



私の
ベスト
ショット

オオゴマダラに変身!

6面に続く



2021年5月号

発行所 沖縄医療生活協同組合
豊見城市字真玉橋593-1
とよみ生協病院(8階)
☎(098)856-3107
ホームページアドレス http://www.oki-iseikyو.jp



発行人 上原昌義

沖縄医療生協の現状 2021年3月末

組合員数 97,643人
出資金 18億9,963万3千円



新入職員を代表してあいさつする1年目研修医

ようこそ沖縄医療生協へ

平等で公正な 社会づくりをめざそう

沖縄医療生活協同組合 理事長 上原昌義



とよみ生協病院



沖縄協同病院

新入職員の皆さん、沖縄医療生活協同組合への入職おめでとうございます。病気や社会の大きな矛盾の中で苦しむ患者さん、利用者さんに寄り添い、一緒に頑張って奮闘する仲間として心より歓迎いたします。

さて、沖縄医療生協は「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」を理念に掲げ、誰もが等しく社会保障の権利を享受できるよう「無差別平等の医療と福祉の実現」を目指し医療介護事業を行っています。皆さんは不平等で自己責任を押し付けられ、この生きづらい時代の中で「誰かのために役立ちたい」と医療・福祉の道を志した事でしょう。人に尽くすことが最大の幸せであり、生きがいであるとも言われています。しかし、医療・介護の現場において、病気や障害のために理性的、自律的な判断が困難であったり、経済的な理由で医療やケアを利用できなかったりする患者さんが大勢います。

医療生協は、地域の人々が健康や生活に関わる様々な問題を持ち寄り、医療介護の専門家と一緒に解決していき、患者利用者さんとの「共同の営み」を日々実践しています。無料・低額診療事業や差額ベッド

患者・利用者の 困難な背景が原点

患者利用者さんの困難な背景に想いを寄せ、住民に依拠し声を聞くこと、その行動と実践こそが医療生協の原点です。沈黙は不道徳、要求が一致すれば住民はとてつもない力を発揮すると言われていま

す。これからは患者・利用者さんの困難事例を可視化し、誰ひとり取り残さない実践を深化させましょう。

激動の時代だからこそ無限の可能性があるので。コロナ禍におけるエッセンシャルワーカーの権利を守る闘いで奮闘した我々の実践に確信を持ち、平等で公正な社会づくりをめざしてともに頑張りましょう。



- ◆お名前をお願いします
清水 直貴です。
- ◆出身地はどちらですか
那覇市です。
- ◆配属先事業所、部署、職種をお願いします
沖縄協同病院医局、研修医(医師)です。
- ◆休みの日はどのように過ごしていますか(趣味や特技など)
2週間に1回ほどゴルフに行きます。また、家でゲームをして過ごしています。
- ◆好きな食べ物は何ですか
コロッケです。
- ◆嫌いな食べ物は何ですか
エビが苦手です。
- ◆好きなアーティストか好きな曲は?
バウンディが好きです。曲調はラップのような感じですか。
- ◆医療生協に対しどんな印象をもっていますか?
誰でも分け隔てなく医療をおこなっているという良い印象をもっています。
- ◆どんな医師になりたいですか?
どんな患者にも優しくできる医師になりたいです。
- ◆10年後のあなたはどんな感じに思っていますか?
おそらく沖縄で働いているとされています。沖縄の医療を支えられるような医師になっと思っています。
- ◆10年後も沖縄医療生協でがんばっていることを期待しています。

※インタビューは、fm那覇「沖縄医療生協にのびろば」のポッドキャスト、YouTubeでも聴けます。

辺野古の今

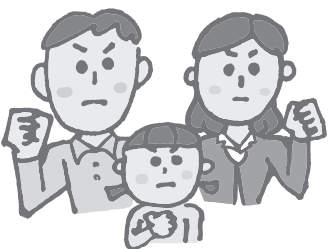
“戦没者の尊厳を傷つけるな！” 進まぬ工事 揺るがぬ民意

3年ほど前、辺野古新基地建設のための護岸を築造していた頃には、工事用ゲートを一日500〜600台のダンプロトラックが通過していましたが、最近では一日3回の搬入で100〜150台程度に減ってきました。大浦湾側の工事が軟弱地盤の問題で止まっているため、辺野古側の埋立て以外、やれる工事が少ないのが現状なのです。


