



2024年12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-iseikyoo.jp>

発行人 上原昌義

◎ 沖縄医療生協の現状 2024年10月末	
組合員数	99,086人
出資金	19億4,172万4千円

うるまブロック企画のピクニックが11月24日に行われました。約50名が参加し、予約していたバスが満員となりました。

当日は与那城・うるま市役所・旧石川庁舎の順番でバスを走らせ、停留所ごとに組合員が増えていき車内は賑わいを増しました。

久しぶりの参加者や家族づれもいて、近況報告をしながら最初の目的地である世界遺産の今帰仁城跡に到着しました。今帰仁城跡は以前ウォーキング班で行きましたが、いつもと違うメンバーで来てみると新鮮な感覚でした。



備瀬フクギ並木では昼食と散策を行ないました。各自で持

ブロックの前進を感じる うるまブロックピクニック

ち寄り
たお弁
当を食
べなが
らの飲
談や沖
縄そば
に舌鼓
を打ち
ました。
海とフクギの眺めは最高でした。

帰りは辺野古に立ち寄り、これまでの活動をガイドから話してもらいました。

久しぶりの遠出で疲れもありましたが、うるまブロックの組合員が一同に集った企画はブロックとしての前進を感じた一日でした。

うるま具志川南支部
運営委員長 友和子



那覇支部はつながりづくり強化月間の取り組みとして、11月23日に本部町の観光ピクニックを開催しました。

その日は天気にも恵まれ家族連れや職員含め24名でバスに乗り込み、向かった先は新鮮な魚が水揚げされる本部港で、お刺

身付き煮付け定食でお腹を満たしました。その後美ら海水族館で自由行動をしました。ジンベイザメやマンタは何度見てもその大きさに圧倒され、歓声が上がりました。

参加者からは「亡き母と来た事を思い出した」「久しぶりに友達に会えて良かった」「また企画して欲しい」など喜びの言葉が寄せられました。

お魚尽くしの1日、新加入もあり楽しく過ごせました。

那覇支部
運営委員 新垣司



沖縄医療生協 2024年度全県ポッチャ交流会

- 開催日時 12月19日(木) 10時~13時
- 開催場所 沖縄市民会館 中ホール
- 目的
 - 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。
 - 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。
 - 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。
 - 組合員ふやし、出資金ふやしの機会とします。
- 参加資格及びチーム編成
 - 組合員(当日の組合員加入も可能とします。)
 - 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。
- 競技の方法、申し込み締め切り
 - 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。
 - 申し込み締め切り 12月13日(金)
- 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
- 問い合わせ先 まちづくり推進部 098-850-9004

健康保険証をお持ちください

マイナ保険証に登録した場合も、トラブルの予防として保険証をお持ちください
 政府は2024年12月2日に、いまの健康保険証の新発行をやめ、マイナ保険証に切り替えようとしています。でも、すぐにマイナ保険証をつくらなくても大丈夫です。

今の保険証が12月2日以降も有効期限まで使えます。

マイナ保険証	自営業者のみなさん	後期高齢者	社会保険に加入
25年7月末まで いまの保険証が使えます	25年7月末まで いまの保険証が使えます	25年7月末まで いまの保険証が使えます	25年12月1日まで いまの保険証が使えます

有効期限後は... 「資格確認書」で受診できます!
 マイナ保険証がない方は「資格確認書」が自動的に交付されます。資格確認書は、いまの保険証と同じ様式です(紙・プラスチックのカード)。

マイナ保険証の登録解除ができます!
 マイナ保険証の利用をやめたい場合は、「保険者」に「解除申請書」を提出してください。資格確認書が交付されます。マイナ保険証利用登録解除の最新情報はコチラ▶▶▶

地域でのつながり実感 つながりづくり強化月間

南城市支部では11月5日と13日に、訪問行動を行いました。

5日は支部運営委員長と、お亡くなりになられている組合員宅5件訪問し、3件不在、1件後日手続き希望。1件はご家族の方へ説明、だいぶ前に病院受診で通っていたが、本人が高齢になり協同病院へ通えなくなり、近医へ通院されていたとのことでした。

