

餅としろ、お節と雑煮の秘密



おせちは、しあわせを詰め込んだ日本の“お守り料理”。
数の子は「子孫繁栄」、黒豆は「健康」、栗きんとんは「金運アップ」など、
ひとつひとつに願いが込められています。
さらに、地域によって味わいが変わる「お雑煮」も、お正月のもうひとつの主役。
地域によって少しずつ具材が違うのをご存知でしょうか。
意味を知って味わえば、来年のお正月がもっと楽しみになるかも…♪
このページでは、おせちに込められた“縁起の秘密”をひもときます。

だてまき 伊達巻

巻物には「学業成就」という
意味があります。受験生に
欠かせない一品ですね！

かずのこ

卵がたくさんあるので、子孫繁栄を
表します。家族で協力して暮らす昔
ながらの縁起物ですね♪

まこんぶ巻き

「よろこ(ん)ぶ」「子孫繁栄」
の意味をもつ縁起物です。
ちょっぴりダジャレが利いて
います。

えび 海老

腰が曲がるまで長生きを
したい。長寿を願う縁起
物の具材です♪

くり 栗きんとん

黄金色は金運上昇・
豊かさの証。臨時収
入があるかも？

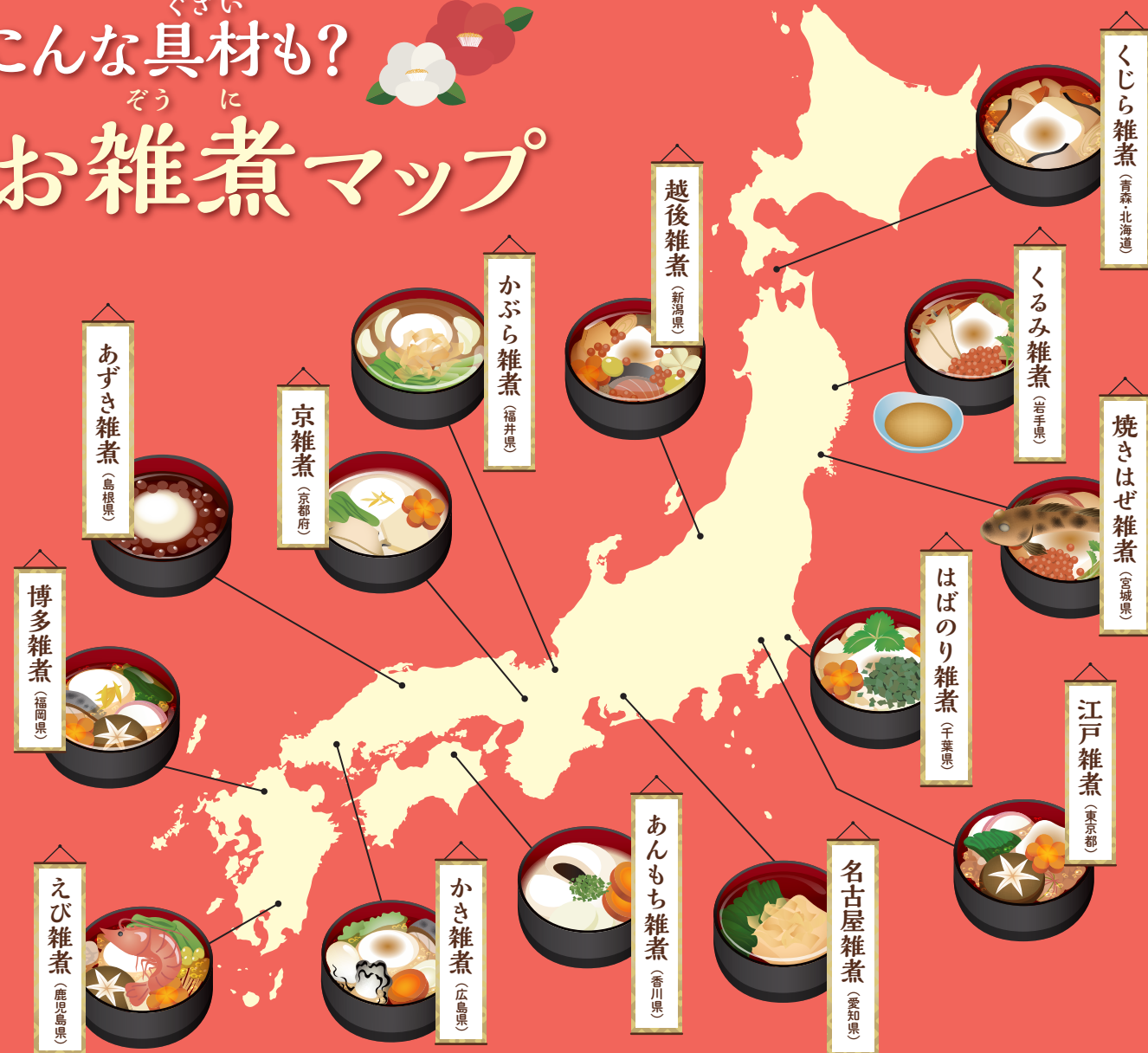
くろまめ 黒豆

まめに働く、そして健康で
まめに暮らすという几帳面
さを表します。(豆だけに)

かまぼこ

紅白カラーで「よろこび」と
「清らかさ」を表す縁起物
の具材です。初日の出モ
チーフがイイですね！

こんな具材も？ お雑煮マップ



ぐざい だくさん ぞうに いろんな具材もり沢山! マイお雑煮アンケート

M.H.さん(大阪府)

具材 人参、大根、薄揚げ、水菜
汁 すましと白味噌を毎年交互
餅 丸餅

お餅は餅つき機で自分で丸めます。

A.O.さん(熊本県)

具材 桜えび、大根、人参、白菜
汁 すまし
餅 丸餅

他県で出る白みそお雑煮に驚きました！

K.N.さん(愛知県)

具材 白菜、鶏肉
汁 赤味噌
餅 丸と四角両方

赤味噌を使わない県が多いと知り、
びっくりしました。

M.T.さん(石川県)

具材 餅のみ
汁 かつおだし
餅 丸餅

お豆腐×片栗粉のヘルシーな餅を
