



2026年8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 2026年6月末 ◎

組合員数 81,896人

◎ 出資金 17億3,349万4千円 ◎



和気あいあい みんなが笑顔に

ボッチャ交流会（那覇・南部）



7月24日（金）空手会館でボッチャ交流会（那覇・南部）が開催されました。当日は気温が34度と暑い中、地域組合員、職員組合員、子ども達合わせて78名（要員含む）の参加がありました。参加チームは24チームでした。

開会式、ルール説明、ラジオ体操を行い、各チームに分かれて6コートを使い始めました。ジャンケンで先攻を決めスタートです。ボッチャを初めてやる方、経験者の方、みなさんとてもいい笑顔です。

沖縄医療生協独自の簡単なルールで行い、和気あいあいと進めていきました。1回目、2回目と競技が進んでいくと、笑顔の中に勝つために、どこにボールを投げたらいいかと仲間同士で話をしたり、声を掛けたりと、楽しみながらも顔に闘志を感じました。楽しく体を動かし、頭も使うボッチャです。

出可能です。天気に左右されない競技です。なので、楽しみながら医療生協の活動を行い、色々な方とつながりができればと思っています。

ボッチャ交流会（那覇・南部）
実行委員長 具志純子



どのボールが近いかな？

2026年度 組合員活動交流集会

●日時 9月18日（金）
13時30分～16時30分

●会場 中部協同病院 3階講堂
（沖縄市美里1-31-15）

●主な内容

- 1) 2026年度つながりづくり強化月間に向けた提起
- 2) 医療福祉生協連 動画視聴
- 3) グループワーク
- 4) フレイルチェック

●参加申込締め切り

9月11日（金）17時

●問い合わせ・申し込み先

まちづくり推進部 (098-850-9004)



第61回通常総代会報告(ダイジェスト版)

6月19日(金) 於：シャボン玉石けん くくる糸満

開会宣言の後、第1号議案から第5号議案の提案と、第6号議案の「決議・スローガンの提案」を受けたのち、総代からの質疑討論がおこなわれ、全ての議案が採択されました。

総代出欠状況

	出欠人数
総代定数	404
出席	149
委任	30
書面議決	209
欠席・辞退	16

2025年度活動のまとめ

2025年度活動方針は、2023年度から続く経営悪化に歯止めをかけ、現状の経営難を打破して事業活動の存続と前進をさせること、2025国際協同組合年にふさわしい協同と連携をすすめ、誰一人取り残されない平和で公正、そして持続可能な社会づくりに貢献すること、医療福祉生協連・全日本民医連の理念の実現をめざすことを提起し、職員・組合員が奮闘しました。地域では健康づくりやまちづくりが旺盛に取り組まれた1年でした。

1 健康づくり まちづくり

ゆるやかなつながりを広げ、若い世代や多くの方が参加できる健康づくり活動や楽しい取り組みなど、新たな活動をすすめることを目標に取り組みました。

り組みました。

与勝支部・南風原支部・とよみ支部・西原支部では、高齢者の転倒予防や認知機能向上体力づくりを目的に、スクエアステップ教室が班の定例活動として継続しています。

10月26日に医療福祉生協連第9回24時間蓄尿塩分調査に取り組み、74名(地域68名・事業所6名)が参加しました。2025年度国際協同組合年の取り組みとして、11月30日には他協同組合(11団体)と連携し、サンエー那覇メインプレイスにて「協同組合フェスタ」を開催し、それぞれの協同組合の強みをアピールすることが出来ました。沖縄医療生協は健康チェックコーナーを設け、ベジチェックや骨密度測定、口腔機能チェック等を行い、看護師の健康相談につなげました。

