



2024年7月号

発行所 沖縄医療生活協同組合
豊見城市字根差部588-3
☎ (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 2024年5月末 ◎
組合員数 98,737人
出資金 19億2,195万8千円 ◎



6月22日(土) 13時30分、16時の日程で、糸満市にある糸満(大ホール)において、第59回通常総代会を開催しました。新型コロナ感染症予防のため4年間は実参加を絞って開催しましたが、今回は通常開催としました。総定数404人中396人が出席(実参加150人、委任29人、書面議決217人)しました。以下、6議案すべて

第59回通常総代会 期待に応える事業と活動を

が、承認可決されましたので報告します。

第1号議案

「2023年度活動のまとめと2024年度活動方針」

第2号議案

「2023年度事業報告・決算関係書類承認の件」

第3号議案

「2024年度予算計画及び予算決定の件」

第4号議案

「役員報酬決定の件」

第5号議案

「議案決議効力発生の件」

第6号議案

「決議・スローガンの提案」

全体討論では、名護支部の岸本清総代から「辺野古新基地建設の現状報告」、沖縄協同病院の佐久田豊総代から「在宅医療相談員の採用とAdvance care planning(人生会議)」

要員の増員について、石川支部の伊波宏俊総代から「職員への医療生協の学習強化について」、沖縄協同病院の保村育子総代から「沖縄協同病院の診療報酬改定に対する取り組み」、みやこ支部の具志堅高子総代から「全国四課題のとりくみ」、とよみ生協病院の高良こずえ総代から「新しくなったとよみ生協病院の医療活動・展開について」の発言を受けました。沖縄医療生協は2022年10月1日に創立50周年を迎え、第5次長期計画のもとでコロナ禍の中を中部協同病院、とよみ生協病院の建て替えを成功させてきました。現在、アフターコロナの医療活動は看護職員の欠員が続き、必要利益が確保できない厳しい経営が続いています。討論を通して「今の経営状態への不安」を共有するとともに、課題を明確にして協力の力で展望を切り拓いていこう、そのために協同して人材確保を

大きくすすめていこうと確認しあいました。「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」理念の実践とさらなる前進のため、総代会方針を理解・実践し、地域組合員と職員組合員が一致団結して取り組みましょう。

人事総務部長 松田南海男



沖縄医療生協第59回通常総代会 2023年度全国四課題表彰

支部・事業所の表彰について

1、支部

〈組合員ふやし・出資金ふやしの2課題で年間目標を達成した支部〉(6)
①那覇支部 ②小禄西支部 ③上田支部 ④とよみ支部
⑤糸満支部 ⑥みやこ支部

〈班づくり年間目標達成支部〉(1支部1班以上の班を結成した支部)(15)
①名護北支部 ②屋部支部 ③石川支部 ④浦添きた支部
⑤真和志あがり支部 ⑥真和志みなみ支部 ⑦真和志西支部 ⑧とみしろ支部
⑨とよみ支部 ⑩長嶺支部 ⑪糸満支部 ⑫南風原支部
⑬南城市支部 ⑭八重山支部 ⑮みやこ支部

〈手配りふやし年間目標達成支部〉
(手配り者ふやしと手配り部数ふやし年間目標達成した支部)(5)
①なご支部 ②とみしろ支部 ③とよみ支部 ④長嶺支部
⑤みやこ支部

〈居場所を設置できた支部〉(1)
①真和志西支部

2、地域班

〈班で出資金20万円達成した班〉(10)

屋部支部	①安和班	真和志みなみ支部	⑥ときめき班
浦添みなみ支部	②ちょんだば班	真和志西支部	⑦古波蔵ハイビスカス班
小禄南支部	③もあい班	伊良波支部	⑧くらんち班
小禄西支部	④ジャスコ班	とみしろ支部	⑨とどろき班
真和志あがり支部	⑤識名マジリ班	長嶺支部	⑩ロコモ班

