



2025年6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 2025年4月末

組合員数 97,125人

出資金 18億7,019万3千円



4月25日(金)2025年度班活動交流会が中部協同病院で開催され62名が参加しました。医療生協活動の基礎である班会での地域組合員、職員組合員との関わりを学ぶ機会となりました。

専門職からのプレゼンテーションは地域組合員にはありません。班会メニューはいろいろあります。班会メニューはいろいろあ



賑やかに行われた体験コーナー 立ち上がり測定(左)、足指力測定(右)

がたいこととです。みさと虹薬局から薬についての提案があり、薬に関する班会もできることに気づかされた良いテーマだと思いました。とよみ生協病院栄養管理室からすこしおレシピ料理を班会に持

り、各種測定器、体操DVD、スクエアステップ、ノルディックウォーク、昨年紹介されたポッチャは班会でも大好評です。楽しく班会開催が継続できるよう提案、援助は今後も必要です。私は、医療福祉生協のめざす健康観について改めて共感しました。継続は力なり。班会開催に組合員が協力しあって楽しく明るく積極的に生きる為のつどいの場となりますよう班活動を続けていきます。

小禄北支部
運営委員長 池間たみ子



62名が参加しました

楽しくなる班活動めざして 2025年度 班活動交流会

2025年度九州沖縄ブロック組合員交流研修会 in 大分 バザー商品のご案内

7月に開催される「2025年度九州沖縄ブロック組合員交流研修会 in 大分」の派遣バザーにご協力をお願いします。



2,200円

島原そうめん (24束)



1,300円

①国産乾燥しいたけホール (100g)
②国産乾燥しいたけカケ葉 (150g)



1,500円

沖縄県産シークワーサー
(果汁100% 500ml)

注文メ切 6月30日(月)

お問合せ先 (まちづくり推進部)
TEL: 098-850-9004 FAX: 098-850-7990

第60回 通常総代会について(公示)

1. 日時 6月27日(金) 13時30分～16時15分
2. 場所 しゃぼん玉石けんくくる糸満 (糸満市潮崎1-1-2)
3. 議題

- 第1号議案 「2024年度活動のまとめと2025年度活動方針決定の件」
- 第2号議案 「2024年度事業報告・決算関係書類承認の件」
- 第3号議案 「2025年度予算計画及び予算決定の件」
- 第4号議案 「役員選任の件」
- 第5号議案 「役員報酬決定の件」
- 第6号議案 「役員退任慰労金支給の件」
- 第7号議案 「議案決議効力発生の件」
- 第8号議案 「決議・スローガンの提案」



2025年6月5日
沖縄医療生活協同組合 理事長 上原昌義



核兵器廃絶国民平和行進は、1958年に広島から東京にむけて始められました。それ以来、平和行進は、雨の日も風の日も、夏の暑さの中も毎年歩き続けてきました。今年も核兵器廃絶を訴えて歩きます。お近くでの行進の際はぜひいっしょに歩きましょう。

核兵器のない、平和で公正な世界を願う大きなうねりが、地球規模で広がっています。昨年は日本被団協がノーベル平和賞を受賞しました。

我々の運動が大きな後押しとなっています。

日本政府に核兵器禁止条約を署名・批准するよう働きかける署名運動を行っています。署名へのご協力をお願いします。

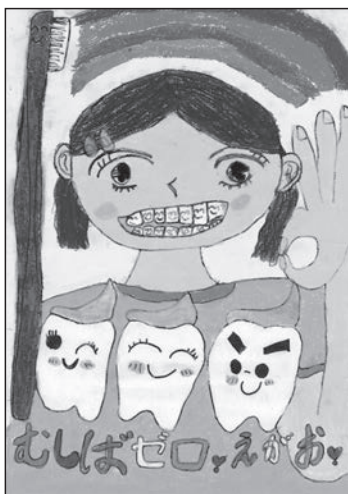
平和活動委員会
連絡・お問合せ先
(098-856-13107)

2025年原水爆禁止国民平和大行進

【1日目】6月15日(日) 9時			
出発	辺野古の浜(名護市)	昼食	久志公民館
終了	宜野座村役場前(宜野座村)	距離	12km
【2日目】6月16日(月) 9時			
出発	キャンプハンセン第2ゲート前(金武町)	昼食	伊芸公民館
終了	旧石川市役所前(うるま市)	距離	13km
【3日目】6月17日(火) 9時			
出発	旧石川市役所前(うるま市)	昼食	地域交流センター(安慶名)
終了	中部協同病院(沖縄市)	距離	13km
【4日目】6月18日(水) 9時			
出発	コザ・ミュージックタウン前(沖縄市)	昼食	宜野湾市民会館
終了	嘉数高台公園(宜野湾市)	距離	13km
【5日目】6月19日(木) 9時			
出発	比屋良川公園(宜野湾市)	昼食	西原町中央公民館
終了	黄金森運動公園九条の碑前(南風原町)	距離	13km
【6日目】6月20日(金) 9時			
出発	平和祈念公園(糸満市)	昼食	琉球ガラス村
終了	西崎親水公園(糸満市)	距離	13km
【7日目】6月21日(土) 9時			
出発	豊見城市役所(豊見城市)	昼食	漫湖公園
終了	県民広場(那覇市)	距離	8km