埋立て工事用の土砂は海上輸送され、多い日で10tダンプの1000台ほどが陸揚げされていますが、海上搬入は天候に左右されるため、防衛局の思い通りには進んでおりません。埋立てが始まった2018年12月から今年2月までの進捗は、全体のわずか4%程度で2年以上が経過してもこの程度です。国は、工事を続ける事で、「新基地建設は止まらない」と県民をあきらめさせようとしています。しかし、なかなか進まない工事に焦っているのは国の方なのです。

昨年4月、沖縄防衛局が県に提出した辺野古埋立て工事設計変更申請では、主な土砂採取地を県外から本島南部に変更していました。沖縄戦の犠牲者の遺骨が混じった土砂が新基地建設の埋立て土砂に使用される事は、戦没者の尊厳を傷つけるものであり絶対に許せません。コロナ禍でも辺野古のたたかいは続いています。沖縄の民意は揺るぎません。共に声をあげ続けましょう。

事務局長 瀬長和男



ライオンが獲物を狙うとき。足音を立てずに忍び寄る。獲物が気付かないように。背後から、そっと。獲物はライオンに気付かない。ガサツ・・・背後から足音が聞こえた。獲物は振り向いた。が、遅かった：いま、憲法改正の現状は、ライオン（憲法改正）が獲物（我々市民と現行憲法）を狙って、徐々に徐々に近づいてきている状況です。



ライオンが 獲物を狙うとき

憲法記念日を迎えて

沖繩合同法律事務所 弁護士 白 充

日本国憲法は、「平和憲法」とも言われます。そもそも自衛隊すら憲法に反する可能性があるのに、それを押し切った日本政府は、今度は自衛隊

改正手続に関する法律の一部改正し、2016年には違憲論が根強い集団的自衛権を容認する安保法制を施行。2018年にはまたも自民党

改訂政務調査会の提言において、敵のミサイル基地等を直接攻撃することを容認する、いわゆる「敵基地攻撃論」が浮上しました。このように、日本

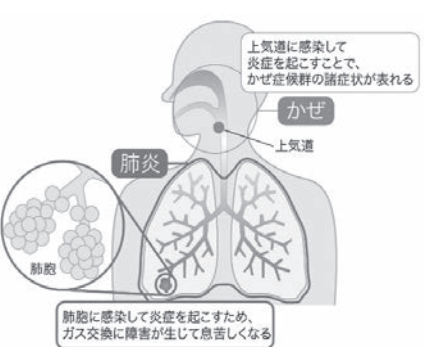
肺炎と風邪の違いって何？

沖繩協同病院 感染担当看護師 金城 栄

肺炎の主な症状は、発熱・咳・痰などで風邪とよく似ており、症状から見分けるのは難しく、まったく異なる病気です。大きな違いは感染が起る部位です。

炎症に罹らないためにはワクチン接種などの予防対策が重要です。65歳からの肺炎予防には肺炎球菌ワクチンがあります。ワクチン以外にも免疫力を高めるように食事や睡眠をしっかりと取って、手洗い・うがい・マスク着用など日頃の感染対策を忘れずに行うことです。

風邪は主に鼻や喉など上気道に原因微生物が感染して炎症を起こすのに対して、肺炎は、風邪をこじらせたものではなく、肺炎は細菌やウイルスなどの病原体が、酸素と二酸化炭素のガス交換を行う肺胞に感染して炎症を起こします。



肺炎の症状は、①苦しくて息が浅くなる。②呼吸が早い。③ぐったりする。④食欲がない。など気づきにくいことがあります。肺炎は、日本人の死因の中でがん・心疾患に続いて第3位となり、肺炎で亡くなる方は、年間約12万人に達します。そのうちの96・8%が65歳以上です。高度高齢化社会を迎えた日本では肺炎予防の重要性が増しており、肺