3、事業所

〈組合員ふやし、出資金ふやしの2課題達成した事業所〉(2)
①那覇民主診療所 ②浦添協同クリニック

4、個人表彰

〈組合員を年間10人以上ふやした個人〉(組合員・敬称略)(2)
西原支部: ①鹿糖満枝 糸満支部: ②上原千津美

学んで、語り合っ、交流しよう

2024年度 通信教育のご案内

「学んで、語り合っ、交流しよう」をテーマに2024年度の教育学習期間が始まりました。2020年以降のコロナ禍で、私たち医療福祉生協の事業と運動は

大変厳しい状況におかれまして。しかし、そうした中でも沖縄医療生協の組合員は「つながりを絶やさない」「お互いさまの助け合い」「地域の期待に応える事業」を継続してきました。その活動を支えるのが日々の「学び合い」です。

医療福祉生協連の通信教育「いのちの章典」や「2023年ビジョン」がおすすめコースです。「いのちの章典」では、憲法をもとに人権が尊重される社会保障の充実を目指す

し、私たちの権利と責任について学びます。また「2023年ビジョン」では、①多様な人々がぐらしを支える視点
②誰一人取り残されない公正な社会をつくる視点
③平和で持続可能な世界をめざす視点

などを学びます。私たちの組織の大きな強みの一つは「共に学ぶ」ということです。毎年受講している方や初めての方も、ぜひ、医療福祉生協連通信教育を受講し、共に学

問い合わせ先：
人事総務部 TEL.098-850-3185

教育学習委員会

委員長 赤嶺光男

●沖縄の地震と津波の発生と予測

2010年2月に糸満沖でマグチュード7.2の地震が発生し、市内での震度5弱の揺れには驚きました。今年4月の台湾東部沖地震は震度6強を観測し、建物の倒壊などで人命が奪われ、沖縄にも一時津波警報が出されました。沖縄での地震発生回数は、2022年に震度1以上を観測した回数は153回、全国で9番目に多く、沖縄本島の北西沖で81回発生しています。昨年発生した震度1以上の地震は33回、今年は6月までにすでに10回観測されています。

時間後に最大で約5メートルの津波が襲来すると内閣府などが予想しています。また2020年に政府が発表した地震予測地図によると沖縄本島地方で今後30年以内に震度6以上の大規模地震が発生する確率はおよそ26%とされています。



地震、津波に備える

沖縄民医連元事務局長
防災士・防災危機管理者 新垣 潔

●地震、津波への備え
鉄筋コンクリートの建物でも、30年以上経過した建物は老朽化や塩害で耐久性が低下していることもあります。県内では屋上の水タンクやブロック塀が多数存在し、倒壊することがあり、人的被害や

ます。琉球大学の中村衛教授は、今年元旦に起きた能登半島地震と同じような、沖縄本島南西沖地震が起きた場合、那覇市で建物被害は約1万2千棟、死者数約900人、負傷者数約3千6百人などと推定しています。

耐震改修には高額な費用がかかるので県など自治体に助成制度を求めると、運動も必要です。

地震や津波はいつどこで発生するか予測がつかせません。まず、地震が起きたらわが身の安全確保を最優先し、火の始末をして津波が発生する恐れがあれば高台に直ちに避難しましょう。ラジオ、テレビなどで正しい情報を入手しましょう。常日頃から家具の倒壊防止や懐中電灯など防災用品、水、飲料水と非常食の備蓄、携帯トイレの準備、避難方法・避難場所の確認、預金通帳など非常持ち出し品の備え、家族との連絡方法の確立など事前準備に万全を期しましょう。

3つの感染対策が肝心

中部協同病院 感染症認定看護師 名嘉 靖

COVID-19感染症(新型コロナウイルス感染症)が人々を混乱に巻き、世界的パデミックとなってからまる4年が過ぎました。世の中は過ぎ去った過去の出来事と思われるかのように日常生活は通常に向かい始めている印象です。しかし、この間の不慣れた生活もあいまって、ストレスがたまり別の病気を招いた方々もおり、ストレスを発生させることも重要な課題となります。

沖縄県は若干感染症の数が収まった印象を受けますが、厚生労働省推計でCOVID-19(新型コロナウイルス)による死者数はこの4年間で10万人を超えました。いまだに感染者数は一位で通年性を印象づけ猛威を振るい続けています。

健康管理のため、やはり手指衛生と咳エチケット、三密の回避は重要で、緊張感をもって続けることが肝心となります。

沖縄はコロナ感染者数全国一

沖縄県が発表した2024年5月27日～6月2日第22週人口10万対比によれば、圧倒的に多いのがCOVID-19感染症で19.74(全国一位)、RSウイルス感染症3.63、手足口病3.43、A群溶血性





