

**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

各事業所の案内はWebで

FC募集しています

全国に拡大中!

**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
------	------------------

**奈良**

**徳島**

徳島東新町店	TEL:088-624-7514
徳島アミコ店	TEL:088-679-1338

**兵庫**

**福岡**

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**

ワンダーギルド 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**

アバ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!



# 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



**ワーク**

「ここに行くくと元気になる!」お気に入りの場所ワーク

**特集**

障害者手帳を活用して

「いつてみたい」「やってみたい」を叶えよう!



## 障害者手帳を活用して



# 「行ってみたい」「やってみたい」を叶えよう!

暖かくなって外出する機会が増える5月。「楽しめる場所に足を運んでみようかな」と考えていませんか？5月号では、障害者手帳を活用して「行ってみたい」「やってみたい」を叶えるヒントをお届けします！

## 障害者手帳ってなに？

障害者手帳とは、「身体障害者手帳」「療育手帳」「精神障害者保健福祉手帳」の3種の手帳のこと。いろいろな支援を受けられるようになります。

## 障害者手帳で利用できるサービス

- ① 公共料金の割引・減免
- ② 携帯電話・通信サービスの割引
- ③ 一部の税金が控除される
- ④ 障害者雇用枠での就職が可能になる

## 障害者手帳をスマホで使える！ デジタル障害者手帳「ミライロID」

アプリで障害者手帳を撮影～登録するだけでデジタル障害者手帳として使えます。何度もカバンから取り出していた障害者手帳を、スマホで提示できて便利です！

スマホに障害者手帳の情報を提示して使える

お得なクーポンが見つかる

障害者手帳を持っている方は活用してみよう！

### 導入手順はこれだけ

- ① ミライロ ID アプリをスマホにダウンロード
- ② お手持ちの障害者手帳を撮影し登録

※アプリを利用するには障害者手帳が必要です。

ミライロID <https://mirairo-id.jp/>



知っているようで意外と知らない？

## 障害者手帳、プチ情報

生活のあらゆる場所で役立つ「障害者手帳」について、意外と知られていないプチ情報をQ&A形式でご紹介します！



### Q1. 障害者手帳のデザインは、地域によって違う？

**A** 障害者手帳は地域によって、色や形などデザインが違います。

例えば大阪府は「赤」「青」「緑」の3種類を交付しています。また東京都は「あずき色」が使われていたり、市町村によっては地域限定の手帳カバーなどがあつたりと、豊富なデザインの手帳が交付されています。

### Q2. 療育手帳の呼び方は、地域によって違う？

**A** 地域によって、いろんな呼び方があります。

愛の手帳（東京都・神奈川県横浜市）、みどりの手帳（埼玉県さいたま市）、愛護手帳（青森県・愛知県名古屋市）など、地域によって少しずつ名称が違ってきます。

### Q3. 障害者手帳がないと「就労継続支援B型事業所」は利用できない？

**A** 障害者手帳がなくても、利用できます。

就労継続支援B型事業所は、障害者手帳がなくても「障害福祉サービス受給者証」があれば誰でも利用できます。

OK!



## 1 大阪府

### 大阪城天守閣



夜のライトアップあり

施設内ショップあり

国の登録有形文化財に指定された大阪の象徴です。高さ55mと非常に大きく、天守閣の中にはたくさんの美術品が展示されています。

障害者手帳の提示で入館料通常 大人1,200円が入館無料に(介護者1名も無料)



大阪城 <https://www.osakacastle.net/>

住所：〒540-0002 大阪府中央区大阪城1-1  
電話番号：06-6941-3044  
開館時間：9:00～18:00(入館は17:30まで)  
アクセス：JR「大阪城公園駅」徒歩約18分  
サポート：車椅子貸し出し(先着順) エレベーターあり(8階まで)



## 3 福岡県

### 海の中道海浜公園



周辺に複数のレジャー施設あり

自然体験施設あり

海に囲まれた広大な園内では季節の花々の鑑賞や、「動物の森」でエサやり体験も楽しめる。

障害者手帳の提示で入園料(450円)、駐車料、園内バスが無料に(介護者1名も無料)&貸自転車、遊具施設が割引



海の中道海浜公園 <https://uminaka-park.jp/>

住所：〒811-0321 福岡市東区大字西戸崎18-25  
電話番号：092-603-1111  
開館時間：9:30～17:30  
アクセス：JR「西戸崎駅」徒歩約10分  
サポート：車椅子・電動カート貸し出し バリアフリー・オストメイトトイレあり