肺炎と風邪の特徴

	肺炎 1), 2), 3), 4)	風邪 5), 6), 7)
典型的な症状	発熱(多くは38℃以上の高熱)、咳、たん(黄色や緑色)*、息切れ、胸の痛みなど *:肺炎球菌感染症では赤褐色(鉄さび色)のたんが見られることがあります。	発熱、咳、たん、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、喉の痛み、頭痛、体がだるいなど
感染部位	肺	上気道・下気道
入院の必要性	重症の場合は入院が必要	たいていは自然に治る
原因微生物	細菌:肺炎球菌、インフルエンザ菌など(日常でかかる肺炎の場合) ウイルス:インフルエンザウイルス、ライノウイルス、RSウイルス、パラインフルエンザウイルス、コロナウイルス、など	ウイルス*(200種類以上):ライノウイルス、コロナウイルス、RSウイルス、パラインフルエンザウイルス、アデノウイルスなど *:ウイルスが原因であることがほとんどですが、細菌が原因となることもあります。

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、日常生活も大きな影響を受けています。組合員の皆様におかれましては自宅にすることが多くなり、運動不足や食生活の乱れなど、気づかないうちにたまったストレス等から体調不良になっているか心配しております。

健診を受けに来られた方から、「コロナのせいで太ったよ」「全然外出しなくなって、ちょっとした運動でも息が切れる」「コロナの感染が心配で高血圧の定期受診も中断している」などの声も聞かれます。

感染症を恐れるあまり、必要な健診の受診を控えてしまい、生活習慣病の予防やがん等の早期発見・早期治療につなげることができなくなる状況が懸念されます。自覚症状のないまま進行してしまう病気は少なくありません。定期



的に受診することが大切です。今年度は、肺がんの早期発見のための低線量肺CT検査や子宮頸がんの原因となるHPV検査が新しくオプションに追加されました。オプション検査は組合員割引があります。

とよみ生協病院健診センターは、安心して健診を受けただけのよう換気や消毒

コロナ禍でも 必要な受診を！

健診・がん検診を受けましょう

とよみ生協病院

第56回 通常総代会について (お知らせ)

日ごろの医療生協運動へのご協力に感謝申し上げます。

さて、来る6月20日（日）沖縄医療生活協同組合第56回通常総代会が開催される予定となっております。

つきましては、以下についてお知らせいたしますので、ご確認ください。

議案説明会について

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、いのちと健康を守る立場から昨年同様に開催を中止致します。総代の皆様へは、説明会資料を郵送にてお届けしますので、書面にてご意見をお寄せください。

新型コロナウイルス感染拡大が続いています。日常生活のあらゆる場面でご不便を感じていらっしゃるかと存じます。組合員の皆様におかれましては、くれぐれも体調をくずされませぬよう心よりお祈り申し上げます。

※総代選挙について

昨年度より総代選挙が5月から9月に変更となっております。

総代選挙立候補期間は8月を予定しておりますので、改めてお知らせ致します。

2021年5月5日
沖縄医療生活協同組合
理事長 上原 昌義

等に、感染対策を徹底しております。受診の際はマスクを着用していただくなど、感染拡大防止へのご協力をお願いいたします。皆様の受診をお待ちしております。

とよみ生協病院 健診センター
宮城 かおり



昨年からのコロナ感染拡大は、収まる気配がありません。沖縄県内でも4月12日から「まん延防止等重点措置」が発表され、組合員の皆さまは不安なお過ごしのことと思います。

中部協同病院健診室では、感染対策に留意しながら、健診や人間ドックを実施しています。

感染が怖くて病院に行く気がしない…などの声を聞くことがあります。こんな状況の中でも健康チェックは必要です。

高血圧・糖尿病・心臓病・



がんなど、基礎疾患を持っている場合、万が一コロナに感染すると重症化しやすいといえます。特に高血圧や糖尿病などは自覚症状がありません。そのため、発病していることに気が付かず、病院受診しないまま過ごしている方もいらっしゃいます。

特定健診は生活習慣病の検査を主に行い、人間ドックはさらに全身の健康状態をチェックします。役所（場）が料金を一部補助するので、自己負担が安くなります。組合員の皆さまも、特定健診や人間ドックを受けられ、健康な生活を過ごしていただきますよう、おすすめ致します。

中部協同病院健診室
松尾 綾子

中部協同病院

2億円の増資目標を達成!

