

ワンダーステップ事業所一覧

※就職特化B型事業所 WonderKEA(ワンダーケア)

大阪

あへの	TEL:06-6684-8593
だによん	TEL:06-6484-9435
天王寺	TEL:06-6684-8592
長居	TEL:06-6684-8591
はんば(WK*)	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
博多(WK*)	TEL:092-600-0888

各事業所の案内はWebで

全国に拡大中!

FC募集しています

イラスト / 長居事業所 I.M.さん

福井	福井	TEL:0776-50-7596
石川	金沢	TEL:076-222-3855
	彦三	TEL:076-204-8677
群馬	渋川	TEL:0279-26-8331
愛知	久屋大通	TEL:052-228-4111
徳島	徳島東新町店	TEL:088-624-7514
	徳島アミコ店	TEL:088-679-1338

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 あへの	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2-3-37-603	

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	

ワンダーステップ通信 2025年6月号 Vol.85
発行・編集/ReSowホールディングス株式会社
〒545-6029 大阪市阿倍野区阿倍野筋 あへのハルカス29F



わくわくを^{はっけん}発見しよう!

WS **6**
2025
VOL.85

ワンダーステップ

WONDER STEP NEWSLETTER 通信

「いつてみたい、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



ゆっくりでええんやでー

特集
梅雨の季節を自分流で楽しもう!

ワーク
「心と体を元気に!」ストレスとうまく付き合うワーク

イラスト / 神戸三田事業所 U.R.さん



梅雨の季節を自分流で楽しもう!

6月の心地よい暮らしのアイデア

ジメジメとした日がつづく梅雨。今回はそんな6月をたっぷり楽しむために「外で楽しむアイデア」「家で楽しむアイデア」をご紹介します。

梅雨の時期はなんとなく元気が出ない、やる気が起きない…といった気分になる方もいるかもしれません。ちょっとした気分転換の方法や雨ならではの楽しみ方を見つけられると過ごしやすくなるかも。ヒントになるような暮らしのアイデアを編集部からお届けします!

雨の日もちょっとわくわく! \外出/を楽しむアイデア3選

雨模様だとおでかけがちょっと面倒になることも。でも、梅雨だからこそ、外で楽しめることがたくさんあります。気分転換におでかけをしてみるのもいいかもしれません!

1. 紫陽花(あじさい)に会いに行こう

この季節ならではの楽しみといえば、やっぱり紫陽花(あじさい)。道ばたや公園など、近所でも色とりどりの紫陽花に出会えます。

傘をさして、しっとりと雨に濡れた紫陽花の色や形を眺めながら歩けば、心がほぐれていきます。梅雨の時期だからこそ味わえる、季節の豊かさに目を向けてみるのもいいですね!



2. お気に入りの傘を見つけよう

なんとなく使っているビニール傘を、梅雨をきっかけに「お気に入りの傘」へと選びなおしてみるのもいいかもしれません。今日はこの傘を使いたいから出かけようかな—そんなふうに、雨の日がちょっと楽しみになるかも。

さらにレインコートやレインシューズにもこだわれば、お気に入りとお出かける雨の日が好きになるかもしれませんね。自分らしいスタイルで、雨の日をもっと心地よく過ごしてみるのはいかがでしょうか?



3. 雨の日こそねらい目スポットへ

「今日はきっと、外出する人が少ないはず」そんな雨の日に、あえて出かけるのもひとつの楽しみ方です。

いつもより人が少ないからこそ、見える景色や感じられる空気があるかもしれません。お気に入りの傘をさして楽しんでみるのもいいですね。



雨の日だからのんびりと。|家/で楽しむアイデア3選

やっぱり梅雨の時期は家でゆったり過ごしたい!ここでは、雨の日におうち時間をゆっくと楽しむアイデアを3つご紹介します。

1. 雨音をBGMにゆったり朝の読書タイム

外出の予定が減る雨の日こそ、時間を気にせず読書に没頭するチャンス。お気に入りのコーヒーや紅茶を用意して、雨音を聞きながらゆっくと読書する朝は、静かな心地よさで満たされます。

本の世界にひたることで気持ちが落ち着き、自分だけの時間をじっくり楽しめるのも魅力です。



2. 「モノ」と「自分」のメンテナンスデーに

雨の日はいろんな「メンテナンス」を楽しむのにぴったり。たとえば靴や革小物のお手入れ。クリームをなじませて丁寧に磨く時間は、自然と心が落ち着くマインドフルネスなひとときです。

