

## ワンダーフレンズ事業所一覧

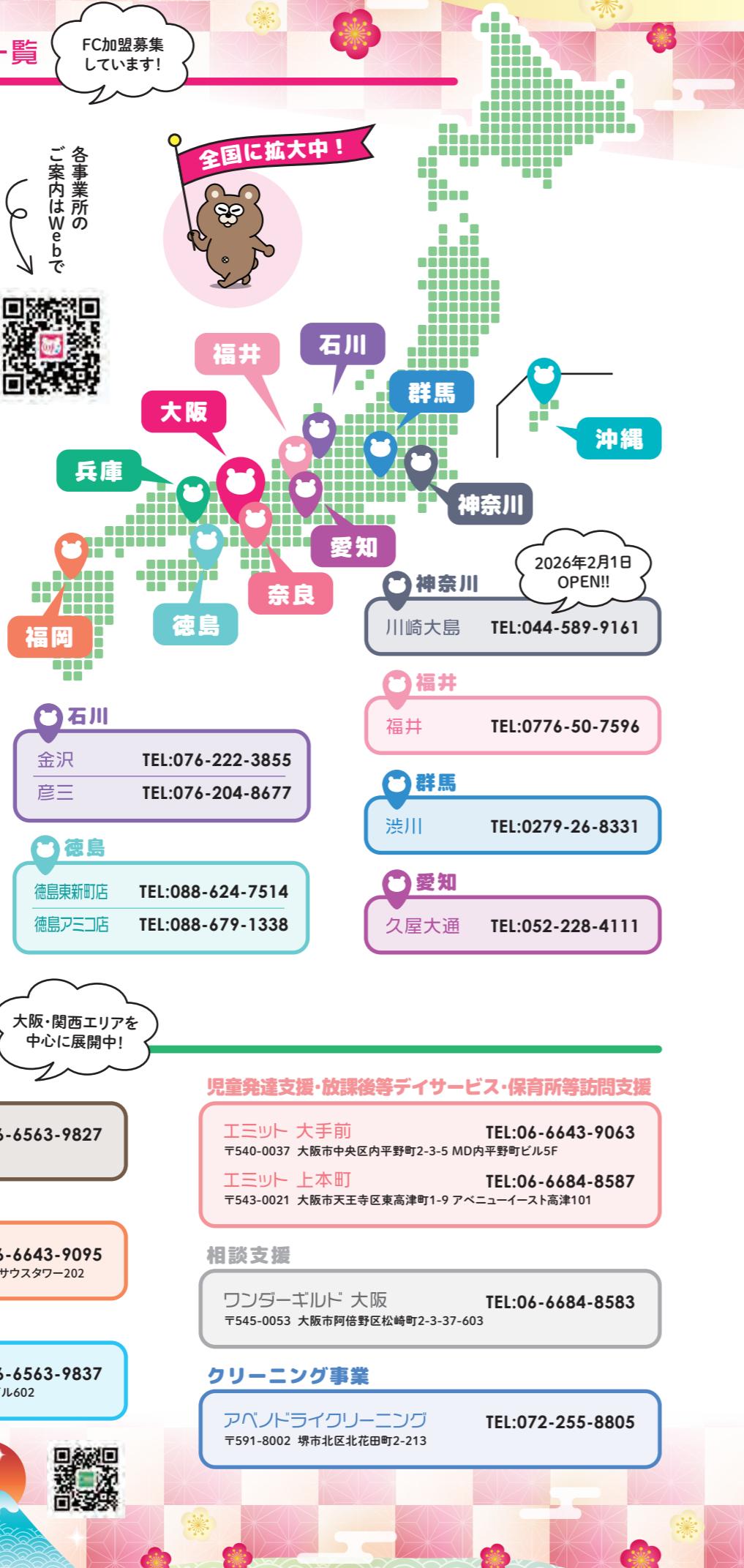
※就職特化B型事業所 WonderKEA(ワンダーケア)

FC加盟募集  
しています!

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

各事業所の  
ご案内はWebで

全国に拡大中!