しめくり月間のまとめ

2020年度の全国四課題（加入、増資、班づくり・班会開催、担い手ふやし）の年間目標達成をめざし、3月の一ヶ月間、しめくり月間に取り組みました。実績は下表のとおりです。

コロナ禍で急激な経営悪化の状況が続く中、沖縄協同病

院が県の感染協力病院として奮闘、残る事業所、施設も日常の医療・介護・福祉活動の継続に一丸となって向き合ってきました。こうした中で、「わたしたち病院を守ろう」「頑張る職員を支えよう」と地域から、レインボー増資や振り込み増資などを含めてこれまで以上の増資が寄せられました。事業所では職員組合員による定期増資とともに「コロナのりこえ増資」を毎月のように取り組みました。目標達成にこだわり、最後まで力を合わせたことで、史上初となる年間2億円増資に到達しました。コロナによる大幅な活動制限で組合員ふやしや班会活動は昨年よりも減少しましたが、増資の目標達成を通

して、沖縄医療生協を支える地域と組合員の力、困難を乗り越える協同の力を実感することができました。くらしをめぐり情勢が大変厳しい中で頑張ってきた組合員の皆さま、大変お疲れ様でした。

コロナ感染拡大の不安が続いていますが、2021年度も全組合員どうしのつながりと支え合いを発揮して、引き

【組合員ふやし】

単位：人

	年間目標	実績	目標比	前年比
支部・地域	800	451	56.4%	79.4%
事業所	3,200	2,042	63.8%	97.0%
合計	4,000	2,493	62.3%	93.3%

【出資金ふやし】

単位：千円

	年間目標	実績	目標比	前年比
支部・地域	39,880	80,912	202.9%	264.8%
事業所	160,120	121,188	75.7%	113.1%
合計	200,000	202,100	101.1%	146.7%

【その他】

	年間目標	実績	目標比	前年比
班づくり	42班	8班	18.2%	25.0%
班会開催	1,500回	708回	47.2%	36.9%
手配り者ふやし	100名	93名	93.0%	84.5%
手配り部数ふやし	1,500部	2,155部	143.7%	90.1%

電話掛け・訪問行動

お元気で
ですか



昨年10月から高齢の組合員を対象に「お元気ですか電話掛け・訪問行動」を支部とまちづくり推進部が協力してすすめています。コロナ禍で組合員の健康状況の確認や組合員登録状況などの確認協力を呼びかけています。

2021年2月時点で100歳以上の組合員は2893人（不明除く）います。沖縄医療生活協同組合設立時に加

入した組合員が大半を占めています。現在、100歳以上の組合員へは現状確認案内はがきを郵送しており、3月31日時点で1350件の連絡がありました。亡くなられた組合員の脱退手続きも同時にすすめています。返金230件、名義変更・増資79件、寄付110件、住所不明が899件でした。また、ご健在の組合員も32人いました。

組合員御家族からは「組合員に加入していたんだね。知らなかった。」「わざわざ連絡ありがとう」とうなど様々な声をいただきました。しかし「何十年も前に亡くなったのに今更何？」などお叱りもあり、これまでの組合員管理状況を見直していくきっかけになりました。

案内はがき郵送後の未連絡が1542件あります。はがきが届いている組合員、ご家族様にご連絡下さい。また連絡はあったが手続きが終了していない組合員も多数いらっしゃいます。今後、支部と協

