



2024年11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9月末

組合員数 98,984人

出資金 19億4,042万8千円



10月22日(火)14時から、
コープおろく店にて秋のま
かど健康チェックを小禄3支
部合同で行いました。
地域組合員5名、沖縄協同
病院の研修医1名、看護師2
名の体制で、来店された約30
名の骨密度測定、血管年齢測
定、ベジチェック測定(野菜
摂取量測定)、健康相談など

を行いました。
地域組合員が買い物客に案
内チラシで呼びかけを行い、
多くの方が参加しました。
コープおろく店の従業員も健
康チェックに参加し、大変好
評でした。
健康チェックに参加した方
からは、「研修医の先生に健
康相談ができて良かった」「定
期的にやっ
てほしい」な
ど
の
声
が
あ
り
ま
し
た。
職
員
か
ら
は、「地
域
の
活
動
は
初
め
で
し
た
が、地
域
の
方
々
に
医
療
生
協
を
知
っ
て
も
ら
う
き
っ
か
け
に
な
る
の
で、
す
ご
く
大
切
だ
と
感
じ
た」と
感
想
が
あ
り
ま
し
た。
健
康
チ
ェ
ッ
ク
と
同
時
に
医
療
生
協
の
支
部



健康チェッ
クと同時に医
療生協の支部

活動についての説明を行い、
2名の加入がありました。地
域の要望に応じて、今後も健
康チェックを色々な場所
で行っていきたいです。

まちづくり推進部

組合員活動課

赤嶺 萌華



沖縄医療生協 2024年度全県ポッチャ交流会

- 1、開催日時 12月19日(木) 10時~13時
- 2、開催場所 沖縄県総合運動公園体育館(予定)
※会場が変更になる場合があります。

3、目的

- (1) 医療生協の健康づくり事業の一環として、ポッチャを通して、組合員同士の交流と親睦を深め、明るく楽しみながら健康増進をはかります。
- (2) 子どもから高齢者、障がいのある方だれでも楽しめる大会とします。
- (3) 地域組合員、職員組合員との交流と団結をはかる場とします。
- (4) 組合員ふやし、出資金ふやしの機会とします。

4、参加資格及びチーム編成

- (1) 組合員(当日の組合員加入も可能とします。)
- (2) チームの編成は1チーム3名とし、支部・地域、事業所単位でのチーム編成とします。

5、競技の方法、申し込み締め切り

- (1) 規則は(社)日本ポッチャ協会競技規則を参考に沖縄医療生協独自のルールで行います。
- (2) 申し込み締め切り 12月13日(金)

6、参加費について

1チーム1,000円 ※チームで参加できない個人は1人400円

7、問い合わせ先 まちづくり推進部 098-850-9004



は白いボールに近い方が勝ちとなります。簡単なルールで

パラリンピックでも話題の競技にもなっているポッチャをご存じですか? 簡単に言えば、赤いボールチームと青いボールチームで勝負をする競技で、ボールは各チーム6個あります。勝敗は白い方が勝ちとなります。簡単なルールで

子どもから高齢者、障がいのある方誰もが楽しめます。白いボールを相手ボールから遠ざけたり、相手ボールが近づかないように囲ったりと作戦も様々です。今回ポッチャ交流会を開催します。健康づくり、頭の体操にもなると思いますので、こそってご参加お願いします。



糸満協同診療所は2020年度の月間で加入、増資とも



つながりづくり強化月間に力を合わせよう!