神戸三田	TEL:079-505-2692
神戸三宮	TEL:078-803-8334



奈良	TEL:0742-93-9854
----	------------------



福岡	TEL:092-600-0981
博多(WK*)	TEL:092-600-0888



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

## ReSowグループ一覧

大阪・関西エリアを  
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 2026年1月号 Vol.92  
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

わくわくを発見しよう!

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



特集

新春！ワンステすごく

ワークわたしの“これ好き！”“ワーク

イラスト/天王寺北事業所T.K.さん



しんしゅん  
新春!

# ひとりでも楽しめる!? ワンステすごろく

START!  
新年のはじまり!  
サイコロを振ろう!

河川敷に咲く満開の桜を見て朝からとても晴れやかな気持ちになった

昨日お米を…  
食べた▶1マス進む  
食べていない▶1マス戻る

お雑煮の食べ放題イベントで2回おかわりした  
もう一度サイコロを振れる

いまTシャツを…  
着ている▶1マス進む  
着ていない▶1マス戻る

知らない人に道を聞かれたので一緒に案内してあげた  
赤い矢印の方向に進む

いつもの道が工事中で通れない  
サイコロを振って偶数が出たら1回休みもしくは1分休み

家に着く直前に疲れてついウトウト…  
2マス戻るもしくは1分休み

利き手が…  
左手の人▶2マス進む  
右手の人▶1マス戻る

昨日スーパーで買い物を…  
していない▶1マス進む  
した▶1マス戻る

いつもの電車が大雪で遅延していた  
1回休みもしくは1分休み

家の前で誰かが作った雪だるまを見つけて嬉しかった

網を持った小学生とセミが楽しそうに追いかけていた

どこかで焼き芋を焼いてるおいがしてちょっとお腹が空いてきた

目を閉じて耳を澄ましたらかすかに波の音が聞こえた気がした

大きいランドセルを背負った小学生を見て昔を思い出した

たけのこ堀りで道に迷ってしまった  
赤い矢印の方向に進む

昨日、星を…  
見た▶1マス進む  
見ていない▶1マス戻る

いまテレビを…  
付けていない▶1マス進む  
付けている▶1マス戻る

薄着で寝ていたら夏風邪を引いてしまった  
1回やすみもしくは1分休み

コンビニに入ったら冷房がとても涼しく爽快な気分になった

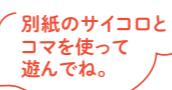
いま音楽を…  
聴いている▶1マス進む  
聴いていない▶2マス戻る

お花見の予定がお昼過ぎまで寝過ごしちゃった  
サイコロを振って出た目の数だけ戻る

自動販売機で飲み物を買ったらもう1缶当たった  
もう一度サイコロを振れる

## すごろくの遊び方

- ① スタートに好きなコマを置こう。
- ② サイコロを振って、出た目の数だけ進もう。
- ③ 止まったマスの指示に従おう。  
※ただし行動マスやイベントマスで移動したら、その先の指示は無視すること。
- ④ 一番早くゴールにたどりついた人が勝ちです。  
※ゴールは丁度の目が出なくても到着すれば上がりです。



別紙のサイコロとコマを使って遊んでね。

赤いマス  
(行動マス)

書かれている内容を読んで、「しているorしていない」で指示に従おう。

黄色いマス  
(イベントマス)

内容を読んで、指示に従って進む/戻る/休むなどしよう。

白いマス  
(ふつうのマス)

内容を読んで、そのまま次の番へ。



## メンタルヘルスコラム

第9回

# 笑う門には福来る

## 鏡の前で笑顔ストレッチ

「笑う門には福来る」ということわざには、“笑顔のあふれる家には自然と幸せが訪れる”という意味があります。昔から、笑顔は人と人をつなぎ、まわりの気持ちまで明るくする力があると言われてきました。そこでみなさんも、新しい一年を迎える今こそ、そんな笑顔の力で心をゆるめてみませんか？