全国四課題の取り組み

つながりづくり強化月間(10月1日～11月30日)は、組合員活動交流集会等で議論を重ね、全国四課題の達成に向けて取り組みました。



協同組合フェスタでの健康チェック

<2025年度 全国四課題到達>

項目	目標	到達	達成率(%)
①加入	3,500人	2,158人	61.7%
②増出資	150,000千円	87,389千円	58.3%
③班づくり	44班	25班	56.8%
④班会開催	1,500回	2,182回	145.5%
⑤手配り者	100名	51名	51.0%

2 事業活動

「沖縄民医連の法人・事業所や他医療機関・団体と連携し、無差別平等の医療と介護・福祉事業を実践すること」「沖縄協同病院は紹介受診重点医療機関取得の準備をすすめ、

とよみ生協病院や協同にクリニック、診療所と連携し外来医療の充実を図ること」を目標に取り組みをすすめました。

2026年3月に開設50周年を迎えた沖縄協同病院は、那覇南部地域の救急・急性期医療の中核を担っており、どのような時も「無差別・平等の医療」「差額ベッド料をとらない医療」を掲げ、24時間365日医療の最前線に立ち続けてきました。これからも救急や高度な医療に専念できる体制を整えるため「紹介受診重点医療機関」の取得準備を加速させ取り組み、「沖縄県第3回中部地区医療提供体制協議会および第2回南部地区医療提供体制協議会」が合同で開催され承認されました。

137床に増床したとよみ生協病院のフル稼働やリニューアルした協同にクリニックでの歯科診療体制の維持など、各拠点の機能を最大限に発揮し、地域住民のニーズに応える継続的な医療提供体制を構築しました。

沖縄県では当生協の事業所(3病院、6診療所)で実施している「無料・低額診療事業」の周知に加え、フードパントリーなどの食料支援と生活相談を沖縄民医連グループや地域団体と協力して実践しました。

経営面で課題のあった、生協グループホーム安謝を6月30日付で事業廃止しました。グループホーム安謝は認知症対応型の共同生活介護施設として2004年5月に開業しましたが、累積赤字が1億円を超過し、事業継続が困難であると判断し、事業廃止を決定しました。

3 経営活動

2025年度決算の振り返りと厳しい経営状況の認識「経営の安定化を図ること」「将来展望を示す第6次長期計画を策定すること」を目標に、取り組みをすすめました。

2025

年度は物価上昇や人件費高騰が続く一方、診療報酬改定がコスト増を十分に反映できず、材料費・経費の増加を吸収しきれない厳しい事業構造となりました。

2025年度決算

	実績	予算	予算差
事業収益	15,429,868	16,167,609	▲737,741
事業費用	15,851,876	16,167,103	▲315,227
経常利益	▲154,224	86,206	▲240,430

4 平和で公正な社会づくり

名護市辺野古への新基地建設反対の取り組みは、キャンブシュワブゲート前で毎月第一土曜日に開催される県民大集会への参加と要員（交通整理・救護班）を派遣し運営に協力しました。支部は島ぐるみ会議と連帯し、スタンディング行動等に参加しました。

11月21日（金）に、第21回辺野古座り込み連帯行動を浜のテントで開催し、21名の地域組合員・職員組合員が参加し現地と交流しました。

25年原水爆禁止国民平和大行進は6月15日（日）名護市辺野古の浜へ21日（土）那覇市県民広場をゴールとする区間で午前中のみ行進としました。通し行進者2名は8月の世界大会（長崎）に参加し、平和のタスキをつなげました。

社会保障制度の拡充をめざす取り組みは、毎月「25の日」行動を那覇市内で継続し「マイン保険証強制反対」「ミサイルよりケアを」「OTC類似薬負担増反対」などの署名活動を行いました。

SDGsの取り組みは、8月に夏休み親子企画として那覇市の「対馬丸記念館」と「小桜の塔」を視察し、平和の尊さについて改めて認識を深めました。参加者は子ども2名を含む10名でした。

5 人材確保・育成

2025年度は新入職員48名が入職しました。医師は研修医10名を採用、専門研修から帰任した医師は1名でした。

看護職の確保は最重要課題として取り組みました。県内の看護師養成学校や高等学校への訪問活動など積極的に実施し、次世代を担う看護奨学生を19名増やしました。しかし、中途採用者は例年に比べて減少しました。

