

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
なんば(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
高槻	TEL:072-668-6715
城東	TEL:06-6962-6086

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

沖縄

沖縄(WK*)	TEL:098-995-9575
---------	------------------

FC募集
しています!

各事業所の
ご案内はWebで



全国に拡大中!



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

COCOde 大阪	TEL:06-6643-9095
〒556-0015 大阪市浪速区敷津西2-12-6 CITY SPIRE難波サウスタワー202	

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 ナンバランドビル602	

児童発達支援・放課後等デイサービス・保育所等訪問支援

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

アベ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10月号 Vol.89
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 あべのハルカス29F



わくわくを^{はっけん}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



はっぴい ♪
はろういん

ワーク

「相手の話に耳を傾けてみる」ワーク

特集

自慢したくなる♪

ワンダーステップオリジナルグッズ特集

ReSow

★ SNS映え ★
まちが間違いなし！

自慢したくなる♪

ワンダーフレンズオリジナルグッズ特集



ワンダーフレンズの世界観をぎゅっと詰め込んだ、遊び心たっぷりのアイテムが大集合！デスクまわりがもっと楽しくなる、毎日がワクワクで満たされるグッズをチェックしましょう。

Stuffed toy

1 くまくまぬいぐるみ

表情豊かな3ポーズが勢ぞろい！ReSowの人気キャラ「くまくま社長」が、ぬいぐるみになって登場♪事業所に飾ってあるので、ぜひ探してみてくださいね！

シール付き

2

ワンダー手帳

書くのが楽しくなる自分だけの手帳！毎年異なるカラーが配布されるので、来年はどんな色が手に入るのか、ぜひ楽しみに！

Calendar



4

オリジナルカレンダー

月替わりのイラストが楽しめるカレンダー。事業所に設置してあるので、ぜひめくってみてください！

A4サイズ

File



6

オリジナルファイル

書類整理はこのファイルにおまかせ！しっかり収納できて、デスクも気分もすっきり。

Slippers



Slippers

7

オリジナルスリッパ

やさしい履き心地で毎日快適！事業所で使用しています。

T-shirt



3 ワンダー大運動会Tシャツ

気分もアがる☆ビビッドカラーのTシャツ！運動会の日に着用できちゃいます。

Tote bag

5

オリジナルトートバッグ

かわいさと実用性を兼ねたトートバッグ。スタッフが出かけるとき、カバン代わりにして使っています♪

ひ秘

ワンダー手帳の中身、ちょっとだけ公開します♪

毎日を少しずつ記録して、自分らしい1年をつくっていく……。それが、この「ワンダー手帳」です。ワンダーフレンズのメンバー様全員が使っているこの手帳は、ただのスケジュール帳ではありません。毎日の体調をスタンプやシールで楽しく記録できるカレンダーや、ワンダーフレンズが大切にしている想い・ルール・豆知識、自分の「取扱説明書」まで、盛りだくさんの内容が詰まっています。



ワンダー手帳の目的は2つ

- 1 1年間を一緒に歩むこと
- 2 自分と向き合うこと

毎日の小さな記録を通して、1ヶ月後、半年後、1年後に自分の「調子の波」を振り返ることができます。

どんなときにわくわくするのか、今の気持ちはどうか、何を大切にしたいかが、いつもよりはっきりと見えてきます。

そんな自分の本音に気づくヒントがこの手帳に詰まっています！

メンバー様の手帳の一部をお借りしました！

あなたの毎日に、ほんの少しの“整う時間”をお届けできたならうれしいです。ページをめくるたびに、心がやわらぐひとときを感じてみませんか？



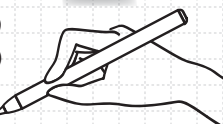
書名：『ゆるこもりさんのための手帳術』
手帳を使って、心を整え、心地よく生きる。
著者：熊野賢・発売日：2025年9月26日
価格：1,650円（税込）・総ページ数：207ページ
出版社：ぱる出版
購入できる場所：Amazon／全国書店にて