今回は、鏡の前でできる簡単な「笑顔ストレッチ」を通して、毎日を気持ちよく始めるためのヒントをご紹介します。

### 「笑顔ストレッチ」とは？

「笑顔ストレッチ」は、口角や頬など“笑顔をつくる筋肉”をやさしく動かす体操のこと。人との会話が減ると、表情筋がこわばり、自然な笑顔が出にくくなることもありますよね。

そんなときに鏡の前でストレッチをすると——

- 表情筋がゆるみ、血行がよくなる
- 顔色が明るくなる
- 脳が「楽しい」「うれしい」と感じ、気分も前向きに

むずかしい動きは一切なし。朝の支度中や休憩時間に“にっこり”するだけで、心もからだもリフレッシュできます。

### 「笑顔ストレッチ」に期待される効果

顔や口を使ったストレッチを続けると、心・からだの両方に良い効果があると言われています。

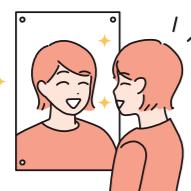
- ✓ 脳が「楽しい」と感じ、気分が前向きになる
- ✓ 血行がよくなり、顔色が明るくなる
- ✓ 自分に笑顔を向けることで、心が落ち着く
- ✓ 筋肉がほぐれて、自然な笑顔が生まれる



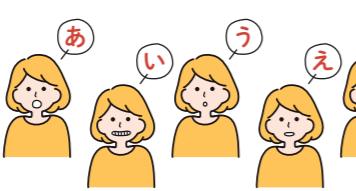
参考:J-Stage「高齢者の精神健康における顔の運動効果について」  
[https://www.jstage.jst.go.jp/article/geriatrics/55/1/55\\_55.74/\\_pdf](https://www.jstage.jst.go.jp/article/geriatrics/55/1/55_55.74/_pdf)

### 鏡の前でできる簡単な実践方法

#### STEP.1 口角アップで「福笑い」



#### STEP.2 あい・う・え・お体操



#### STEP.3 最後に笑顔の深呼吸



ストレッチを続けるコツ ······

おすすめのタイミングは、朝の洗顔時間。最初は軽く動かすだけでも大丈夫です♪  
1日1分を意識してみましょう。

### 笑顔でスタートする新しい一年へ

毎日ほんの少し、鏡の前で笑ってみるだけで、心もからだも軽くなります。  
無理に頑張らなくても大丈夫。自然な笑顔が、きっとあなたのまわりにも“福”  
を運んでくれます。さあ、笑顔でスタートする新しい一年にしましょう。

Smile!

# しあわせおみくじ 2026

いま じかん うんせい  
今の時間があなたの運勢です



あなたの今年の運勢は、今の時刻で決まります。時計を見て、ページにある番号をチェックしてください。ルールは簡単です！1時台なら1番、2時台なら2番…12時台なら12番。13時台以降は1~12の番号に対応します。願いごとや人とのご縁、仕事やくらしのヒントが、それぞれの番号に書かれています。神社に行かなくても、ページをめくるだけでワクワクおみくじ体験！さあ、あなたの今年の運勢は…？

