

～「自分らしさ」を支えるサポートを見つけるためのガイドブック～

「病気になったとき」「介護が必要になったとき」「障害とともに生活するとき」。私たちの生活を支える制度は心強い味方ですが、仕組みが複雑で「どこに相談すればいいの?」と迷ってしまうこともありますよね。今回は、医療・介護・障害福祉の3つの柱を分かりやすく整理しました。医師や相談員さんとの話し合いの際にも、ぜひこのページを広げてみてください。

知っておきたい

“社会福祉制度”
の仕組みとサービス

1 3つの制度の全体像

<p>医療保険 (全世代対象)</p> <p>病気やケガの治療、リハビリが目的。</p>	<p>介護保険 (主に65歳以上)</p> <p>加齢に伴う支援が必要な方の生活を支える仕組み。</p>	<p>障害福祉サービス (障害のある方)</p> <p>自分らしい自立した生活や、社会参加を実現するための仕組み。</p>
---	---	--

障害福祉サービスを詳しく!!

日々の生活を支える

- ★**居宅介護(ホームヘルプ)**: 自宅での入浴・排せつ・食事の介助や、掃除・調理などの家事をお手伝いします。
- ★**短期入所(ショートステイ)**: ご家族の休息や急用時など、短期間、夜間も含めて施設で過ごせます。
同行援護・行動援護: 外出時の移動サポートや情報提供を行い、社会との繋がりを広げます。
生活介護: 日中、施設で介護を受けながら、創作活動などを通じて楽しく過ごします。

自立と就労を目指す

- ★**就労継続支援B型**: 自分のペースで働く機会を提供。生産活動を通じて、スキルアップと社会参加を目指します。
- ★**共同生活援助(グループホーム)**: 地域の中にある住まいで、スタッフの支援を受けながら自立した暮らしを営みます。
就労移行支援: 一般企業への就職をサポートします。
自立訓練: 日常生活に必要なリハビリやトレーニングを一定期間行います。

子どものためのサービス

- ★**児童発達支援**: 未就学のお子さまを対象に、基本動作の指導や集団生活への適応を促します。
- ★**放課後等デイサービス**: 学齢期のお子さまが、放課後や休日に生活能力向上のための訓練や体験を行います。

サービスの窓口・調整役

- ★**計画相談支援**: ご本人の「こうなりたい」を形にするため、サービス利用計画を作成。定期的に状況を確認し、最適形へ調整します。

★印はReSowグループが提供しているサービス

ReSowの輪

子どもから大人まで。ライフステージを繋ぐ「ReSow(リソウ)の輪」

ReSowグループは、点ではなく「線」であなたを支えます。

相談支援事業所
ワンダーギルド

「何から始めればいいのか」への答えがここにあります。最初の一步を一緒に踏み出しましょう。

1 相談の入り口

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

遊びや学びを通じて、社会性や「できた!」という自信を育みます。踏み出しましょう。

2 子どもの
育ちを応援

3 大人の仕事や
暮らしを彩る

就労継続支援B型事業所
ワンダーフレンズ・
ワンダーケア

働く喜びを。

居宅介護
COCOto あべの

安心できる在宅生活を。

グループホーム
COCOde 恵美須

自立した地域生活を。

訪問看護ナースステーション
COCOna 大阪

専門スタッフがご自宅に伺い、精神科訪問看護を通じて心と体の健康を支えます。



よくある質問 Q&A

Q. 医療保険と介護保険は併用できる?

A. 原則は介護保険が優先ですが、医療保険が適用されるケースもあります。迷ったら専門職へ相談を!

Q. 65歳になったら障害福祉サービスはどうなる?

A. 介護保険に同様のサービスがある場合は介護保険が優先されます。ただし、就労支援や同行援護など、障害福祉独自のサービスは継続して利用可能な場合があります。

Q. 訪問看護はどの制度を使うの?

A. 医療保険もしくは介護保険で提供されるサービスです。年齢や疾患、要介護認定の有無によって決まります。

最後に

ReSowグループは、子どもの支援から生活支援・就労支援まで、あなたの歩みに寄り添う体制を整えています。「どこに聞けばいいかわからない」その悩み、ぜひ私たちに聞かせてください。一緒にあなたにぴったりのステップを見つけましょう。