元気よく行進する参加者

2024年原水爆禁止国民平和大行進が開催されました。20年〜23年の4年間は新型コロナウイルス感染症が猛威をふるい制限をかけた行動でしたが、実に5年ぶりの実施となりました。平和大行進は、都道府県をまたいで全国8割の自治体を通過、10万人以上が参加する草の根の反核運動で

2024年原水爆禁止国民平和大行進 核兵器廃絶めざし 一歩ずつ

す。沖縄県では6月17日(月)名護市辺野古を出発し、22日(土)に那覇市の県民広場にゴールしました。今年の大行進は、ほかに北海道と徳島県が出発県となり、タスキをつなぎ最終的には広島までこびます。

原爆投下から79年

広島・長崎に原子爆弾が投下され21万人の命が奪われてから、今年で79年になります。被爆者の「生きている間に核兵器のない世界の実現を」との願いに応えるため、参加者は「ストップ戦争」「核兵器の廃絶」の声をあげながら行進しました。梅雨のさなかの行進で、二日目は大雨でしたが、四日目から梅雨明けで一気に真夏の天気となりました。医療生協は三日目(うるま市〜沖縄市)の13・6kmを責任団体として



宮森小学校の戦闘機墜落事故の体験談を語る伊波さん

担いました。休憩時には、石川支部の伊波さんより「宮森小学校の戦闘機墜落事故の体験談」や「具志川村(現うるま市) 昆布の土地闘争」の講話から学びました。

世界では、ウクライナやパレスチナ・ガザの悲惨な戦争、東アジアでは北朝鮮の核開発やミサイル発射、台湾海峡をめぐる米中の緊張があります。岸田政権は、南西諸島への自衛隊配備を強化していますが、武力や核兵器が戦争の「抑止力」や「安全の保証」にならないのは歴史が証明しています。

8月4日から始まる、原水爆禁止世界大会(広島)にむけ、学習会の実施や、署名活動に取り組み大会成功に貢献できるようにすすめていきたいと思います。

平和活動委員会

事務局長 松田南海男

組合員のみなさまへ
医学生をご紹介ください♪

沖縄の"いのち"と"暮らし"を守る医師になる。
沖縄民医連奨学生制度

医学科に通う学生
月額 **10万円**

※医学部入学確定後から申請可能 ※返済免除規定あり
※日本学生支援機構などの他種奨学金制度との併用可能

詳しい情報はこちら!

沖縄民医連 奨学金

沖縄県民主医療機関連合会・沖縄医療生活協同組合

加盟・所属医科事業所

初期臨床研修基幹型病院
沖縄協同病院
那覇市古波蔵4丁目10番地55号

中部協同病院(沖縄市)
協同にクリニック(那覇市)
那覇民主診療所(那覇市)
首里協同クリニック(那覇市)

とよみ生協病院(豊見城市)
糸満協同診療所(糸満市)
浦添協同クリニック(浦添市)
やんばる協同クリニック(名護市)

お問い合わせ 電話: 098-833-3397 メール: gaketai4@nirai.ne.jp 医学生担当者まで

沖縄の"いのち"と"暮らし"を守る医療者になれる!
沖縄民医連奨学生制度の案内

医学生	薬学生	看護学生
月額 10 万	月額 5 万	月額 5 万
対象者 医学科に在籍中、 又は合格した者	対象者 薬学科に在籍中、 又は合格した者	対象者 正看護師資格を取得 可能な大学、専門学 校に在籍中、又は合 格した者

※大学や専門学校入学確定後から申請可能
※返済免除規程あり(借りた年数分働くと返済免除)
※学生支援機構や市町村の奨学金制度などと併用可能な場合あり

沖縄に住む人々の"いのち"と"暮らし"を守る
無差別・平等の医療と福祉の実現に向けて
私たちは頑張ってます!!

お問い合わせはこちら
電話: 098-833-3397
mail: gaketai2@nirai.ne.jp 学生担当者まで

詳しい情報はこちら!