<b>1時・13時 一番 笑吉</b>	<b>2時・14時 二番 大吉</b>	<b>3時・15時 三番 叶吉</b>	<b>4時・16時 四番 吉</b>	<b>5時・17時 五番 福吉</b>	<b>6時・18時 六番 中吉</b>
笑顔を絶やさないことで運気が開く年。明るさが周囲を幸せに導きます。	調子に恵まれた一年。心を開き、道が開けます。	叶つていく年。焦らず待つことが大切です。	平穏で安定した一年。急がず、心の声に耳を傾けます。	福を呼ぶ一年。幸せは身近な人や物から広がります。	穏やかに運気が進む年。焦らず着実に努力を積み重ねることが吉。
願いごと：口角や頬など“笑顔をつくる筋肉”をやさしく動かす体操のこと。人との会話が減ると、表情筋がこわばり、自然な笑顔が出にくくなることもありますよね。	願いごと：運気に進むと幸運が開く年。急がず、心を開き、前向む向道が開けます。	願いごと：叶つてく年。幸運が順調に進むと運気UP。	願いごと：平稳で安定した年。急がず、心の声に耳を傾けます。	願いごと：福を呼ぶ年。幸せは身近な人や物から広がります。	願いごと：穏やかに運気が進む年。焦らず着実に努力を積み重ねることが吉。
人とのご縁：親しい人の交流が吉。サポートや協力が評価される。	人とのご縁：嬉しい出会いが幸運を呼び込む年。余裕を持つことで運気UP。	人とのご縁：感謝の気持ちを大切に。くらし：安定した暮らしや実現。	人とのご縁：運気UP。	人とのご縁：感謝の気持ちを大切に。くらし：規則正しい生活が吉。	人とのご縁：計画的に行動を組むと運気UP。
人とのご縁：毎朝鏡に向かって笑顔を忘れずに開運ヒント。	人とのご縁：毎朝深呼吸と笑顔を忘れずに開運ヒント。	人とのご縁：毎朝深呼吸と笑顔を忘れずに開運ヒント。	人とのご縁：毎朝深呼吸と笑顔を忘れずに開運ヒント。	人とのご縁：毎朝深呼吸と笑顔を忘れずに開運ヒント。	人とのご縁：毎朝深呼吸と笑顔を忘れずに開運ヒント。
願いごと：計画的に動けば叶いやすい人とのご縁：周囲のサポートを受けると良し。	願いごと：コツコツ取り組むほど成果が出る人とのご縁：親しい人の交流が吉。	願いごと：コツコツ取り組むほど成果が出る人とのご縁：嬉しい出会いが幸運を呼び込む年。余裕を持つことで運気UP。	願いごと：コツコツ取り組むほど成果が出る人とのご縁：感謝の気持ちを大切に。くらし：規則正しい生活が吉。	願いごと：計画的に動けば叶いやすい人とのご縁：サポートや協力が評価される。	願いごと：計画的に動けば叶いやすい人とのご縁：無理のない生活が吉。
願いごと：計画的に動けば叶いやすい人とのご縁：周囲のサポートを受けると良し。	願いごと：コツコツ取り組むほど成果が出る人とのご縁：親しい人の交流が吉。	願いごと：コツコツ取り組むほど成果が出る人とのご縁：嬉しい出会いが幸運を呼び込む年。余裕を持つことで運気UP。	願いごと：コツコツ取り組むほど成果が出る人とのご縁：感謝の気持ちを大切に。くらし：規則正しい生活が吉。	願いごと：計画的に動けば叶いやすい人とのご縁：サポートや協力が評価される。	願いごと：計画的に動けば叶いやすい人とのご縁：無理のない生活が吉。
願いごと：計画的に動けば叶いやすい人とのご縁：周囲のサポートを受けると良し。	願いごと：コツコツ取り組むほど成果が出る人とのご縁：親しい人の交流が吉。	願いごと：コツコツ取り組むほど成果が出る人とのご縁：嬉しい出会いが幸運を呼び込む年。余裕を持つことで運気UP。	願いごと：コツコツ取り組むほど成果が出る人とのご縁：感謝の気持ちを大切に。くらし：規則正しい生活が吉。	願いごと：計画的に動けば叶いやすい人とのご縁：サポートや協力が評価される。	願いごと：計画的に動けば叶いやすい人とのご縁：無理のない生活が吉。

# 「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!

1  
月  
号  
の  
ワーク

## わたしの“これ好き!”ワーク

このワークの目的

「好きなこと」や「楽しいと感じること」を見つめ直すと、自分の気持ちを大切にできたり、日々のモチベーションが上がります。新しい年のスタートに、「自分が笑顔になれること」を再発見してみよう!

自分の「好き」に気づく

小さなことでもOK! 自分の心が動く瞬間を大切にしよう。

リフレッシュ方法を見つける

疲れたとき、自分を元気にしてくれることを知っておくと安心!

新しいチャレンジのヒントになる

「好き」から広がる新しい行動や発見があるかも。



ワーク: その 1

あなたが「好き」「楽しい」「心が落ち着く」と感じることを  
3つ書いてみよう!