に目標を達成しました。以降目標に届かない3年間で推移してきました。今年度に入ってからコロナの影響などで経営状況が思わしく

ない中、組合員ふやしの取り組みで受付、診療時などで

74口が10月度の到達です。加入では年度目標の90件ま

常には声をかけを行ってきました。迎えた10月1日、全体朝会にて強化月間スタート集会を行いました。経営の改善はもう少し時間がかかりそうですが、だからこそ加入や増資の目標を達成しようと、月間アピールの読み合わせ、実績報告、そして残目標数をみんなで確認し、月間に入りま

間中には超過達成して、増資も伸ばしているよう、一丸となって月間後半の取り組みをすすめてい



糸満協同診療所 事務長 赤嶺守一



した。患者は沖縄で就労中に体調を崩して沖縄協同病院に搬送されました。日本語も英語も話せず、母国語のみでしかコミュニケーションがとれない状況でした。また、

医療ソーシャルワーカーの多種でカンファレンスを幾度も行いました。およそ1年間の入院期間を経て状態が落ち着き、帰国当日を迎えました。それまで院外への外出ができなかった影響で、出発日まで移動が困難な場面もありましたが、何とか飛行機へ搭乗でき、十数時間をかけて、無事にインドネシアの空港へ到着することができました。



沖繩協同病院 看護師 謝敷美希

初の海外搬送で、現地病院への入院を見届けるまでとても緊張していましたが、ご両親と会えた時には安堵と嬉しさで胸がいっぱいになりました。後日、病棟師長が連絡をとったところ、退院後の症状も落ち着き、家族とともに過ごせているそうです。サングラスをかけて散歩する動画も送ってくれました。今回の移送にかかる旅費は、医療生協組合員の方々からの募金で賄われました。ご協力ありがとうございました。

看護師の

特定行為とは

沖繩協同病院 集中治療室 集中ケア認定看護師 與那覇孝幸

特定行為とは

「特定行為」とは看護師が医師の直接指示がなくとも診療の補助を行う事です。誰もが特定行為を行える事はなく、特定行為研修を終える必要があります。そして特定行為を行う場合は「手順書」という医師の事前指示書を基に行われます。

的な知識と技術を学びます。特定行為研修が進められている背景として2025年問題という超高齢化社会に向けて医療人材が不足する事が挙げられます。また、医師の働き方改革も始まりタスクシフト及びタスクシェアのため、特定行為研修者のニーズは高まっています。

特定行為のメリット



特定行為を行うメリットとして、医師を介せずタイムリーなケアを提供する事が可能となります。タイムリーなケアを行う事で疾病による苦痛等を早期に緩和し、合併症の予防を行い疾病の早期回復及び早期退院に繋がる事になります。現在、集中治療室と高度治療室を中心に特定行為を行なっています。疾病の重症化で入室となる集中治療室と高度治療室ですが、早期回復と合併症予防に努め早期退院できるようにしていきたいと思



沖縄から 4演題を全国へ発信

全日本民医連共同組織交流集会in岡山

9月29日から30日に「全日本民医連共同組織交流集会in岡山」が開催され、沖縄から地域組合員7名、職員組合員3名が参加し、全体では約1700人が参加しました。交流集会では①「日米一体化ですすむ南西諸島ミサイル基地配備・みやこ支部」②「うるま市における東山ゴルフ場跡地における自衛隊訓練場建設阻止の戦い・石川支部」③「支部での健康まつり・伊良波支部」④「組織活動委員会の活動報告・沖縄協同病院」の4演題の報告を行いました。この中から、平和のとりくみの発表を行った2人の感想を紹介します。

報告

日米一体化ですすむ 南西諸島ミサイル基地配備

みやこ支部運営委員 上里 清美

全国で住民の健康と暮らし、平和を前に進める為に地道に頑張る医療生協の仲間の報告に力をいただきました。

私は南西諸島・宮古島の軍事要塞化（ミサイル配備）について分科会で報告させていただきました。

限られた時間でしたが、島々の戦争準備が進む現状を報告

させていただいた事に感謝します。更に全国各地で軍事化ストップに取り組み組合員の活動報告にも学びお互いに情報交換できたことは、今後の活動に活かすことができると元気をいただきました。