力しながら、組合員活動の環境として地域組合員訪問をすすめていきます。

地域組合員同士のつながりを大事し、組合員活動を広げて「大変な時こそ協力し助け合いができる」仲間を増やしていきたいと思います。

まちづくり推進部 外間慎一

部長 香村英俊

引き続き「健康で明るいまちづくり」にむけて力を合わせてまいりましょう。

まちづくり推進部



WHO5.31 世界禁煙デー

禁煙週間 5月31日▶6月6日



医療福祉生協は「WHO5.31世界禁煙デー」2021にとりくみます

日本医療福祉生活協同組合連合会

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1972年10月に誕生しました。来年は設立50周年の節目を迎えます。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て、地域に根差した活動を行ってきました。

地域の課題・要求について向き合い、一緒に明るいまちづくりを目指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」を貸してください。



お問い合わせ

まちづくり推進部 ☎098-850-9004

研修医2年目の千々和(ちぢわ)と申します。珍しい苗字ですが、生まれも育ちも沖縄のウチナーンチュです。



研修医紹介

日に日に病院に愛着が

沖縄協同病院2年目研修医 千々和 可憐

あつという間に2年目になりました。協同病院は様々な背景を抱えた患者さんが来ることも多いので、各人の人間ドラマに想いを馳せて患者さんと向き合っています。他職種の方々とも親睦を深められて、日に日に病院に愛着が湧いております。

大学6年間は沖縄を離れたからか、沖縄の自然が大好きになりました。休みの日は自然を求めドライブに行きま



休日は自然を求め国頭村奥までドライブに

りもしたので、おすすめの離島を教えてください。幸いです。

SDGsがめざすのは、①地球の環境を守りながら、②すべての人が尊厳をもって生きられる社会と、③誰もが豊かな暮らしを継続的に営むこと。①は環境、②は社会、③

一見遠い、他人事のように思われがちな環境や社会の問題を「自分ごと」としてとらえることが重要です。自らの暮らしの問題、家族・地域の問題として身近に引き寄せ、

SDGs準備委員会



は経済の側面です。これらを実現するために欠かせないのが、一番上にあるパートナーシップ17です。◇わたしたち協同組合には何ができる？

SDGsは、途上国だけでなくすべての国が参加し合意してできた。子や孫、その先の世代までもつと続く未来社会をつくるための行動計画です。協同組合がめざしているものは、まさしくSDGsがめざす社会と重なります。協同組合も率先して参加し、けん引する役割も期待もあるといえます。

3つの「密」を避けましょう!

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をおねがいします

①換気の悪い密閉空間



②多数が集まる密集場所



③間近で会話や発声をする密接場面



3つの条件がそろった場所がクラスター(集団)発生のリスクが高い!



※3つの条件のほか、共同で使う物品には消毒などを行ってください。

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省 コロナ 検索



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



「沖縄医療生協 にじのひろば」 毎週木曜日14:30～ ON AIR!

毎週ゲストをお呼びして様々な情報をお届けします。

スマホでも
ラジオがなくても
アプリで聞ける!

聴き逃した時は fm 那覇ホームページの
ポッドキャスト配信をクリック!

ListenRadio 検索

YouTubeでも聴けます。(見れます)

これまでの放送内容です。ぜひお聴きください。

- 1 回目 10月22日 沖縄医療生協の生い立ち、現状、展望
- 2 回目 10月27日 介護保険、介護保険の問題点
- 3 回目 11月 5日 つながりづくり強化月間・コロナ禍でのつながりづくり
- 4 回目 11月12日 沖縄医療生協の平和のとりくみ
- 5 回目 11月19日 社会保障改善のとりくみ
- 6 回目 11月26日 無料低額診療事業の説明、とりくみ
- 7 回目 12月 3日 沖縄民主診療所50周年をふりかえる
- 8 回目 12月10日 新型コロナ感染症
- 9 回目 12月17日 オーラルフレイル、口腔ケア
- 10回目 12月24日 地域包括支援センターとは
- 再放送 12月31日 12/3再放送
- 11回目 1月 7日 沖縄医療生協のボランティア活動
- 12回目 1月14日 訪問看護とは
- 13回目 1月21日 健康づくりとフレイル予防
- 14回目 1月28日 認知症、認知症予防
- 15回目 2月 4日 沖縄民診50年から今
- 16回目 2月11日 しめくくり強化月間
- 17回目 2月18日 沖縄医療生協だよりの紹介
- 再放送 2月25日 12/10再放送
- 18回目 3月 4日 東日本大震災から10年
- 19回目 3月18日 フレイル予防の食事
- 20回目 3月25日 フレイル予防の運動
- 21回目 4月 1日 認定看護師の活動
- 22回目 4月 8日 沖縄医療生協のとりくみ
- 23回目 4月15日 新入職員インタビュー
- 24回目 4月22日 青年職員の活動
- 25回目 4月29日 DMA T (災害派遣医療チーム)