沖縄県民主医療機関連合会・沖縄医療生活協同組合

2024年度 健康づくり講演会

日時:7月21日(日) 10:00~12:30

会場:JAおきなわ真和志支店3階ホール

(※オンライン参加もできます)

参加費 無料

●講演「健康長寿県沖縄の復活をめざして ~ブルーゾーン沖縄の先人の知恵に学ぶ」

申込み締め切り:7月16日(火)



講師:荒川 雅志 氏
琉球大学
国際地域創造学部
ウェルネス研究分野 教授



世界5大長寿地域ブルーゾーン

ブルーゾーン健康長寿9つのレッスン	ブルーゾーン 人生をスローダウンする
ルール1 適度な運動を続ける	ルール7 信仰心を持つ
ルール2 夜八分で睡眠リズムを整える	ルール8 家族を最優先にする
ルール3 植物性食品を食べる	ルール9 人とつながる
ルール4 適度に歩道を歩く	ルール5 はっきりとした目的意識を持つ

<講師プロフィール>
1972年福島県生まれ。沖縄移住25年目、読谷村在住のウチナムーク。世界5大長寿地域「ブルーゾーン」沖縄100歳長寿者のライフスタイル研究、沖縄の美容と健康素材の研究で福岡大学大学院医学研究科社会医学専攻修了。医学博士。ウェルネス研究、ウェルネスリズム研究の第一人者。海洋療法学者。全米ビジネス書ベストセラー『The Blue Zones(ブルーゾーン)』2nd edition 世界の100歳人に学ぶ「健康と長寿9つのルール」(2022年、祥伝社)翻訳・監修者。

※会場の駐車場が少なくなっており、乗り合わせのご協力や公共交通機関もご利用下さい。また、地域(北部・中部・小浜見域)送迎車を用意していますので、お問い合わせください。
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申込みできます。
問い合わせ先 TEL:098-850-3185 (担当:香村)

支部・ブロッコ通信

大宜味支部

動き出した大宜味支部

昨年には社保協主催のキャラバン報告会と沖縄医療生協50周年記念動画視聴で再スタートの大宜味支部では、その後沖縄協同病院の看護師さんによる「人生会議」の開催、ベジチェックも含めた「まちかど健康チェック」を開催しました。5月31日には久しぶりの支部総会を開催し、みんなで交流しました。7月5日には対馬丸の生存者でその体験を語ってきた平良啓子さんを偲ぶ会を開きます。平和の活動をしてきた人と言えば平良啓子さんです。啓子さんは医療生協だよりの手配り者として

でも地域でがんばってきただけです。平和の鐘の建設でも頑張ってきましたが、昨年の7月に病気で突然亡くなりました。支部では啓子さんの活動を引き継ぐために、偲ぶ会を開くことにしました。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沖縄医療生協の理念を広めるために、これからも自分の健康を守り、そしてすべての命を守るためがんばりましょう。

北部ブロッコ 担当理事 上野和昌



沖縄民医連 安心のまちづくりプロジェクト

第6回フードサポート & 困りごと相談会

《食糧支援や相談を希望する方》

【開催日時】 7月21日(日) 10時~11時30分
【開催場所】 中部協同病院 ドライブスルー方式
【申し込み期限】 7月16日(火)

- 【申込方法】
- ①申込用紙を中部協同病院に持参する。又はFAXする(098-939-5859) ※申し込み用紙の必要の方は中部協同病院へお問い合わせ下さい。
 - ②メールを送る。(kakazu1469@gmail.com) ※フードサポート申込、名前、連絡先を記載する。
 - ③グーグルフォームから申し込む。(https://forms.gle/KrMazdrCmU6KUCAR7)

お問い合わせ: 中部協同病院 (賛数) 098-938-8828

主催: 沖縄民主医療機関連合会

南風原南星支部

ボッチャで盛り上がる!!