た。今後、他生協の活動の現場でお互いに交流できればいいなあと思っています。

報告

自衛隊訓練場建設阻止の たたかい

石川支部運営委員 伊波 宏俊



励ましあい、知恵と力を寄せ合って地域を良くしていきたいですね。

私は平和分科会と全体集会で、うるま市石川旭区の「東山ゴルフ場跡地における自衛隊ミサイル訓練場反対闘争」勝利の報告を行いました。

旭区において旭区自治会役員会が全会一致で反対決議、次いで旭区民総会でも全会一致で反対。石川地区自治会連絡協議会、うるま市自治会連絡協議会でも全会一致で反対決議、さらにはうるま市議会でも全会一致で反対決議、そして、沖縄県議会の全会一致での反対決議となり、ついにミサイル訓練場建設計画が断念されました。

これら一連のたたかいは、戦前からの戦中、戦後における石川地域の非常に苦

励ましあい、知恵と力を寄せ合って地域を良くしていきたいですね。

お詫びと訂正

2024年10月5日発行(471号)3面に掲載の「2024年度第60回の総代当選者公告」に一部氏名の誤りがありました。訂正してお詫び申し上げます。

真和志西支部
(誤) 松茂良興和 → (正) 赤嶺由美子

支部・プロック通信

八重山支部・みやこ支部 合同 わくわく健康ウォーキング



は「八重山戦争マラリア犠牲者慰霊之碑」がありま...

今回の企画は前日に合同運営委員会を開催し、組合員加入や増資についての意見交換・懇親会も行いました...

八重山支部 運営委員 翁長八重子

10月20日(日)に県営バナナ公園(石垣市)で八重山支部・みやこ支部合同企画「わくわく健康ウォーキング」を15名の参加で行いました。

コースを進み、聖紫花の橋を渡りながら森林浴やドングリ拾いなどでリフレッシュできました。



「宮古にないスケールの大きい自然にビックリ！」と感想がありました。今後交流を進めながら組合員活動を広げていきたいです。

協同にじクリニック 歯科では、3タイプのホワイトニングをご用意しています。

事業所通信 3タイプのホワイトニング



1つめはホームホワイトニングです。ご自宅で1日90分、ご自分のペースで装着し、ご自分のタイミングで行うことができます...

1182)での予約もできます。健康的な白い歯は毎日のモチベーションアップにつながります...

歯科衛生士 平良牧子



八重山戦争マラリア犠牲者慰霊之碑で学習する参加者

2020年3月に「子ども食堂すまいるカフェ北谷」を立ち上げて今年で5年目に入りました。

の調理師が毎回サポートしてくれています。月1回の子ども食堂と子どもの居場所づくり(紙芝居、絵本のおみまかせ、囲碁、将棋など)にとりくみ、保育園生から中学生まで20名近くの

地域に根ざした活動 表彰される 子ども食堂すまいるカフェ北谷

子どもたちが参加します。また、月2回(毎第2、4木曜日)の食糧支援(野菜、卵、菓子パン、レトルト食品、米などの配布)を行っています。



時々、南部地域の組合員から米、バナナ、パイア、ジュース、お菓子などの提供もあります。学校が夏休みの時には、中学生、高校生、大学生のボラ

谷」の活動に対し、北谷町の社会福祉協議会から感謝状をいただきました。私たちの活動(情報提供、交換、弁当、食糧支援)は地域の民生委員や保護者の方々から大変喜ばれています。これからも健康で楽しく地域に根ざした活動を続けていきたいと思っています。

ちやたん支部 子ども食堂サポート班 本永悦子

敬老会

浦添協同
クリニック

百歳祝い
3歳のひ孫から
サプライズで
お花のプレゼント

艶やかな紅型の衣装で
カジマヤー祝いと
トーカチ祝い

糸満協同
診療所

民舞や棒術演舞で
笑顔の利用者と共に
踊るなどして、とても
盛り上がりました

2日間にわたっての開催！
エイサー、獅子舞登場で
大いに盛り上がりました

那覇民主
診療所

職員も利用者もノリノリで
楽しい敬老会でした

首里協同
クリニック

カジマヤー1名、トーカチ4名、
85歳1名、そして、
100歳の方が1名おられます！

生協
グループホーム
安謝

新理事紹介



理事
赤嶺 守一

組合員の皆様、職員の皆
様こんにちは。

今期沖縄医療生協の理事
となりました。糸満協同診
療所の事務長をしておりま

何度でもクラスターを経験しま
した。事業所の経営にも影響
を与えました。今後も経営改
善は課題となっています。

理事に就任し既に1年が経

野菜は、ビタミンやミネラ
ル、食物繊維などが多く含ま
れており、炭水化物やたんぱ
く質、脂質といった3大栄養
素の吸収や働きを補助する役
割があります。特に、食物繊維

