

＼ 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** 両立サポート協同組合通信

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!

2025
12月
第30号



Contents

デイサービスの魅力「デイコレ!」参加報告

介護離職防止を考えるフォーラム2025

人権とアンパンマン

腸内環境の改善策

今月の表紙

私の担当しているご利用者様（96歳）に書いて頂いた絵画「南天の花」。

絵や美学のセンスがない私でも思わず「凄い」と声が漏れる程立派です。家の家宝として玄関に大切に飾っています。

（記事：松川）



おきなわ仕事と介護両立サポート協同組合

▼ Web



今月のピックアップ



デイサービスの魅力 「デイコレ！」参加報告

12月6日に沖縄市ミュージックタウン音広場で開催された「デイコレ！」に参加しました。

会場では、リハビリ・レクリエーション・買い物支援・趣味活動など、デイサービス（通所介護）の多彩な取り組みが紹介され、「どこも同じ」では語りきれない、彩り豊かな個性が感じられました。特に印象的だったのは、利用者の「やりたい」を叶えようとするスタッフの創意工夫や情熱。高齢者の日常をより良くしたいという想いが、随所にあふれていました。

★働きながら介護を担う方へ

お住まいの地域にも素敵なデイサービスがきっとあります。情報収集の方法としては、

- 地域包括支援センターに問い合わせる
- ケアマネジャーに相談する
- そして、職場の「産業ケアマネ」にもお気軽にご相談ください！

両立の不安を一人で抱えるのではなく、情報と選択肢を持つことで、働き続けながら介護をする道が開けます。私たち産業ケアマネもその一助になれるよう、これからも地域のサービス情報をキャッチし、必要な方へ届けていきます😊

書いた人



代表理事
大城五月

今月の個人的なNEWS

2025年も残すところ数週間。私の頭の中は「ザ.大掃除」…。自宅では、日頃の掃除もままならないため、本気の大掃除となりそう。タイムリミットが近くなる今、こども達を巻き込みながら、どうにか進めていきます◎皆様、どうぞ良いお年をお迎えくださいませ。

介護離職防止を考える フォーラム2025in神奈川

神奈川県で開催された「介護離職防止を考えるフォーラム」にオンラインで参加しました。

会場・オンラインともに大盛況で、グループワークでは活発な意見交換が交わされ、ダブルケアやヤングケアラーの話題も。介護と仕事の両立には、本人や家族の努力だけでなく、企業の理解と仕組みが不可欠だと改めて実感しました。産業ケアマネは、働きながら介護を担う方を支える専門職。職場で介護の悩みがあれば、ぜひ気軽にご相談ください。共に「働きやすく支え合える職場づくり」を進めましょう。

書いた人



副理事
中山哲郎

今月の個人的なNEWS

年末で皆さんバタバタと忙しくされている時期だと思えます。季節的にも半袖ではいられない寒さとなってきました。今後も冷え込むと思えますので、体調崩さないようお気を付けください。

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!



人権とアンパンマン

毎年恒例の12月4日～12月10日の第77回人権週間。これは昭和23年（1948年）12月10日、国連第3回総会（パリ）において「世界人権宣言」が採択されたことに由来しています。日本の人権週間のイメージキャラクター見覚えがありますよね？そう「アンパンマン」の作者、やなせたかしさん作です。やなせさんは人権問題にも関心が高いことで知られていて、例えば、バイキンマンを倒すことや排除せず、絶対悪として扱っていないことや、「アンパンマンのマーチ」でこんな作詞もしています。

「何のために生まれて、何をして生きるのか」

「なやんだりしないで、みんなのため」

「そうだ うれしいんだ 生きるよろこび」

自分以外の「誰か」のことではなく、自分のこととして捉え、互いの人権を尊重し合うことの大切さについて「アンパンマン」で理解ができるかもしれません。



書いた人



理事
中松光



今月の個人的なNEWS

毎年この時期になると気になるのが「喉の不調」。仕事柄、昼夜話し続ける時など喉を酷使すると乾燥も影響して声がでにくくなったり、咳が出て支障を来します。ホットの飲み物、のど飴などケアをしますが、沖縄にも冬が来たな～としみじみ感じます。

腸内環境の改善策

先日、地域の勉強会に参加した際に『沖縄ヤクルト』さんの講話がありました。小さい頃から何気なく飲んでいるヤクルト。その中で「シロタ株」や「プロバイオティクス」の存在を知りました。

特に高齢者は食事量の減少、運動不足、腸の機能の衰えなどから腸内環境に問題を抱えることが多く、また免疫機能も低下しがちで、ノロウイルスなどによる高齢者の集団感染も数多く報告されているとの事。健康を維持・増進するためには、日頃から腸内環境を整えておくことが大切だそうです。

シロタ株やプロバイオティクスを補給することで、便の水分量や排便回数など便性の改善、また、有害菌の増殖を防いで有害物質の生成を抑えるなど腸内環境の改善が図られ、QOL(生活の質)向上につながることを期待されます。是非、起床後やお仕事帰りにヤクルトを手にとって飲んでみて効果を体験してみてください♪



書いた人



監事
松川浩也



今月の個人的なNEWS

12月に入り子供のバレーボールの大会も毎週のように控えていますが、まさかの練習中に人差し指を骨折。せっかく試合にも出れるようになっていたのに親としては悔しい思いですが、一番は本人がつらいですよ～。

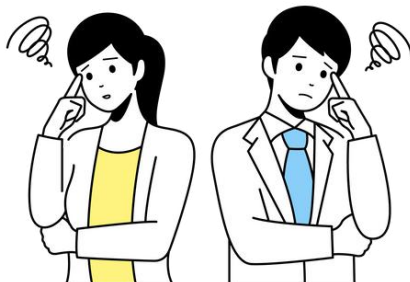
仕事と介護の両立、 こんなお悩みごとは ありませんか？

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

大切な従業員の
突然の介護離職を
防ぎたい

不安なく介護を
両立するために
必要なことが知りたい

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



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

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。

代表理事

名前：大城 五月（おおしろ さつき）
担当：個別面談
（家族介護、キャリアプラン）

- ・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

名前：中山 哲郎（なかやま てつろう）
担当：営業、窓口、企業相談役

- ・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

名前：中松 光（なかまつ ひかる）
担当：勉強会講師

- ・産業ケアマネ3級
- ・認知症ケア専門士
- ・介護福祉士



監事

名前：松川 浩也（まつかわ ひろや）
担当：両立アンケート調査
（実態把握調査）

- ・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
- ☎ 098-800-2839
- 📠 098-800-2842
- ✉ info@okinawa-shigotokaigo.com