

ワーク・ライフ・バランスが 地域を職場をあなたをかえる



ワーク・ライフ・バランスという言葉を知っていますか？ワーク・ライフ・バランスとは、「仕事」と育児や介護、地域活動や趣味・学習といった「仕事以外の生活」との調和をとり、その両方を充実させる働き方・生き方のことです。仕事上の責任を果たすとともに、個人の生活も充実させることで、一人ひとりがいきいきとした生活をおくることができ、社会全体が活性化していくといわれています。

経営戦略として ワーク・ライフ・バランスを推進 穂なみデイサービスセンター・CSいずも

市では、ワーク・ライフ・バランスを推進していくために、地域や職場へ出前講座をお届けしています。

先般、市内で福祉サービスの事業を展開している「穂なみデイサービスセンター・CSいずも」から依頼を受け、出前講座に出かけました。

「穂なみデイサービスセンター・CSいずも」では、職員への育児・介護に関する支援、残業が発生しない業務分担等、早くから職員が働きやすい職場環境づくりに取り組ま

れ、「一般事業主行動計画」の策定や、しまね子育て応援



穂なみデイサービスセンターでの出前講座の様子
職場の将来像や理想像、そのために必要なことなどを話し合ってもらいました

企業（こころカンパニー）の認定も受けています。

理事長の渡部直樹さんは、「職場で、ワークとライフに真剣に向き合える環境をつくることで、相乗効果になればと経営戦略として取り組むことにしました。ライフは、地域や友人とのつきあい、趣味や余暇、家事、育児、介護等、楽しいことやつらいことがあ

ると思いますが、その経験こそが私たちのワークに活きるのではと考えました。

ワーク・ライフ・バランスの実現は組織の強みになると思います。私たちの職種は、対人援助であり、職員一人ひとりがモチベーションを高め働くことで、利用者の皆さんの笑顔につながります。笑顔が増えれば業績もあがります。職場でのワーク・ライフ・バランスの取組はスタートしたばかりですが、この取組を継続していくことで、事業所のカモアップしていくと思っています。」と話されました。

ワーク・ライフ・バランスの推進は、地域で家庭で職場

仕事と生活の調和トークセッション

私の職場の未来予想図Ⅱ

～若手経営者の挑戦！～

内容／元気な会社づくりに挑戦している、若手の経営者をゲストスピーカーにむかえ、ユニークな取組や考え方、これからの職場像を語り合い、ともに考えます。

とき／2月15日(土) 13:30～15:30

ところ／出雲商工会館6階大ホール
(大津町1131-1)

主催／出雲市・男女共同参画
まちづくりネットワーク会議



申し込み・おたずね
市民活動支援課

☎(21)6952

で取り組んでいくことが必要です。市では、出前講座や講演会等啓発事業に取り組んでいます。皆さんも、ワーク・ライフ・バランスについて考え、地域を職場をあなたの生活を充実させてみませんか？

えがおになあれ

(41)

子どもたちが明るく元気に育つのを
見ると、未来に希望を感じます。
毎日を心豊かに過ごし、子どもも大人
も、「えがおになあれ」…そんな願いを
込めて、このコーナーを設けました。
(出雲市要保護児童対策地域協議会)

子どものすこやかな心の発達を
支援します
～思春期の心～

出前講座のご紹介

大人の世界では、「ストレス」な
んて日常茶飯事。けれど、それが、
最近では子どもの世界でも、深刻
な問題となつてきています。

大人にもストレスがあるように、
子どもにだってストレスがありま
す。学校のこと、友達のこと、両
親のこと、兄弟のことなど、子ど
もなりに悩むことはあるのです。

大人と子どものストレスの大き
な違いは、大人はイライラしたと
き、ストレスを自分で解消できま
すが、子どもは自分でそれができ
ません。子どもは言葉にどう表現
してよいか戸惑うため、腹痛・頭
痛が出たり、怒りっぽくなったり
とさまざまな形で表面化してい
くようです。

そのため、子どもにもストレスと

要保護児童対策地域協議会は、
子どもが健やかに育つよう社会の
さまざまな機関が子育て中の家庭
を見守り、必要に応じて支援し、
児童虐待等のない社会を目指す
ために組織したものです。



小学校での出前講座の様子。劇や絵を使い、
ストレスについてわかりやすく伝えています。

の小・中・高校生および保護者を対
象に出前講座を行っています。
医療機関や相談機関と連携し、
劇などを取り入れて、わかりやす
く説明しています。

思春期は、体だけでなく心も大
きく変化する大事な時期です。ス
トレスについて学ぶ機会が少ない
小・中・高校生および保護者を対
象とした出前講座をぜひご利用く
ださい。

(執筆…出雲保健所心の健康支援課)

おたずね／出雲保健所
心の健康支援課 ☎21 653

出雲の食材をおいしく食べよう！

今月の食材は

かみあり
「神在ねぎ」です！

神西地区を中心に、新たな特産野菜として栽培が
進んでいるのが「神在ねぎ」です。旧暦の「神在月」
頃から出荷されるため「神在ねぎ」と名づけられま
した。

神在ねぎは根深ねぎの一種で、群馬県の下仁田ね
ぎと神奈川県の湘南ねぎを交配してできた「あじば
わー」という品種です。太く長く甘味が強いことが
特徴です。

神在ねぎには独特の匂いのもとであるアリシン
(硫化アリルの一種) が豊富に含まれます。アリシ
ンは血行を良くし、乳酸を分解する作用や、ビタミ
ンB1の吸収を高める作用があるので、肩こりや疲
労回復に効果があるといわれています。また、カロ
チン・ビタミンCが含まれており、風邪の予防に
も効果を発揮します。

寒い冬を迎えると甘味が増してますます美味しく
なる神在ねぎ。年末から2月末ごろまで店頭に並び
ます。今の時期にしか出回らない「神在ねぎ」をぜ
ひ一度ご賞味ください。

おたずね／健康増進課 ☎21-6979

神在ねぎの 甘酢炒め

Vol.24

【材 料】(3人分)

- ・神在ねぎ……2本(1本130g程度)
- ・唐辛子粉……少々
- ・オリーブオイル……大さじ1
- 酢……大さじ1
- みりん……大さじ1
- 酒……大さじ1
- 醤油 または だし醤油 ……大さじ1

【作り方】

- ① 神在ねぎの白い部分は5cm幅、
青い部分は5mm幅に切る。
- ② Aの調味料を全て混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、ねぎを入れ、
焼き色がつくまで炒める。
(白い部分と青い部分は別に炒め、味をつけても良い。)
- ④ Aの調味料を加えて汁気がなくなるまで炒め煮に
する。好んで唐辛子粉をかけてでき上がり。

【1人分の栄養価】

エネルギー83kcal、たんぱく質0.8g、脂質4.1g、塩分0.9g

