

＼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

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。あなたにこそ知りたい情報があります！

2026

2

月

第32号



Contents

介護のかたち～パートナーの介護～

BCP（業務継続計画）災害時にどう動く？

本人の気持ちに寄り添った運転免許返納

沖縄県介護支援専門研究大会

今月の表紙

ある日の風景の一コマ。朝イチに高齢者宅を訪問する途中で出会った、花のロード。元気いっぱいに咲く花たちから、たくさんのエネルギーをもらいました。

青い空、心地よく吹く風、いきいきとしたお花たち。降り注ぐ陽のシャワーに包まれて、「今日もがんばろう」と自然と思えた、そんな風景です。 (記事: 大城)



おきなわ仕事と介護両立サポート協同組合



今月のピックアップ

介護のかたち ～パートナーの介護～

介護の形は、ひとつではありません。

親、パートナー、家族。誰の介護であっても、働く人の生活に大きく影響します。今はまだ想像しづらい事も、実際のケースを知ることで、介護に直面したときの考え方や選択肢が見えてきます。

◆ パートナーの介護という選択

結婚3年目、夫が40代で病により完全介護が必要な状態になった事例があります。先の見えない不安の中で大切にされたのは、「介護を一人で背負い込まない」という考え方でした。在宅介護や住まいの壁に直面しながらも、「介護は夫婦だけで抱えるものではない」と捉え、専門職や制度を含めた“チームで支える介護”を選択。その結果、介護負担が軽減され、夫婦として向き合う時間と心の余裕が生まれました。

「助けを求めるとは、介護を続けるための大切な選択」この言葉は、私たちが大切にしている支援の姿勢とも重なります。

記事全文はこちら▶

「夫が40代で完全介護に

介護はチームで支えるという選択」



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

バレンタインデー♡に限らず、普段からチョコをプレゼントするのが趣味（？）な私。相手を想像しながらギフト用のチョコを選ぶ時間が至福のひと時。と言いつつ、ちゃっかり自分用も購入します🍫ちなみに私はトリュフ派。皆さんはどんなチョコがお好きですか？

BCP（業務継続計画） 災害時にどう動く？

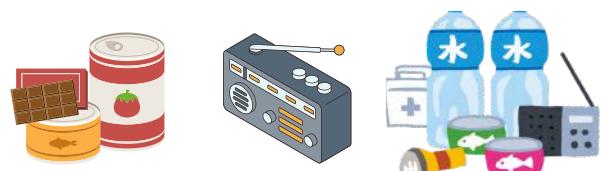
BCP（業務継続計画）とは、地震や感染症、サイバー攻撃などの緊急事態が発生した際に、企業の被害を最小限に抑え、中核となる事業を継続・早期復旧するための計画です。

熊本地震や能登半島地震を受け、災害救助法には「福祉サービスの提供」が位置づけられ、「場所中心」から「人中心」の支援へと対応が求められるようになりました。

災害時にどう動くのか。日頃からの備えが、いざという時に私たちを守ります。

お住まいの地域や、ご家族が暮らす地域の特性を知っていますか。下記QRコードの「重ねるハザードマップ」を参考に、ぜひ確認してみてください。あわせて、

ご家庭でも3日間分の備蓄を心がけましょう。



重ねるハザードマップ▶

皆様の地域はいかがでしょうか？参考までに把握しておくことも大切です。



書いた人



合同会社Reさぽっと
代表社員
中山哲郎



今月の個人的なNEWS

年が明けて早一ヶ月。あっという間に月日が過ぎていきますね。40を過ぎて今年は色々とチャレンジしていきたいと思い、活動中！久しぶりに趣味活動もしっかり行いたいところです。生活に楽しみを作り、充実した日々を過ごしましょう。

