

ワンダーステップ事業所一覧

大阪

あべの	TEL:06-6684-8593
たによん	TEL:06-6484-9435
天王寺	TEL:06-6684-8592
長居	TEL:06-6684-8591
はんば	TEL:06-6684-8590
西成	TEL:06-6684-8582
天王寺北	TEL:06-6776-9980
堺筋本町	TEL:06-6227-8017
十三	TEL:06-6643-9033
梅田	TEL:06-6348-1077
高槻	TEL:072-668-6715

兵庫

神戸三田	TEL:079-505-2692
神戸三宮	TEL:078-803-8334

奈良

奈良	TEL:0742-93-9854
----	------------------

福岡

福岡	TEL:092-600-0981
千代	TEL:092-600-0888



ReSowグループ一覧

大阪・関西エリアを中心に展開中!

共同生活援助

COCOde 恵美須	TEL:06-6563-9827
〒556-0003 大阪市浪速区恵美須西3-10-5	

訪問看護ステーション

COCOna 大阪	TEL:06-6643-9095
〒556-0011 大阪市浪速区難波中3-6-12 ナンバグランドビル602	

ケアステーション

COCOto あべの	TEL:06-6563-9837
〒556-0011 大阪市浪速区難波中3-6-12 ナンバグランドビル602	

児童発達支援・放課後等デイサービス

エミット 大手前	TEL:06-6643-9063
〒540-0037 大阪市中央区内平野町2-3-5 MD内平野町ビル5F	
エミット 上本町	TEL:06-6684-8587
〒543-0021 大阪市天王寺区東高津町1-9 アベニューイースト高津101	

相談支援

ワンダーギルト 大阪	TEL:06-6684-8583
〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町2-3-37 グリーンハイツ603	

クリーニング事業

アパンドライクリーニング	TEL:072-255-8805
〒591-8002 堺市北区北花田町2-213	

わくわくを発見しよう!!

創刊号 4
2025 VOL.1

ワンダーステップ

WONDER STEP NEWSLETTER 通信

「いつかみたい、やってみたい」1歩を踏み出すためのきっかけづくりをめざす情報マガジン



ワーク

“やりたいことがない...”を解消! わくわく発見ワーク

特集

教えて! みんなのはじめの1歩

みんなの!! 教えて! はじめの1歩

新たに始まるワンダーステップ通信の特集は「みんなのはじめの1歩」。メンバー様やスタッフ、そして熊野社長（くまくま社長）のエピソードをご紹介します!

はじめの1歩って、実は小さなことから始まるのかもしれませんが。みんなのエピソードを読むうちに、自分なりの1歩が見つかるかも?

1 メンバー様の はじめの1歩

私はワンダーフレンズのことを知る前まで、別の就労継続支援B型事業所で活動していました。ただ自分にはその事業所の雰囲気や方針が合わず、通所するのがだんだんと負担になってきたんです。その結果、一時は事業所をやめて家にじっとひきこもる日々を送っていました。また、同じ時期に家族が亡くなるなど、ふさぎこむ生活が続く一方…。そんなとき、事業所で仲が良かったメンバーから「ワンダーフレンズに入所してから、毎日すごく楽しい!」と教えてもらったんです。



ワンダーフレンズ福井のYさん

私自身、今の生活を変えなければならぬと感じていたこともあり、1歩を踏み出そうと決心し、いざワンダーフレンズを訪問。実際に事業所の様子などを見せていただきましたが、スタッフはもちろん、所長さんも含めてみんなすごく良い人ばかりでした! そのため私は、ワンダーフレンズへの入所を決め心機一転。毎日「小さな幸せを見つけること」を目標に、楽しい生活を送ろうと決心しました。例えば「今日は早起きできた」「今日は天気がいいな」など、小さな幸せは私の生活のなかにいくつも転がっています。そしてワンダーフレンズに入所してからは、事業所の作業でスマートフォンのデコレーションを楽しんだり、イベントに参加したりと、幸せな日々を送っています。

私自身、以前より明るくなれたのももちろん、ポジティブな気持ちを持てるようになり、今では毎日がすごくハッピーです! これからも、ひとつひとつ小さな幸せの“ともしび”を心に灯し、太陽のように大きく成長させたいと考えています。



他のメンバーの皆様と楽しく過ごしています!

