



2025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 2025年9月末

組合員数 97,748人

◎ 出資金 18億9,017万8千円



すこしお料理のフルコース

10月18日(土)と19日(日)に、八重山「結い心センター」にて、みやこ・八重山支部合同企画を開催しました。1日目はすこしお料理教室を開催し、18名の参加がありました。みやこ支部のメニューは「カツオのホイル焼き」「バナナケーキ」「みやこそぼ3種」「パンピザ」の4品、八重山支部のメニューは

「鶏肉おろし酢かけ」「ジュシー」「八重山そば」「ニガナのシーチキン和え」「コーヒーゼリー」の5品でテーブルに入りきらなほどのたくさんの料理がなりました。みんなで作った料理を食べながら交流会を行いました。「すこしお」でもおいしく料理ができ、にぎやかで楽しかったです。

2日目はボッチャ大会を開催し、12名の参加がありました。はじめに、八重山のしまくとうばラジオ体操をしてからボッチャ大会をおこないました。ボッチャは初めてでしたが高齢者でも楽しくゲームをすることができました。八重山支部からみやこ支部にお

米の贈呈もあり、いい思い出づくりができました。この合同企画を行い、離島支部のつながりを増や

八重山支部・みやこ支部

お腹も心も満腹に

すこしお料理教室・ボッチャ大会



とよみ支部 認知症学習会 40名参加 (10/1)



うるまブロック ボッチャ大会 24名参加 (10/14)
作戦を考える参加者

八重山支部
運営委員 翁長 八重子
していきたいです。



楽しいボッチャ大会

結果に一喜一憂 秋の まちかど 健康チェック

10月(13ヶ所) 11月(4ヶ所)で秋の健康チェックが行われています。健康チェックの結果に一喜一憂していました。



与勝支部 (10/8)



ちやたん支部 (10/10)



豊見城ブロック (10/15)



うるま具志川南支部 (10/16)



小禄3支部 (10/23)

生活保護基準引下げ違憲訴訟の大阪と愛知について最高裁判所は6月27日「引き下げ処分を取り消す」との判決を言い渡しました。

2013年から3年間にわたる引き下げで最大10%、平均6.5%の生活保護基準が引き下げられました。全国では千人余りの原告、沖縄では9人の方が裁判に参加しました。原告、支援者、弁護団は、画期的な原告勝利の判決にもとづき、国・厚労省に対して、①生活保護基準引下げで侵害された生活保護利用者の生存権を一刻も早く回復すること②違法な手続きによって保護基準を引下げ、利用者に深刻な痛苦を与えたことに真摯に謝罪すること③基準部

会に諮らず行われた本件事件について、ただちに検証を行い、再発防止のための対策を明らかにすることを要求しています。

国・厚労省は、10年間の長期にわたって「健康で文化的な最低限度の生活を営む権利」を有するすべての生活保

さらに悪化する懸念があるとして、2026年度の政府要望書に早急な生活保護基準見直しを盛り込みました。日弁連の生活保護調査では、日本の生活保護捕提率は10・8%で諸外国と比較しても極端に低いことが指摘されています。今、多くの生活保護利用者

が異常な物価高騰に悲鳴をあげています。食費を削り、長い夏の期間もクーラーを使わず熱中症の心配もしながら我慢しています。親戚のお祝い、法事にも参加できず、親戚・友人とも付き合いができません。孤立し、苦しい生活を強いられています。



沖縄県生活と健康を守る会 事務局長 島袋朝一

「最高裁判決」引き下げ違法！謝罪し差額支給を！

保護利用者の権利を侵害したことを深刻に受け止めるべきです。保護基準引下げ前に受けるべきであった生活扶助費と実際の支給額との差額を支給するなど必要な補償措置を直ちに講じるべきです。全国知事会は、物価高騰が続くなかで生活保護世帯の生活状況が

保護費が低い75歳以上のひとり暮らしの高齢者の生活扶助（住宅扶助の家賃32,000円を除く）は「3級地・3」の地域である南城市、豊見城市、町村では、毎月62,400円、1日2,000円の保護費で、食料費、水道光熱費、娯楽費、交際費、衣服費、家電修繕費・家電購入費、新聞書籍費、雑費等のやりくりをします。現在の生活保護費では、とうてい人間らしい最低限度の生活は維持できないのが日本の生活保護利用者の実態です。健康で文化的な最低限度の生活を営むことはできません。生活保護基準の引き上げる運動を広げることが切実に求められています。