また13日には本部職員も一緒に住所不明組合員宅訪問を行い、4件不在、2件不明、1件脱退、1件ご家族へ書類

を渡し郵送での手続きのお願いができました。

訪問の途中お宅を探しながら通りかかった方へ尋ね、医療生協で訪問の旨をお話したらその方が、お宅まで案内していただき助かりました。

つながりづくり強化月間で訪問していますが、住所不明組合員の確認や、加入・増資の呼びかけも合わせて行いました。引き続き支部運営委員と協力し、目標達成できるよ



地域組合員と職員組合員がいっしょに行動

う取り組みを進めていきます。

まちづくり推進部

組合員活動課 大城雅美

「介護の陳情」 県議会採択など前進 自治体キャラバン2024

社会保障拡充求める沖縄全自治体キャラバン2024へご協力ありがとうございます。

異常な物価高騰や新自由主義改革で県民生活が困窮を極めている中、社会保障制度はまさに命綱となっています。

今年の自治体キャラバンは、10月2日南城市から始まり11月8日県庁キャラバンまで本島内全27自治体と宮古島市を訪問（オンライン含む）できました。社保協全体から362名参加、医療生協から

は本部・支部あわせ約60名参加で、キャラバン成功を支えていただきました。

特に介護分野では、冒頭に医療生協や社福法人にじの会の職員から介護報酬再改定メッセージ署名を首長あてに提出、当初この問題はほとんどの自治体が「議論していない」という状況でしたが、懇談当日の訴えの中で「市長会で要請する」「町村会に提言する」と大きな変化をつくりだしました。これまでの運動も含め、県民世論を受け、10

月22日には社保協提出の陳情書「訪問介護費等報酬引き上げ」が県議会で全会一致で採択。重要な到達をみんなの力で切り拓いています。その他、県政と共同し、国保統一期限を明示させず国保税引き上げ抑制、子ども医療費や学校給食の無償化、生活保護ポス



北中城村とのキャラバンの様子

ター揭示、無料・低額診療業周知の新たな通達、加齢性難聴への補聴器助成拡大などで大きな前進がありました。

沖縄における自治体キャラバンは基地と貧困、歴史的な背景を持つ問題を抱え、各自自治体が独自の奮闘努力を重ねている一方、新自由主義に基づく社会保障予算削減の圧力を受けている側面もあります。

これからも引き続き、声をあげられない現場や住民、さらに奮闘している行政職員の声も代弁して、医療介護崩壊から現場を守り、県民の命を守り、格差と貧困をなくすため社会保障制度の改善充実を訴え続けていきたいと思います。

沖縄県社会保障推進協議会

前事務局長 高崎 大史

糖尿病と フットケア

協同にじクリニック 糖尿病看護認定看護師 赤嶺 勝

糖尿病を患っている方にとって「足」はとても大事だとご存じでしょうか？

糖尿病合併症である神経障害はいつの間にか始まり、自覚症状を感じる頃にはかなり進行していることも少なくありません。

神経障害で最も怖いことは「感覚鈍麻」。傷が出来ても気づかない、赤黒く熱を持っていてもわからない、など以前までなら直ぐに気付いていたことに気づきにくくなってしまいます。

特に血糖コントロールが不十分なままだと、神経障害になりやすく、進行しやすくなります。

その上、気づかずに出来た小さな傷（針で刺したような傷も）や、爪・足の変形から出来たタコ（胼胝）や魚の目（鶏眼）、巻き爪が炎症を起こし悪化することもあり、最悪の場合、切断となる人も・・・。

高血糖の状態が長く続くと・・・

神経障害
小さな傷、タコ、水虫の悪化があっても気がつかない!

血液障害
傷が治りにくくなる!

抵抗力の低下
細菌に感染しやすく傷が化膿しやすい!

かいよう えそ
潰瘍や壊疽

正しい足の洗い方

- ① スポンジに石けんをつけて足全体をまんべんなく洗う。
- ② 柔らかい素材のタオルなどで足の指の間を洗う。
- ③ 爪の周りを柔らかい歯ブラシなどで優しく洗う。
- ④ 流水で石けんをよく洗い流す。
- ⑤ 水分をよく拭き取る。指の間も忘れずに。
- ⑥ 乾燥している場合は保湿クリームを塗る。

- ★足の予防フットケア
- ① 血糖のコントロールを目標値内へ
 - ② 靴下で保護をし傷を作らないようにする
 - ③ 乾燥も蒸れも大敵（適度な保湿）
 - ④ 足を清潔に（水虫を防ぐ）
 - ⑤ 毎日足をみて（触って）、傷が出来たら1日でも早く受診