5月
の日程

筋トレ(健康)教室



※新型コロナウイルス感染症予防のため状況判断に応じて中止もありえます。
まちづくり推進部へお問い合わせ下さい。

①小禄筋トレ教室 小禄市営住宅集会所

新型コロナウイルス感染症拡大予防の為、5月末まで中止とします。

②我那覇教室(さくら班) 豊見城市我那覇公民館

毎週木曜日 午後7時30分～午後8時30分
5月20日(木)、27日(木)

問合せ先

沖縄医療生協まちづくり推進部 TEL 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

担当：事務所所属の弁護士が交代で受け持ちます

費用：初回法律相談(30分) 無料

■ご希望の方は、こちらまで(予約申し込み・問い合わせ先)

沖縄合同法律事務所 ☎098-917-1088 住所：那覇市松尾2-17-34

平日、午前9時～12時 午後1時～5時30分にご連絡下さい。

職員募集



○正職員、臨時職員、パート職員(随時募集)

看護師、介護福祉士、介護士(無資格)

○2022年度4月1日採用(正職員)

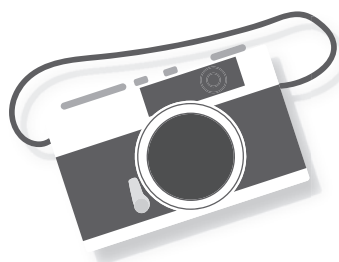
6月下旬に採用試験を開催予定

募集職種、応募期日は後日ホームページにてご案内します。

お問合せ：沖縄医療生活協同組合

本部人事教育部(玉城・賀数)

TEL：098-850-3185



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。

1面左上に掲載予定です。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。

今月のベストショット♡

お名前：仲尾次 真樹さん

コメント：コロナ禍での卒園式。子どもの元気いっぴいな笑顔に、毎日癒され、励まされている。4月から小学生頑張ろう!

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



定例理事会だより

◎第24期第22回理事会が3月27日に開催され、左記の議題について審議されました。

《報告事項》

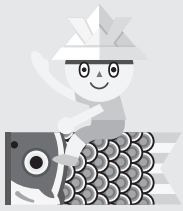
- 1、各種委員会報告について
- 2、2020年度全国四課題実績報告について
- 3、労働組合関係について
- 4、役員推薦委員の指名について
- 5、職員採用における紹介お礼金・就職支度金について

《決議事項》

- 1、副専務理事の任命について
- 2、管理部門人事について
- 3、定款及び規程改定について
- 4、長期定期預金口座の利用について
- 5、第56回通常総代会にむけての決議事項について

《協議事項》

- 1、2月決算について
- 2、2021年度予算案について
- 3、2020年度貸倒処理(窓口未収金)について
- 4、2020年度損金処理について
- 5、地域組合員活動にかかるとのコロナ指針の改定について
- 6、退職金の見直しと定年延長修正案について
- 7、第56回通常総代会議案討議について



全国四課題の到達

	3月	2020年度累計	累計
組合員ふやし(人)	329	2,493	97,643
出資金ふやし(千円)	31,531	202,100	1,899,633
班づくり(班)	3	8	374
担い手ふやし(人)	11	93	1,038

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。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

みんなで注意

沖縄県が東京、大阪並みにまん延防止等の重点措置を受けたことは、残念でなりません。みんなで注意して感染をしない、させないように頑張りましょう。

川満孝俊 (那覇市)

目の保養

ベランダ向かいの畑のゴーヤーの成長が楽しみです。他にはアマリリスが満開です。ゴーヤーのカーテンが涼を呼びます。今年も毎日眺めます。目の保養です。

南国乙女 (那覇市)