厚生労働省が推奨する1
日に必要な野菜の摂取量
は350gです。沖縄県の
1人1日あたりの野菜摂取
量の平均をみますと、男性
262.5g、女性280.0
gと全国平均の281gを下
回っています。また、年齢階
層別にみると、男女ともに30
〜40歳代で少なく、70歳以上
で多くなっています。

○野菜摂取量を増やすに
は・・・
・炒め物や
煮物、
スープ、
鍋ものな
ど、温野菜



す赤嶺守一
と申しま
す。

4年前に
診療所に異
動した際は
コロナの
真っ只中で
真っ只中で
過しました。毎月の定例理
事会では地域理事の様々な
意見を聞くことで職員目線
だけではなく、広い視野を
持つ必要性を感じていま
す。職員理事、地域理事と
力を合わせ医療生協の発展
に尽くします。今後ともよ
ろしく願います。

健康づくり委員会だより⑬ 野菜をたくさん 食べよう



野菜を取り
入れる。
（塩分過
多に注意
しましよ
う）
・副食（小
鉢）1品
に使用さ
れる野菜の分量は1人分約
70gなので、副食を5皿分
食べることが出来れば、1
日に約350gの野菜を摂
取することができます。
とよみ生協病院
管理栄養士 山内実優



沖縄医療生協だよりの手配りにご協力を!



組合員のみなさん、沖縄医療生協だより(以下だより)は毎月発行されている機関紙です。「だより」は沖縄医療生協と組合員を結ぶ唯一の情報誌です。しかし、9万人余りの組合員全員には届けられていないのが現状です。医療生協の方針や様々なとりくみなど、くらしに役立つ情報が満載です。

是非、あなたのまわりで5~10部程度の配布ができる方を募集しています。また、配布可能な方をご紹介ください。よろしくお願いたします。

連絡先 まちづくり推進部 TEL 098-850-9004

あなたのまわりに医療生協の班をつくらう!

「医療生協の理念を地域に広め、協同の“わ”をひろげよう」をテーマに、組織の基礎である班をふやす取り組みを行っています。

沖縄医療生協には334の班(2024年3月末)があり、班を中心に地域で健康づくり等の楽しく学べる班会が行われています。3人集まれば班を作ることが出来ます。気軽に班をつくりませんか。班会についてのお問合せをおまちしています。

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。

2024年12月までに申請書を提出された方につきましては年度末(2025年3月31日)の返済・処理になります。2025年1月以降の申請があったものにつきましては次年度末(2026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等はお手数ですが、沖縄医療生協お近くの病院や各診療所までご連絡をお願いいたします。

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

募集

2025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

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

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。

沖縄医療生協組合員特典提携店12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 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 沖縄ハーバービューホテル	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 3,000円 ⇒ 特別料金 2,850円(税込) 土・日・祝 3,500円 ⇒ 特別料金 3,350円(税込) ※詳しくは、ホームページをご覧ください。
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ペアーズステイ 久米島イフビーチ		久米島町字瀬名堂 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
12 メルクールホテル沖縄那覇 レストラン ビストロ ドゥラ メール		那覇市壺川 3-3-19 098-855-7111	【特典内容】 ランチ 2,200円 → 1,800円(同伴者も優待料金で利用可能) ※イベント企画(母の日、父の日、敬老の日等)割引料金適用外(要予約) ※御予約無しだと、御利用出来ない場合がございます。

※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LINE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

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。

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ています! ▲詳細はこちら



理事会だより

定例理事会報告

◎第26期第19回理事会在が9月28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、特別予算の執行について