お年を重ねると、歯を守ってくれていた唾液の分泌量が減ってしまうことで、虫歯のリスクが上がります。また歯ぐきがやせると歯の根っこの部分が露出してしまします。歯の根っこの歯の質が柔らかく、むし歯になりやすいという特徴があります。そのような露出した歯の根元にフッ素塗布をすることで、歯質を強化する効果を期待することができます。

①歯ブラシに歯磨き剤をつけ歯磨きし最後に軽くうがいをして。何もつけない方が磨きやすい場合は何もつけずに磨いた後、仕上げ磨きとして歯の表面にフッ化物を塗るつもりで使用する虫歯予防の効果が期待できます。



金城 琴羽(豊見城市・小3) ~昨年のポスターコンクールより

③うがいを必要としないフッ化物スプレーやジェル等もあります。歯が生えはじめた1歳頃からフッ化物の利用はできます。

④歯科医院での高濃度(9,000ppm)フッ化物の歯面塗布はおすすめです。引用…4学会合同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法(日本口腔衛生学会・日本小児歯科学会・日本歯科保存学会・日本老年歯科医学会)

健康づくり委員会
委員 仲程 尚子

フッ素配合歯みがき剤の年齢別使用方法目安

年齢	使用量	歯みがき剤のフッ素濃度	洗口その他の注意事項
6ヶ月(歯の萌出)~2歳	切った爪程度の少量	500~1,000ppm	仕上げみがき時に保護者が行う。
3~5歳	5mm以下	500~1,000ppm	就寝前が効果的。歯みがき後5~10mlの水で1回程度洗口。
6~14歳	1cm程度	1,000ppm	就寝前が効果的。歯みがき後10~15mlの水で1回程度洗口。
15歳以上~成人	1~2cm程度(約1g)	1,000~1,500ppm	同上

※フッ素濃度1,000~1,500ppmの歯みがき剤は6歳未満の子どもには使用を控えましょう。

・支部によっては生協だよりを100%手配りしている。手配り数を増やすには、職員参加が鍵。

・紹介受診重点医療機関について、わかりづらい。支部で3度学習会をして内容を理解した。「いつでも安心して受けられる医療機関」を追記してほしい

・戦後80年を迎えるにあたり「非核宣言事業所」の取り組みができないか。職員育成にもつながる。

・今回出された貴重なご意見・ご要望に対して、理事会で検討し、総代会に活かしたいと思います。ご参加された皆様、有難うございました。

まちづくり推進部
部長 西仲 ゆかり

活発な討論行われる 第60回総代会議案説明会



51名が参加したとよみ生協病院

全国四課題の到達			
	4月	2025年度累計	累計
組合員ふやし(人)	185	185	97,125
出資金ふやし(千円)	9,182	9,182	1,870,193
班づくり(班)	0	0	316
担い手ふやし(人)	5	5	958

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。

相談内容をメモしておく、スムーズな相談に役立ちます。

〈窓口〉まちづくり推進部

Tel.098-856-2519

受付時間：月～金 9:00～15:00

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

相談内容をメモしておく、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。

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

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

昨年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

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。

また、住所や電話など変更がある場合はご連絡をお願いします。

TEL 098-850-9004（まちづくり推進部）

タテのヒント

1、6月の花といえば。

2、物事の程度、一定の段階。範囲。境地。

3、互いに共通点があること。似かよったこと。

4、丈の長い、ゆつたりと仕立てた室内着。

7、庭などで、一部分を区切り土を盛り上げるなどして草花を植えた所。物事が変化し進捗して、ある結果に達するまでの道筋。プロセス。からだを思うように動かして、芸事・工作などをうまくこなすこと。回転するものの中心となる棒。特に、車輪の心棒。

12、1年のうちで、およそ1か月以上わたって降水の多い時期。季節。

13、

14、

15、

11、

10、

9、

8、

7、

6、

5、

4、

3、

2、

1、

二重枠のヒント

普通では考えつかないほど、奇抜であること。

クロスワードパズル

作・島袋 聡

クロスワードパズル解答

2025年4月号 477号

タビイシキ
ンフトスマド
ポストイノウ
ポイントメイ
カシキモツ

トクイマンメン

当選者

堀原資子（名護市）
銘慶良昭（那覇市）
祖理親（那覇市）
蝶原貞雄（那覇市）
上原貞雄（那覇市）
屋比久（那覇市）
ハンサムボーイ（豊見城市）
運春（豊見城市）
神谷（八重瀬町）
田中澄夫（糸満市）