また、この日を「自分のメンテナンスデー」にするのも◎。ストレッチや入浴、日記をつけるなど、自分をやさしく整える時間をつくってみるのもいいですね。



3. お気に入りの音楽とお掃除タイムを楽しむ

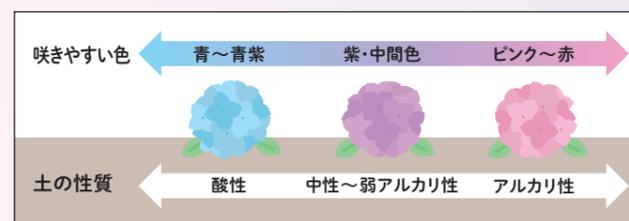
家で過ごすことが多い雨の日こそ、お部屋をきれいにする絶好のチャンスです。好きな音楽をかけて、リズムに合わせて体を動かせば、掃除も前向きな気持ちで取り組めそう。

「まずはここから」と場所を決めてのんびり気軽に始めてみるのもおすすめです。お部屋がすっきりすると、気持ちも自然と晴れやかになるかも。



梅雨のおもしろコラム 紫陽花の色が変わる理由、みんなは知ってる?

紫陽花(あじさい)って、同じ場所に咲いていても、花の色が違うことがよくありますよね。じつはこの色の違い、土の性質(酸性・アルカリ性)によって変化するって知っていましたか?



土が酸性に近いと青っぽく、アルカリ性に近いと赤っぽく咲くと言われてます。紫陽花は「七変化」とも呼ばれるほど、色の移り変わりが豊かな花なので、お庭に植えるときは「どんな色が咲くかな?」と楽しみのひとつに。雨の季節、ぜひじっくり観察してみてくださいね。

低気圧による不調をやわらげるヒント

心と体をケアする3つの方法を紹介

雨の日って「なんとなく体が重い」「頭がスッキリしない」と感じませんか？6月は気圧が低下し、ジメジメした日も続きます。この低気圧の影響で、心や体にゆらぎを感じる方もいるかもしれません。今回は、そんな不調の背景と不調をやわらげるためのヒントをご紹介します。心と体をケアする参考にしてくださいね。



なぜ不調を感じるの？

低気圧の影響で、心や体がゆらぐことがあります

気圧の変化によって、体調が良くないと感じることがあります。気圧の変動は、耳の中にある「内耳(ないじ)」で感じとり脳に伝わります。この内耳が気圧の変化に敏感な方ほど、体のバランスを整える神経(自律神経)の働きが乱れやすく、元気がなくなったり動くのがつらくなったりすることも。特に低気圧が続き湿度が高いときは、しんどさを感じやすいかもしれません。頭痛、落ち込み、不安といった症状も出て、心と体のバランスがうまく保てなくなってしまうこともあります。

やってみよう!

不調をやわらげ心と体をケアするおすすめの方法

しんどさをやわらげる3つの方法をご紹介します。無理なくできることから取り入れて、低気圧でも心地よく過ごしましょう!

1 耳を温める



温めたタオルを耳や耳の後ろにあてて、じっくり温めましょう。

2 むるめのお風呂に入る



お湯の温度を38~40℃にし、湯船でゆっくりくつろぎましょう。

3 日光浴をする



部屋に陽の光を入れて明るくし、日光を浴びましょう。

どれも試してみやすいセルフケアなので、気になった方法から、気軽に試してみてくださいね。

だまされないで!

詐欺・悪質商法の手口を知っておこう

詐欺や悪質商法は、誰でも巻き込まれる可能性があります。やさしさや悩みにつけ込んで、あなたの大切なお金を要求してくる手口がいくつも!でも、ちょっとした心がけと知識があれば、大きな被害は防げます。ここでは、実際の事例から気をつけて欲しいポイントを紹介しますね。



こんな手口に注意して!

ケース①

有名人のふりをした詐欺

ある日、Aさんは「有名人です!」というメールをもらいました。びっくりしてうれしかったAさんは、その人にメールをかせしました。何回かやりとりをしているうちに、Aさんは「ほんものの有名人だ!」と思いこんでしまいます。でも、さいごには「お金をおくってください」といわれました。Aさんは心配になって家族にそうだんしたので、大きなトラブルにはなりません。じつはその人は、有名人ではなく、Aさんをだまそうとしていたのです。



あやしいポイントは?

