ
あきらめない闘いの棺の先のレジリエンスに向け
ブルーの瞳の山羊を飼う



沖縄医療生活協同組合

副理事長 横矢 隆宏

新年あけましておめでとう
ございます。

去年は創立50周年を記念するシンポジウムや祝賀会を終えることができました。先達の皆さんの苦勞と努力を伺いながら「うまんちゅとともに未来をひらく」新しい一歩になったと思います。かわいいうマスコット達やカラフルになったマークにはもう馴染まれたでしょうか。

新年早々、戦争の話で申し訳ありませんが、先の総代会では「敵地攻撃能力により自衛隊がアメリカと共同して戦争をすれば国土は焦土と化す」と明記し決議していただきました。沖縄には焦土の記憶があり、基地がもたらす重荷と不安があります。好戦論かと聞きますが、そのような地政学的な「有事」とその準備が語られる今、当事者感をもった憂慮を感じます。現知事が「今頑張れるのは公益たる民意に照らして地方自治の本旨を訴えることができるから」と、50周年記念レセプションで語ってくださいました。「健

康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」という私達のこれまでの実践が、この公益に直に結びついてきたというお話だと感じました。

組合員の活動は、人とのつながりのために手を伸ばしていく「アウトリーチ」の活動です。アウトリーチはいざという時の社会資源として役立ちます。手配りでの地域見回り、居場所づくり、子ども食堂や学習の場の提供、フードパントリー、平和をつくる活動も一貫して取り組んできたアウトリーチでしょう。

さて、いよいよ2月から新とよみ生協病院がオープンします。駐車場整備などグラウンドオープンにはまだ時間を要しますが、沖縄協同病院や近隣のクリニックとの連携を軸とした地域密着型の病院をつくって行きたいと思っています。まず皆さんには、新しい健診センターを利用していただきたいです。

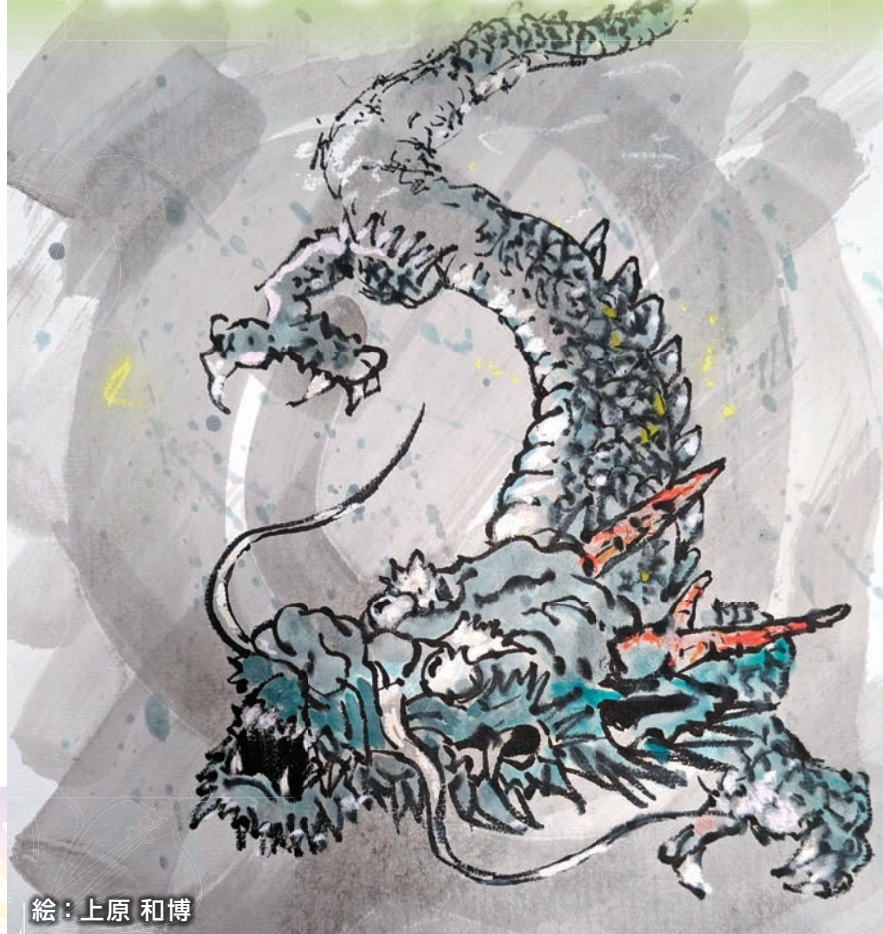
皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。



