

## ワンダーフレンズ事業所一覧

※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
たにょん	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

FC加盟募集  
しています!

各事業所の  
ご案内はWebで



全国に拡大中!



### 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
---------	------------------

## 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
〒556-0015 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 ナンバグランドビル602	

ワンダーステップ通信 2025年12月号 Vol.91  
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



### 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

アベノ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!



12  
2025  
VOL.91

# ワンダーステップ

## WONDER STEP NEWSLETTER 通信

「いってみたい、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



# もち 餅つとしろう、 せち ぞう に お節と雑煮の秘密



ひみつ



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るんです。

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♪

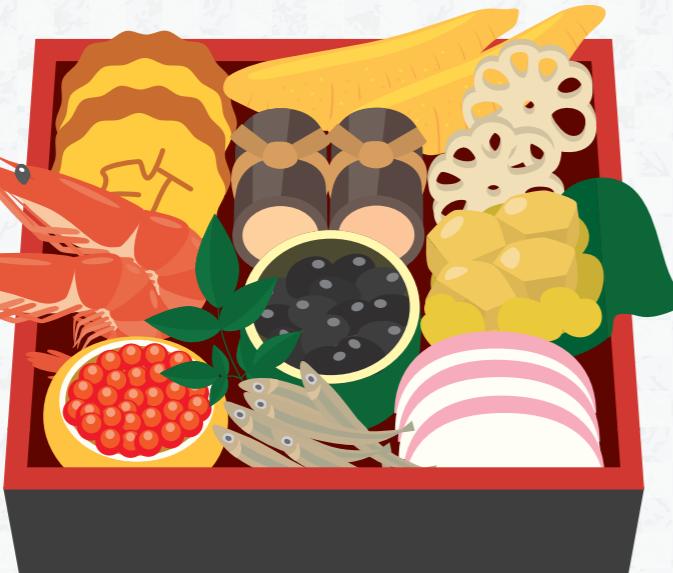


こんぶ巻き

「よろこ(ん)ぶ」「子孫繁栄」の意味をもつ縁起物です。ちょっとリ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？



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！

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)



## こんな食材も? ぞうに お雑煮マップ

くじら雑煮  
(青森・北海道)

くるみ雑煮  
(岩手県)

焼きはぜ雑煮  
(宮城県)

江戸雑煮  
(東京都)



## いろんな食材もり沢山! 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。

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。

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!

M.T.さん(石川県)

具材	餅のみ
汁	かつおだし
餅	丸餅

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は? 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ひします。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!  
お正月に向けた 時短レシピ3選

忙しい年末でも、“お正月らしさ”は大切にしたいですよね。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)



【作り方】

- 材料をすべてミキサーでなめらかに混ぜる。
- 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。
- レンジから出したら熱いうちに巻きすぐ巻いて冷ます。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♪

【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

調理時間 約10分

**レシピ2** レンジで3分!簡単黒豆  
(時短&減塩アレンジ)



【作り方】

- 材料を耐熱容器に入れて混ぜる。
- ラップをして電子レンジ600Wで1分30秒加熱。
- 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◎。

【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1/2

※別途、味をなじませる時間5分  
調理時間 約2分

**レシピ3** さつまいもと栗のきんとん  
(レンジでしっとり)



【作り方】

- さつまいもを1cm厚に切り600Wで6分加熱。
- 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。
- 盛り付け後に栗の甘露煮をトッピング。