一枚の絵馬が、私の「はじめの1歩」 ワンダーフレンズ誕生の原点



くまくま社長



ある日、私が神社を訪れた際、一枚の絵馬に目が留まりました。そこには、こう書かれていました。「じっとすわってられますように。しゅうしよくできますように。」その瞬間、がっんと強い衝撃を受けました。それまでは「動かない人はやる気がない」と決めつけていた自分。目の前の現実、ただ努力や意欲だけでは乗り越えられない壁があることを理解したんです。「このままではいけない。自分の手で支援の場をつくらなければ」支援の場をつくるだけでなく、当事者一人ひとりに寄り添い、ともに歩まなければならぬ。その思いから、私はいてもたってもいられず、福祉の世界に飛び込み、「ワンダーフレンズ」を立ち上げました。あの日、絵馬に書かれていた願いが、福祉事業を立ち上げる「きっかけ」となり、新たな希望となる場所を生み出しています。

みんなの!! はじめの1歩

10選

声に出してみよう!



1

自分から“おはよう”を言う

もともとすごく人見知りだった私。学校に入ったばかりのころは、人に話しかけるのが難しく感じていました。なので、まずは自分から「おはよう」と挨拶することからスタート。そのおかげで、何でも話せる大切な友達ができちゃいました!

2

「ごめんなさい」ではなく「ありがとう」と伝える

言った方も言われた方も気持ちが明るくなりますね!

3

家でひとりでも「いってきます」と言う

声に出すだけで、前向きな気分で出かけられそう!

書き出してみよう!



4

1日の目標を書く

目標決めは、はじめの1歩を踏み出すきっかけ作りに最適。ワンダーフ手帳を活用してみてください!

6

モヤモヤ考えていることを書く

今すぐ始めたい部屋の片付け。だけど、どうやって片付けよう? そもそも何から始めるのかな?…と、頭のなかでモヤモヤでいっぱい。そんなときは、今の気持ちをメモ帳に書いてみるのがおすすめです! 頭の中が整理され、まずは引き出しの1段目から片付けてみよう! と思えて、前に進めました。

5

やりたいことリストを書く

がんばりたいことや行きたい場所をメモして、できそうなことからチャレンジ!

7

暮らしの中でできること

朝起きたらカーテンを開ける

普段は締めっぱなしのカーテン。ある日テレビが壊れてしまい、天気を確認するためにカーテンを開くと、気持ちのいい日差しが体を包みました。気分はまるで物の光合成。今では私のモーニングルーティンです!

8

毎日1ページだけ本を読む

全部読むのは大変だけど、1ページなら意外と簡単! 新しい考え方に会えるかも!?

9

1日の良かったことを思い出す

小さな幸せに気づくことで、毎日がちょっとだけハッピーになるかも!

10

最後に 小さな1歩でも、踏み出した自分をほめてみる!

どんなに小さな1歩でも、きっとそれは前に進んでいる証拠です! あたらしい1歩を踏み出せたら、自分をほめてみましょう。

一緒に踏み出そうワンダーステップ!



心身スッキリ! おうちでできる 呼吸法



教えてくれるのは…
ピラティスインストラクター
KINOKOさん

仕事や人間関係などが原因で不安や緊張を感じることはありませんか？
そんな時こそおすすめしたいのが**腹式呼吸**です。
腹式呼吸は副交感神経が優位になり、リラックス効果が期待できます。
酸素が体のすみずみにまで行き渡るので血行が良くなり、筋肉の緊張がほぐれて気分が落ち着きます。今回は、座ったままで簡単にできる**腹式呼吸**の方法をご紹介しますね。

正しい腹式呼吸の方法

Step. 1



背筋を伸ばして座る

Step. 2



吸うときは鼻からゆっくり

Step. 3



吐くときは口からゆっくり体の中の悪いものをすべて出し切るイメージ

おへその下に空気を溜めていくイメージ

吸うときの倍くらいの時間をかけるつもりで吐き切りましょう

しっかりとリラックス効果を感じるためのアドバイス

- まずは1日5回くらいから始め、慣れたら10~20回を目安にしてみましょう。
- お腹に手を当てながら呼吸をすると、腹式呼吸ができていくのがわかりやすいです。息を吸った時にお腹がふくらんで、吐いた時にへこんでいればOK! ゆっくりとで大丈夫ですよ。ぜひご自身のペースでお試しいただきね。

ワンポイント



お手軽にできる

ちょい足し レシピ

ちょい足しアレンジでちょいと栄養価もUP! おうちで作れる簡単レシピをご紹介します

今回の
主役は
春キャベツ



キャベツは年中収穫できますが、秋に種をまき春から初夏にかけて収穫される春キャベツは3~5月に最盛期を迎えます。一般的なキャベツと比べると、丸くてやや小さめで水分が多く柔らかいという特徴があり、甘みが強くえぐみが少ないので生でサラダとしてもおいしく食べられます♪

監修:管理栄養士 日野さん(ReSowグループ本部スタッフ)

注目! “春キャベツ”に含まれる主な栄養素

ビタミンC

皮膚や血管の老化防止や免疫力を高める働きを持ち風邪予防に効果的です。春キャベツには一般のキャベツの1.3倍のビタミンCが含まれるそう!