33名の応募があり32名が正解しました。抽選で10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。

理事会だより

定例理事会報告

◎第26期第26回理事会が4月26日に開催され、左記の議題について審議されました。

《協議事項》

1、経営関係

(1) 3月決算について

(2) 2024年度固定資産除却・棚卸廃棄について

(3) 2024年度決算報告について

(4) 2025年度予算（案）について

(5) 2025年度特別予算（案）について

2、第60回通常総代会関係

(1) 役員推薦に関する事項について

(2) 議案書討議について

《報告事項》

1、各委員会報告

2、役員推薦委員の指名について

3、生協にじつ子保育園閉園について

4、第46回九州沖縄ブロック組合員交流研修会 in 大分について

ふれあい広場

元気に退院！

新築されたとよみ生協病院に入院しました。明るく美しい院内環境と活き活きと働く皆さんに身体も心も癒され、元気に退院できました！

大城英子（那覇市）

アプリで健康づくり

スマホにオーロラアプリ、コークオンアプリを入れていて、意識的にウォーキングをしています。ポイントがたまるとドリンクがもらえお得感を感じながら健康をくっつけています。毎日コツコツです。

山城文也（沖縄市）

ふれあい広場を読むのが楽しみ

パズルに夢中の自分

八十路に入り、体力、気力のダウンを感じ不安な気持ちになります。が、このパズルの答えを夢中になって考えている自分に気づいて、まだ大丈夫だ！とうれしい気持ちになります。感謝です。

シゲちゃん（豊見城市）

一日一日を大切に

時の早さを痛感するこのごろ、先の事を考えるよりも今、一日、一日を大切に過ごせるように努めたものです。

知念武彦（那覇市）

皆さん文章を書くのが上手で「そうかそうか」とうなずきながら読んでいます。

諸見美枝子（那覇市）

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2025年7月15日（火）です。（消印有効）

○クロスワードパズルの解答・当選者は481号（2025年8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10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

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。
2025年6月1日現在

1. Rainbow Terrace Okinawa (カフェ)
2. Hearing Room. Mu (リラクゼーションサロン)
※土日営業
3. 沖縄ろうきん (金融)
4. 沖縄ハーバービューホテル (婚礼)
※レストランは6月末まで改装のため休業
5. サザンビーチホテル&リゾート沖縄 (ランチタイム等)
6. 株式会社ユニテッドコーポレーション (ホテル)
7. 石垣スポーツパークむりかぶし (グラウンドゴルフ)
8. @ISLAND あいらんど (カフェ)
9. sot hair skohet (美容院)
10. あかちょうちん (居酒屋)
11. トンプリンの店 (自然食品)
12. メルキュール沖縄那覇 (レストラン)

※詳しくは沖縄医療生協のホームページで確認、又はまちづくり推進部 (098-850-9004) までお問い合わせをお願いします。



那覇民主診療所
通所リハビリ

理学療法士 川田 愛梨美

人生をしっかりと歩まれてきた利用者の皆さんに、ぴったりのモチーフですね😊
旧の5月5日まで飾っていますので、ぜひ見学がてらに見に来てくださーいね♪

それぞれの感性で色とりどりの鯉のぼりが完成。最初は「できないよ」と話していた方も、色選びを楽しみうちに自然と笑顔に。エレベーター内が明るく華やか

作品コーナー

鯉のぼりが
元気に泳いでいるよ！



上田支部 (5/18)



やえせ支部 (5/10)



小禄北支部総会 (4/23)



伊江島支部 (5/20)



首里西支部 (5/18)



那覇南支部 (4/28)



与勝支部、総会后ポッチャで交流 (5/21)



うるま具志川北支部 (5/18)



南城市支部 (5/9)

各支部総会開かれる

職員募集

※詳しくは (休日、給与、賞与、手配等)
沖縄医療生協ホームページをご覧ください。
お問合せ: 沖縄医療生協人事総務部 TEL 098-850-3185



中部協同病院
栄養管理室 調理師
伊佐 真流



さばのかんたんハーブグリル

材料 (2人分)

サバの切り身 ……1/2カット 2切れ
かぼちゃ ……150g
ナス ……1本

★マリネ液

料理酒 ……大さじ2	おろししょうが ……少々
オリーブ油 ……大さじ2	ローリエ ……1枚
塩 ……1g	タイム ……少々
こしょう ……少々	パセリみじん切り ……少々
おろしにんにく ……少々	レモン薄輪切り半分 ……4枚

◆オリーブ油 ……大さじ2/3

作り方

- 1★のマリネ液を作り、サバと合わせ30分程度つけ込む。
 - 2かぼちゃの種を取り、食べやすい大きさにカットする。
 - 3ナスをたてに食べやすい大きさにカットする。
 - 4◆のオリーブ油を、かぼちゃとナスにまんべんなくぬる。
 - 5オーブンを230℃に温め天板にオープン用シートを敷き、サバにレモンをのせ、かぼちゃとナスと一緒に10～12分程焼く。
- *サバのかわりに、イワシ、さんま等の青魚や、鮭などの白身魚で作っても美味しくいただけます。



* スチームとオープンのコンビで調理すると、ふわっとこんがり焼き上がります。