第27期第60回通常総代会では、専務理事の交代が行われました。また、7月にはやるばる協同クリニックを除く3病院・5診療所の事務長もしくは事務次長の交代が行われました。次世代を担う後継者育成に積極的に取り組みました。

職員育成については、医療



生協の理念や民医連綱領を学びながら、無差別平等の医療と介護、患者を中心としたチーム医療を実践する目標を立て、新入職員研修会（4月1日・2日）、医療福祉生協連の通信教育・沖縄版通信教育の受講呼びかけや情報誌コラムの購読拡大などに取り組みました。

学習月間の取り組みである大学習会は「協同組合の価値・医療福祉生協の価値を考えよう」をテーマに片山忍医療福祉生協連専務理事を招き、9月30日にハイブリットで開催しました。参加者は約70名でした。



2026年度活動方針

2026年度全国の医療福祉生協連の中心テーマと重点課題

誰もが健康で居心地よくくらせる まちづくりへの挑戦

■医療福祉生協の原点を再確認し、変化に向き合いながら、すべての活動に対し価値を生む事業として捉え、「進化・深化」を図ります。

■多様な参加と協同、連携を強め、組合員参加と事業継続の危機を乗り越え、誰一人取り残さない平和で公正な社会を地域からつくります。

沖縄医療生協の重点課題

1. 経営活動

- (1) 将来にわたり安定した事業運営を継続するため、資金水準と収支構造の改善に取り組みます。段階的な収支改善を進め、持続可能な経営基盤の再構築を図ります。
- (2) 全職員が経営の視点を共有し、部門別損益や管理指標を活用した予算管理を基軸に、数字に基づく実効性ある経営管理を定着させます。

2. 人材確保・育成

- (1) 働き方改革や処遇改善を進め、医師・看護職等の人材確保と、次世代を担う後継者の育成を図ります。
- (2) 理念教育と人権尊重の視点を重視し、沖縄医療生協の歴史と理念への理解を深

め、日々の医療活動に生かす職員を育成します。

3. 事業活動

- (1) 沖縄民医連の事業所や他医療機関・団体と連携し、無差別平等の医療と介護・福祉事業を実践します。
- (2) 沖縄協同病院は紹介受診重点医療機関として、受診方法や受診に迷った際の相談窓口を分かりやすく周知します。とよみ生協病院、協同にじくりニックス等と連携し、法人全体で外来・救急・入院・健診等につながる医療提供の充実と質の向上を図ります。

4. 健康づくり、まちづくり

- (1) 世代や組合員の枠を超えた多様な参加と協同を広げ、安心して集える居場所づくりをすすめます。楽しさや

5. 平和で公正な社会づくり

- (1) いのちと健康を守る立場から、憲法9条改憲や「戦争する国づくり」に反対し、辺野古新基地建設や軍事優先の動きに抗し、社会保障の充実を地域から求めます。
- (2) 気候危機、PFAS汚染、原発、貧困、ジェンダー平等などの課題を学び、他団体と連携し、誰一人取り残さない持続可能な社会づくりをすすめます。

野菜・果物（カリウム）摂取増大 第9回 24時間蓄尿塩分調査結果

医療福祉生協連は1994年から5年おきに、組合員・職員を対象にした24時間蓄尿塩分摂取量調査を行い、第9回を2025年10月に実施しました。全国1,270名、うち沖縄は45名（女：30、男：15*74名中適正に蓄尿できた数）が参加しました。