南風原南星支部は、5月15日に開催された班活動交流会の体験コーナーで紹介されたボッチャをやってみようと、5月27日津嘉山資料館で初めて取り組みました。スクエア



の公式種目でもあります。カーリングと似ていて、白いボール目掛けて、赤・青チームが交互に投げ合います。白いボールの近くに多く投げたチームが勝利になります。ワ

ステップのあと、まちづくり推進部の玉城徹さんの説明を受けて、赤・青のボールを投げ合いました。ボッチャはイタリア語で「ボール」を意味する単語からきていて、パラリンピックの公式種目でもあります。カーリングと似ていて、白いボール目掛けて、赤・青チームが交互に投げ合います。白いボールの近くに多く投げたチームが勝利になります。ワイワイガヤガヤ投げ合いました。「初めてなので投げ加減が分からず勢いよく投げたさ」と場外へはみ出す場面もあり、笑いもあり楽しく気楽な運動です。今後各支部で取り組み、支部対抗試合などできたらいいと思います。

南風原南星支部 支部運営委員長 秋山幹雄

第3回



すこしお塩分調査

ご自身やご家族の塩分摂取量を調べてみませんか? 沖縄医療生協では、年に1度塩分調査を実施しています。「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす健康づくりを広げましょう。継続しての参加もぜひお願いします。服薬されている方も参加できます。(※参加費:無料)

実施日: 8月25日(日) 10:00~12:00
沖縄協同病院正面玄関前にて
調査項目: ①問診票、塩分チェックシート
②随時尿検査(容器に採取持参)
③塩分チェック(尿ペーパーテスト)
申込み: 参加確認用紙を地域担当者、事業所担当者まで
※詳しくは「第3回すこしお塩分調査のたびき」をご覧ください

沖縄医療生活協同組合
問い合わせ先: すこしお塩分調査チーム TEL: 098-850-3185 (担当: 香村)

2024年度 健康づくり月間

家族、仲間、グループで支えあう 健康づくりを広げます

8月1日から10月31日までの3ヶ月間は、健康づくり月間です。日常生活の中で生活習慣の見直しや健康づくりの輪を広げることを目的に「健康チャレンジ」を実施します。どなたでも参加できます。家族や友人と楽しく参加できるよう、準備をすすめておりますので、積極的なご参加をお願いします。

月間に参加され、チェック表を提出された方には参加賞をお贈りします。また、特別賞も用意しています。

連絡先 人事総務部・健康づくり事務局 ☎850-3185

健康チャレンジ一般用コースメニュー

適度な運動

- ①自分のペースで快適ウォーキングコース
- ②健康づくり何でもコース

バランスの良い食事

- ③バランスのよいお食事コース
- ④減塩コース

きちんと3食

- ⑤きちんと3食コース

しっかり歯みがき・口の健康

- ⑥きちんと歯磨きコース
- ⑦あいうべ体操コース

ぐっすり睡眠

- ⑧シンデレラ睡眠コース

きっぱり禁煙

- ⑨たばこ吸わないコース

不適切な飲酒はしない

- ⑩不適切な飲酒をしないコース

しっかりと自分休み

- ⑪趣味を楽しもうコース

毎日身体チェック

- ⑫1日1回体重計にのろうコース
- ⑬血圧をはかろうコース

親子で取り組む健康づくり

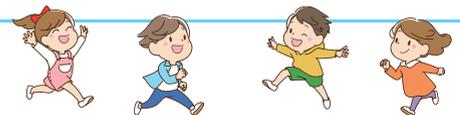
- ⑭子どもとふれあう時間をつくろうコース

脳いきいき

- ⑮音読コース

キッズ版(子ども用)コースメニュー

- ①早ね早おきよいリズムコース
- ②元気いっぱい体をうごかそうコース
- ③好き嫌いなくバランスのよい食事コース
- ④毎日あいさつコース
- ⑤毎日しっかりはみがきコース
- ⑥テレビ・ゲーム(スマートフォン等)時間をきめてコース
- ⑦自分からすすんでお手伝いコース
- ⑧1日30分以上、読書・お勉強コース



「健康チャレンジ」申し込みフォーム

QRコードからも申し込みできます。必要事項を入力ください。



た。各地の減塩のとりくみ状況で特に納得できたのは、取り組み後の参加者の意識調査の変化でした。減塩できていると思っていたが結果では塩分量の差があったとか、知識として理解していても実際の食生活では実行できていない事、現在内服中の方の意識は高い事もわかりました。何をどれくらい食べればどれ程の塩分摂取量になるのかの知識を持たないとコントロールで