《協議事項》

1、経営状況について

2、全国四課題・2024年度つながりづくり強化月間アピールについて

3、第60回通常総代会について

《報告事項》

1、各種委員会報告

2、2024年度上半期会計監査について

3、2024年度総代の決定について



全国四課題の到達

Table with 4 columns: 9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。

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

昔のアルバムで回想

生協グループホーム安謝さんの回想を取り入れたレク、共感しました。85歳、86歳になる両親にさっそく昔のアルバムを見せたいと思います。

久高勤子 (うるま市)

いつもおいしそう

医療生協だより、毎月楽しみにしています。今月の一品がいつもおいしそうですね。作り方も書いてあるので参考になります。いつもありがとうございます。

大城慶子 (糸満市)

暑かった

今年の暑さは文字通り猛暑の日が続く、少年の日に山に新採りに行って薪を担いで自宅に帰った時よりも暑かった。

屋比久貞雄 (那覇市)

いい企画を

SDGs夏休み企画、とてもいいなと思いました。また、こういう企画があるといいですね。

與座 葦 (南風原町)

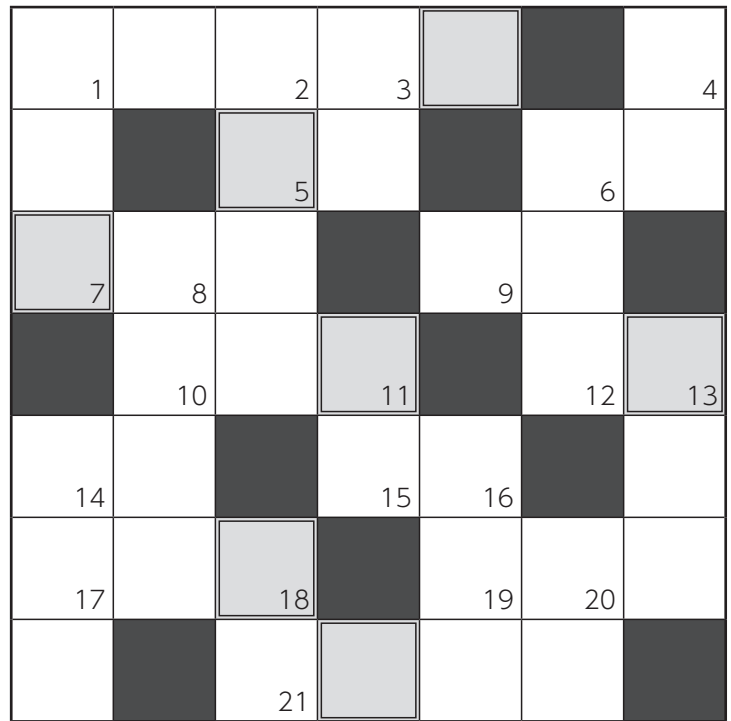
生協に期待

若者に夢を持たせてくれる世の中になるよう、頑張る生協に期待しています。

山内なのせ (与那原町)

クロスワードパズル

作・島袋 聡



タテクワント

- 1、11月3日は〇〇〇の日。はつきりしていてまちがいのないこと。また、そのさま。物がもつれて秩序がなくなる。みだれる。みだす。何かをしようとする。何かをしようと考えている事柄。五・七・五の3句17音を定型とする短詩。季語を入れることを原則とする。そうせざるをえなかった事情を説明して、了解を求めること。弁解。弁明。心身に苦痛などがなく、快く安らかなこと。また、そのさま。困難な状態や行き詰まった事情などを切り開いて、解決の糸口をつけること。雨が非常に少なく、植物などがほとんど見られない、小石や砂からなる広い土地。年をとるに従って、肉体的、精神的機能が衰えること。手や足の指の先に生える角質の部分。あやしいこと。不思議、あるいは不気味なこと。