## 2 奈良県

### 奈良国立博物館



ショップ レストランあり

市内循環バスでアクセス可能

日本で有数の規模を誇る仏教美術の展示が魅力の施設。奈良の貴重な仏像や絵画、工芸品が充実しています。

障害者手帳の提示で入館料通常 大人700円が入館無料に(介護者1名も無料)



奈良国立博物館 <https://www.narahaku.go.jp/>

住所：〒630-8213 奈良市登大路町50  
電話番号：050-5542-8600(ハローダイヤル)  
開館時間：9:30～17:00(時期により異なる)  
アクセス：ぐるっとバス「大仏殿前駐車場」下車徒歩約5分  
サポート：車椅子貸し出し、筆談対応可能 エレベーターあり、補助犬の入館可能

## 4 石川県

### 国立工芸館



ミュージアムショップあり

明治レトロな施設

日本で唯一、工芸とデザイン作品を専門に扱う美術館。季節のイベントも定期開催されています。

障害者手帳の提示で入館料通常 大人300円が入館無料に(介護者1名も無料)



国立工芸館 <https://www.momat.go.jp/craft-museum/>

住所：〒920-0963 金沢市出羽町3-2  
電話番号：050-5541-8600(ハローダイヤル)  
開館時間：9:30～17:30(入館17:00まで)  
アクセス：路線バス「出羽町」下車徒歩約5分  
サポート：車椅子貸し出し、筆談対応 補助犬同伴可、エレベーターあり

ワンダーステップ通信 編集部おすすめ!

## おでかけスポット



130周年記念 最大規模となる 国宝展を開催中

戦国武将の兜を陣羽織と共に試着できる♪ (1回500円)

※施設の情報は、2025年4月現在の情報です。

# わたしの 元気の 道具箱

..... ころを整える癒しのアイテムを紹介 .....

「ころがざわざわして落ち着かない…」そんな時、気持ちをほぐしてくれる方法や、前向きになれるきっかけを与えてくれるアイテムが「元気の道具箱」です。好きな食べ物を味わうことや、散歩やジョギングなどの気分転換も立派な「道具」。日常生活の中で、元気をくれるちょっとしたエネルギー源になれば嬉しいです！今回は3名のメンバー様に、ころが和むアイテムをそっと教えていただきました。ちょっと覗いてみましょう。

## メンバー様の道具箱

タイガースはころのエネルギー、推しのグッズは活力の道具！



### 阪神タイガースのグッズ

ワンダーフレンズ堺筋本町：T.K.様

購入したグッズは、持ち歩いているだけでなく観賞用として保管しているものもあります。優勝した時の感動も思い出せるので、テンションが上がり日々の元気の源です。落ち込んでいる時に手に取ると、前向きな気持ちになれます。



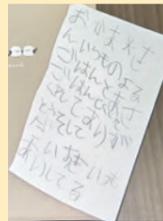
想いが詰まった我が子の手紙は、かけがえのない元気の道具！



### 子どもからもらったお手紙

ワンダーフレンズ福井：M.H.様

5歳の子どもがはじめて1人で書いた手紙なんです。感謝の気持ちを伝えてくれて、とても感激しました。手帳に入れているので、開くたびに「お母さんは負けられないよ」ってがんばる支えになっています。しんどいなと思って、手紙に何度も助けられました。



懐かしいラーメンの味は、幸せに包まれる道具！



### ラーメン屋さんで食べるラーメン

ワンダーフレンズあべの：T.T.様

ラーメン屋さんで食べるラーメンの味が、子どもの頃に食べた味に似ていると幸せです。母親が連れて行ってくれたお店のラーメンがすごくおいしくて、今でもその味が忘れられません。豚骨醤油っぽい味だったと思います。



## 実践のポイント

元気の道具箱は、普段から持ち歩ける小さめのアイテムや身近な体験などを選びましょう。そばにあったり、また体験したりするだけで、「ちょっと元気が欲しいな」「安心したいな」という気持ちに優しく応えてくれます。道具箱の中身は定期的に見直し、その時の自分にとって、ころを整えるものにしていきましょう。必要な時にそっと取り出せば、ころが落ち着きますよ。

【企画提案者】 萩山 壮太 (はぎやま そうた) さん … ReSowホールディングス株式会社 取締役事業本部長  
精神保健福祉士の視点から、心のケアや癒しの方法を提案。



# 新しい風に乗って！ 5月のリフレッシュ習慣

新年度がスタートしてから1か月！この時期は「五月病」なんて言葉もあるように、気分が落ち込むこともあるかもしれません。そんなときは、小さな工夫でころと体をリセット！日常に取り入れられる簡単なリフレッシュ方法を紹介します。