「なんだか疲れやすい」「自分のペースがつかめない」「そんなゆるこもりさん“たち”に向けて、心を整える手帳の使い方をやさしく解説。ワンダーフレンズの手帳づくりの原点にもなっている、代表・熊野賢の“手帳への想い”がたっぷり詰まっています。

“自分らしく生きる“ための手帳術、1冊にまとめました
ゆるこもりさん
のための手帳術
てちょうじゅつ



9月発売



あき からだ あたた じん 心も体も温まる、やさしい時間

秋のお風呂でひと息!

朝晩の空気が冷たくなり、秋の気配を感じるようになりました。日が短くなり、なんとなく気持ちが落ち込んだり、疲れがたまりやすい時期でもあります。そんなときこそ、お風呂にゆっくりつかる時間を大切にしてみませんか？

こんなにすごい!

お風呂のリラックス効果

お風呂に入ると、体が温まり、血のめぐりが良くなります。肩こりや冷えにも効果があり、心までふっと軽くなることも。また、お湯の中では筋肉もゆるみ、副交感神経が働くことで、リラックスしやすくなります。湯船にゆっくりつかった後は「よく眠れた」「気持ちが落ち着いた」そんな声も多く聞かれます。



気軽にできる!

秋を楽しむお風呂の工夫

秋の夜は、静かでゆったりとした時間が流れます。お風呂の時間も、少しだけ演出を加えて自分だけのリラックスタイムを楽しみませんか？

ゆずやヒノキの入浴剤を湯船に入れて

秋らしい香りがおすすめ！心地よい香りで、さらにリラックスできます。



静かな音楽や自然の音を聞きながら

防水スピーカーで好きな音楽を聴けば、自分だけのリラックスタイムになります。虫の声やピアノ音などがおすすめ!



照明やキャンドルであたたかさを

やさしい灯りで癒し効果UP! いつもと違う雰囲気、心が落ち着きます。



さいごに……

今日の疲れをお湯に流して

お風呂は、1日の終わりに自分をいたわる大切な時間です。「今日もおつかれさま」と、そっと自分に声をかけてあげてください。秋の夜長、湯気に包まれながら心も体も温める、そんな時間を過ごしてみたいいかがでしょうか？

きょうもがんばった! おつかれさま!



あき みかく 秋の味覚!



いも はん くり はん 芋ご飯 vs 栗ご飯



た こ おうじゃ けっていせん 炊き込み王者決定戦!!

秋といえば“食欲の季節”。なかでも心とお腹をほっと満たしてくれるのが、旬の味覚をたっぷり使った炊き込みご飯です。今年の主役はほくほくの「芋ご飯」か、それとも甘く香ばしい「栗ご飯」か——。秋の王者を決める、熱き炊き込みご飯対決の幕がいま上がります!

冷めてもウマイ! この安定感で勝負だ!

ほくほくに癒されたい、黄金に輝くさつまいもに甘えたい。

食物繊維が豊富なため、腸内環境を整えてくれる自律神経にも効果的。

皮まで食べられ、ゴミがあまり出ず、環境に優しい。

読者投票 ほくほく 総選挙!

秋の主役はオレだ! ほくほくで圧倒する!

秋しか食べられないイメージ。芋はいつでも食べられる。

一粒一粒、特別な存在感があり、ホクホクとした食感も楽しめる。

芋の方が好きだけど、ご飯と一緒に栗です。



アンケート54人中

芋ご飯

栄養と体への効果

食物繊維: 腸内環境を整え、便秘改善に効果的。
ビタミンC: でんぷんに守られている為、加熱しても壊れにくく、美肌や免疫力アップに。
カリウム: 余分な塩分を排出し、高血圧予防にも。

レシピ&隠し味

白米にさつま芋(角切り)、塩少々を加えて炊くだけ。隠し味に「昆布」「酒」を少し入れると旨みがアップ。バターを炊き上がりにちよい足しすると、コクが出て洋風にも。

うまく炊くコツ

芋は水にさらしてから加えると、ぬめりが取れてほくほく感が増す。炊き込みすぎると煮崩れするので、少し大きめにカットすると見栄え良し。

ほくほく度 ★★★★★
冷めても◎度 ★★★★★
コスパ ★★★★★

素材&レシピ 対決!