ビタミンU

胃酸の分泌を抑え胃粘膜を修復する働きを持ちます。ビタミンUはキャベツから発見された栄養素で、キャベジンと呼ばれています。

ちょい足しレシピ①

春キャベツの塩昆布あえ



【材料】

- ・春キャベツ 1/4コ(250g)
- ・塩 小さじ1/2
- ・塩昆布 4g
- ・ごま油 大さじ1

【作り方】

- ① 春キャベツはザク切りにする。
- ② キャベツをボウルに入れ、塩、塩昆布を入れてあえる。
- ③ お好みでごま油を入れてあえる。



POINT!

塩昆布をプラスすることで…
体の調子を整える働きがある鉄、カリウム、カルシウムがプラスされます!

ちょい足しレシピ②

春キャベツのツナあえ



【材料】

- ・春キャベツ 1/4コ(250g)
- ・ツナ缶 1缶(油を切る)
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・黒こしょう 少々

【作り方】

- ① 春キャベツはザク切りにする。
- ② キャベツをボウルに入れ、ツナ缶、しょうゆ、黒こしょうを入れてあえる。



POINT!

ツナをプラスすることで…
タンパク質が加わり、ダイエット中でもしっかり食べたい方におすすめ!



「こちよい自分」を育てるワーク

自分自身と向き合って「こちよい言葉」を書くことで、自分が整い「こちよい自分」を育てることができます。
ワンダーステップ通信では毎月ワークをご紹介します！できそうなところから、気楽に書いてみてくださいね！

“やりたいことがない…”を解消！わくわく発見ワーク

このワークの目的 このワークは、「やりたいことがない…」という気持ちをやわらげて、自分の興味やわくわくすることを見つけるために 行います！

- ✓ 自分の好きなことや興味があることを知る
☞ 「何が好きかわからない…」と 思っている、小さいころの経験や日常の中にヒントがあるかも！
- ✓ 新しいことに気づく
☞ いつもやっていることでも、改めて考えると「これって楽しいかも？」と思える発見があるかも！
- ✓ 小さな目標を立てて行動につなげる
☞ 書くだけで終わらず、「ちょっとやってみよう！」と思えるようになるかも！
- ✓ 自分について深く考える力をつける
☞ 「どんなことにわくわくするのか？」を 考えることで、これからの目標や夢につながるかも！



このワークをやることで、「やりたいことがない…」というモヤモヤが少しずつスッキリ！
まずは気軽に、楽しく書いてみよう！

ワーク：その1 ちょっとでも「楽しそう!」と思うことを書いてみよう!

どんなことでもOK!

(たとえば…) 映画をみる・おさんぽする・カフェに行く・料理をする・アニメをみる…

ワーク：その2

小さいころ好きだったことを思い出して書いてみよう!

(たとえば…)

- 🎨 おえかきが好きだった
- 🐛 むしが好きだった
- 📖 えほんを読むのが好きだった
- 🎵 うたを歌うのが好きだった

なんでもOK!



ワーク：その3

自分に「しつもん」して答えも書いてみよう!

(たとえば…)

- 💰 もし、お金や時間がいっぱいあったら何をしたい?
- 💡 やってみたいと思ったけど、まだできてないことは?
- ❤️ 今までで、一番わくわくしたのはいつ?

どんなしつもんでもOK!



就職へのワンダーステップ

ワンダーフレンズでの就労支援や就職までのさまざまなステップなど就職に関する情報をご紹介します!



一般就労のカタチはいろいろ! 選べる働き方をご紹介します

一般就労に向けた選択肢はさまざまです。4月号では一般就労の選択肢とサポート、ワンダーフレンズでの就職後のサポート体制についてご紹介します!

どのように働く?