 常務理事 高嶺 朝広	 副専務理事 新垣 哲治	 副専務理事 外間 貞明	 専務理事 比嘉 努	 副理事長 横矢 隆宏	 副理事長 大城 郁男	 理事長 上原 昌義
---	--	--	--	---	--	--

 理事 青山 喜佐子 有識者	 常勤理事 玉城 好史	 常勤理事 赤嶺 守一	 常勤理事 伊佐 ときみ	 常勤理事 玉城 淳子	 常務理事 玉城 全一郎	 常務理事 上原 健	 常務理事 西仲 ゆかり	 常務理事 大城 恵	 常務理事 松田 南海男	 常務理事 伊泊 広二
 理事 永山 真知子 那覇ブロック	 理事 名嘉座 安子 那覇ブロック	 理事 具志 純子 那覇ブロック	 理事 遠藤 祐美 中部・浦添・西原ブロック	 理事 當山 留美子 中部・浦添・西原ブロック	 理事 宮良 信博 中部・浦添・西原ブロック	 理事 知花 盛考 中部・浦添・西原ブロック	 理事 桑江 良実 うるまブロック	 理事 大嶺 自章 うるまブロック	 理事 上野 和昌 北部ブロック	 理事 長山 豊守 北部ブロック
 監事 宮城 信昭	 監事 伊集 盛美	 監事 照屋 智恵	 監事 屋良 節子	 監事 當間 知恵子 南部ブロック	 理事 我謝 栄徳 南部ブロック	 理事 玉寄 勝光 南部ブロック	 理事 秋山 幹雄 南部ブロック	 理事 真栄里 より子 豊見城ブロック	 理事 佐和田 紀子 那覇ブロック	 理事 赤嶺 光男 那覇ブロック

今年も共に 連帯の輪を 広げていきましょう



絵：上原 和博

沖縄県生活協同組合連合会



会長理事 川越 雄一郎

あけましておめでとうございます。

貴生協はコロナウイルスの感染拡大期において、沖縄県の基幹病院として不可欠な存在となられ、また普段より無料・低額診療事業など県民の命と健康を守る活動に心より敬意を表します。

政府は2024年度介護報酬改定において利用者の負担増が検討されていますが、政府統計によれば国民の10人に1人が80歳以上となり、要介護認定は増加することは明らかで、新たな負担増は在宅生活の継続を脅かすものとなります。また、憲法改悪の動きや辺野古埋め立て工事の強行など、くらしや平和が脅かされる事態が進行しています。誰一人取り残さない持続可能な社会の実現をめざして、共に頑張ってください。

安保廃棄・くらしと民主主義を守る 沖縄県統一行動連絡会議



代表幹事 新垣 繁信

沖縄医療生協のみなさん！

新年おめでとうございます。今年もすべてのみなさんとご家族のみなさんが元気で健康な毎日でありますよう願います。

みなさん！

いま、日本は自公政権による政治によって日本国憲法の精神が真っ向から踏み躪られ、子どもから高齢者まで生きていくことが困難な時代になっています。

みなさん！

みんなで団結し、日本国憲法が生きる日本・沖縄をつくり、基地のない平和な日本、人権・民主主義・国民生活が活きる日本、日本国憲法が花ひらく日本をつくっていきましょう。

沖縄県保険医協会



会長 高嶺 朝広

新年明けましておめでとうございます。

コロナ禍や物価高騰が県民生活を直撃し、長引く経済の低迷、医療機関においては減収による経営悪化、健康保険証を廃止し、マイナンバーカード取得を強制し、医療DXを推進、連続した診療報酬のマイナス改定を行うなどしています。

海外では長引くロシア、ウクライナ戦争、イスラエル・ハマスとのガザ地区紛争など、国際平和が脅かされています。沖縄は辺野古埋め立て工事を巡り、国が起した代執行訴訟と台湾有事を想定した南西諸島の自衛隊配備など、軍力強化を推し進めています。沖縄が再び戦場とならないよう軍拡をやめ、社会保障費へ財源をまわし、誰もが安心して生活ができるという切実な願いの実現のため、平和や民主主義を守る取り組みが重要と捉えています。また11月には当地沖縄で全国の反核医師のつどいが20年ぶりに開催されます。保険医協会は、沖縄医療生協の皆様と連携しながら、鋭意努力する所存です。