栗ご飯

栄養と体への効果

炭水化物: エネルギー源になり、疲労回復にも。
ビタミンB1: 糖質の代謝を助け、疲れにくい体づくりに。
ポリフェノール: 抗酸化作用があり、老化防止や生活習慣病予防に。

レシピ&隠し味

栗は皮をむいて洗皮も取る。米と一緒に炊き、酒・塩を少々。隠し味に「薄口醤油」「だし昆布」を加えると風味が広がる。炊き上がりに「ごま塩」を添えると見た目も味も引き締まる。

うまく炊くコツ

栗は洗皮をしっかりとむいてアクを抜くことで、えぐみを防ぐ。炊飯器に入れる前に一度下茹ですること、ほっくりと仕上がる。

ほくほく度 ★★★★★
冷めても◎度 ★★★★★
コスパ ★★★★★

監修: 管理栄養士 日野さん(ワンダーフレンズ堺筋本町)

編集部判定は……引き分け!!

どちらも秋の食卓を彩るには欠かせないもの。最後は…食べるあなたの舌に委ねます!

勝っても負けても、どっちも秋のごちそう!



ふふん、結局は食べる人の気分次第ってこと!



「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！

10月号のワーク

「相手の話に耳を傾けてみる」ワーク

このワークの目的

このワークは、相手の話をしっかりと受け止めるための姿勢や具体的な方法を学び、実践する力をつけることを目的に行います。

「聴くこと」も大切なコミュニケーションのひとつ

話すだけでなく、うなずきや相づち、表情など「聴く側」の関わりが、相手との信頼関係につながります。



安心して話せる関係づくりを目指す

相手の顔を見る・復唱する・相づちを打つなど、基本的な姿勢が相手に安心感を与えます。

「聴く力」を身につけ、仕事でも活かせるようにする

相手の話をしっかりと聴く力は、職場でのやり取りやチームワークにもつながります。



耳を傾け、気持ちを受けとめる…それだけで、やさしい関係が少しずつ広がっていきます♪

ワーク: その1

「相手の話をよく聴けた場面」を書いてみよう！

(たとえば…)

- * 顔を見て話を聴けた
- * 相づちやうなずきを意識できた

なるほど…。



そうなんだね…。



イラスト / 天王寺北事業所 T.K.さん

ワーク: その2

「自分が話しかけられたときの対応」を書いてみよう！

(たとえば…)

- * ちゃんと相手の目を見て返事できた
- * 声のトーンや表情はどうだった？
- * どんなふうに返事をした？



イラスト / 久屋大通事業所 M.K.さん

どうだったっけ…？



ゆっくり思い出して…。



イラスト / 堺筋本町事業所 A.T.さん

ワーク: その3

「相手が安心できる聴き方」を書いてみよう！

(たとえば…)

- * どんな対応だと「ちゃんと聴いてくれている」と感じられる？
- * 逆に、どんな対応だと話しづらくなる？

聴いてもらうと
なんか安心…。



イラスト / 金沢事業所 F.S.さん

最後に

コミュニケーションは「話すこと」だけではなく、「聴くこと」も同じくらい大切です。相手の話に耳を傾けることは、信頼関係を築く第一歩。うまくできなかった日があっても大丈夫。小さな気づきの積み重ねが、やがて大きな力になります。