リモートは…

職場で時々リモート会議。出向かないのは便利だけど、時間になるとプツリ切れるのが惜しい。会議後の余談がいいのにな…と思う。

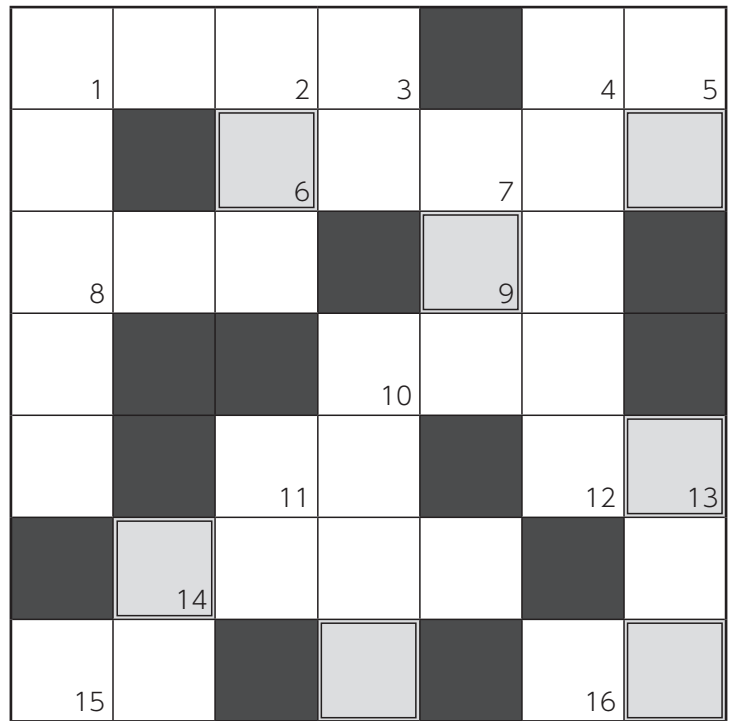
赤嶺 修 (豊見城市)

仲良く共生

同じプランターにネギとエンドウ豆を植えています。仲良く共生して成長しています。国と国の間もそのようにあってほしいものです。

坂本一洋 (那覇市)

クロスワードパズル



作・島袋 聡

タテクジ

- 1、5月の連休。○○○○○ウィーク。
- 2、肉や魚の焼き網。また、それで焼いた料理。
- 3、主人や家人が外出している間、その家を守ること。また、その人。
- 4、技術。技巧。技法。
- 5、弓や銃砲などの発射の練習の目標にする道具。円形・方形など各種あるが、普通は中央に黒点を描いてある。標的。
- 7、マシン・自転車・ピアノ・オルガンなどの、足で踏んで操作する部分。
- 10、ならんで進むこと。
- 11、長いむねの建物。
- 13、顔やからだつき、肌などを美しく整えること。
- 14、あぶらがみ
- 1、オートバイに乗るときやスキー・登山などに使用する風
- 4、防・紫外線防止用めがね。
- 4、そのことをするのに費やされる時間や労力。
- 6、尊敬すること。敬意を表すこと。価値を認めて心服すること。
- 8、規則。規定。きまり。
- 9、○○○目の節足動物の総称。体は頭・胸・腹の区別がない楕円形で、ふつう歩脚は四対。種類が多く、人畜について血を吸うイエ○○・ツツガムシなど
- 10、国際単位系(SI)の振動数(周波数)の単位。
- 11、屋根を流れる雨水を受けて、地上や下水道に導くための溝形または筒状の装置。
- 12、脊椎動物の頭と胸をつないでいる部分。頸部
- 14、友人としての親しい交わり。
- 15、歌曲や歌謡曲・歌劇などの、節をつけて歌う言葉。歌の文句。
- 16、かさなる。かさねる。いくつもかさなったもの。

二重枠のヒント

初めは勢いがよいが、終わりは振るわないこと。頭の部分は恐ろしい竜であるが、しっぽは蛇のように細いという意から。

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6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432号(2021年7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 〒901-0294 豊見城市字真玉橋593-1(8階) 沖縄医療生協本部 まちづくり推進部 ☎098-850-9004