- 有名人がいきなりみなさんにメールをしてくることはありません。
- まだ会ったこともない人から「お金」の話がでたら、まずはうたがってみましょう。

ケース②

出会い系サイトを使った詐欺

20代のCさんは、カレシがほしくて「出会い系サイト」というところにとろくしました。そこで出会った男の人から、すぐに「お金がなくてこまっているんだ」と言われました。Cさんはお金を引きだそうとしたときに、「これはへんだな?」と気づきました。Cさんは事業所(しごとをするところ)の人といっしょにお金を管理していたので、だまされずにすみしました。この男の人は、れんあいの気持ちを利用して、お金をだましろうとしていたのです。



あやしいポイントは?

- 出会ってすぐなのに「お金をちょうだい」という人は、あやしいです。
- やさしいことばや、あまいことばで近づいてくる人にも気をつけましょう。

被害にあわないようにするための3つのポイント

- 1 新しく知り合った人からの「お金の相談」には気をつけて!
- 2 契約や購入は「すぐに決めず」一度立ち止まって考えよう。
- 3 不安を感じたら信頼できる人に「すぐ相談」しよう!

お金を渡す前には必ず家族や事業所スタッフに相談してくださいね!この行動があなたを詐欺から守ります。

困った時は1人で抱え込まずに、事業所スタッフや家族に相談するんだぞ!



「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」を育むことができます。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!

6月のワーク

「心と体を元気に!」ストレスとうまく付き合うワーク

このワークの目的 このワークは、睡眠や運動、リラックス方法を取り入れて「ストレスとうまく付き合う方法」を見つけるためにを行います!

✓ ストレスとうまく付き合うってどういうこと?
 ↳ ストレスがあっても、心に余裕を持って過ごせること!

✓ ストレスとうまく付き合うための「睡眠」と「運動」について知る
 ↳ ぐっすり眠れて、スッキリ起きるにはどうすればいいだろう?
 ↳ 運動をすることで気分がリフレッシュできるよ!

✓ 自分の生活に合った方法を見つける
 ↳ どんな睡眠や運動を取り入れると、気持ちよく過ごせるかな?



このワークをやることで、ストレスとうまく付き合うためのヒントが見つかるかも!

ワーク:その1 「ぐっすり眠れる工夫」ってなに? 考えて書いてみよう!

(たとえば…)

- * スマホやパソコンの画面を寝る1時間前にオフにする (ブルーライトをひかえると眠りやすくなるよ)
- * 寝る前にぬるめのお風呂に入る (体がリラックスして眠りやすくなるよ)
- * 寝室を暗く、静かにする (光や音をさえぎって、ぐっすり眠れる環境を作ろう)



イラスト / 福井事業所 H.Y.さん

ワーク:その2

「気分をリフレッシュする運動」ってなに? 考えて書いてみよう!

(たとえば…)

- * 通学・通勤時に1駅分歩く (歩くことで気分もスッキリ!)
- * 家で軽くストレッチやラジオ体操 (疲れがとれてリフレッシュ!)
- * 友だちや家族と公園でキャッチボール (誰かと一緒に動くと楽しい!)



イラスト / 長居事業所 N.K.さん

ワーク:その3

自分に合った「リラックス方法」ってなに? 考えて書いてみよう!

(たとえば…)

- * 好きな音楽を聴きながらゆっくり過ごす
- * 好きな香りのアロマやお香を使ってみる
- * 本を読んだり、絵を描いたりして気分転換

どんなことでもオッケー!



イラスト / 奈良事業所 F.N.さん

さいご最後に

ストレスとうまく付き合うためには、良い睡眠・適度な運動・リラックス方法の3つが大切だよ。今日から少しずつ取り入れて、ストレスと上手にむき合える自分を育ててみよう! 疲れたときは、このワークを見返して、自分に合った方法でリフレッシュしてみてね!

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!

日常生活の中で出来る!

就職活動を進めるための実践ポイント

「就職活動って難しそう…」と感じていませんか?履歴書作成や面接練習、企業見学など、最初は不安になることもありますよね。でも、日常生活の中でできる小さな工夫を積み重ねることで、少しずつ自信をつけることができます。今回は、履歴書作成や面接練習、企業見学に向けて、気軽に取り組める方法をご紹介します。できることから、ゆっくり始めてみましょう!

POINT 1 履歴書・職務経歴書作成のために

自分について知る時間をつくる

自分が「できたこと」「楽しかったこと」「がんばったこと」をメモしてみましょう。履歴書の「自己PR」や「志望動機」を書くときのヒントになるかもしれません!