使います。

ワンダーステップ
編集部一同より

今年も一年、本当におつかれさまでした！おせちやお雑煮を味わい
ながら、地域の味や家族の話でほっとひと息してみてもいいかな？そんな時
間が、きっと新しい年へのエネルギーになります。
来年もどうぞよろしくお願いいたします。良いお年を～！

みじか

じかん

短い時間で

おせち

が

できちゃう!

しょうがつ

む

お正月に向けた

時短レシピ

3

せん

選

ことし

今年の

あなたの

かん

漢

じ

字

どんな

かん

感じ!?

忙しい年末でも、“お正月らしさ”は大切にしたいですね。そこで今月号は、レンジ調理だけでつくれる「おせち風時短レシピ」をご紹介します。昔から縁起の良い意味をもつ食材のなかから、手軽に作れる3品を厳選。「栄養バランスも考えた安心レシピ」で、心と体の温まるお正月を迎えましょう。

監修：管理栄養士 日野さん(ワンダーフレンズ堺筋本町)

レシピ1

レンジでふわふわ伊達巻
(はんぺんアレンジ)



調理時間
約10分

【材料/2人分】
はんぺん(大判)・・・1枚(約100g)
卵・・・2個
砂糖・・・大さじ1
みりん・・・小さじ1
塩・・・ひとつまみ

【作り方】

- ① 材料をすべてミキサーでなめらかに混ぜる。
- ② クッキングシートを敷いた耐熱皿に流し、ラップをして電子レンジ600Wで3分加熱。
- ③ レンジから出したら熱いうちに巻きすで巻いて冷ます。冷めたらカット。

point!

卵と魚のすり身(はんぺん)は高たんぱく・低脂質。砂糖控えめ+みりんの自然な甘みでヘルシーです♪

レシピ2

レンジで3分! 簡単黒豆
(時短&減塩アレンジ)



調理時間
約2分

※ 別途、味をなじませる時間5分

【材料/2人分】
水煮黒豆・・・100g
砂糖・・・大さじ1
醤油(減塩タイプ)・・・小さじ1
みりん・・・小さじ½

【作り方】

- ① 材料を耐熱容器に入れて混ぜる。
- ② ラップをして電子レンジ600Wで1分30秒加熱。
- ③ 5分ほど置いて味をなじませる。

point!