本年も倍旧のご支援・鞭撻を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

ヘリ基地反対協議会



共同代表 東恩納 琢磨

新年あけましておめでとうございます。

昨年12月20日に代執行訴訟の判決日が指定されました。県が敗訴となれば、国は強引に大浦湾の埋立を行うでしょう。それは沖縄の敗北ではなく、日本の民主主義が成熟していない証です。国と地方自治は対等だとしても、それは沖縄には適用されない。沖縄はこれまで何国に話し合いを求めてきたのでしょうか。国はそれを拒否し、その度に沖縄は何度も訴訟を起こしてきました。日本でもどこでも虐げられる地方自治体があるのでしょうか。

例えば、秋田県や山口県にミサイル迎撃のために陸上イージス艦アシアを配備しようとした際、ブラスターが民間地域に落下することを制御できないと判明したため、防衛大臣が秋田や山口の知事に頭を下げて配備を取り止めた。

大浦湾には、海面下90メートル下まで軟弱地盤があり、その地盤改良工事は世界でも例のない工事です。それでも政府は強行に進めます。その違いは何なのか。日本はまだ成熟した民主的な社会ではないと歯がゆいですが、希望が持てる日本であってほしいし、成熟した社会をめざして共に頑張りたいです。

沖縄憲法25条を守るネットワーク



会長・琉球大学教授 高田 清恵

新年おめでとうございます。昨年は、生活保護引下げの違法性を問う「いのちのとりで裁判」で、全国各地の地裁で画期的な原告勝訴が続き、さらに11月には名古屋高裁では、国側の違法性は重大だとして国家賠償まで認めた、歴史的な「完全勝訴」判決が出されました。

ところが、こうした一連の生存権保障の流れに逆行するように、那覇地裁では12月14日、原告敗訴の不当判決言い渡されました。原告の方々の切実な訴えや生活実態に目を向けず、とりわけ沖縄では引下げの理由とされた「デフレ」がほとんど生じていなかった事実も無視した、とうてい容認できない判決でした。

今後、裁判のたたかいは高裁に移ります。名古屋高裁の歴史的判決から学び、あらためて人権としての生存権の意義を多くの皆さんと分かち合い、連帯の絆を強くすることが肝要です。すべての人が人間らしい生活を送ることができる社会をめざして、今年も力をあわせて頑張りましょう。

沖縄県社会保障推進協議会



会長 新垣 安男

新年おめでとうございます。

2023年は、地球規模の危機と新自由主義の政治があらわさって、県民生活の困窮が深まりました。

いのちを守る社会保障の拡充を求める自治体キャラバンでは、多くの医療生協組合員に参加していただき、「補聴器購入補助」「子ども医療費無料制度拡充」など制度改善へ大きな成果をあげています。

「ミサイルよりケアを」「軍拡ではなく社会保障予算へ」「国民皆保険壊す保険証廃止反対」「介護保険改悪阻止」「国保税引き下げを」など多彩な社会保障運動は、平和で人間らしく生きるために必要で崇高な実践になります。

2024年度も戦争の危機、人権の危機、暮らしの危機に立ち向かい、つながっていきましょう。

生協の 来を拓こう

上原 昌義 (写真中央)
(沖縄医療生活協同組合理事長)

小川 陽 (写真左)
(沖縄協同病院1年目研修医)

玉城 慶 (写真右)
(とよみ生協病院透析センター
臨床工学技士)