保護費が低い75歳以上のひとり暮らしの高齢者の生活扶助（住宅扶助の家賃32,000円を除く）は「3級地・3」の地域である南城市、豊見城市、町村では、毎月62,400円、1日2,000円の保護費で、食料費、水道光熱費、娯楽費、交際費、衣服費、家電修繕費・家電購入費、新聞書籍費、雑費等のやりくりをします。現在の生活保護費では、とうてい人間らしい最低限度の生活は維持できないのが日本の生活保護利用者の実態です。健康で文化的な最低限度の生活を営むことはできません。生活保護基準の引き上げる運動を広げることが切実に求められています。

健康づくり委員会だより 26 おいしく減塩する「3ツ」



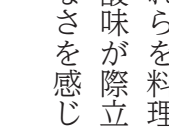
①だし、旨味をきかせる

かつお、いりこ、昆布、しいたけ等のだしを使うことで風味が増し、素材の味を引き立てる働きがあるため、塩分控えめでも美味しく食べる事ができます。



③香辛料や香味野菜を利用する

ねぎ、生姜、にんにくなどの香りのある野菜や、わさび、カレー粉、唐辛子などの



②酸味を利用する

レモン、ゆず、シークワーサーなどの柑橘類のしぼり汁や、お酢には塩分が含まれていません。これらを料理に使用することで酸味が際立ち薄味でも物足りなさを感じさせません。



④調味料の使用量に注意

香辛料を使うと、薄味でも味にアクセントが出て食べやすくなります。



⑤食塩を多く含む食品を避ける

漬物、梅干し、麺類や練り物など



⑥旬の食材を使用する

旬の食材は新鮮で栄養価も高く、比較的安く購入できます。他の季節に比べ旨味が豊富に感じられ、食材本来の味を活かして調理できるため、味付けが少なくても美味しく食べられます。



介護ウェブのつどい2025

日時 11月15日(土) 9時30分～12時30分
場所 とよみ生協病院3階ホール
問い合わせ先
社会福祉法人沖縄にじの会わらていーだ(岡元)
098-996-3291



沖縄医療生協 辺野古座り込み21周年連帯行動

日時 11月21日(金) 10時～12時
場所 名護市辺野古テント村
対象 地域組合員、職員組合員
問い合わせ先
平和活動委員会(松田) 098-856-3107



2025年度 健康づくり講話「子どもとスマホ」

日時 11月15日(土) 14時～15時30分
場所 とよみ生協病院3階ホール
講師 雨積涼子医師(沖縄協同病院小児科)
問い合わせ先
健康づくり委員会(香村) 098-856-3107



全国四課題の到達			
	9月	2025年度累計	累計
組合員ふやし(人)	146	1,047	97,748
出資金ふやし(千円)	6,221	42,660	1,890,178
班づくり(班)	4	17	325
担い手ふやし(人)	6	31	938

担い手ふやしについては、現勢を載せています。組合員ふやし・出資金ふやし累計には、みなし自由脱退者減分を含みます。

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。

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

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。

LINE 公式アカウント 友だち募集中

LINE

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日から相談登記申請が義務化されています！

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。

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)

※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。

理事会だより

定例理事会報告

◎第27期第4回理事会在が9月27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

2、初期研修医就業規則の改定について

3、沖縄医療生協奨学金貸付規程の改定について

4、固定残業手当の文言修正について

《協議事項》

1、8月決算について

2、ブロック運営についての規則改定について

《報告事項》

1、各委員会報告について

2、2025年度上半期会計監査の実施について

3、2025年度第61回総代当選人について

ふれあい広場

何がめでたい!!