- ①塩分の推定摂取量の全国平均値は **9.82g/日** で前回調査から1.40g/日と大幅に減少し改善しました。沖縄は **8.87g/日** で全国平均よりは良いものの前回から微増でした。これまで沖縄は全国で最も低い水準でしたが、調査の度に微増の傾向にあり、目標の6.0g/日にはなかなか届きません。
- ②ナトリウム排出作用を持つカリウムの全国平均は **2,325mg/日** で減少しましたが、沖縄は **2,421mg/日** で、こちらは増大改善傾向でした。
- ③ナトリウム/カリウム比（値の低い事が高血圧や循環器疾患の予防に有効）は全国が **2.05**、沖縄は **1.77** で、だいぶ改善したものの目標値1以下にはまだ、遠い値です。

2020年調査と比較して全国は塩分摂取が改善しましたが、カリウム摂取は少なくなっていました。一方沖縄は元々塩分摂取の低い県で改善は見られなかったものの、カリウム摂取が最も低い県と言われている中で今回、増大傾向を示したのは初めての事です。目標値の2,500mg/日には届かないもののこの間、カリウム摂取の必要性、野菜や果物を取ることを推奨してきた活動が功を奏したのであれば嬉しいことです。

健康づくり委員 原国 政裕（医師）

6月10日～11日、東京で開催の医療福祉生協連総会へ参加しました。
2025年度は「組合員参加の危機」「経営・事業継続の危機」の2つの危機が中心テーマでした。

医療福祉事業の経営は「尋常ならざる事態」の悪化が続く、特に医師の確保ができないことが事業の継続に困難をきたしています。いくつもの生協では外

国人の採用をすすめていました。医療・介護事業所の経営支援に向けた署名行動や他団体と連携して自治体や国への要望を行いました。
各地からの報告・活動内容は教育活動、まちづくり活動、経営改善、地域活動、平和活動、また東日本大震災支援活動など多岐にわたりました。

私は特に、被爆80年・戦後80年を契機に「わたしたちの平和宣言」の取り組みを行った。
できた生協報告の活動指針が印象に残りました。①楽しい活動、やりがい生きがいにつながる活動づくり、地域にひらかれた生協 ②「まずは集まる」班会やお話し班会、「そこにいるだけでホッとする」居場所づくり ③これまでの組合員参加の価値を継承する新しいかたちの班や支部活動という内容で、ぜひ私たちの地域でも活かしたいと感じました。



未来を切りひらく協同事業体をめざし

第16回医療福祉生協連通常総会

非常勤理事 玉寄勝光

新年度の事業計画では、組合員のニーズと期待に応える事業の展開、経営活動への支援強化、生協間の情報発信と相互連携の促進、幅広い協同組合間の連携、国際保健協同組合協議会やアジア太平洋地域保健協同組合協議会との学び合いなどが決定されました。

総会に参加して、医療生協が日本の社会にとって必要な大事な民間の協同事業体であることをあらためて強く感じました。厳しさが続く情勢のもとでも力を合わせ、健康と平和をつくる組合員活動、地域からたよりにされる事業活動を大きくすすめていきましょう。

7月のとりくみ あれこれ

薬膳学習会12名。(7/15)
首里東支部

7月の各支部の
とりくみを
紹介します



健康チェック20名。
加入7名ありました。(7/5)
みやこ支部



健康チェック51名。(7/25)
初めて豊見城ニュータウンで開催しました。
とよみ支部・長嶺支部

介護保険学習会9名。
(7/18)
南風原支部・
南風原南星支部



寄付のお礼

下記の寄付がありました

今後の事業活動に
活用させていただきます。
ありがとうございました。

●出資金からの寄付（2025年度）
955,000円

●しらさぎ保育園共同保育
（現在閉園）
121,747円



最優秀賞

【小学生以下の部】



下地 由莉 (沖縄市 7歳)

【一般の部】



上原 和博 (那覇市 78歳)

4月1日～6月15日の期間、むし歯予防デー（6月4日）の日を中心に、歯と口の健康づくりやオーラルフレイルの普及をすすめることをめざして第2回ポスターコンクールを実施しました。