事業所インフルエンザワクチン接種 価格一覧表

事業所名	一般価格	組合員価格	備考
沖縄協同病院	4,000円	3,200円	予約制(月～金) 受付午後 13:00～16:00 接種開始 13:30～ インフルエンザ予約専用番号 【080-9854-9656】 ※電話予約受付時間(平日) 9:00～16:00
中部協同病院	3,960円	3,168円	予約不要
やんばる協同クリニック	3,850円	3,080円	予約不要
浦添協同クリニック	3,600円	2,880円	※平日の午前中のみ 予約不要
首里協同クリニック	4,000円	3,200円	予約不要
那覇民主診療所	4,000円	3,200円	予約不要
糸満協同診療所	4,000円	3,200円	予約不要

★沖縄協同病院(小児対象)★

小児科にて接種(予約制)
曜日・時間帯:火・金(祝祭日を除く)
接種開始 13:30～
電話予約受付時間(平日) 13:30～15:30
098-853-1200 (小児のインフルエンザ予防接種とお伝えください)



勝つ方法は あきらめないこと

辺野古座り込み20周年連帯行動



11月2日(土) 10時～10時30分の日程で、「辺野古座り込み20周年連帯行動」を開催し、地域組合員を中心に45名が参加しました。当日は、オール沖縄主催の県民大行動(11時～12時)があり、日程を合わせて企画しました。

沖縄医療生協は、2004年11月17日から名護市辺野古に米軍基地を造らせない取り組みとして現地の座り込み行動に参加しており、今年で20年を迎えます。2020年から4年間は新型コロナウイルスの影響を受け、規模を縮小した企画でしたが、今回は久しぶりに全体に呼びかけました。

連帯行動には、ヘリ基地反対協共同代表の東恩納琢磨氏が参加し、辺野古に関する情勢をお話して頂きました。印象的だったのは、裁判訴訟で「現時点では実害がないから」との理由で門前払いされた事案です。普天間基地爆音訴訟など基地から生じる爆音は常識だと思いましたが「法の番人」として正当な判決が下されない現状は残念でありません。

沖縄医療生協は、今年の通常総代会で「平和で公正な社会づくり」を希求し、大軍拡、戦争政策を止めさせること、名護市辺野古の新基地建設や自衛隊の強化・配備を許さず、基地のない平和な沖縄の実現をめざすことを確認しました。辺野古テント村にある「勝つ方法はあきらめないこと」を実践するため、生協平和活動委員会も、現地と連帯した企画を立案していきたいと思います。

参加された皆様、お疲れ様でした。
平和活動委員会
事務局長 松田南海男

無低診 薬代助成 豊見城市始まる

無料・低額診療事業(以下・無低診)は、社会福祉法第の規定に基づき、生計困難者が、経済的な理由によって必要な医療を受ける機会を制限されることのないよう、無料又は低額な料金で診療を行う事業です。しかし、無低診は保険調剤薬局には適用されず、利用者は薬代の負担が出てしまい、経済的負担を理由に受診控えや治療の中断などに繋がるのが心配されています。

とともに、自治体へ薬代の助成を求める運動を続けてきました。そのかいもあり2016年に那覇市で薬代の

助成が始まりました。多くの皆さんの粘り強い運動が実を結び、今年11月1日に豊見城市で無低診の薬代助成が始まりました。「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」の理念のもと、無差別平等の医療と福祉を実践する沖縄医療生協の役割が発揮されたと思います。引き続き、手を取り合ってください。

沖縄医療生活協同組合、沖縄県民主医療機関連合会(沖縄民医連)は、国に対して保険調剤薬局への拡大を求める



無低診など社会保障の改善に向けてのキャラバン

とよみ支部
副運営委員長 新垣龍治

支部・プロック通信

伊江島支部 笑顔も太陽も燦々と パークゴルフ大会

伊江島支部では11月10日に伊江島ハイビスカス園内パークゴルフ場でパークゴルフ大会を開催し8名が参加しました。

当日の午前中まで悪天候が続く開催も危ぶまれる中、幸いにも晴れ間がのぞき開催の運びとなりました。参加者の笑顔やハツラツ



「男女問わず参加できる企画や、外出や人付き合いから遠ざかっていく組合員も気軽に参加できる企画を計画して

とした表情、会心の一打に弾む声、芝目にボールの勢いを止められ悔しそうに身をかがめる様子など皆さんの生き生きとした姿が印象的でした。懇親会&忘年会ではパークゴルフを中心に地域の悩みや村踊り(むらうどうい)の話で盛り上がりました。