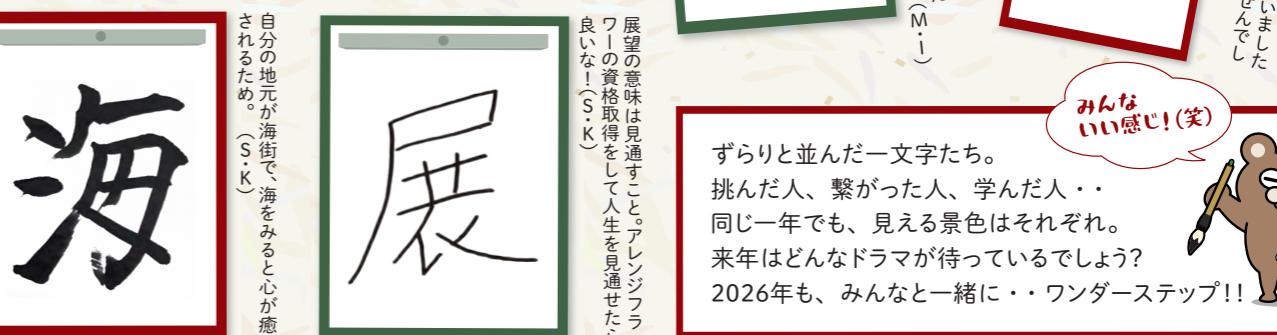
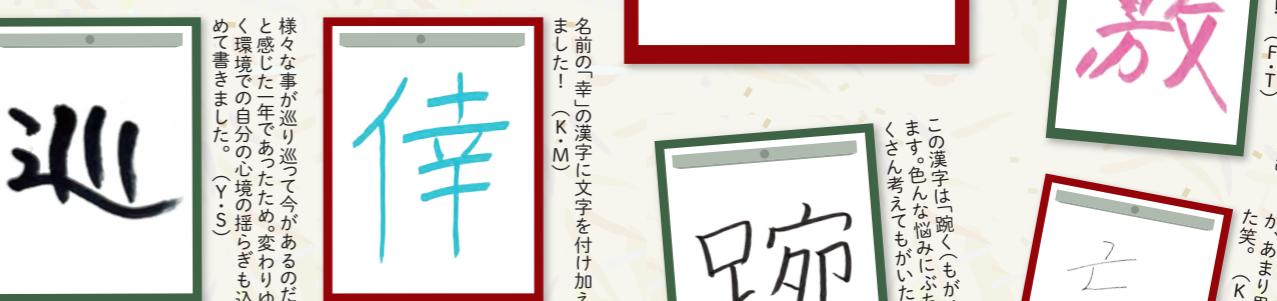
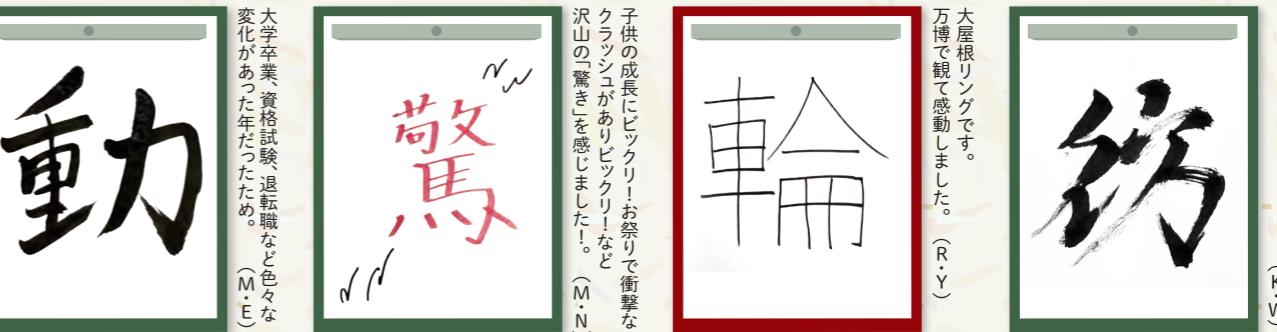
**point!** さつまいもは食物繊維・ビタミンCが豊富です。油不使用で脂質控えめなので、腸内環境の改善にも効果的。

【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

調理時間 約10分

ことし  
今年の  
あなたの  
漢字  
字  
どんな感じ!?

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“深イイ”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)



# 「ここちよい自分」を育てるワーク

自己自身と向き合って「ここちよい言葉」を書くことで、自分が整い「ここちよい自分」を育むことができるよ。ワンダーステップ通信では毎号ワークをご紹介! 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

大きなことだけじゃなく、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、次の一步が軽くなるよ!



### 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
- \* 仲間と一緒に組めた

どんなことでも  
オッケー!