小川陽 (以下…小川) 昨年

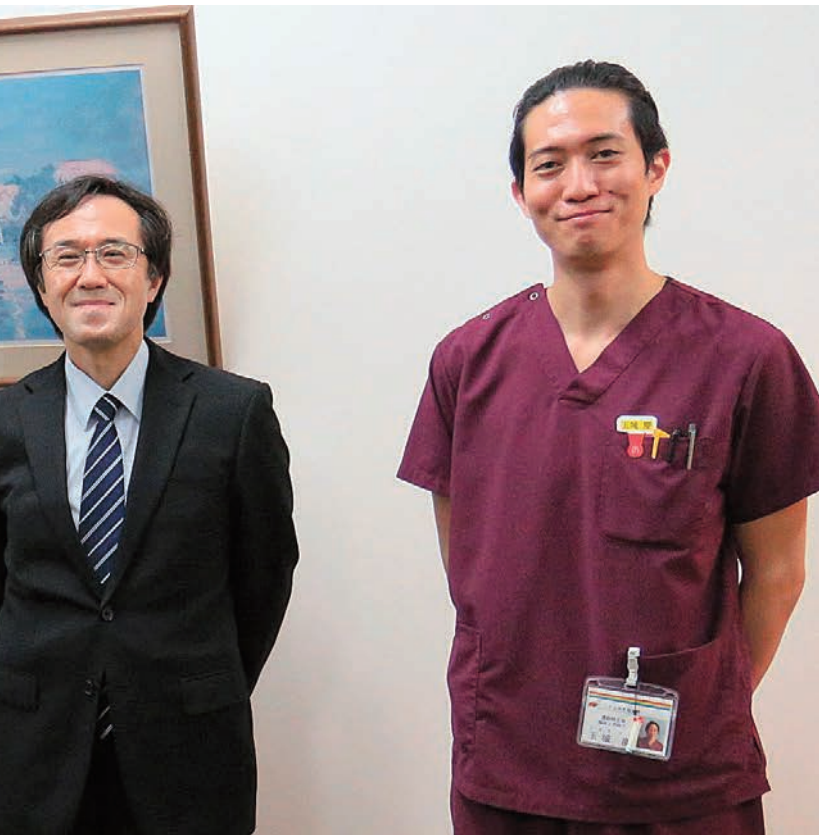
コロナ禍の医療現場は？

昨年5月で、第5類に分類されたこの新型コロナウイルス感染症で4年余り過ぎてきました。今まで見えなかった事実が露呈し、私たちの社会がかかったのだという気が自分身どうだったのかを聞きたいと思います。

「沖繩医療生協の新たな未来を拓こう」というテーマで、医療、介護、平和、住みよいまちづくりをどうしていけば良いか、無差別平等の医療の実現や「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」という私たちの理念をどの様に打ち出していくか、皆さんと未来を語っていき

「沖繩医療生協の新たな未来を拓こう」というテーマで、医療、介護、平和、住みよいまちづくりをどうしていけば良いか、無差別平等の医療の実現や「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」という私たちの理念をどの様に打ち出していくか、皆さんと未来を語っていき

新年あけましておめでとうございます。(一同)



玉城慶 (以下…玉城) 私は6年目になりますが、2年目、3年目の頃にコロナ禍に入

研修医として働き始めました。なので、実際にコロナの時に医療現場へは直接的に関わっていません。今は発熱患者も自然に受け入れられる環境が整っています。前は発熱が必要とか、発熱患者すら受け入れられないような状況があったと思います。医療現場だけではなく、社会的にも格差の問題が明らかになり、コロナ後遺症という新たな状態の患者も現れ、これからの課題も新たに出てきて、そのような状況を良くするために、私達に何ができるかを見つけないといけないと思っています。

「沖繩医療生協の新たな未来を拓こう」というテーマで、医療、介護、平和、住みよいまちづくりをどうしていけば良いか、無差別平等の医療の実現や「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」という私たちの理念をどの様に打ち出していくか、皆さんと未来を語っていき



上原 昌義 理事長

上原 職員が少ない中、不十分な医療体制で対応をしなければいけない事もありました。予測できないこともありましたが、職員が工夫し、提案しながらなんとかやってきました。私たち医療従事者は、患者の要求に沿って診ることができたかというとなかなかできておらず、※1応召義務がしっかり果たされなかった部分もあったかと思っています。患者の人権問題の側面もあった

「沖繩医療生協の新たな未来を拓こう」というテーマで、医療、介護、平和、住みよいまちづくりをどうしていけば良いか、無差別平等の医療の実現や「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」という私たちの理念をどの様に打ち出していくか、皆さんと未来を語っていき

「沖繩医療生協の新たな未来を拓こう」というテーマで、医療、介護、平和、住みよいまちづくりをどうしていけば良いか、無差別平等の医療の実現や「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」という私たちの理念をどの様に打ち出していくか、皆さんと未来を語っていき

※1 応召義務…いつ、どんなときにも患者から診療を求められた場合、医師であれば必ず対応しなければならない。
※2 ジェンダーバランス…男女の賃金格差、昇進格差をなくし、男女の採用の公平性を取る。

玉城 小川さんにお聞きしま

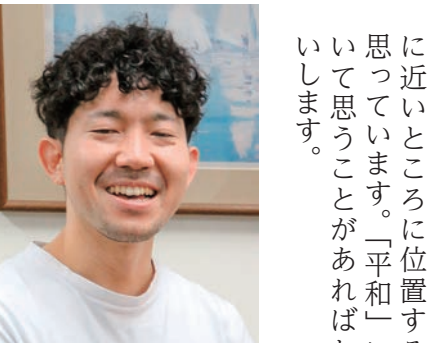
「沖繩医療生協の新たな未来を拓こう」というテーマで、医療、介護、平和、住みよいまちづくりをどうしていけば良いか、無差別平等の医療の実現や「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」という私たちの理念をどの様に打ち出していくか、皆さんと未来を語っていき