(たとえば…)

- \* コーヒーを飲みながら音楽を聞く時間
- \* 人とおしゃべりすること
- \* 掃除して部屋がきれいになったとき

(こたつとみかん  
だいすき…)



イラスト／福井事業所 H.Y.さん

ワーク: その 2

どうしてそれが「好き」だと思う? 理由を書いてみよう!

(たとえば…)

- \* リラックスできる
- \* 人とつながれてうれしい
- \* 達成感がある

どうして  
すきのかしら…?



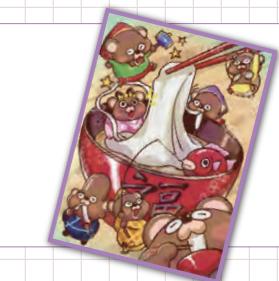
イラスト／たにょん事業所 M.S.さん

ワーク: その 3

今年、「好きなこと」を増やすためにできそうなことを書いてみよう!

(たとえば…)

- \* 新しい趣味にチャレンジしてみる
- \* 好きな時間を週1回つくる
- \* 気になることに1歩ふみ出してみる



イラスト／福井事業所 H.Y.さん

さいご  
最後に

自分の「好きなこと」は、あなたしさを作る大切な宝物です。「好き」を意識して過ごすと、気分が前向きになったり、自然と笑顔が増えたりします。大きなことじゃなくても、「これいいな」「ちょっと楽しいな」と感じる瞬間を見つけていこう。新しい1年も、あなたの「好き」がたくさん見つかる年になりますように!

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</sup>テップ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

### みんなでつくる、みんなの 秋まつり

ワンダーフレンズ徳島東新町店  
2025年11月7日実施

ワンダーフレンズ徳島東新町店では、秋祭りイベントを開催しました。メンバー様が心を込めて制作した作品をマルシェで販売。喫茶店ピノキオさんにもご協力いただき、サンドウイッチやおにぎり弁当も販売しました。地域の皆さまと笑顔で交流できた温かな一日となりました♪



### ハーバリウムボールペン 作成イベント

ワンダーフレンズ長居  
2025年10月22日実施



ワンダーフレンズ長居では、メンバー様の熱いご要望にお応えして、2年ぶりにハーバリウムボールペン作成イベントを開催しました! ハーバリウムとは…プリザーブドフラワーなどを専用オイルに浸して作る植物標本のこと。それをボールペンに組み合わせて、オリジナル作品を作ります。

前日、スタッフの試作がうまくいかず不安の中での開催でしたが、初回参加のメンバー様が中心となって講師役を務めてください、皆さま素敵なペンを完成させました。並べるととても華やか! 材料も手軽なので、ぜひ挑戦してみてください。

2026.2月 川崎市にワンダーフレンズ川崎大島がOPENします!

在宅もOK!

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!

就労継続支援B型事業所  
ワンダーフレンズ

営業日:月~土曜日(日曜日・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:障害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

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

### わくわく! イベント情報&お知らせ

土曜開所日 … 1月10日・17日・24日・31日 /  
2月7日・21日

※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。

### 10月の工賃支払い総額のお知らせ

82,840,294 円

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!



ワンダーステップ通信の表紙のイラストを毎月、季節にちなんだくまくまのテーマで募集します。  
今回は、4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

5月号…こいのぼり

6月号…父の日

7月号…七夕



4月号イラスト締め切り 2/13(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。



応募  
概要

4月号テーマ…“お花見”

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

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!



## 気持ちひとつで変わる!「働く」の見え方

みなさんは、毎日の作業をどんな気持ちで行っていますか?「いつものことだから」「言われたからやっている」…そんな気持ちのときもあるかもしれません。でも、「ここで経験を積んで、ゆくゆくは一般就労を目指したい!」という気持ちで取り組むと、同じ作業でも見え方や感じ方が大きく変わってきます。

### 同じ作業でも「気持ち」でこんなに違う!

今までいいや..		就職をめざして頑張ろう!	集中力や手際がどんどん良くなる!
チラシを折る作業	ただ折るだけの単純作業..	なんとなく時間が長く感じる..	きれいに早く折る練習だ! >>>
清掃作業	汚れるしイヤだな..	お客様が気持ちよく使えるようにしよう!	仕事への誇りが生まれる!
通所すること	めんどうだな..	社会人として習慣を身につけるチャンス!	責任感が育つ!