地域・事業所から55本の応募があり、選考の結果選ばれた優秀作品を発表いたします。

健康づくり委員会だより ③1

第2回歯と口の健康づくり月間

ポスターコンクール表彰

入 選



新垣 璃笑 (西原町 8歳)



新垣 達凰 (西原町 9歳)



奥原 莉月 (豊見城市 9歳)



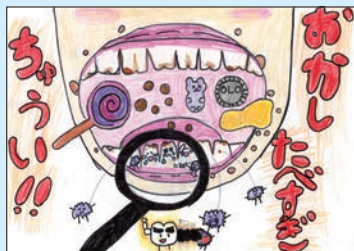
賀数 結 (豊見城市 8歳)



平良 悠 (豐見城市 7 歲)



笠原 颯希 (沖縄市 9歳)



比嘉 優美子 (豐見城市 11 歲)



賀数 紡希 (沖縄市 6歳)



大浦 麗愛 (豐見城市 10 歲)



宮城 小春 (西原町 10 歳)



2026年度は、9名の初期研修医が入職しました。
 沖縄県出身8名、県外出身1名が新たに仲間入りし、日々研修に励んでいます。
 少しずつ病院の環境にも慣れ、それぞれが意欲を持って研修に取り組んでいます。
 これからの2年間、研修を通して多くの職員の皆さまにお世話になることと思
 います。どうぞ温かく見守っていただき、ご指導・ご支援のほどよろしくお願い
 いたします。

2026年度
入職研修医の紹介

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、8万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します。よろしくお願いいたします。



あなたのまわりに 医療生協の班を つくろう！

「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311の班（2026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。

地域サポーター（支部運営委員）大募集

私たち沖縄医療生活協同組合は医療生協の理念「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」のもと、地域まるごと健康づくりや無差別平等の医療の実践、平和を守る取り組み等をすすめ、地域に根差した活動を行っています。

地域の課題・要求に向き合い、一緒に明るいまちづくりをめざしてくれる支部運営委員を募集します。

一緒に楽しみながら、地域の為に「力」をお貸しください。



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17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。

2026年8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. 沖縄ハーバービューホテル (レストラン・婚礼)
4. サザンビーチホテル&リゾート沖縄 (ランチタイム等)
5. 株式会社ユナイテッドコーポレーション (ホテル)
6. 石垣スポーツパークむりかぶし (グラウンドゴルフ)
7. @ISLAND あいらんど (カフェ)
8. あかちょうちん (居酒屋)
9. トンプリンの店 (自然食品)
10. メルキュール沖縄那覇 (レストラン)
11. Precious Salon (整体・エステ)
12. シェフアンドベジタ (飲食店)
13. もーさんリハ院 (整体)
14. マルシェ・ド・ピクルス沖縄 (雑貨販売)
15. Santé at beauté Jstyle 美容矯正院 (美容矯正)
16. きよしstyle (リラクゼーション&ストレッチ)
17. ユインチホテル南城 (レストラン・温泉)



※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。

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

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。

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。



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

2024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



全国四課題の到達

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。

	6月	2026年度累計	累計
組合員ふやし(人)	141	434	81,896
出資金ふやし(千円)	5,615	16,382	1,733,494
班づくり(班)	3	7	311
担い手ふやし(人)	6	9	895

理事会だより

◎第27期第14回理事会が6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、特別予算の執行について
- 2、当座貸越の短期借入実行について
- 3、事務管理部人事について

《協議事項》

- 1、5月決算について
- 2、自家用マイクロスバス等を利用した支部活動について

《報告事項》

- 1、各委員会報告
- 2、沖縄協同病院未収金対策外部委託の結果報告
- 3、夏季一時金からの増資協力願について
- 4、全県ブロック会議について
- 5、ポッチャ交流会について
- 6、2026年NPT再検討会議の結果を受けての取り組み
- 7、虹の箱(投書)について
- 8、第61回通常総代会報告
- 9、2026年度事務管理部人事について