ワンダーフrenzの事業所で行われたイベントのレポートや今後のイベントの予定をお知らせします。ワンダーステップ通信の表紙イラスト募集やフォトコンテストにもぜひご応募ください！



ワンダーフrenz イベントレポート



ワンダーフrenz天王寺
2025年7月22日実施

夏にぴったり！ 世界にひとつだけのうちわ作り

ワンダーフrenz天王寺では、暑い時期にぴったりな「うちわ作りイベント」を開催！真っ白なうちわに画用紙を貼ってデコレーションしました。イベント後の机には、個性が光る素敵なおうちわがたくさん！

皆さんに季節を感じながら楽しんでいただくことができて良かったです。世界にひとつだけのオリジナルうちわで、暑い夏も乗り切れそうです(笑)

個性がきりと光る
涼いなおうちわが完成

星に願いを！七夕パーティー

ワンダーフrenz西成では「七夕イベント」を開催！七夕といえば夏！夏といえば屋台！という事でたこ焼きと、かき氷を楽しみました(笑) たこ焼きはアレンジメニューとしてソーセージ & チーズをご用意。初めて食べる人もいて大好評！短冊には「皆の幸せ」や西成事業所

を想っての願い事もあり、優しいメンバー様にスタッフも嬉しくなりました。



さあ味付けはどうしようかなあ



ワンダーフrenz西成
2025年7月7日実施

焼いて、焼いて、また焼いて

夏と言えばやっぱりこれ！

あなたのくまくまが表紙になる！

ひょうし 表紙イラスト募集！

ぼしゅう

ワンダーステップ通信の表紙のイラストを毎月、季節にちなんでくまくまのテーマで募集します。今回は、1月号に掲載するイラストを大募集。手描きでも、パソコンで作成したイラストでもOKです。ぜひ気軽に応募してくださいね！

※この企画はReSowグループの施設をご利用のメンバー様限定となります。

今後のテーマ

- 2月号…節分
- 3月号…ひなまつり
- 4月号…お花見



1月号イラスト締め切り 11/14(金) まで

※デザイン上、サイズや色などの加工をすることがございます。あらかじめご了承ください。

※募集したイラストはワンダーステップ通信の表紙以外にも使用場合があります。

※くまくま以外のキャラクターを使用したイラストは応募できません。 ※詳細はスタッフまでおたずねください。

表紙のこの部分のイラストです！

応募概要

1月号テーマ…「七福神」

内容

くまくまをモチーフにしたイラスト

サイズ

A4の用紙で提出(サイズはこちらで調整します)

お願い

なるべく濃い目に描いてください。クッキリしたイラストが◎

応募方法

ご自身が所属している事業所のスタッフに提出



WonderKEA

就職をめざす人の「次の一歩」を、
ていねいに、まっすぐに。

見学・体験
無料!※

なんば・博多の2拠点をリスタートし、
7月には沖縄に新拠点を開所!!

WonderKEAは、就職や社会復帰をめざす方をサポートすることに特化した事業所です。PC作業を中心とし、就職に必要なスキルを身につけることができます。

※見学・体験は予約制となります。

わくわく！ イベント情報&お知らせ

イベント… ワンダーアワード2025
12月11日(木) @大阪市中央公会堂

土曜開所日… 10月11日 / 11月1日・8日・15日・22日 /
12月6日・13日・20日

※12/27～1/4 年末年始休業になります。

※開所日が異なる事業所もあります。※予定は変更になる場合があります。
※詳細は各事業所にお問い合わせください。

ワンダーステップ通信 フォトコンテストを開催します!!