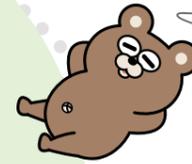
## 1 Refresh

### 『スマホOFF時間』を作る



スマホをずっと見ていると、次から次に情報が入ってきて脳は休まる暇がありません。気づかないうちに疲れがたまっているかも。スマホから少し離れてみるだけで、脳への刺激が減り、リラックスしやすくなりますよ。特に夜の使用を控えると、睡眠の質がアップします。習慣にするコツは、寝る前に「おやすみモード」を設定したり、スマホを寝室に持ち込まないこと。最初はそわそわするかもしれませんが、続けるうちにころが落ち着いてきます！

スマホも眼も閉じて、おやすみ～



## 2 Refresh

### いつもと違う自分になってみる

髪型をちょっと変えてみたり、いつもと違う服を選んでみたり。そんな小さな変化が、新たな自分を引き出してくれるかもしれません。少しイメチェンした自分を写真に撮って、誰かに感想を聞いてみるのも楽しいですよ！「似合ってる！」なんて言われたら、思わず笑顔になるかも。身だしなみを整えることは、ころを前向きにする大切な習慣です。まずは簡単なことからチャレンジしてみませんか？さあ、今日はどんな自分に会えるかな？



小さな変化で心機一転♪



## 3 Refresh

### 10分間散歩する

ちょっと気分を変えたいときは、10分だけ外に出て歩いてみませんか？新鮮な空気を吸うだけでも気持ちがスッキリ！さらに日光を浴びることで、気分を安定させるセロトニンも分泌されます。いつもの道を少し変えてみたり、公園の緑を楽しんだりすると、気分が自然に切り替わりますよ！お気に入りの音楽を聴きながら歩くのもおすすめ。散歩はころも体も元気にしてくれる素敵な時間です。まずは短い時間から、気軽に「お散歩習慣」を始めてみませんか？

散歩でリフレッシュ！  
ころも体も元気になるよ





# 「こちよいい自分」を育てるワーク

自分自身と向き合って「こちよいい言葉」を書くことで、自分が整い「こちよいい自分」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、気軽に書いてみてくださいね！

5月のワーク

## 「ここに行くと元気になる！」お気に入りの場所ワーク

このワークの目的  
このワークは、自分にとって「落ち着く」「気分がよくなる」「元気をチャージする」場所を見つけるために行います！

✓ 「自分がリラックスできる場所」を知る

☞ どんな場所にいると落ち着く？どんな空間が好き？

✓ 「気持ちが元気になる場所」を考える

☞ 行くと楽しい気分になる場所はどこ？どんなときにそこに行きたくなる？

✓ 「元気をチャージする場所」を発見する

☞ 行くと「またがんばろう！」と思える場所はある？



このワークをやることで、「なんだか疲れたなあ…」と思ったときに、自分を元気にする方法がわかるかも！

### ワーク：その1

「ここにいるとホッとするなあ…」と思う場所を書いてみよう！

(たとえば…)

- 自分のへや (好きな本を読んだり、ゆっくりできる)
- 公園や自然の中 (空気がきれいだと落ち着く)
- 温泉やお風呂屋さん (体が温まってホッとする)

どんなところでもオッケー！



### ワーク：その2

行くと楽しい気持ちになる場所を書いてみよう！

(たとえば…)

- ゆうえんち (わくわくする)
- カフェやおかし屋さん (おいしいものを食べるとしあわせ)
- スポーツができる場所 (体をうごかすとスッキリする)

どこでもオッケー！



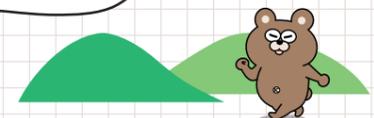
### ワーク：その3

「ここに行くと元気がわいてくる！」と思う場所を書いてみよう！

(たとえば…)

- ライブやイベント (大好きな音楽を聞くとやる気が出る)
- 本屋さんや図書館 (おもしろい本を見つけるとわくわくする)
- 山や高台 (登ったあとの景色が最高で、気分もスカッとする)

どんなことでもオッケー！



さいご最後に

「ちょっと疲れたなあ…」と思ったら、このワークを見返してみよう！そして、自分のお気に入りの場所に行って、リラックスしたり、気分をよくしたり、元気をチャージしてみよう！