「沖繩医療生協の新たな未来を拓こう」というテーマで、医療、介護、平和、住みよいまちづくりをどうしていけば良いか、無差別平等の医療の実現や「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」という私たちの理念をどの様に打ち出していくか、皆さんと未来を語っていき

「沖繩医療生協の新たな未来を拓こう」というテーマで、医療、介護、平和、住みよいまちづくりをどうしていけば良いか、無差別平等の医療の実現や「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」という私たちの理念をどの様に打ち出していくか、皆さんと未来を語っていき

小川 学生の時は実習がメインになる時期にコロナが始まりました。それこそ病院実習の最初の期間は、病院内には行かずオンラインでの状態でした。部活などももちろん禁止になり、規制や制限がかかっている地域には事前に許可が必要で、戻ってきた時もしっかり隔離され自宅でもどこにも行けない状態でした。中には、病んでしまう学生もいました。違う意味でも大変な時期でもありました。

玉城 基地がある地域の方々は騒音問題や恐怖にさらされていきますが、ニュースなど聞きつつも私は糸満出身



小川 陽 さん

「沖繩医療生協の新たな未来を拓こう」というテーマで、医療、介護、平和、住みよいまちづくりをどうしていけば良いか、無差別平等の医療の実現や「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」という私たちの理念をどの様に打ち出していくか、皆さんと未来を語っていき

「沖繩医療生協の新たな未来を拓こう」というテーマで、医療、介護、平和、住みよいまちづくりをどうしていけば良いか、無差別平等の医療の実現や「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」という私たちの理念をどの様に打ち出していくか、皆さんと未来を語っていき

平和について思うこと

沖繩協同病院
院長 伊波 廣二
副院長 有銘 一彦
副院長 金原 紀彦
副院長 山内 昌喜
副院長 橋本 治
事務局長 新垣 淳子
看護部長 玉城 一子

とよみ生協病院
院長 高嶺 朝宏
副院長 横矢 隆一
副院長 玉城 全枝
事務局長 大城 藤枝
看護部長 大城 藤枝

中部協同病院
院長 与儀 洋和
副院長 上原 健美
事務局長 玉城 和子
看護部長 玉城 和子

那覇民主診療所
院長 嘉陽 信子
事務局長 新垣 真理子
看護部長 大城 真理子

事業所あいさつ

沖繩医療生活協同組合

理事長 上原 昌義
理事 大城 郁男
理事 横矢 隆宏
理事 比嘉 努
専務理事 外間 貞明
副専務理事 新垣 哲治
経営企画部長 松田 南海
人事総務部長 大城 ゆかり
看護部長 西仲 恵
まちづくり推進部長 湧川 朝章
人事総務部副部長 金城 宏乃
人事総務部副部長 山城 楓
経営企画部副部長 山城 楓



玉城 慶 さん

上原 沖縄の現状としては、沖縄戦を引きずっていると思います。戦争がなければどう

なので、どうしても距離がある中で、少し遠巻きに捉えている側面もあったと思っています。しかし実際に入職1年目の研修で辺野古基地建設を目の当たりにすると、すごくシヨックな気持ちになりました。最近ドライブであの近くを通った時に、あの頃より変わったのを見て、すごく鳥肌が立ってしまいました。時間とともに工事が進んでいました。この新しい基地建設が進んでいることを意識していかないと、物事を止められなくなったり、正しい方向に導けなくなったりするのかもしれない。



無料・低額診療事業を
広げよう

上原 私たち沖縄医療生協が2010年からとりくんできた無料・低額診療事業はコロナで利用者が減りました。情報格差があるのではないかと

上原 私たち沖縄医療生協が2010年からとりくんできた無料・低額診療事業はコロナで利用者が減りました。情報格差があるのではないかと

他県の医療生協ではテレビやラジオで流したり、街の電子掲示板で宣伝したりなど、無料・低額診療事業の案内を行い、対象者に結びついたり聞いている。お金がなくても医療が受けられるシステムが大事だと思います。これからはしっかりと取り組みができることをしていきたいと思っています。ある県外の医師から無料・低額診療事業を受けたいけど恥ずかしくて言えないという話を聞きました。無料・低額診療事業カード入れがあり、それには電話で相談ができますというのが書かれていて、誰の目にも触れずに連絡ができるそうです。それをやると結構カードを持っていく人が増えたと言いました。