——— あなたが見つけた“わくわく”を、みんなとシェアしよう ———

コンテスト概要

あなたが見つけた“わくわく”する瞬間を、
写真とタイトルで大募集！

それは風にゆれる花かもしれないし、誰かのやさしい表情かもしれません。日常の中にある小さな希望や感動が、誰かの背中をそっと押す一歩になります。

応募作品は「ワンダーステップ通信」・ReSowホールディングス公式Instagram (@resow_holdings) ・公式YouTube (くまくま社長の就労支援チャンネル) で紹介されるかも！

応募テーマ

“わくわく”する瞬間

日常の中で感じた喜び・ときめき・希望を表す風景や出来事などを自由に写真で表現してください。

こんな“わくわく”を待ってます

- 初めてのチャレンジに挑んだ瞬間
- 誰かとのあたたかなやりとり
- 自然や季節を感じた風景
- ふと笑顔になれた小さな出来事など

あなたの「わくわく」が、
誰かの「いつてみたい」
「やってみたい」に!

応募期間

2025年8月11日(月)～10月20日(月)23:59まで

応募資格

- Instagramアカウントをお持ちの方
- ReSowホールディングス公式Instagram (@resow_holdings) をフォローしている方

応募方法

- Instagramで@resow_holdingsをフォロー
- ハッシュタグ #ワンダーフォトコン を付けて
- 写真のタイトルと、できれば一言コメントも添えてInstagramに投稿!

審査・発表

入賞作品は
・ワンダーステップ通信12月号
・ReSowホールディングス公式Instagram (@resow_holdings)

にて発表いたします (Instagramアカウント名と共に掲載)。
また、入賞者にはInstagramのダイレクトメッセージにてご連絡します。

応募ルール・注意事項

- 応募者本人が撮影した未発表の写真に限ります。
- 人物が写っている場合は、ご本人(または保護者)の許可を得てください。
- フィルター・軽度の加工はOK、過度な合成はNGです。
- 応募作品の著作権は応募者に帰属しますが、掲載・広報等で使用させていただくことがあります(事前連絡します)。
- 応募多数の場合、すべての作品が掲載されない場合があります。
- 投稿は1アカウントにつき最大10作品まで(1作品=写真1枚+タイトル+任意のコメント)。
- 非公開アカウントや、ハッシュタグのない投稿は無効となります。
- 入賞発表時点でInstagramアカウントを削除されている場合も無効となります。

公式 / ReSowホールディングス
SNS はじめました!!

YouTube

@bhellowonder4846



TikTok

@resow_holdings



Instagram

@resow_holdings



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！

なに
何からはじめ
ればいい？

しゅうかつまえ

就活前にチェックしたい『自分のこと』

じぶん

「就職したい気持ちはあるけれど、何から手をつけたらいいのかわからない」そんな声をよく耳にします。実は、就職活動は「履歴書を書く」よりも前に、大切な準備がいくつかあります。ここでは、就職までのステップをプロセスごとに解説していきます。

自分の「現在地」を把握しよう

就職までのステップは、誰もが同じではありません。体調やスキル、経験、生活リズム、得意・不得意などは一人ひとり違います。だからこそ、まずは「自分が今どの段階にいるのか」を知ることが、最初の一步になります。

たとえば、次のような項目をチェックしてみると、自分の現在地が少しずつ見えてきます。

- | | |
|---|---|
| ☒ 日中、ある程度安定して活動できているか | ☒ 自分の得意・不得意が言葉で説明できるか |
| ☒ 週に何日くらい活動できる体力があるか | ☒ これまで働いた経験や、実習などの経験があるか |
| ☒ 生活リズム(起床・就寝時間など)は整っているか | ☒ 働くうえで配慮してほしいことが把握できているか |
| ☒ 他者とのコミュニケーションはどれくらい取れるか | |

自分の「働く目的」を考えてみよう

「働く目的」とは、“キャリアの軸”になるもの。目的がはっきりしていると、選ぶ仕事も、働き方も、自然と自分に合ったものになっていきます。

- たとえば…
- | | |
|--|--|
| ☒ お金を稼ぎたい | ☒ 成長したい、スキルをつけたい |
| ☒ 誰かの役に立ちたい | ☒ 家から出るきっかけがほしい |
| ☒ 社会の一員として働きたい | |