ふれあい広場

恒久平和を願う

私自身は戦争を知らない世代です。子、孫達もずっと、知らない世の中でいてほしいと思います。戦後80年ではなく、恒久平和です！

賀数晃昌(那覇市)

台風対策をしっかりと

今年も台風シーズンがやってきました。台風慣れしてしまっている沖縄の人たちですが、過去の台風で4日間も停電、断水を経験し非常に困ったことを思い出し、今回はバスタブに水をたっぷり貯めました。

比嘉啓子(豊見城市)

毎日の習慣を大切に

足元を整え、姿勢を整え、心を整える！毎日の小さな習慣が美と健康をつくります！

矢木順子(糸満市)

平和について話そう

平和について話す機会を多く持たないと平和ボケしてしまいそうでコワイです。

儀間奏子(南城市)

心配な台風

今年は沖縄に接近する台風が多いので、まだまだ暑い日が続くから心配です。

長嶺靖(那覇市)

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。

受付時間：月曜日～金曜日 9時～13時
※土・日・公休日・旧盆(8/27)を除く

受付期間：8月17日～10月30日

T E L : 098-850-4958
098-971-2946



募集

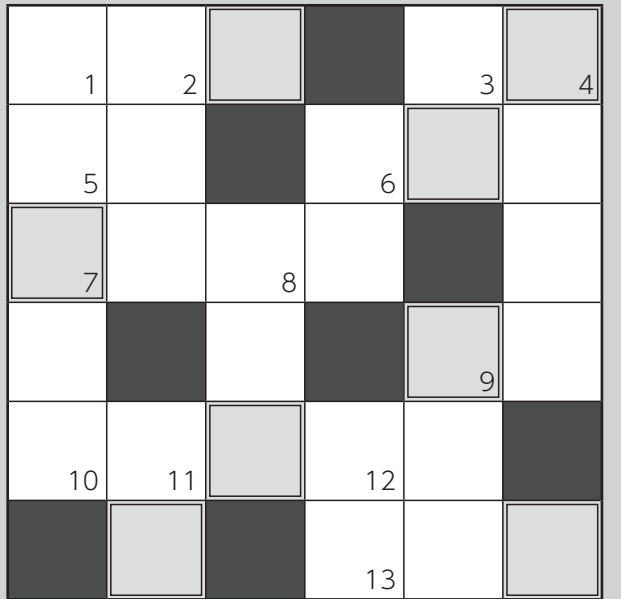
2027年1月新春号1面に掲載の写真、詩を募集します。
プロ・アマ問いませんが、未発表作品に限らせていただきます。
11月30日までに応募お願いします。

問い合わせ まちづくり推進部 098-850-9004



※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。

クロスワードパズル



作・島袋 聡

タテのヒント

- 1、最高気温が40℃以上の日。
- 2、水中で体が沈まないようにするための輪形の浮き具。海水浴などで子どもが主に使う。
- 3、発酵させた生地を高温の窯で焼く、インドや西アジア発祥の平焼きパンです。
- 4、人とまじわること。交際。
- 5、体温を調節するために、皮膚にある汗腺から分泌される液体。
- 6、塩分を含み、蒸発することで体温を下げる働きをする。
- 7、予測した事柄を前もって知らせること。
- 8、品があつて礼儀正しい男性。また、そのような人を指す尊称。
- 9、仕事の合間などの暇な時間。
- 10、多くの人々に指示を出してまとまりのある行動をさせること。

ヨコのヒント

- 1、相手に対して好ましいと感じる気持ち。好感。
- 2、春と秋の間に位置する季節。
- 3、高等植物を構成する器官の一つ。葉や花を支え、水分や栄養素などを運ぶ役目を持つ。棒状で、多くは地上へ伸びる。
- 4、見たり聞いたりした内容を、元のものを見なくても言えるように覚え込むこと。
- 5、発生した問題などが他のところに悪い影響を与えること。
- 6、その時その時のふと浮かんだ考え。気ままな考え。
- 7、時計の、秒を示す針。
- 8、集団の先頭に立って旗を持つ役目の人。
- 9、時計の、秒を示す針。
- 10、集団の先頭に立って旗を持つ役目の人。