上原 組合員が聞いたら喜びますね。玉城さんどうですか？

小川 自分の進路についてはまだ検討中です。協同病院に来て、先輩方を見て感じるの、救急の患者は絶対に断らない、救急ではなくても現場で受け入れなかった、断ったなどの報告があれば、私たちの病院の患者ならどうするの？という先生がいらつしやうて、本当に責任持って患者を診ているのだと強く感じています。どの科に進んでも、今後研修に出た後も協同病院に戻ってこようと思っています。それで、そういったマインドをもって、今後も変わらずに成長し続けていきたいと思っています。

どのような医療・介護をめざすのか

上原 素晴らしいですね。組織というのは留まると淀むのです。だから常に動いていなくてはいけないと思います。そのためには色々な発想をしながら続けていく必要があると思っています。フラットな関係で言い合えることは大切だと思います。是非遠慮せず、話をしてもらいたいと思っています。それに基づき私たちも考えていきます。皆さんの考え方が少し不十分な場合には、説明を話し合っていきたいと思っています。

糸満協同診療所		所長 長谷川 千穂	事務長 赤嶺 守一	看護師長 石川 清美
首里協同クリニック		所長 新垣 安男	事務長 宮国 迅	看護師長 野原 直美
浦添協同クリニック		所長 嘉数 健二	事務長 比嘉 直人	看護師長 屋比久 弓
協同にじクリニック		所長 上原 和博	事務長 知念 毅	看護師長 渡嘉敷 亜姫
やんばる協同クリニック		所長 島津 光邦	事務長 比嘉 直樹	
生協ケアセンター		所長 小濱 華恵	職員 一	
生協グループホーム安謝施設		施設長 又吉 毅実	職員 一	
小規模多機能ホーム・石川にじの家		所長 山内 忍	職員 一	
那覇市地域包括支援センター古波蔵		所長 饒波 武之	職員 一	
生協訪問看護ステーションなないろ		所長 大城 真千子	職員 一同	

1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
1月4日(木)、11日(木)、18日(木)、25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
1月5日(金)、12日(金)、19日(金)、26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

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

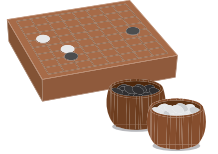
2024年新春のつどい(行事)のお知らせ

支部・地域名	日時	内容	場所(会場)
首里東支部	1月20日(土)	みかん狩り	本部町伊豆味
首里西支部			
小禄北支部	2月4日(日)	みかん狩り	本部町伊豆味
小禄南支部			
小禄西支部			

沖縄
医療生協

第6回 新春囲碁大会 お知らせ

- 目的: 組合員囲碁愛好家の親睦交流を図るとともに、沖縄医療生協を広く知らせる。
- 主催: 沖縄医療生活協同組合
- 日時: 2月15日(木)
午前9時開会式、午前9時20分試合開始
- 場所: 空手会館(豊見城市)
- 出場資格: 沖縄医療生活協同組合員(当日加入可)
- 競技方法: A組(五～七段)、B組(三～四段)、C組(初～二段)、D組(級の部)
- 参加料: 1,000円(弁当・飲み物代含む)
- 表彰: 各クラス3位まで賞状と賞品、参加賞
- 参加申し込み: 当日の申し込みはできません。2月5日(月)締め切り

※コロナ感染状況に
応じては、中止も
あります。

まちづくり推進部 ☎098-850-9004 FAX098-850-7990

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！

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。

新型コロナウイルス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
お困りことはありませんか？
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。
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)

12月の放送内容です。ぜひお聴きください。

- | | | |
|-------|--------|----------------|
| 第126回 | 12月7日 | すこしお生活 |
| 第127回 | 12月14日 | アルコールの上手な付き合い方 |
| 第128回 | 12月21日 | 人生会議とは(その①) |
| 第129回 | 12月28日 | 人生会議とは(その②) |

※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

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。

私のベストショット♡
自慢の写真を大募集!!

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

※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
がございますので遠慮ください。

理事会だより

定例理事会だより

◎第26期第6回理事会が11月25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、経理規程の改定について
- 2、賃金及び退職金規程の改定について
- 3、正規職員就業規則の改定について

《協議事項》

- 1、10月度決算について
- 2、第1回ブロック責任者会議について

《報告事項》

- 1、各種委員会報告について
- 2、全国四課題実績とつながりづくり強化月間の取り組みについて
- 3、冬季一時金からの増資訴えについて
- 4、石川にじの家の運営について
- 5、上期会計監査報告について



全国四課題の到達

	11月	2023年度累計	累計
組合員ふやし(人)	249	1,517	98,410
出資金ふやし(千円)	9,195	82,747	1,979,874
班づくり(班)	0	9	332
担い手ふやし(人)	6	43	989