イラスト / 堺筋本町事業所 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

### 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

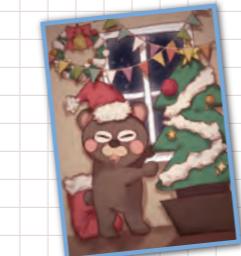


イラスト / 金沢事業所 S.Y.さん

さいご  
最後に

今年をふりかえってみて、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♪

ワンダーフレンズ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<sup>ステップ</sup>通信の表紙イラスト募集にもぜひご応募ください!



## ワンダーフレンズ イベントレポート

**オンライン五目並べ** ワンダー杯2025

オンライン五目並べワンダー杯2025が開催され、ワンダーフレンズ金沢も参加しました！14事業所がトーナメント形式で対戦し、オンラインで繋がって楽しく交流しました。少し緊張しつつも、勝利の瞬間は大盛り上がり！結果は惜しくも第4位でしたが、メンバー様からは「また出たい！」という声が多く、楽しいイベントとなりました！

フレーフレー、かーなーざーわー！  
そこに置くのか～なるほど  
最後はみんなでパシャリ！

優勝 ワンダーフレンズ彦三  
準優勝 ワンダーフレンズ神戸三田  
3位 ワンダーフレンズ天王寺北

ワンダーフレンズ金沢  
2025年9月26日実施

ワンダーフレンズ天王寺北  
2025年9月19日実施

3事業所合同 / レクリエーション大会開催！

メンバー様考案！



ワンダーフレンズ天王寺北では、「ワンダーフレンズあべの」「ワンダーフレンズ天王寺」からもイベントに参加していました！

今回のレクリエーションはメンバー様が企画され、一か月前から打ち合わせや話し合いを重ねて当日を迎える事ができました。当時は4種類のカードゲームを準備。

普段は合同朝礼でしか顔を合わさない方達ですが、今回は実際にお会いして一緒にゲームをしたり食事を撮るなどの交流があり、あつという間に楽しい時間が過ぎました。またこのようなイベントを企画した際は、参加していただければ嬉しいです♪



ひとりご悩んでいませんか？

一般就労が困難な方、ご相談ください！

在宅もOK!

就労継続支援B型事業所 そんぽのための

ワンダーフレンズ

営業日：月～土曜日（日曜・祝日・年末年始はお休みです）／定員：20名／営業時間：11:00～17:00／費用：障がい者総合支援法に基づく負担額（その他創作活動等実費が必要な場合があります）

<https://wonderf.jp/>

06-6648-1239（代表）

詳しくはこちら



ともだち登録するだけで匿名でご利用頂けます！//  
ワンダーフレンズLINE窓口



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… 12月13日・20日 /  
1月10日・17日・24日・31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。



ともだち登録するだけで匿名でご利用頂けます！//  
QRコードから、ともだち登録するだけで匿名でご利用頂けます！  
LINE ID: @wonderf



ともだち登録するだけで匿名でご利用頂けます！//  
QRコードから、ともだち登録するだけで匿名でご利用頂けます！  
LINE ID: @wonderf

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！

表紙のこの部分のイラストです！



3月号テーマ…“ひなまつり”

応募概要

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



4月号…お花見  
5月号…こいのぼり  
6月号…父の日

3月号イラスト締め切り 1/15（木）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する場合があります。  
※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。



8～10月号で実施しました「ワンダーフォトコン」では、皆さまからの素敵なお写真を多数お待ちしておりましたが、  
今回は該当作品がありませんでした。ご協力・ご関心をお寄せいただいた皆さま、ありがとうございました！  
次回はより気軽にご参加いただけるような企画を検討中です。お楽しみに♪



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！

はたら  
働くことで  
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。たとえ少しづつでも、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

仕事を任されるということは、「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。



### ③ 未来の選択肢が広がる

仕事を続けるうちに、最初はできなかつたことができるようになります。苦手だった分野が少しづ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、ありがとうございます。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たらしいな。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。毎日少しづ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～

あらい  
荒井さん（ワンダーフレンズ天王寺）

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いました。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きました。目指すのは、自分自身も抱え込まない、他の人に抱え込まない、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！そのためにも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ます。