健康づくり委員会だより⑫ 減塩意識を持とう

去る4月に東京で行われた「すこしおフェスタ」に参加しました。グループ学習で試食をしたり、カルタやすごろく、クイズ等を使って楽しく学ぶ事ができました。

大きな事、若者との同居家族では摂取量に違いがあるので難しい事、どの時代でも食べ過ぎる人は摂取量を考える必要がある事など、私にとって目からウロコでした。公益財団法人総合研究所より、国民栄養調査との比較報告もありました。野菜を多く摂る事で塩分量に変化がある事がわかり、改めて野菜の摂取量、必要性について認識ができました。

2025年度に実施される24時間蓄尿検査について、塩分量の結果の良し悪しよりも、自分がどの程度の塩分を摂取しているかを理解する事が

を目的として参加してほしいと呼びかけられました。現在、販売されている数種の塩を組合員の皆様もご覧になってください。その中に含まれている塩分相当量に違いがあることにお気づき頂けると幸いです。



新理事紹介



理事 玉城 淳子

おり、経営面も厳しい状況が見られますが、沖縄医療生協も今年の診療報酬改訂を機に経営改善に向け、大きな舵切りが求められています。患者さん・利用者さんと接する機会が多い看護職員の立場から組合員に「医療生協に入って良かった」「協同病院を利用して良かった」と思っているようにに微力ながらも当医療生協の発展に精一杯尽力したいと思います。

組合員の皆様こんにちは。今期、初めて理事を務めます玉城淳子と申します。沖縄医療生協に入職して今年でちょうど30年となります。昨年8月より沖縄協同病院の総看護師長となり、課題解決に向けて日々試行錯誤しながら取り組んでいるところです。

医療・介護現場では全国的にスタッフ不足が続いています。組合員の皆様のご指導、ご協力をよろしくお願い致します。

7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～午後8時
7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
7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

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、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

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。

相談内容をメモしておく、スムーズな相談に役立ちます。

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

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

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。

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。 2024年7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)

店番	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 うらそびパーク 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 ・ご結婚納、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		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ペアーズステイ 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	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	あかちょうちん	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

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

■初回法律相談(30分)無料
■ご希望の方はこちらまで(予約制)
☎098-917-1088

【受付時間】平日午前9時～12時、
午後1時～5時15分

今年4月1日から相続登記申請が義務化されます!
▲詳細はこちら

理事会だより

定例理事会報告

◎第26期第14回理事会が5月25日に開催され、左記の議題について審議されました。

《決議事項》

1、本部管理部門人事について

《協議事項》

- 1、4月決算について
2、2024年度予算について
3、2024年度特別予算修正について
4、第59回通常総代会について
5、全国四課題関連について

《報告事項》

- 1、各種委員会報告
2、2024年度会計監査報告
3、沖縄協同病院給食業務について
4、2024年診療報酬改定当てはめ結果について
5、2024春闘について
6、第59回総代会議案説明会参加者について
7、医療福祉生協連第14回通常総会代議員について



全国四課題の到達

Table with 4 columns: 5月, 2024年度累計, 累計. Rows include 組合員ふやし (人), 出資金ふやし (千円), 班づくり (班), 担い手ふやし (人).

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

新入職員に期待

新入職員が66名もいるということに感心しています。明日の沖縄の医療と健康を支える有意な人材として活躍されていることを願います。

上原 徹 (那覇市)

おうちレシピ

新玉ねぎのまるごとスープ作ってみました。料理が苦手な僕でも子どもたちにおいしいと言ってもらえました。ありがとうございます。簡単でおいしいレシピをまた教えて下さい。

玉城晋一郎 (那覇市)

忙しいでも脳活

文字を書く機会が少なくなってきたので、水魚の交わりと丁寧な書いてみたり、クロスワードは脳活出来るので、忙しいでもやってみよう！

久高将吉 (うるま市)

