

おきなわ **仕事と介護** 両立サポート通信

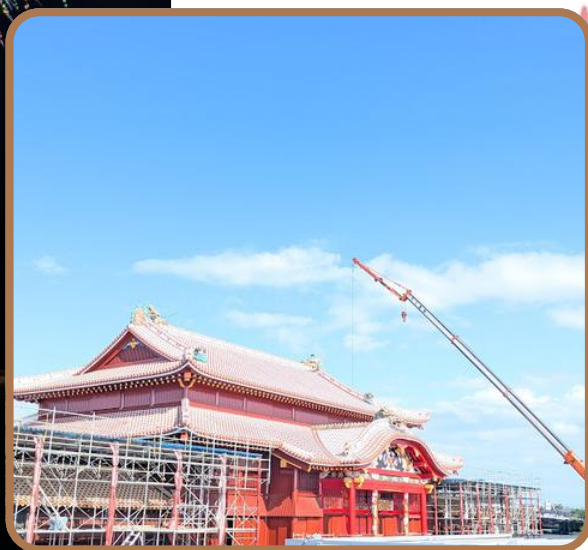
働くあなた、介護と仕事の両立に悩んでいるあなた、介護に不安を抱えるあなた、人事担当のあなた。あなたにこそ知って欲しい情報があります!

2026

7

月

第37号



Contents

親が元気な今だからできる「3つの備え」

福祉用具機器展

一般県民向け「はじめての介護講座」

カフェ内の訪問看護ステーション

今月の表紙

首里城は2019年の火災で正殿などを失いましたが、多くの方々の思いと支援に支えられ、今年11月の一般公開を目指して復興が進んでいます。新たな姿で迎えるその日を多くの人が心待ちにしています。今年5月に訪れた時の首里城は、青空に映えてとても綺麗でした。 (記事：玉寄)





今月のピックアップ

親が元気な今だから できる「3つの備え」

最近、企業で従業員の方とお話する中で、「まだ介護ではないけれど、親のことが少し気になってきた」という声を耳にする機会が増えていきます。また、ダブルケアや介護離職への関心も高まる今だからこそ、今月は「介護が始まる前にできること」をテーマにお届けします。

介護は、ある日突然始まることがあります。

「まだ大丈夫」と思っている今だからこそ、家族で少しだけ準備をしておくことで、いざという時の不安を減らすことができます。

① 緊急連絡先を確認しておく

親の携帯電話や近所で頼れる人、兄弟姉妹の連絡先などを家族で共有しておきましょう。

② かかりつけ医・服薬状況を知っておく

通院先や服用中のお薬を把握しておくことで、急な受診や入院時にも慌てず対応できます。

③ 家族で一度だけ話してみる

「もし体調を崩したらどうしたい?」「困った時は誰に相談する?」など、正解を決めるのではなく、お互いの考えを知ることが大切です。

「まだ介護じゃないから」ではなく、「まだ元気だからこそ」。その小さな備えが、将来の安心につながり、仕事と介護の両立にも役立ちます😊

書いた人



株式会社hareruuya
代表取締役
大城五月

今月の個人的なNEWS

時間に追われる日々のなか、もっぱら癒やしは末っ子との時間。先日大好きな駄菓子屋さんと、電卓片手に「どれにしようかな〜」と真剣に計算する姿に思わずほっこり😊子どもたちの何気ない笑顔が、「また頑張ろう!」と思わせてくれる毎日です。

福祉用具機器展

7月3日に沖縄県総合福祉センターで福祉用具機器展へ行ってきました。

年々最新の福祉用具が作られ便利な機能が追加され、10年前では考えられないほど進化しています。

皆さんも気になる方はぜひ一度足を運んでみてください。

今回私が見て使ってみたいと思う機器はお薬ロボやカレンダー式のお薬の時間にライトが点滅し音楽で知らせてくれる機能の付いたカレンダー式の機器です。

その日の薬を取ると携帯アプリで知らせてくれる機能までついていて驚かされました。



書いた人

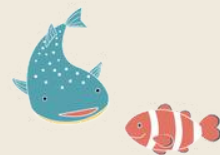


合同会社Reさぼっと
代表社員
中山哲郎

今月の個人的なNEWS

一日一日が過ぎるのが早くてあつという間に月日が流れていることに気づかされます。40代は過ぎていくのが早いと言いますが、本当に早いと感じています。一日一日を大切にしていきたいと思います!

組合メンバーがそれぞれの視点で イチオシな情報を発信します!