伊江島支部の企画には初めての参加でしたが、支部のつながりづくりを歩を進めた実りある大会でした。今後も地域と連携した活動に努めて参ります。



伊江島支部の企画には初めての参加でしたが、支部のつながりづくりを歩を進めた実りある大会でした。今後も地域と連携した活動に努めて参ります。まちづくり推進部 組合員活動課 神谷 淳平

老若男女楽しく交流 豊見城ブロッコングラウンドゴルフ大会



11月17日(日)「豊見城ブロッコングラウンドゴルフ大会」が市総合公園で開催されました。

①楽しみながら健康づくりを図る ②6支部の親睦と交流・団結を図ることを目的に開催され恒例の行事となっています。

今回はとみしろ支部が担当でした。瀬長恒雄実行委員長の開会あいさつ、大城郁男審判長のルール説明、準備体操、

記念撮影の後競技を開始。

小学生から92歳まで16チーム101名が参加し、熟練者から初心者まで楽しく交流できました。昼食をはさんで表彰式が行われ個人賞男女8位まで、団体賞3位まで、団結賞3位までとホールインワン賞11人、90歳以上の3人の方にもがんじゅう賞が贈られました。

閉会のあいさつは真栄里より理事が行い「仲間増やし」「とよみ生協病院の外來受診」の呼びかけがありました。

座安支部 運営委員長 赤嶺 吉信

大好評

骨密度・ベンジチェック 秋のまちかど健康チェック

10月から11月にかけて秋のまちかど健康チェックを12ヶ所で行い大変好評でした。



豊見城市



南風原町



北谷町



読谷村



浦添市

日本高齢者人権宣言を広げよう

第37回日本高齢者大会 in あいち

理事・社保委員会委員長 秋山 幹雄

11月22日、23日に第37回日本高齢者大会愛知県開催に参加しました。

22日は第2学習講座「日本高齢者人権宣言」が輝く明日の社会を展望しよう」に参加しました。金沢

23日全体会はオンラインも含めて1500名の参加がありました。3000人の歌声で開会、高橋淳中央実行委員長が主催者あいさつ、畑中久明事務局長が基調報告、「高齢者人権宣言」を学び各県ごと

の高齢者大会の開催を訴えました。

日本障害者協議会代表の藤井克徳氏から「障害者運動からの提言」の記念講演もありました。

「マイナ保険証の強制に抗議し、現行保険証の発行継続を求める」特別決議を採択して閉会しました。

今回参加して改めて高齢者医療における人権の尊重について認識を新たにしました。今後医療生協として、介護保険制度を抜本的に高齢者の権利と暮らしが守られる運動に取り組み、高齢期運動、「日本高齢者人権宣言」を学び普及して、国連での「高齢者

大学名誉教授の井上英夫氏から2022年に京都での大会で採択された日本高齢者人権宣言の今日的意義と人権保障の内容について報告がありました。これまでは国連において女性、こども、障害のある人の人権条約はあるが高齢者

「マイナ保険証の強制に抗議し、現行保険証の発行継続を求める」特別決議を採択して閉会しました。

今参加して改めて高齢者医療における人権の尊重について認識を新たにしました。

今後医療生協として、介護保険制度を抜本的に高齢者の権利と暮らしが守られる運動に取り組み、高齢期運動、「日本高齢者人権宣言」を学び普及して、国連での「高齢者

「マイナ保険証の強制に抗議し、現行保険証の発行継続を求める」特別決議を採択して閉会しました。



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。

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できます。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。

連絡先 まちづくり推進部 TEL 098-850-9004

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	【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。
		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 うらそバールー 0120-928-798	
4 沖縄ハーバービューホテル	ガーデンレストラン プランタン	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	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 ・ご結納特典、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 ※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		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。
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 メルキュ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 13-3-19 098-855-7111	【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

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。

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) 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と、スムーズな相談に役立ちます。

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

■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20回理事会在が10月26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、長期定期預金解約について
2、当座貸越利用について