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

取り戻そう

長寿DNAを沖縄の人は持っている。それはかつて粗食だったから。でも現在、沖縄でも65歳の人達が5人に1人亡くなっている。生活が戦後欧米風になり、肉をよく食べ車に乗り、歩かないことがどうも原因らしい。「食」を改め、よく歩けば認知症にもならず長寿を取り戻せるらしい。

比嘉明美 (那覇市)

何だかホッ

久しぶりに虹薬局に行くと、健康食品のラックが元の位置にありました。まだまだ油断はできないが、コロナ禍からの不安からやっと抜き出されたように思え、何だかホッ！としました。

西山満子 (那覇市)

読書三昧

今年度の「健康チャレンジ」の目標設定に読書を入れた。毎月5冊は乱読をと。徳川13代將軍家定の御台所・篤姫物語を読破。幕末激動の歴史から市井の人々のくらしを想いながら。

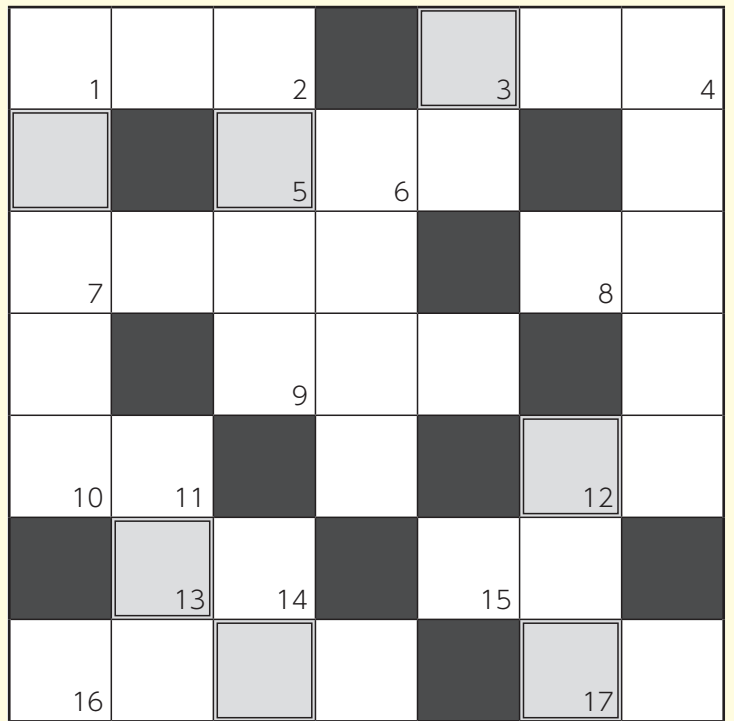
大城郁美 (豊見城市)

貯筋に努める

健康チャレンジ2023、3か月無事終了！血圧や体重の測定をせず70年間過ごしていたのですが、月間中は1つと測定しました。体重は減らなかつたのですが、体が引き締まり動きが軽くなった実感あり！病気になるたら医療費高額なので、貯筋で健康に過ごせるようガンバル！

新垣直子 (南風原町)

クロスワードパズル



作・島袋 聡

タテのヒント

- 1、新年を祝って子どもに贈る金品。
- 2、生物を二大別したときに、植物に対する一群。
- 3、特定の人に強くひかれること。また、切ないまでに深く思いを寄せること。
- 4、賭け事の一つ。また、その用具。0から36までの目に等分したすり鉢形の円盤にさいころを投じて回し、それが停止したときの目数に金銭などをかけて勝負を争うもの。
- 6、商店などで、宣伝のために屋号、扱う商品、うたい文句などを書いて人目につく所に掲げておく板状のもの。
- 11、物と物との間の、わずかにあいている所。
- 12、サケ・マスの卵を塩漬けにした食品。日本では、筋子に對し、成熟した卵を一粒ずつ離したものをいう。
- 14、重なる。重なったもの。
- 1、物体のあたたかさ・冷たさを
- 3、針金などをぐるぐる巻いたもの。電気の導線をらせん状に巻いたもの。
- 5、回り道をする。遠回りすること。
- 7、社会の出来事の報道や論評を、広い読者を対象に伝達するための定期刊行物。日刊が多いが、週刊・旬刊・月刊などもある。
- 8、魚類や水生哺乳類の遊泳のための器官。
- 9、鳥類の空中を飛ぶための器官。
- 10、液体や穀物などの分量をはかる容器。木製または金属製で、方形や円筒形のものがある。
- 12、天然、または人造の繊維を細長く引きのばしてよりをかけたもの。
- 13、ある物事を成り立たせる、大もとの部分。もとい。
- 15、中を隠すために張る布。覆いの布。
- 16、アフリカに分布。体は白地に黒の縞模様があり、たてがみは立っている。
- 17、秩序がみだれること。