一般県民向け

「はじめての介護講座」

介護について学びたい方、在宅で介護をしている方、これから介護を始める方へ、基本的な介護知識・技術・福祉用具について学ぶことができる一般県民向け(介護従事者は別途研修あり)の講座が今年も開かれます。

詳細は沖縄県社会福祉協議会ホームページでご確認ください。以下概要となります。

定員：各20名

参加費：資料代として1講座につき1,100円

場所：沖縄県総合福祉センター内

《お問い合わせ》

沖縄県介護実習・普及センター

098(882)1484

開催日	講座名	開催日	講座名
7/22(水) 13:30~15:30 (2時間) 403 研修室:講義	①学んで備える介護保険 ~介護保険制度を知っていますか?~	9/9(水) 13:30~15:30 (2時間) 403 研修室:講義	④正しい口腔ケアの仕方
8/5(水) 13:30~15:30 (2時間) 403 研修室 404 研修室 講義・実技	②目からウロコ! 誰でもできる介護技術の基本	9/30(水) 13:30~15:30 (2時間) 401 研修室:講義	⑤上手に選んで上手に使う排泄ケアと紙おむつ
8/12(水) 13:30~15:30 (2時間) 403 研修室:講義	③高齢者への食事で気をつけたい食のポイント	10/7(水) 13:30~15:30 (2時間) 403 研修室 404 研修室 講義・実技	⑥褥瘡予防とスキンケア



書いた人



となりのカイゴ屋さん
ココカラハピネス代表
中松光

今月の個人的なNEWS

皆様は夏バテしてませんか? 私はここ最近、夏バテ気味で、加えてめったにひかない風邪を引いて、体力の衰えを感じる日々です。うだるような暑さに負けじとひたすら栄養補給を気にして、睡眠と休息をこまめに取るよう努めております。負けないぞー!



書いた人



合同会社 UNIVERSE
代表社員
松川浩也

今月の個人的なNEWS

訪問看護ステーション開設にあたり、日々忙しくさせてもらっています。全然仕事が追い付かない状況ですが、新しい知識を得る事は楽しいです♪ いくつになっても学びは大切ですな!(^^)!



仕事と介護の両立、こんなお悩みごとはありませんか？

家族に介護が必要になったときに
今の職場で仕事を
続けられるか不安

不安なく介護を
両立するために
必要なことが
知りたい

大切な従業員の
突然の介護離職を
防ぎたい

従業員から
介護の悩みを
相談されているが
具体的に
助言できない



おきなわ仕事と介護両立サポート協同組合のサービス内容



個別相談

個別相談会を実施し、ひとりひとりの仕事と介護のお悩みに寄り添います。



勉強会

「制度の基本的知識と活用方法」など仕事と介護の両立に関する勉強会を実施



実態把握調査

職場の「仕事と介護の両立」にかかる実態把握調査

ちょこっとコラム

ひと声・ひと工夫で防ぐ、夏の熱中症

暑さが一段と厳しくなる季節。のどの渇きや体の変化に気づきにくく、気づかないうちに脱水になることもあります。また、電気代を気にして扇風機やクーラーの使用を抑えることもあります。暑い日は、のどが渇く前にこまめに水分をとり、扇風機やクーラーも上手に活用しながら、涼しく過ごすことが大切です。水分補給の促しや室内の気温で気になる事など、声をかけ合い、思いやりの輪で暑い夏を元気に乗り切りましょう。



ケアサポートふわり
玉寄 朝昭
(たまよせ ともあき)



ちょこっとコラム

当事者視点で考える両立支援

先日、東京で要介護の父の在宅看取りを経験しました。日頃から両立支援に携わっていても、いざ自分事となると心の動揺があり、当事者の負担の重さを身に染みて感じました。従業員の離職防止を目指す企業にとって、専門性を持って企業と従業員の双方を支えるこの組合は、大変心強い存在になっていくものと思います。



社労士オフィスTOMMY
富山 文章
(とみやま ふみあき)

家族介護と仕事の両立に不安がある労働者や、
介護を理由とする望まない離職を防ぎたい経営者等に対して、
「仕事と介護の両立」「望まない介護離職防止」をサポートします。



おきなわ仕事と介護両立サポート協同組合



その悩み
私たちに
ご相談ください!!

監事
松川浩也

代表理事
大城五月

副理事
中山哲郎

理事
中松光

代表理事

大城 五月（おおしろ さつき）
株式会社hareruya
代表取締役

- ・産業ケアマネ1級
- ・キャリアコンサルタント
- ・ワークサポートケアマネジャー



副理事

中山 哲郎（なかやま てつろう）
合同会社Reさぼっと
代表社員

- ・産業ケアマネ1級
- ・災害支援ケアマネジャー
- ・ワークサポートケアマネジャー



理事

中松 光（なかまつ ひかる）
となりのカイゴ屋さん
ココカラハピネス代表

- ・産業ケアマネ3級
- ・認知症ケア専門士
- ・介護福祉士



監事

松川 浩也（まつかわ ひろや）
合同会社 UNIVERSE
代表社員

- ・産業ケアマネ3級
- ・主任介護支援専門員
- ・ワークサポートケアマネジャー



組合契約企業さまへ

個別相談、お問い合わせがございましたらお気軽にお申しつけください。



検討中の方へ

企業の状況ヒアリング（仕事と介護の両立に関するアンケート調査）、勉強会、個別相談を提供しております。
ぜひお気軽にお問い合わせください。

おきなわ仕事と介護両立サポート協同組合

📍 904-2171 沖縄県沖縄市胡屋 7 - 4 - 5

✉ info@okinawa-shigotokaigo.com

☎ 098-800-2839

📠 098-800-2842

▼ Web