大切に思う憲法9条

5月3日は憲法記念日でしたが、私が最も大切に思っていますのは9条の「戦力を保持しない」です。現政権は戦力を拡大して憲法違反だと思います。

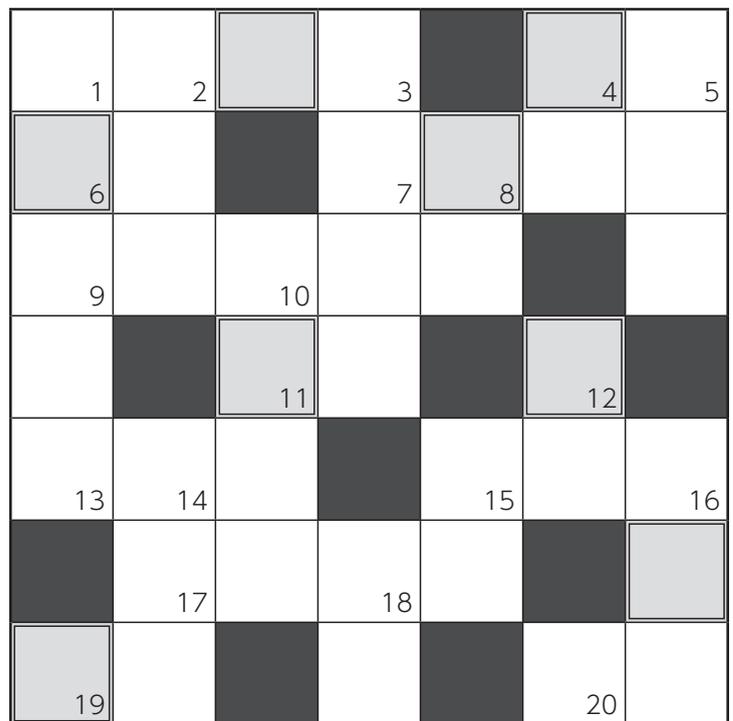
屋比久貞雄 (那覇市)

定期検査は大切

2年に一度、胃カメラを受けている。検査の結果、要精査でピロリ菌の検査を受けた。陽性で薬を飲むことになった。検査のおかげで早期発見ができ治療することができた。検査の大切さを実感した。

神山幸子 (那覇市)

クロスワードパズル



作・島袋 聡

タテのヒント

- 1、学校・会社などで、夏季に設けられた休暇。暑中休暇。夏期休暇。
2、がんばる気力。根性。
3、短いしごを八の字形に合わせ、上に板をのせた形の踏み台。
4、社会やある組織の中で、人や物の占めている位置。身分や立場など。
5、品物。荷物。
8、板材などに穴をあける工具。
10、キントラノオ科の常緑低木。南アメリカ・アマゾン流域原産。果実は直径2センチほどで、濃紅色に熟す。果肉はビタミンCを多量に含む。
12、食用にする動物の筋肉や脂肪の部分。特に、鳥獣のそれをいう。
14、問題を出し、それに答えさせる遊び。

ヨコのヒント

- 1、長く生きること。長寿。長命。
4、地面の下。土の下。地中。
6、丸く細長く中が空洞になっているもの。くだ。管。
7、焼いたサツマイモ。
9、腹を立てて、関係のない人にまで当たり散らすこと。
11、気候の変わり目。
13、ごく小さいこと。微小。極微。
15、白色の紙。しらかみ。書くべきところに、何も書いてない紙。
17、イラストレーションの略。
19、らせん形に巡る、激しい水の流れ。空気などについてもいう。
20、おきて。定め。秩序を維持するための規範。

スイギョノマジワリ

Grid for the word search puzzle with letters and numbers.

当選者

- 伊波節子 (うるま市)
宮城恵美子 (那覇市)
久場美子 (那覇市)
森田孟裕 (那覇市)
祖慶昭 (那覇市)
嘉陽昭 (那覇市)
久安昭 (那覇市)
坂本洋子 (那覇市)
宮里信洋 (那覇市)
安里スミ子 (豊見城市)
與座貢 (南風原町)
宮城敏子 (八重瀬町)
神谷子 (糸満市)
田中子 (糸満市)
名嘉千織 (糸満市)

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8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470号(2024年9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
〒901-0205 豊見城市字根差部588-3
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
一つのことをして、二つの利益を得るたとえ。

※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、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)

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 098-850-9004



私のベストショット

コメント：ウオーキングの途中、糸満市の潮崎町でサンセットを撮りました。

サンセット (玉城 寿男さん)

沖縄県社会保障推進協議会 2024年度 定期総会のご案内

政治がつくった格差と貧困と立ち向かい、権利としての社会保障を取り戻そう。沖縄全県自治体キャラバン2024を成功させ、地方自治を守ろう。地域社保協を結成、確立、発展させ、命を守るネットワークをつくろう。

