

フレッシュな沖縄介護情報をお届け!

おきなわ **仕事と介護** 両立サポート通信

2026
3月
第33号

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!



Contents

10周年を迎えて、両立サポートへの想い

食の自立支援

カードゲームで仕事と介護の両立支援を♪

見守りサービス

今月の表紙

去った3月5日は二十四節気の「啓蟄(けいちつ)」でした。冬眠していた虫たちも春の陽気に誘われ地上に出てくると言われています。春の訪れを意味するものです。と同時に、学生を始め社会人でも環境が変わり進学や就職、転勤または移動など何かと忙しくなる季節でもありますね。そんなときに、写真のつつじの花が咲き誇る新緑の素晴らしい自然が、慌ただしい日常を送っている人の心に落ち着きを届けてくれるのかもしれないね。
(記事：中松)



今月のピックアップ

10周年を迎えて、 両立サポートへの想い

2026年2月24日、私が代表を務める株式会社 hareruyaはおかげさまで創立10周年を迎えることができました。これまで支えてくださった皆さまに、心より感謝申し上げます。

hareruyaでは、ケアマネジャーとして地域の方々と関わる中で見えてきた課題の一つとして、「病院受診時の付き添い」を保険外サービスとして始めました。そのサービスを通して見えてきたのは、働きながら家族の介護を担う方々の姿でした。

「職場に介護のことを話づらい」

「同僚に迷惑をかけたくない」

「でも、家族との時間も大切にしたい」

そうした声に触れる中で、2022年に「仕事と介護の両立サポート」が生まれました。そして2023年、志を同じくする仲間とともに「おきなわ仕事と介護両立サポート協同組合」として組合化しました。

私たちは、企業と働く人の架け橋となり、仕事と介護の両立が支えられる社会づくりを目指しています。これからも皆さまとともに歩んでまいります。



書いた人



株式会社 hareruya
代表取締役
大城 五月



今月の個人的なNEWS

卒業・入学準備のシーズンですね。我が家でも次男が高校卒業・専門学校入学でお祝いムードが高まっています（小・中学校は登校できなかったのもあり、高校生活を楽しそうに過ごす姿に母は感動✨）。子ども達がそれぞれの花を咲かせる未来を創っていこう。



食の自立支援



沖縄県の「食の自立支援」は、主に65歳以上の独居や高齢者のみの世帯で、調理が困難な方を対象とした配食サービスとなっています。

各市町村で実施しています。

費用は1食200～400円程度で、地域包括支援センターへの申請が必要となっています。

支援内容については

- ・配食サービス
- ・安否確認

などが含まれ、市町村ごとに対応可能な部分が少し変わりますので、相談してみてください。

- ・非課税世帯を対象に昼食を月～土に最大4回
- ・1食400円で土日祝日を除く昼食を提供。
- ・週6回以内で夕食を提供、1食250円等。

各市町村によって対応内容に変化があるのでかくにんは必要です。

今まではどうやって食事をしてきたかの確認は聞き取りされますので、申請時は把握しておくことをお勧めします。



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

3月は受験・卒業式シーズンですね。

私も長男が高校受験・中学校卒業となり、ドキドキが止まらない月となります。

子供の成長を感じながらも、少しずつ親離れをする子供たちに寂しさも感じます。（涙）

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!



カードゲームを使って 仕事と介護の両立支援を♪

今回は介護を楽しく学べるカードゲームをご紹介します。その名も『CLUECARD®(クルーカード)』。これは47枚のカードに書かれた言葉をテーマに沿って選別して行って求められるカードを集めるといふもの。このカードゲームをやると

「望む暮らし」「望む生活」が明らかになっていきます。参加者からは「親と対話する機会をもってみる」「今まで想像もしていなかった」「大事だと思っていたけど、聞いたことなかった」等々、多くの気づきがあると感想をいただきます。百聞は一見にしかず、ぜひお試しあれ♪



※「CLUECARD®」
企業様向けの研修において
体験会も実施できます。
詳細についてお問合せ・ご相談
お待ちしております。

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

ホントに私的な話題ですが、この4月から長男が本土のIT系の学校へ、次男が県内某国立大へと進学が決まりました。夢に向かって行動を起こしチャレンジすることの大切さを彼らに教えられました。変化を恐れず前へ進む、父も頑張るぞー!



見守りサービス

離れて暮らす家族にとって、高齢の親や親族の安否を常に確認できることは大きな安心につながりますよね。実際に私が担当させていただいているご利用者様・ご家族様も上手く「見守りサービス」を活用されている方もいらっしゃいます。

多くの自治体では、介護保険によるサービスに加え、民生委員や地域包括支援センターによる一人暮らしの高齢者への見守り活動や、民間事業者と連携した支援の提供なども行われています。サービス内容や要件などが各自治体によって異なるので、利用する際は居住する市区町村や地域包括支援センター、ケアマネジャーなどに問い合わせてみてください。パソコン、スマートフォンを利用する民間事業者では、従来の訪問・宅配や電話利用型の見守り事業に加え、最近ではカメラ・センサーなど機器の設置やパソコン、スマートフォンのアプリを利用し、遠隔での見守りも可能になっていますよ。



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

なんといっても、我々が理事長：大城五月が代表を務めている「株式会社ハレルヤ」の創立10周年イベントに参加させていただいた事。心温まる感動多い内容で理事長の熱い想いも聞いて最高でした♪



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

介護と仕事を続けるための一息の大切さ

介護保険サービスのショートステイ(短期間施設に宿泊)などを活用して、介護者自身も休息やリフレッシュを大切にする。その余裕が仕事と介護の両立を支えて、結果的に介護離職を防ぎます。一人で抱え込まず、信頼できるご友人や介護の専門家にご相談する事をお勧めします。



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

子ども・子育て支援金について

令和8年度より、社会全体で子どもたちを育む「子ども・子育て支援金制度」が始まり、企業は給与計算や従業員への周知など、対応が求められます。この制度で集まった資金は、児童手当の増額や子育てサービスの充実に活用されます。次世代を健やかに育むことは、将来の介護基盤を支え、誰もが仕事と介護を両立できる社会を維持することにも直結しており、その重要性を日々感じています。



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

▼ Web

📍 904-2171 沖縄県沖縄市胡屋 7 - 4 - 5

☎ 098-800-2839

✉ info@okinawa-shigotokaigo.com

📠 098-800-2842