2021年3月号 428号 クロスワードパズル解答

ヒ	コ	ウ	セ	イ	イ
ナ	イ	キ	ン	カ	ギ
マ	ア	ア	ダ		
ツ	ウ	シ	ン		ザ
リ	チ		ニ	グ	ン
	ユ	ノ	ミ	ウ	ム
ソ	ウ	リ	ツ		ワ

センザイイチブウ

- 当選者
- 金城 ちか代 (うるま市)
 - 垣花 悦子 (那覇市)
 - 宮里 信子 (那覇市)
 - 神山 幸子 (那覇市)
 - 上間 良彰 (那覇市)
 - 西山 満子 (那覇市)
 - 大城 宗真 (豊見城市)
 - 葉山 真 (豊見城市)
 - 清村 正夫 (豊見城市)
 - 山崎 京子 (南城市)
 - 翁長 ちのすけ (糸満市)
 - 豊平 初枝 (糸満市)
 - 平良 幸子 (糸満市)
 - 飯田 実男 (石垣市)
- 43名の応募があり39名が正解しました。抽選で15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。

※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。



絵：上原和博

沖縄は負けない！

沖縄医療生活協同組合

困ったときは ぐらしの 相談窓口へ

医療、介護、ぐらしなどで お困りではありませんか？ 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 9:00～16:00

相談内容をメモしておく、スムーズな相談に役立ちます。



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！

友だち募集中



まちづくり推進部：前田 098-856-2519

作品コーナー

コツコツ仕上げ 達成感は格別！

糸満協同診療所通所リハビリでは、3カ月に一度のペースで利用者様にちぎり絵を作成していただいています。

3～5名程のチームを作り、色を塗る・紙をちぎる・貼る等それぞれが得意な分野で役割分担を行い、今作品はコツコツ一か月程かけ仕上がったので、作成に関わった利用者様は「やっとなってきた！」と達成感を感じていました。



完成した作品はフロアに飾り皆さんに喜ばれています。

次回作も利用者様が楽しんで作品作りが出来るよう取り組みたいと思います。糸満協同診療所通所リハビリ 城間 辰成

すこしおレシピコンテスト2020

鶏肉のマーマレードソース

惣菜部門 最優秀賞



材料(1人分) 塩分0.5g

鶏もも肉 ……100g ブロccoli ……60g
トマト ……50g

★【調味料】

塩・胡椒 ……0.1g 濃口醤油 ……1cc
サラダ油 ……適量 酒 ……15cc
マーマレードジャム ……20g チキンコンソメ ……0.2g

- 鶏もも肉に塩・胡椒で下味を付け、フライパンにサラダ油を入れて皮目を下にしてソテーして取り出し、薄切りにして皿に盛り付ける。
- トマトは一口大のサイコロ切り、ブロッコリーは房を一口大に切り茹でておく。フライパンに別々に入れて軽くソテーして、①の鶏肉と同じ皿に盛り付ける。
- マーマレードジャム、濃口醤油、酒、チキンコンソメを鍋に入れ混ぜて、とろみがつくまで煮詰める。
- ②の鶏肉と野菜に③のソースをかける。



いつも食べる鶏肉を甘めの洋風な味付けにして飽きのこない料理にしました。



医療福祉生協連主催のすこしおレシピコンテスト2020が開催されました。医療福祉生協の「すこしお」とは、「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉協の取り組みの総評です。

減塩と聞くと「美味しくない」「続けるのが大変」などと思いがちですが、「すこしお」を通して塩との付き合い方を見直し、減塩に対するイメージを変えていけたらと考えています。

今回は沖縄医療生協から4作品がエントリーしました。惣菜部門でとよみ生協病院栄養管理室の比嘉雅也さんが最優秀賞に選ばれています。これらのレシピを紹介していきますので、ご家庭で調理して減塩にチャレンジしてみましよう。



とよみ生協病院 調理師 比嘉雅也 さんの作品