日時：7月20日(土) 14時～17時
会場：沖縄産業支援センター 中ホール

第1部 記念講演 (14時～15時30分)
講師：伊藤 周平 氏 鹿児島大学教授
「いまこそ社会保障を要求しよう 自己責任論・世代分断乗り越えいのち優先社会をつくるために」

第2部 定期総会 (15時30分～17時)

那覇市古波蔵4-10-53健康企画ビル3階
沖縄県社保協 (沖縄民医連気付)
電話 098-833-3397

作品コーナー

あじさい園が開園

5月11日に梅雨入りし1か月(6月20日梅雨明け)。毎日雨が降り続き気持ちも滅入ってしまいが飛びましたが、それを吹き飛ばしてくれるような、色鮮やかなあじさい畑がデイケア内に現れ、皆を癒やしてくれています。



あじさいの花は土質によって色が変化するそうですね。ガクに見立て折り紙を貼りつけて表現しました。葉っぱもひとつひとつ、折り目をつけて作りました。

「きれいさあー」「素晴らしいさあー」と、利用者さんからは大好評です。皆で作ったあじさい園です。梅雨もまた、楽しくですね！
浦添協同クリニック
通所リハビリ 山田 はるみ



トマトと卵の中華風冷麺



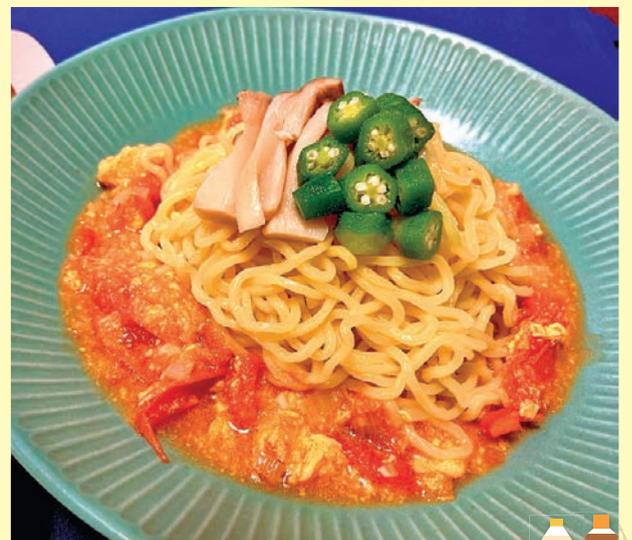
★温かい具材と冷水にさらしたつるつるの麺との相性を楽しめる！暑い夏におすすめの一品です！

材料 (2人分)

- ・トマト 3個
 - ・卵 2個
 - ・オクラ 適量
 - ・エリンギ 適量
 - ・中華麺 2玉
- ◆調味料
- ・油 大さじ1杯
 - ・酒 大さじ1杯
 - 〈A〉
 - ・無添加昆布だし(顆粒)(食塩無添加のもの) 1スティック(5g)
 - ・醤油 大さじ1杯
 - 〈B〉
 - ・酢 小さじ1杯
 - ・ごま油 適量
- ◆薬味(みじんぎりにする)
- ・長ネギ 1/3本分
 - ・ニンニク 小さじ1杯分
 - ・生姜 小さじ1杯分
- ※ニンニク・生姜は市販のおろしたもので代用できます

作り方

- 1 オクラとエリンギは茹でて食べやすい大きさに切っておく
- 2 トマトは1口大に切って、薬味もみじん切りにして準備しておく
- 3 フライパンを中火にかけサラダ油を入れ、薬味を炒めて香りが出てきたら酒を入れて、トマトを入れる、全体に火が通ってトマトから水分が出て煮立ってきたら、調味料〈A〉を入れかき混ぜたら中弱火にし、溶き卵を少しづつ静かに回し入れる。
- 4 卵を入れたら混ぜたりせずに蓋をして静かに卵に火が通るまで待ちます(約3分くらい)。卵に火が通ったら、調味料〈B〉を入れ火を止めて完成。
- 5 中華麺を茹でて、冷水で洗いぬめりを取ったら、器に④を入れて中央に中華麺を盛り付け、オクラとエリンギを添えて出来上がり



薬味や昆布だし、お酢、ごま油などで香りとコクを出すことで、塩分控えめでも美味しく食べられます、一度お試しください。



沖縄協同病院 栄養管理室 調理師 赤嶺 彰紀