《協議事項》

- 1、経営状況について
2、生協にじっ子保育園廃止について
3、沖縄協同病院関係について
4、つながりづくり強化月間・全国四課題について
5、ポッチャ交流会について

《報告事項》

- 1、各種委員会報告
2、医療福祉生協における組合員のあり方提言について
3、2024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

Table with 4 columns: 10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

気づかずごめんなさい

沖縄医療生協メインマスコットキャラクターのニージー、サブマスコットキャラクターのせいちゃん・きょうちゃん、一面に堂々と可愛くのっているのに今まで気づきませんでした。ごめんなさい。

森田孟裕 (那覇市)

読み返しています

医療生協だより今月号の「脳卒中予防のためにできること」の記事はためになりました。手許に置いて何度も読み返しています。予防十ヶ条は、簡潔にまとめられていて切り抜きました。

平敷常子 (西原町)

介護保険に関心

40歳から納付し続ける介護保険料、皆で支える介護現場の改善、効果的運用に大変関心を持っています。

宮城るみ子 (那覇市)

孫の姿に感動

先日、孫の運動会がありました。最近の運動会はコロナの頃より午前中で終わり、お昼は家族で外食。これもまた楽しみです。少し淋しい気もします。かけっこ、ダンスと去年よりは一段と成長した孫の姿に感動しました。

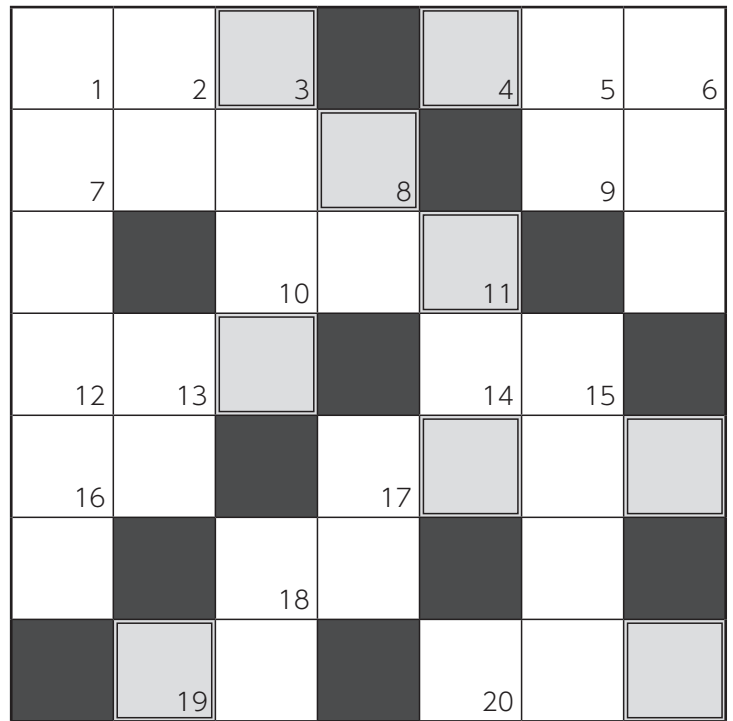
新城美佐子 (西原町)

平和の願い

戦争のない平和な国、子供達が生きやすい国になってほしいです。

大城国広 (南城市)

クロスワードパズル



作・島袋 聡

タテクワント

- 1、細く長くという縁起の意味で、大晦日の夜に食べるそば。
2、世話すること。また、介護や看護。〇〇ワーカー。
3、しつくりしない感じ。また、ちぐはぐに思われること。
4、衣服の下方のふち。
5、太陽暦で12月22日ごろ。北半球では一年中で昼がいちばん短く、夜がいちばん長くなる日。
6、管や穴の口をふさぐもの。
7、蒸気の噴出によって音を出す仕掛けの笛。機関車・船・工場などの蒸気機関に装置し、信号・合図などに用いる。
8、体は小形で、黒色または赤褐色。頭・胸・腹部の間がくびれている。1匹の女王〇〇、少数の雄〇〇、多数の働き〇〇で集団生活を営む。
9、樹木の枝葉の間からさし込む日光。
10、人のからだを覆う表皮。皮膚。陶器・ガラス・骨などにできる、細かい割れ目。