ひとりで考えるのが難しい場合は、ご家族や友人、支援者に客観的な意見を聞いてみるのも良いですね。



POINT 2 面接対策・模擬面接のために

日常会話で意識する

家族や友人と話すときに、相手の目を見る、はっきりと話すことを意識してみましょう。自己紹介や質問への返答がスムーズになります。少しずつ大丈夫ですよ。

よく聞かれる質問に答える練習

「自己紹介をしてください」「得意なことは?」など、よくある質問の答えをあらかじめ準備しておきましょう。準備した答えは、鏡の前で話してみたり、自分の声を録音して聞いてみるのもおすすめです。



POINT 3 企業見学や職場実習に向けて

身だしなみを整える

こまめに髪型や服装をチェックする習慣をつけましょう。清潔感のある身だしなみは、相手からの印象が良くなり、自分の気持ちも前向きになれますよ。

時間管理の練習

家を出る時間をあらかじめ決めて、余裕を持って行動する練習をしてみましょう。少し早めに準備するだけで、「遅れない自分」に自信が持てます。



ワンダーフレンズの就職サポート/



ワンダーフレンズでは、履歴書作成や面接練習、企業見学を通して、就職に向けて一歩踏み出せるようサポートしています。タイピングの練習機会の提供や、スタッフと一緒に履歴書を書くこともできます。また、就職に関する悩みや不安も気軽に相談できるので、安心して取り組みますよ。「ちょっとやってみようかな」と思ったら、いつでもスタッフに声をかけてくださいね。一緒に一歩ずつ進んでいきましょう!

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!

採用&体験実習情報(福岡県)

株式会社プレナスワークサービス

採用&体験実習のご案内

プレナスワークサービスでは、障がいのある方の雇用を積極的に推進し、一緒に働く仲間を募集しています。清掃業務や事務補助業務を通じて、支え合いながらスキルアップできる環境を用意しています。職場見学も随時受付しています。

採用情報

募集職種

1 清掃業務

- ・ほっともっと、やよい軒、MKレストランの店舗外周清掃業務
- ・(株)プレナス福岡オフィスの清掃業務
- ・同社の関連施設および社用車等の清掃業務
- ・その他軽作業



2 事務補助業務

- ・データ入力、契約書・請求書確認、ファイリング業務
- ・郵送物の仕分け・発送、その他事務作業



募集要項

【雇用形態】パートタイム

【給与】時給 1,000円(毎月15日支払い)

【就業時間】9:30~17:00(休憩60分)

【休日】土日祝(完全週休2日制)

【休暇】夏季休暇(8月15日)、年末年始(12月31日~1月3日)

【福利厚生】健康保険、厚生年金、雇用保険、労災保険、通勤手当(上限5万円/月)

【キャリアアップ】契約社員・正社員登用制度あり(評価面談を実施)

詳細は公式ホームページをチェック!
株式会社プレナスワークサービス

<https://www.plenus.co.jp/company/group/pws/>



体験実習

プレナスワークサービスでは、障がいの種別を問わず、約2週間以内の就労体験の機会を提供しています(時間・期間は応相談)。

【対象】就労経験がない方、スキルを試したい方

【実習内容】清掃・事務作業、職場の雰囲気を実験できます。

【サポート】ジョブコーチが長所・短所を評価し、振り返りを実施しています。

【特記事項】採用の可否には関係ありません。特別支援学校在学中の方や就労支援機関利用者を推奨しています。

※個人での受付は行ってないため、見学・体験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。

※2025年3月現在の情報です。最新情報は公式ホームページをご確認ください。

ReSowの仲間たち

~ひとしごと~

中岡さん (グループホームCOCOde)

ReSowグループでは、事業所スタッフと本社スタッフが丸ごととなり、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!

Q. 入社してよかったことは何ですか?

A. いろいろな価値観を持った人と関わることができ、視野が広がったことです。支援の現場は日々新しい発見があり、考えさせられることも多いですが、その分やりがいを感じながら仕事をしています。

Q. 仕事のやりがいを感じる瞬間はどんなときですか?

A. メンバー様との何気ない会話の中で「ありがとう」と言ってもらえたときです。支援の仕事はすぐに成果が見えるものではないですが、ふとした瞬間に「この人の暮らしを支えているんだな」と実感するとやりがいを感じます。

Q. グループホームでの一日のスケジュールは?

A. 私のシフトは14時に出勤し、22時に退勤するというスケジュールです。毎日、決まった時間に配食、配薬、グループホーム内の巡回を行います。それ以外の時間は日別記録をまとめたり、事務作業をしています。