黒豆はポリフェノールが豊富で抗酸化作用抜群です。植物性たんぱく質・食物繊維も多く、腸活にも◎。

レシピ3

さつまいもと栗のきんとん
(レンジでしっとり)



調理時間
約10分

【材料/2〜3人分】
さつまいも・・・1本(約200g)
栗の甘露煮・・・5粒
甘露煮のシロップ・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ2
みりん・・・小さじ1

【作り方】

- ① さつまいもを1cm厚に切り600Wで6分加熱。
- ② さつまいもをつぶして砂糖・みりん・シロップをよく混ぜる。
- ③ 盛り付け後に栗の甘露煮をトッピング。

point!

さつまいもは食物繊維・ビタミンCが豊富です。油不使用で脂質控えめなので、腸内環境の改善にも効果的。

気づけば、もう2025年もフィナーレ。ワンダーステップ通信では、「今年の一文字」企画を開催! 笑いあり、涙あり、ちょっと“深い”漢字もあり。みんなの一年をギュッと一文字に込めました。さて、あなたの今年は…どんな漢字? (どんな“感じ”? 笑)

動

大学卒業、資格試験、退職など色々な変化があった年だったため。(M・E)

敬馬

子供の成長にビックリ! お祭りで衝撃なクラッシュがありビックリ! など沢山の驚きを感じました!。(M・N)

輪

大屋根リングです。万博で観て感動しました。(R・Y)

紡

彷徨うの「紡」。新しい挑戦や選択で迷いながらも進む場面が多かったからです。(K・W)

託

自分の課題であった「人に任せる」ことを意識して取り組んできた一年だったので。(Y・I)

熊

やっぱり熊しかないでしょ!。(F・Y)

縁

同期・先輩メンバー様など多くの方と出会い、「縁」をより感じた一年でした。(M・M)

知

ChatGPTのような生成AIが広く使われるようになりAIの力を実感する一年となりました!。(R・K)

激

良い意味でも悪い意味でも「激動」の一年でした!。(F・I)

巡

様々な事が巡り巡って今があるのだと感じた一年であったため。変わりゆく環境での自分の心境の揺らぎも込めて書きました。(Y・S)

倖

名前の「幸」の漢字に文字を付け加えました!。(K・M)

踰

この漢字は「踰く(もぐく)」と読みます。色んな悩みにぶちあたっていたくさん考えてもがいた一年でした。(M・I)

心

「一年を振り返ろう」と思いましたが、あまり思い出せませんでした笑。(K・O)

海

自分の地元が海街で、海をみると心が癒されるため。(S・K)

展

展望の意味は見通すこと。アレジブラワの資格取得をして人生を見通せたら良いな!。(S・K)

みんな
いい感じ! (笑)

ずらりと並んだ一文字たち。
挑んだ人、繋がった人、学んだ人・・・
同じ一年でも、見える景色はそれぞれ。
来年はどんなドラマが待っているでしょう?
2026年も、みんなと一緒に・・・ワンダーステップ!!

4 ワンダーステップ通信 2025.12

2025.12 ワンダーステップ通信 5

「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」を育むことができるよ。ワンダーステップ通信では毎月ワークをご紹介！できそうなところから、気楽に書いてみてね！

12月のワーク

1年をふりかえろうワーク

このワークの目的

1年の終わりに自分の歩みをふりかえると、「できたこと」「がんばったこと」「楽しかったこと」に気づけます。小さな一歩も大切な前進！このワークを通して、自分の成長を感じたり、新しい年に向けて前向きな気持ちを育みましょう。

1年間をふりかえる

「あのとき頑張ったな」「楽しかったな」と思い出すことで、自分の経験を認められる。

自分の成長に気づく

大きなことだけでなく、日常の小さな積み重ねも立派な成長！

来年につなげる気持ちをつくる

「また挑戦したい」「もっとやってみたい」という前向きな気持ちを持つことで、次の一歩が軽くなるよ！

2025年をふりかえる..



1年をふりかえることは、自分のがんばりや成長を見つめて、新しいスタートを気持ちよく切るための大切な時間！

ワーク: その1

今年、できたことやがんばったことを3つ書いてみよう！

(たとえば...)

- * 休まずに通所できた
- * 作業で新しいことに挑戦できた
- * 仲間と協力して取り組めた

どんなことでも
オッケー！



イラスト / 堺筋本街事業所 A.K.さん

ワーク: その2

そのとき、自分が感じた気持ちを書いてみよう！

(たとえば...)

- * 続けられて自信がついた
- * ちょっと大変だったけどやりとげられてうれしい
- * 仲間と協力できて安心した

Good Job!