# 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！



## あなたの「働きたい」を叶える！ワンダーフレンズの就職サポート

「働きたいけれど何から始めたらいいかわからない」そんな方のために、ワンダーフレンズでは一人ひとりのペースに合わせた就職サポートを提供しています。

## 「働きたい」を実現する3つのステップ！

ワンダーフレンズでは、一般就労に向けてステップアップできるよう3段階に分けてサポートします。

**Step.1** 生活リズム・日常生活を整える

ワンダーフレンズに通所し、簡単な作業を通じて働く準備を整えます。

- 生活リズムを安定させる
- 軽作業やPC作業を通じて集中力を養う
- コミュニケーションスキルを高める

**Step.2** スキルを身につける

企業と連携した実践的な業務を経験し、働くためのスキルを磨きます。

- 事務補助・軽作業・清掃業務など多様な仕事を体験
- チームワークを学び、職場環境に慣れる
- 自分に合った仕事を見極める

**Step.3** 就職活動を進める

履歴書作成や面接練習、企業見学を通じて、就職活動を支援します。

- 履歴書・職務経歴書の作成サポート
- 面接対策・模擬面接の実施
- 企業見学や職場実習のコーディネート

## ワンダーフレンズの利用について

一般就労をお考えの方もそうでない方も歓迎いたします。

対象者：障がいをお持ちの方（障害者手帳をお持ちの方、または医師の診断を受けた方）

### ご利用の流れ

- お問い合わせ・見学申し込み**  
お電話・ホームページよりお問い合わせください。体験利用もできます。
- 面談・利用プランの作成**  
事業所にお越しいただき面談。詳しくご説明いたします。
- 受給者証の申請**  
「障害福祉サービス受給者証」をお持ちでない場合、申請を行う必要があります。
- 利用開始!**  
一人ひとりに合ったプログラムで支援します！

あなたの「働きたい」をサポートします！

まずはお気軽にご相談ください。  
ワンダーフレンズ公式サイト  
<https://wonderf.jp/>



## 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！

## 職場訓練 情報(大阪府) 株式会社ウイルハーツ | 職場訓練のご案内



ウイルハーツは、クリエイター業界をめざす障がいのある方を対象に、大阪を拠点にしたデザイン職場訓練を提供しています。Web業界やDTP業界（デザイン業）での就労をめざす方に向けて、「自己理解」「働くための考え方」「実務の進め方」を重視したカリキュラムを実施。スキル習得にとどまらず、長期的な就労定着をめざしています。

**職場訓練の特徴**

- 実践的なOJT形式**  
11日間・合計60時間で、実務に近い体験を通じて仕事の進め方を学習できます。
- クリエイター業界に特化**  
Web制作やDTP制作を題材に、デザイン業務の流れを体験できます。
- 少人数制で丁寧な指導**  
最大3名までの少人数制、個別サポートが充実しています。

**POINT!**

**対象者**

- 就労支援事業所の利用者（発達障害、精神障害の方）
- クリエイター業界での就労をめざす障がいのある方

※個人での受付は行っていません。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。

**アニメでSST 第1巻「職場編」販売中!**

知的・発達障害のある方が、職場に必要なコミュニケーションスキルを学べるアニメ動画。挨拶や指示の受け方、ミスの対処法をわかりやすく解説しています。

**購入・詳細はこちら**  
アニメでSST公式サイト  
<https://www.w-hearts.jp/anime-sst/#topview>

学べることやカリキュラムなどの詳細は公式ホームページをチェック!

株式会社ウイルハーツ 職場訓練  
<https://www.w-hearts.jp/workplace-training/>

## ReSowの仲間たち ~ひとしごと~

平井さん（ワンダーフレンズ たによん事業所）

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!

**Q. 好きな社内イベントはなんですか? どのところが好きですか?**

A. 年に一度行われる、ReSowアワードです。以前にスタッフとして同行させていただきましたが、常に気持ちが引き締まりますね。とても厳かな雰囲気です。緊張しながらもしっかりと表彰状を受け取るメンバー様の姿を見ると、非常に心が動かされます。

**Q. 事業所での一日のスケジュールは?**

A. 基本的に10~18時の8時間勤務。メンバー様が事業所に出勤される11~15時の間は、作業を見守ったりサポートしたりしています。時にはメンバー様と雑談したり、面談したりすることも。それ以外は事務作業、入力作業、電話対応などを行っています。

**Q. 今、ハマっているものは?**

A. メダカです。4年ほど前に、友人からメダカを譲ってもらったことがきっかけで、育て始めました。これからの暖かい季節には、冬眠していたメダカたちが水面を元気に泳いでいる姿を見られます。とてもかわいく癒やされますよ。