ヨコクワント

- 1、オーストラリアの先住民が、狩猟や戦闘に用いる「く」の字形の木製の道具。投げると回転しながら飛行し、対象物に当たらないときはもとの位置にもどってくる。かげ。日かげ。物におおわれているところ。平和の象徴。草木の花が咲くこと。物事が盛んになること。また、成果が現れること。自分の兄弟姉妹の息子。サケ・マスの卵を塩漬にした食品。日本では、筋子に對し、成熟した卵を一粒ずつ離れたものをいう。細長い円筒形で中が空洞になっているもの。浅く水がたまり、草が生えている湿地。山あいの比較的小さい渓谷。色の名。墨・木炭のような色。ブリキ・ポリエチレンなどで作った、桶形の容器。持ち運ぶためのつるが付いている。回り道をする。遠回りすること。人と会うこと。対面。

Grid for the crossword puzzle solution with letters like ナ, ゴ, シ, キ, サ, イ, etc.

キシヨウテンケツ

- 当選者: 菅野 美衣歌 (うるま市), 菅野 雅樹 (浦添市), 佐久川 慶 (那覇市), 糸数 江利子 (那覇市), 匿名希望 (那覇市), 久高 友隆 (那覇市), 押元 子 (那覇市), 玉里 信子 (那覇市), 宮里 信子 (那覇市), 安藤 悟子 (那覇市), 大城 子 (那覇市), 漢那 子 (那覇市), 田中 子 (那覇市), 座安 幸 (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12月15日(日)です。(消印有効)○クロスワードパズルの解答・当選者は474号(2025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 〒901-0205 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 家族全員が集まって、仲よく楽しみ合おう。

※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 資格取得は相談可 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)

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2024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2024」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

2024年10月1日(火)~12月15日(日)

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。



私のベストショット

夏の思い出 (ゆっぴーさん)

コメント：悠然と泳ぐジンベエザメに癒された2024夏。

作品コーナー

大きな、まあるいお月さま



9月の手作業、ちぎり絵に取り組みました。折り紙をちぎる方、貼っていく方と、本人の能力に合わせました。ちぎり絵は、工程が少なく、慣れてしまうと、自然に手が動くような気がします。「あれ、もう、こんな時間?」

「もう、お昼ご飯なの?」と、みなさん集中し、時間を忘れていたようでした。

昼夜逆転している男性の入居者は、妻と一緒に取り組むことで、日中の活動性向上にもつながりました。「二人の共同作業だね」と、声をかけると、ニコニコ笑顔でした。

完成した作品は、糸満協同診療所を明るく照らしています。
糸満協同診療所
通所リハビリテーション
屋良明日美



アサリの茶わん蒸し



材料 (1人分) [塩分 0.4g]

- | | | | |
|----------|------|--------|-----|
| 卵 | 25g | しょうが | 少々 |
| アサリ出汁 | 80cc | しいたけ | 10g |
| 塩 | 0.3g | タケノコ水煮 | 10g |
| アサリ(殻つき) | 100g | カニカマ | 5g |
| 酒 | 大さじ1 | 長ネギ | 3g |
| 水 | 2カップ | | |

作り方

- ①アサリは殻の表面をよく洗います。
- ②鍋に酒と水とアサリとスライスしたしょうがを入れ中火で10分程度煮込み冷まします。
- ③しいたけは石づきを取り1cmスライスして、軽くボイルします。タケノコも1cmのスライスにします。
- ④長ネギは白髪ネギにします。
- ⑤②のアサリを殻から外しておき、煮汁はこします。
- ⑥分量の卵とアサリの汁を合わせ塩を加え卵液を作ります。
- ⑦器にアサリの身、しいたけ、タケノコ、カニカマを入れ、卵液を注ぎます。
- ⑧蒸気の立った蒸し器に器(器にはフタをします、無ければホイル等を代用します。)を入れ中火で15分程度蒸します(器の大きさによる)
- ⑨茶わん蒸しの上に白髪ネギを添えて完成です。



あさりの出汁の旨味と生姜の風味で塩味が弱くても美味しく頂けます。



茶わん蒸しの卵は泡立っていないよう混ぜると蒸し上がりが滑らかなになります。アサリを煮詰める時間によって風味も変わりますのでお好みで良いと思います。



とよみ生協病院
栄養管理室 調理師
上地 大