ヨコクワント

- 1、時刻を知り、また時間を計るのに使う器機。
2、学力・能力などの状態や度合いを試すこと。試験。検査。
3、その人にとって望ましいこと。不満がないこと。また、そのさま。幸福。幸い。
4、重なる。重なったもの。
5、寒さ。寒さの程度。また、冷たい空気。
6、あれこれと考えめぐらすこと。また、その考え。
7、棒の途中に置いた支点を中心に棒が自由に回転して、小さい力を大きな力に、小さい動きを大きな動きに変える仕組み。雪や氷の上を滑らせて走る乗り物または運搬具。
8、靴・サンダル・下駄・草履など足に履く物の総称。
9、衣服や布地などにつけた細長い折り目。
10、体は円筒形で細長く、四肢を欠く。全身つるつるにおおわれ、腹部のうろこを起伏させながら体をくねらせて進む。
11、魚類の体の後端にあるひれ。

二重枠のヒント

まったく予期しなかった突然の出来事。急に受けた衝撃や打撃。快晴の空に不意にとどろいた雷の音という意味。

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2025年1月15日(水)です。(消印有効)
○クロスワードパズルの解答・当選者は475号(2025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 〒901-0205 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

2024年10月号 471号 クロスワードパズル解答

Grid of crossword puzzle answers: トチ, ミレ, バク, シユウ, リツ, アキ, クセ, ヲウカ, イソセキニチヨウ

当選者

- 伊波節子 (うるま市)
諸見美枝子 (那覇市)
知念武彦 (那覇市)
上原松栄 (那覇市)
与儀千鶴子 (那覇市)
上原徹 (那覇市)
平良修 (那覇市)
東恩納房 (那覇市)
嘉数おじい (豊見城市)
宮里睦子 (豊見城市)
宮里栄子 (豊見城市)
神谷ひとみ (南風原町)
與座麻呂 (南風原町)
大城華音 (糸満市)
千葉裕子 (石垣市)

※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)

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

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」を広く普及します。

応募期間 **2024年10月1日(火)～12月15日(日)**

※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。

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ことが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、沖縄医療生協かお近くの病院や各診療所までご連絡お願いいたします。

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

私のベストショット

コメント：オキナワイエネコになった「ハク」です。今年の9月に大阪から沖縄に引っ越して来ました。飛行機で来たニャン。

ウチ「ニヤーン」チュになったよ (神通さん)

作品コーナー

「自由な絵画」やってみた

はいさい。習字の筆と墨を使って画用紙に自由に絵を描く絵画活動をやってみました。目標は利用者様の自己表現の場を作



る事。始めは皆さん「なに描こう」「見本が無いと描けないよ」「自由が一番難しい」と、なかなか筆が進みませんでした。1人の利用者がさっと描き始めると次々になーめーめー(各個人個人)のひらめきと思いつきを画用紙いっぱい表現されました。

普段見られない利用者の自己表現に職員一同、驚きと感動、笑い？良い作品が出来上がりました。作品がたくさんできたら、通所リハビリ作品展を沖縄県立美術館でやりたいです。
那覇民主診療所通所リハビリ
主任 島崎朋之



鶏肉とトマトの甘酢炒め

材料(1人分) [塩分 0.8g]

- | | | | | |
|------|------|-----|-----|------|
| 鶏もも肉 | 70g | 【A】 | 醤油 | 小さじ1 |
| 片栗粉 | 大さじ1 | | 砂糖 | 大さじ1 |
| サラダ油 | 適量 | | 酒 | 大さじ1 |
| トマト | 50g | | 酢 | 大さじ1 |
| 玉ねぎ | 50g | | 白ごま | 適量 |
| 青ねぎ | 適量 | | | |

作り方

- 1 鶏もも肉を一口大に切り、片栗粉を加えて混ぜます。
- 2 玉ねぎを1cm幅に切り、トマトは一口大に切る。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、中火で鶏もも肉を炒め火が通ったら取り出す。
- 4 フライパンを再び中火にかけ玉ねぎを炒め、少ししんなりしてきたらトマトを加えて1分間炒め、【A】を加えて混ぜる。
- 5 たれが煮詰まったら鶏もも肉を戻し入れ、たれをなじませる。
- 6 お皿に盛り付けて完成です。



鶏肉に片栗粉をまぶしてたれを絡みやすくし、味を感じやすく。



とよみ生協病院
栄養管理室 調理師
宮城 朗裕