自分に合う「働き方」を探そう

就職には、いくつかの選択肢があります。自分に合ったスタートラインを見つけることが、長く働き続けるための鍵になります。

就労スタイル	特徴	こんな人に向いています！
一般就労(オープン)	障がいを開示し配慮を受けながら働く	サポート体制を活用したい方
一般就労(クローズ)	障がいを開示せず通常採用と同様に働く	配慮が不要な方、自信がある方
福祉的就労(A型・B型)	支援を受けながらスキルアップ	体力やスキルを少しずつ整えたい方
在宅就労・テレワーク	自宅で業務を行う	通勤が難しい方、集中しやすい環境が必要な方

就職活動は「まず動くこと」が大切ですが、焦らず「準備」を大切にすることで、結果的に自分に合った働き方にとどり着ける確率がぐっと高まります。無理なく、一歩ずつ、自分らしい働き方を見つけていきましょう。

おうちにもわくわくを！

もらえる！

ワンダーステップ通信、定期購読開始のお知らせ

手に取ってくれて、ありがとう。いま、どこで読んでくれているのかな。そんなふうに想像すると、なんだかうれしくなります。きっとこれも、なにかのご縁。あなたが1歩を踏み出すためのきっかけづくりになればいいな。あなたのペースで、ゆっくりで大丈夫。この一冊が、そっと寄り添えますように…。



- | | |
|-------|---|
| 料 金 | 無料(送料も無料) |
| お届け方法 | 郵送 |
| 申込方法 | ① QRコードを読み取る
② 申込フォームに必要事項を入力して送信
③ 毎月10日までの申込で、最新号を翌月10日頃にお届けします |

発 行 元 ReSowホールディングス株式会社

申込はこちら▲

『7DAYs ワークブック』プレゼント！

ひきこもり支援の現場から生まれた、やさしく始める7日間ワーク

この『7DAYs ワークブック』は、がんばるためではなく、「自分を理解するため」に作られました。毎日少しずつワークに取り組むことで、自分の中の気持ちや想いに気づき、心がふわっと軽くなる、そんな構成になっています。

こんな方におすすめです

- 誰かに話すのが少しこわいと感じるとき
- 気持ちを整理したいけれど、うまく言葉にできないとき
- 自分のことを、ちょっとだけわかってみたいとき



- | | |
|-------|---|
| 料 金 | 無料(送料も無料) |
| お届け方法 | 郵送 |
| 申込方法 | ① QRコードを読み取る
② 申込フォームに必要事項を入力して送信
③ 内容確認後、順次発送いたします |

発 行 元 株式会社ワンダーフレンズ

申込はこちら▲



ReSowの仲間たち

かね こ
金子さん(スーパーバイザー)

ReSowグループでは、事業所スタッフと本社スタッフが一丸となって、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. 入社のきっかけはなんですか？

A. 祖母が認知症になったことや、友人が精神障害を抱えるようになったことをきっかけに、福祉の仕事に興味を持ち、約1年間独学で福祉について学びを続けました。学びを深める中で関心はますます強くなり、「これだけ興味を持てるなら、20代のうちに福祉業界へ飛び込むのもありだ」と思うようになり入社を決意しました。

Q. メンバー様との関わりで、普段から意識していることはありますか？

A. お名前を呼んでお話しすることです。名前を呼ぶことで、その方を一人の大切な存在としてしっかり受け止めている気持ちをお伝えできていると考えています。また、できることは途中で遮らず、最後まで見守り、できるまで待つことも大切にしています。

Q. お休みの日は、どのように過ごされていますか？

A. 旅行に出かけることが多く、国内外問わずさまざまな場所を訪れています。新しい景色や文化に触れることでリフレッシュでき、日々の仕事にも良い刺激となっています。近いうちに、バンジージャンプやスカイダイビングにも挑戦しようと考えて、次の冒険にワクワクしています。