一般就労の選択肢

一般就労の中で、障がいがあることを企業に開示して働く選択肢をいくつかご紹介します。

◆ 一般企業の障がい者雇用枠での就労

企業側が「働きやすい環境づくり」を意識しているため、仕事内容や勤務時間について配慮を受けながら働くことができます。



◆ 特例子会社での就労

特例子会社とは、障がいのある方が働きやすい環境を整えた企業のグループ会社のこと。働きやすい職場環境やサポートが充実しています。

どんな支援がある?

一般就労のサポート

就職に向けた準備や、働き始めた後のサポートを受けられる機関があります。

● ハローワーク (障がい者専門窓口)

障がいのある方に向けた求人情報を提供、就職相談を受けられます。トライアル雇用の利用方法や、各種助成金についての情報提供も行っています。



● 障がい者就業・生活支援センター

就職活動や職場定着をサポートし、生活面の相談にも応じてくれる機関です。仕事と生活のバランスを保ちながら、長く働き続けられるようサポートしてくれます。

就職後も安心! ワンダーフレンズの定着支援サポート

一般就労を開始された方を対象に、就労開始から6か月間の定着支援を行っています。

安定して働き続けられるよう、毎月の面談を実施し、職場での困りごとや日常生活上の悩みと一緒に確認しながらサポートします。必要に応じて、企業との調整やアドバイスも行い、スムーズな職場適応をお手伝いします。



はじめの1歩応援します! 見学&就職情報



職場を見学したり、求人情報を知ったりすることで、自分に合う働き方が少しずつ見えてくるかも。無理なく次のステップに進むきっかけになるような、特例子会社の見学や就職に関する情報をお届けします!

見学情報 福岡県

サンアクアTOTO株式会社

工場見学のご案内



TOTOブランドの水栓金具など内部部品の組み立てを行っています

サンアクアTOTOは、TOTO株式会社の特例子会社として、障がいの有無に関わらず一人ひとりが活躍できる職場づくりを推進しています。地域・行政・学校・企業などを対象に工場見学を実施しており、ノーマライゼーション(すべての人が平等に暮らせる社会を目指す考え方)の取り組みを間近でご覧いただけます。

見学概要 所要時間 : 70分(通訳が必要な場合は90分)
対象 : 小学校5年生以上(最大40名まで)
実施日 : 月・水・木・金(火・土日祝は不可)
時間帯 : 午前・午後に複数の枠を設定

※個人での受付は行っていないため、見学を希望される方は事業所のスタッフにお問い合わせください(見学希望日の1か月前まで)。

工場見学についての詳細は公式ホームページをチェック!

サンアクアTOTO株式会社 工場見学
<https://sat.jp.toto.com/tour>



就職情報 大阪府

株式会社かんでんエルハート

障がい者採用のご案内



働きたいという意志を支えるサポートが充実しています

関西電力の特例子会社として、障がいのある社員が互いに支え合いながら、お客様に満足いただけるサービスを提供しています。職場の仲間と共に成長し、やりがいのある仕事にチャレンジしたい方を募集しています。

2025年4月現在、10名程度の採用を予定しており、応募は支援機関や学校の担当者を通じて受け付けています。

採用の流れ ① 学校・支援機関からの応募
② 実習前面談
③ 実習(1回目・2回目)
④ 面接試験
⑤ 入社

※個人での受付は行っていないため、興味のある方は事業所のスタッフへお問い合わせください。

働く環境や募集要項については公式ホームページをチェック!

株式会社かんでんエルハート
<https://www.klh.co.jp/>



ReSowの仲間たち

~ひとしごと~

ReSowグループでは、事業所スタッフと本社スタッフが丸となって、メンバー様のサポートを行っています。

私たちの仕事内容や大切にしている想い、そして読者の皆様へのメッセージをお届けすることで、ReSowグループをもっと身近に感じてもらえたらうれしいです!

中山さん (ReSowグループ本部)

大阪・関西で、地域の各事業をサポートする「セクレタリー」を担当しています。

事業所内の仕事のほか、さまざまな業務やイベントに関わる機会が多く、中でも年に一度開催されるワンダーアワードが一番好きなイベントです。

お仕事をしているとさまざまな課題が出てきますが、皆で協力して一つずつ解決し、メンバー様や事業所全体がいい方向に向かっていくと、やりがいを感じますね。

今は昔に比べて多様な生き方が認められるようになってきていると思います。ぜひ、ご自身の望む生き方を実現するために、支援を活用しながら自分に合った工夫を試してみてください。