10月15日満90歳になりました。自分でも信じられない気持ちです。佐藤愛子の「90歳何がめでたい!!」の気持ち、実感しています。

久場恵美子(那覇市)

映画を観て

映画「宝島」を観ました。復帰前後の熱い沖縄県民の思いを県外の人にも理解してもらえるといいのですが。

矢車草(豊見城市)

楽しんでいます

物忘れが多くなってきた近頃、クロスワードで頭の体操

元気できてね

義父は95才で独居生活をしています。週末の食事は嫁の私が担当です。何でも残さず食べてくれます。これからも元気でいてね、おじいちゃん。

大城慶子(糸満市)

参考になりました

「足トラブル、合わない靴が原因？」はとても参考になりました。今後気をつけていきたいです。

伊波久彰(うるま市)

頑張ってやっています。楽しんでいます(*^▽^*)

クロスワードパズル

タテのヒント

1、陰暦の十月の呼称。十月になると日本中の神が出雲に集まって他の国からいなくなる。とされる。

2、家の中で、床を張らずに地面のままになっている所。

3、体力や健康の維持・増進のために体を動かすこと。スポーツ。

4、切ることができる本物の刀。木刀や竹刀に対して使う言葉。

5、ほしいと思う気持ち。また、願いを求める気持ち。

6、サザエさんの弟。

7、空気の震えなどが耳に伝わり聞こえるもの。

横のヒント

1、物事に触れることで深く感じ、心を強く動かされること。

2、バラ科の落葉高木。葉は卵形で先がとがる。晩春に白色五弁花を開き、夏に食用の果実を結ぶ。中国原産とされる。

3、餡に砂糖を加え、蒸したり練ったりして固めた和菓子。

4、経験したことや学んだことを忘れずに憶えていること。

5、読んでいる途中の本にはさんで目印にするもの。

ムガムチユウ

2025年9月号 クロスワードパズル解答

ハシ ムラ ユウ キ

シ オ ウ ズ レ ホ

ケ イ ロ エ イ ガ

ケ

当選者

上原 良 松比 貞 高良 徹 梅澤 美 瀬川 子 平地 千代 矢木 俊彦

（那覇市） （那覇市） （那覇市） （那覇市） （那覇市） （那覇市） （那覇市） （那覇市） （那覇市） （那覇市） （那覇市）

37名の応募があり全員が正解しました。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。

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12月15日(月)です。(消印有効)

○クロスワードパズルの解答・当選者は486号(2026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

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



4面に掲載します。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、左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遠慮ください。

私の ベスト ショット



U18 ジャパンに架かる虹

コメント：2025素敵な夏をありがとう

(まめちゃんさん)



沖縄県生活協同組合連合会はおかげさまで50周年



SDGsを楽しく
「見て」「聞いて」「体験」しよう!

入場
無料

協同組合フェスタ

INおきなわ

2025.11/30日 10:00～16:00

サンエー那覇メインプレイス 2F オープンモール (後継館入口側)

沖縄医療生協は健康チェックで参加します。

募集

2026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

フードパントリー

必要としている方に「おすそわけ」

食品、日用品、衣類（新品・未使用品同等）などを募集しています。
皆さまから頂いた物を、看護学生や地域で必要としている方に「おすそわけ」していきますので、ご協力をお願いします。

※生鮮食品は受け付けておりませんので、ご了承ください。

問い合わせ先：まちづくり推進部 098-850-9004

作品コーナー

秋風に揺れる風鈴



※ぬり絵の氏名は本人から同意を得ています。

介護福祉士 富間健作

101歳の女性利用者が「あなた達いろんな事考えるね」と言いながら器用に飾りを作っていました。私たち職員もとても嬉しくなりました。

首里協同クリニック デイケアでは日々の体を動かす体操やリハビリはもちろん、ぬり絵や貼り絵など利用者と職員がいっしょにいろいろな手作業を行っています。お花紙でお花飾りと厚紙と折り紙で風鈴を作りました。細かい手作業ですが、みんなで楽しく作りました。

職員募集

※詳しくは（休日、給与、賞与、手続等）
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
銘苅敏秀



薄塩鮭のムニエル



材料（2人分）

鮭 2切れ
小麦粉 適量
オリーブオイル 10ml

◆野菜あん

人参 80g
玉ねぎ 80g
ネギ 適量
めんつゆ 30ml
水 150ml
片栗粉 10g

作り方

- ① 鮭を軽く洗いキッチンペーパーで水気を取り小麦粉を両面にまぶし、オリーブオイルをひいたフライパンで鮭をじっくり焼き上げる。
- ② 千切りにした人参と玉ねぎをさっとゆがきます。
- ③ 鍋に水150mlとめんつゆ30ml入れ沸騰させ②を加え水溶き片栗粉でとじます。
- ④ 焼き上げた鮭を皿に盛付け野菜あんをかけます。



野菜は茹ですぎないように。