イラスト / 神戸三宮事業所 H.M.さん



イラスト / たによん事業所 M.S.さん

ワーク: その3

来年にやってみたいこと、挑戦したいことを書いてみよう！

(たとえば...)

- * 新しい作業にチャレンジしてみたい
- * もっと自分からあいさつできるようになりたい
- * 休まず通うことを続けたい



イラスト / 神戸三宮事業所 N.F.さん



イラスト / 金沢事業所 S.Y.さん

さいご
最後に

今年をふりかえてみて、自分の成長やがんばりに気づけたかな？「できたこと」を思い出すことは、自分をほめることにつながります。来年もまた、自分らしいペースで一歩ずつ歩んでいこうね！今年もたいへんよくがんばりました♪

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！

はたら
働くことで
ひろ
広がる未来

一般就労で得られる3つの喜び

一般就労は「ゴール」ではなく、「新しいスタート」です。就労支援を経て一般企業で働き始めると、日々の中でたくさんの発見や気づきがあります。実際に働くことでしか得られない喜びや、自分の成長を感じる瞬間が必ずあります。ここでは、その中から3つの“うれしい変化”をご紹介します。

① 収入の安心感

自分で働いて得たお給料は、生活を支える大切な力になります。たとえ少しずつでも、自分の力で稼いだお金があるというのは大きな安心です。「次の給料日には、前から気になっていたお店に行ってみよう」

「家族や友達にちょっとしたプレゼントを贈ってみよう」そんな小さな楽しみを、自分の意志で選べるようになります。その自由が、自信やモチベーションにつながっていきます。



② 役割を持つ誇り

仕事を任せられるということは、「あなたを信頼しています」というメッセージでもあります。「今日もありがとう」「助かったよ」と声をかけてもらえるたびに、自分の存在が誰かの役に立っていると実感できます。

就労支援の場では体験できなかった責任感や、仲間との協力の中で感じる達成感。それらは社会の一員としての誇りを育ててくれます。働く日々の中で少しずつ、自分の居場所が広がっていくのです。



③ 未来の選択肢が広がる

仕事を続けるうちに、最初はできなかったことができるようになったり、苦手だった分野が少しずつ得意になっていくことがあります。そうした積み重ねは、次のチャンスをつかむ力になります。「新しい仕事にも挑戦してみよう」

「資格を取って、もっとステップアップしたい」そんな前向きな気持ちが生まれるのも、一般就労の魅力です。経験を重ねるほど、未来の選択肢はどんどん増えていきます。



まとめ

一般就労で得られるのは、

- ① 収入の安心感
 - ② 役割を持つ誇り
 - ③ 未来の選択肢が広がる
- の3つ。

これらは、就労支援の積み重ねの先にある“特別なごほうび”です。働くことは、誰かの役に立ちながら、自分自身を成長させていくこと。「働くって、思っていたよりも楽しいかも」と思える瞬間を、一緒に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

～ひとしごと～
荒井さん（ワンダーフレンズ天王寺）

ReSowグループでは、事業所スタッフと本社スタッフがー丸となって、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. 前職は小学校の支援学級で介助員として働いていたのですが、親や先生の元から自立する時の不安、就職できなかった時の不安、生活をしていく上での不安をサポートできるものはないかと調べた時に、就労継続支援B型というサービスを知りました。介助員としての歩みを理解し、「立派な経験です」と言ってくださった面接官のHさんや、資格要件を確認してくださった熊野社長の親身な対応に惹かれ、入社を決めました。

Q. お仕事の中で、やりがいを感じた瞬間があれば教えてください。

A. 私は自立支援が大好きです！メンバー様が目標に向かって進む姿、目標を達成された姿を見た時は本当に嬉しいです！お一人お一人の持つパワーに、私もまた頑張ろう！という気持ちをいただけます。支えているのではなく、支え合っているのだと思います。

Q. 最後に、読者の皆さんへメッセージをお願いします。

A. 障がい福祉に携わり10年。周りの皆様のおかげで、サビ管の資格も取得させていただくことができました。目指すのは、自分自身も抱え込まない、他の人にも抱え込ませない、より良い支援ができるようにチームで支え合いながら日々支援力を高めていくことです！そのためにまずは自分自身が楽しむことで周りの方々にワクワクを広げていきたいと思っています。メンバー様に安心してワンダーフレンズを利用していただけるよう、環境づくりを進めていきます。