二重枠のヒント

またとない、よい機会がめぐってくる。絶好の機会に恵まれること。

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2月15日(木)です。(消印有効)
- クロスワードパズルの解答・当選者は464号(2024年3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11月号 460号
クロスワードパズル解答

カ	ン	ド	ウ	カ	コ
イ	ト	カ	ゲ	カ	オ
ゴ	ウ	ウ	イ	カリ	
ノ	キ	カ	ジ	ツ	
ヒ	タ	シ	ユ	セ	
	ホ	ン	ツ	ガイ	
	ウ	カ	ゴ	カイ	

ヒントコウウセイ

当選者

大田 守哲 (那覇市)
大城 心海 (那覇市)
新城 昭恒 (那覇市)
嘉陽 律昭 (那覇市)
久高 安子 (那覇市)
宮島 陽子 (那覇市)
坂本 一洋 (那覇市)
仲村 奈緒子 (豊見城市)
重ちゃん (豊見城市)
新里 肇 (南風原町)
神座 綾香 (南風原町)
宮城 敏夫 (八重瀬町)
大城 静子 (糸満市)
千葉 裕子 (石垣市)

48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。

2023 ミニ アルバム

- 1月6日 2022年度 第2回全県ブロック会議
1月14日 沖縄医療生協創立50周年記念シンポジウム
2月10日 医療福祉生協連 九州・沖縄ブロック方針討論集会
2月16日 医療福祉生協連 組合員活動WEB交流会「冬のあったか交流会」
2月19日 第5回新春囲碁大会
2月24日 2022年度 第2回組合員活動交流会
3月 しめくり月間
3月19日 沖縄医療生協創立50周年記念祝賀会
3月30日 SDGsごみ処理施設、下水道処理場見学
4月1日 新入職員入職
5月11日・12日 第58回通常総代会議案説明会
6月15日 平和行進スタンディング（西原町、南風原町）
6月18日 第58回通常総代会
7月27日 2023年度 九州・沖縄ブロック組合員交流研修会
8月～10月 健康づくり月間
8月4日 2023年度 第1回全県ブロック会議
8月～ 自治体キャラバン
9月21日 2023年度 第1回組合員活動交流会
10月15日 健康づくり講演会
11月5日 介護ウェブのつどい
11月10日 沖縄医療生協創立50周年記念レセプション
11月11日・12日 日本平和大会 In 鹿児島
11月12日・13日 日本高齢者大会 In 東京
11月17日 辺野古座り込み19周年連帯行動
11月17日 健康保険証廃止反対沖縄県連絡会結成総会
11月19日 第21回WHO世界健康ウォーク



沖縄医療生協創立50周年記念シンポジウム



2022年度 第2回組合員活動交流会



沖縄医療生協創立50周年記念祝賀会



SDGsごみ処理施設、下水道処理場見学



第58回通常総代会



平和行進スタンディング（西原町、南風原町）



辺野古座り込み19周年連帯行動



第21回WHO世界健康ウォーク

11月

11月



沖縄協同病院
栄養管理室 調理師
金城 武弘



牛肉の八幡巻き

材料（2人分）【1人分の塩分量 約0.8g】

牛肉薄切り ……180g	水 ……100cc
ごぼう ……30g	醤油 ……15cc
人参 ……60g	【キッコーマン超減塩しょうゆ食塩分66%カット】
ごま油 ……15cc	みりん ……15cc
レタス ……適量	和風だしの素 ……2g
ブロッコリー ……適量	【お塩控えめのほんだし塩分60%カット】
	醤油 ……15cc
	【キッコーマン超減塩しょうゆ食塩分66%カット】
	砂糖 ……3g

作り方

- ① ごぼうは5ミリ角位にきり、水にさらしアクを抜きます。にんじんも5ミリ角位に切り、■の材料と煮ます。（長さは牛肉に合わせます）
- ② ①が沸騰したら中火で10分位、柔らかくなるまで煮ます。
- ③ ②を冷まします。
- ④ 牛肉を広げ、ごぼうと人参が市松模様になるように並べ、巻いていきます。
- ⑤ フライパンを熱してごま油をしき、④を巻き終わりを下にして、焼き色をつけてから他の面も焼き色をつけます。
- ⑥ ⑤に●を入れ、中火でからませます。汁気が無くなったら出来上がりです。



※写真は多めに盛り付けています。