同じお仕事でも、気持ちの持ち方で見える世界が変わります。「今の作業も、未来につながるステップなんだ!」と思って取り組むことで、経験が“ただの作業”から“成長の時間”に変わっていきます。小さな一歩の積み重ねが、きっとあなたの未来をつくっていきますよ。

## おうちにもわくわくを!

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 ①QR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



もらえる!

## 『7DAYs ワークブック』

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 ①QR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



## ReSowの仲間たち ~ひと・しごと~

なかま  
たにむら  
谷村さん(ワンダーフレンズあべの)

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うれしいです!

Q. 入社のきっかけはなんですか?

A. 前職は営業職として働いていたのですが、もっと人に寄り添ったお仕事がしたい!と思い、福祉の世界に転職を決意しました。その中でもワンダーフレンズを選んだのは、運動会やワンダーアワードなどたくさんの楽しそうなイベントがあり、私も一緒にわくわくを作りたいと思ったからです。

Q. お仕事の中で、特に力を入れていることは何ですか?

A. この人なら相談しやすいな…と思ってもらえるように、メンバー様によって話し方や立ち振る舞い、声のトーンを変えることを心掛けています。また福祉業界の知識もまだまだ乏しいので、今後しっかりと勉強していく、より良いサポートができる状態を作りたいです!

Q. お休みの日は、どのように過ごされていますか?

A. よく海外旅行に行きます!もう少しで東南アジアを制覇できそうなので、次はヨーロッパに進出したいと思っております!



Q. 最後に、読者の皆さんへメッセージをお願いします。

A. 今後はもっとたくさんの「ありがとう」を言ってもらえるよう、経験や知識をたくさん身に着けて立派な支援員になっていきたいと思っています!このインタビューを読んで、少しでもReSowホールディングスに興味を持っていただければ幸いです。

## おうえん ひとこと 応援『一言メッセージ』 こんごうかぎ 今号限り

このたび、熊野社長の著書『ゆるこもりさんのための手帳術』を、全国に届けるプロジェクトとしてクラウドファンディングを実施しました。本号では、そのプロジェクトにご支援くださった皆さまからの一言メッセージをご紹介いたします。

手帳術  
ゆるこもりさん

OGIXは「ゲーム」を使って課題解決する会社です。私は失敗が嫌で行動できないことがあります。行動をゲーム視点で見ると変わります。例えば、挨拶できたら+3、ご飯を食べ損ねたら-1。そんなふうに考えると「数字が増えるからやってみよう」と前向きになります。この考え方を「ゲーミフィケーション」と言います。ぜひ試してみてください。

全ての人は守られてるから、自分を信じて自分が守られていることを信じて 今この瞬間に背一杯生きよう!

大切なご活動が、必要とする方の元に届きますように!

龍神画家の広乃です。私は、人の目を気にして生きてきましたが、胃がんを経験して生きる事に向き合い、48歳で龍を描く喜びに出会いました。人生にはそれぞれのタイミングがあると感じます。今はハケ岳で創作をしています。好きな言葉は、「それでいいのだ」「未来の自分が応援している」龍がいつも見守っています。」

## きょうさんきぎょう しょうかい 「協賛企業のご紹介」

manaby

うまく生きるのではなく、らしく生きるための学びを。  
manabyはITと対話で障害のある方の就労を支援します。

TAKAYO 乳癌クリニック  
TAKAYO breast clinic

神戸三宮で2025年6月にオープンした女性医師による乳癌クリニックです。乳癌に関することは何でもお気軽にご相談下さい。

耐火煉瓦のことなら八木萬。販売から施工まで!工芸炉のことならお任せください。緑化事業部ではスナゴケを販売。

※クラウドファンディングでご支援いただいた資金は、書籍の寄贈費や講演会の運営費、広報活動などに大切に活用させていただいております。