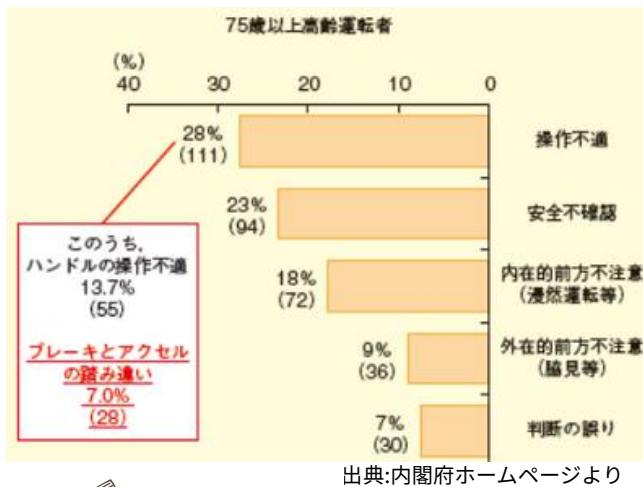
組合メンバーがそれぞれの視点で イチオシな情報を発信します!



本人の気持ちに寄り添った 運転免許返納のタイミング

「まだまだ大丈夫」という本人の自信と、「危ない」という家族の不安、この状況に色々思うことがある方も多いのではないでしょうか。

警察庁によると、75歳以上の死亡事故の原因で最も多いのは、ハンドルの操作ミスやブレーキとアクセルの踏み間違いなどの「操作不適」で、加齢に伴って身体機能や認知機能、視力など様々な機能が衰えが主な理由になっています。「いきがいを奪う」返納の仕方ではなく、「事故のリスクから自身を守る」という本人目線で考え「車を手放す」ことのメリットや、事故のリスク及び事故後の心配などその他代替えの移動手段についても普段からの地道に粘り強く、時間をかけて話し合いたいものですね。



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



今回の高齢者の運転免許返納の話題ですが、人の数だけ様々なケースが想定されます。実際にうける相談ではかなり切羽詰まった状況であったり、家族間の関係悪化の例が多くある印象です。心身の負担を減らす意味でも第三者への相談もおススメです。

沖縄県介護支援専門研究大会

1/30(金)は、ROOTSCAFE初のイベント出店で「沖縄県介護支援専門員研究大会」にブース出店させていただきました。

当日は忙しい中、準備していたコーヒーを溢してしまったりとバタバタながらも何とか会場入りができました(遅刻)

会場着くとすぐに準備していたベーグルやあんバター、カオマンガイが売れまくりで、あつという間に完売。コーヒーも皆様から「美味しい」と言っていただき嬉しい限りでした。

初めましてでご挨拶かができた方、久々に合うケアマネ仲間や先輩方、他のブース出店者と交流したりと楽しいお時間となりました(少しでしたがシンポジウムも聞けて良かった)今回の研究テーマは【稼ぐ】。お金もそうですが、時間や信頼、戦略等様々な【稼ぐ】を意識していきたいと思いました。



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



今回の介護支援専門員研究大会はケアマネとしてではなく、カフェ店員として参加。

「介護相談もできるカフェ：ROOTSCAFE」を今後ともよろしくお願ひいたします。

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



望まない介護離職の予防

介護離職は上司に相談する前に心の中で決まっていることがあります。介護の悩み始めて感じる事は、誰にも相談できず、自分でも介護の状況をうまく説明できない状況です。介護離職を防ぐには、言葉にならない不安や課題に気付き、安心して相談できる相手とつながることが大切です。



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

協会けんぽの電子申請が始まりました

1月から協会けんぽの「電子申請サービス」が始まり、各種手続きがオンラインで完結できるようになりました。このサービスは被保険者（従業員）本人がスマートフォンなどから直接申請できます。「高額介護合算療養費」の申請などは、被保険者にとって大きな助けとなります。窓口へ行く時間や郵送の手間を省き、24時間いつでも自宅から手続きが可能です。詳細は協会けんぽの公式サイトをご確認ください。



協会けんぽ電子申請サイト
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



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



中山 哲郎 (なかやま てつろう)

合同会社Reさっぽー
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



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



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