二重枠のヒント

始めから終わりまで同じ主義や態度で通すこと。

イッシンフラン

イ	ロ	ガ	ミ	シ
レ		イ	ン	カ
イ	ン	シ	ユ	ブ
ノ		ユ	ウ	ラ
ヒ	ミ	ツ		イ
		ソ	コ	フ

2026年6月号 491号
クロスワードパズル解答

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9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495号(10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。県内在住正解者の中から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ご注意ください。



慰霊の日に向け
班会で平和を願うツルを折りました
(上田支部 上田班)

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、社会福祉士
- 勤務地 沖縄協同病院、中部協同病院、とよみ生協病院、那覇市地域包括支援センター古波蔵

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

勤務地 糸満協同診療所
お問合せ先: 098-992-3920

◆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!

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

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。

2026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(2027年3月31日)の返済・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

☀ 熱中症に気をつけよう ☀
熱中症警戒アラートの概要

熱中症警戒アラートが発表された地域において、気温が著しく高くなることにより熱中症による人の健康に係る被害が生ずるおそれがあるので、他人事と考えず、暑さから、自分の身を守りましょう!!

まずは、屋内では、エアコン等を適切に使用し、涼しい環境で過ごしましょう。

その上で、こまめな休憩や水分補給・塩分補給をしましょう。

高齢者、こども等は熱中症になりやすいので特に注意し、身近な方も見守り・声かけをしましょう。

皆で、身近な場所での暑さ指数(WBGT)を確認し、涼しい環境以外では、運動等を中止しましょう(皆で熱中症対策を積極的に取りやすい環境づくりをしましょう。))!!

(環境省ホームページより)

熱中症警戒アラートの一段上の熱中症特別警戒アラートはさらに注意が必要です。



とよみ生協病院
調理師
上地 大



塩と上手におつきあい
すこしお

トマトとナスと小松菜の夏ナポリタン

材料(2人分) [食塩相当量(塩分)約1.0g(1人分)]

スパゲティ(1.6mmなど).....160~180g
鶏ひき肉.....100g
トマト.....1個(角切り。ミニトマト6~8個でも可)
ナス.....1本(乱切り、または半月切り)
小松菜.....1/2束(3~4cm長さに切る)
にんにく.....1かけ(みじん切り)
オリーブオイル(またはサラダ油).....大さじ1

【調味料】
ケチャップ.....大さじ3
トマトピューレー.....大さじ1
ウスターソース.....小さじ1
塩・こしょう.....少々
スパゲティの茹で汁.....大さじ2

【下準備】

- ・ナスは切った後、5分ほど水にさらしてアクを抜き、しっかり水気を拭き取っておきます。
- ・鍋に湯を沸かして塩(分量外)を加え、スパゲティを表示時間通りに茹で始めます。



作り方

- 1 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立つまでじっくり炒めます。
- 2 ひき肉を加えて中火で炒め、肉の色が変わったらナスを加えて、油がなじむまで炒め合わせます。
- 3 トマトと小松菜の茎の部分を先に加え、トマトが少し崩れるまで炒めます。
- 4 小松菜の葉の部分、茹で上がったスパゲティ、茹で汁(大さじ2)をフライパンに加えます。
- 5 ケチャップとウスターソースをまわし入れ、全体にソースがしっかりと絡むように強火でサッと炒め合わせます。
- 6 最後に塩・こしょうで味を調え、器に盛り付けたら完成です。



完熟トマトの酸味、ナスと小松菜のカリウム、肉のビタミンで美味しく夏バテを防ぐ一皿。

※ケチャップの量を調整し、トマトの酸味とにんにくの風味を活かしトマトピューレーを使うことで、美味しく減塩しています。