5月の「カレー」で からだも心も元気になろう



世界を旅したカレー

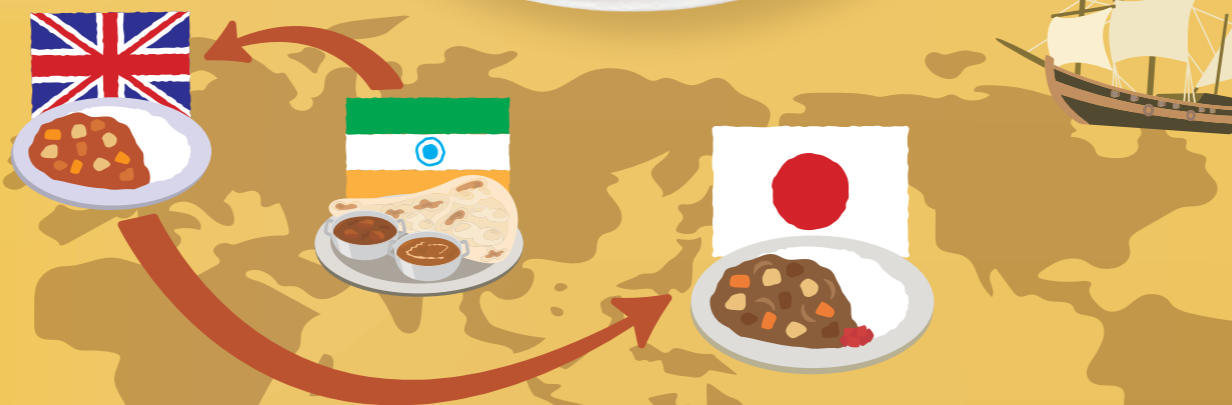
カレーの原点は、スパイスを使った料理が日常にあるインド。さまざまな香辛料を組み合わせ、地域ごとに異なる味わいが生まれました。それが海を渡り、イギリスへ。

イギリスでは「カレー粉」という形で調合され、扱いやすい料理へと変化しました。

明治時代、そのカレーが日本へ。当初は「洋食」として紹介され、とろみのあるスタイルに進化します。学校給食や家庭の食卓に広がり、いまでは専門店、レトルト、地域ごとのご当地カレーまで、多彩な広がりを見せています。

いくつもの文化が混ざり合い、日本で独自の形になった料理。カレーの歩みは、「違いが混ざること」の豊かさを教えてくれているようです。同じ材料でも、家庭ごとに味が違う。辛さも、とろみも、具材も、それぞれでいい。それがカレーの面白さです。

新年度が始まって1ヶ月。新しい環境、人間関係、生活リズム…知らず知らずのうちに、からだも心も緊張を重ねています。「なんとなく疲れが抜けない」「気持ちが落ち着かない」そんな声が聞こえてくるのも5月です。そんなとき、不思議と食べたくなるのがカレー。湯気と一緒に立ちのぼるスパイスの香り。食卓に広がる黄色や茶色のあたたかな色合い。今月は、身近な一皿「カレー」から、からだと心の元気について考えてみます。



メンタルヘルス コラム 第13回

5月のゆらぎと、あたたかい食事

春から初夏へ移り変わる5月は、寒暖差もあり、自律神経がゆらぎやすい時期と言われています。生活リズムの変化が続いた方にとっては、心身の疲れが出やすいタイミングかもしれません。そんなとき、「きちんと食べること」は基本的でありながら大切なセルフケアです。温かい料理は、からだを内側から温めます。彩りのある一皿は、視覚からも食欲を刺激します。スパイスの香りは、気分を切り替えるきっかけになることもあります。食事はただの栄養補給ではなく、心のセルフケアにもなります。

食べることは「心のスイッチ」

温かい料理を口にすることで体温が上がり、自然とリラックスできます。香辛料の香りやスパイスの刺激は、気分を切り替える小さなスイッチにも。「今日はちょっと元気が出ないな」というときに、香り豊かなカレーは手軽な心のリセットです。

食べることを「完璧」に考えなくていい

心の疲れが出ているとき、食べられない日があっても大丈夫。「少しでも食べられた」「誰かと同じものを食べた」その小さな積み重ねが、心と体を少しずつ整えてくれます。

彩りや香りで視覚・嗅覚から元気に

鮮やかな野菜やスパイスの色は、視覚から食欲を刺激し、気分を明るくしてくれます。香りを深く吸い込むだけでも、心が落ち着く効果があります。



食事は一人でも、みんなでも

一人でゆっくり味わう時間も、心を落ち着ける大切な時間です。また誰かと一緒に食卓を囲めば、会話や笑顔が心の栄養になります。食べることは、自分を大切にすること、つながることの両方になり得ます。

カレーにまつわる アンケート大募集!

あなたの「カレーにまつわるあれこれ」を編集部へ教えてください。ご回答は7月号でご紹介予定です。



- Q 好きなカレーの種類は?
(欧風/スパイス/和風だし/キーマなど)
- Q 思い出に残っているカレーのエピソードはありますか?
- Q おうちカレーのこだわりや隠し味は?

全国の皆さまの声をお待ちしています!



アンケートのご回答はこちらから▶

5月から増える食中毒に注意!

カレーを安全に楽しむためのポイント

- 作ったあとは早めに冷ます
- 鍋のまま常温放置しない
- 小分けにして冷蔵庫へ
- 再加熱は中心部までしっかり
- 再加熱後の長時間保温も避ける



気温や湿度が上がり始める5月。実はカレーは、食中毒に注意が必要な料理のひとつです。煮込み料理は、加熱後にゆっくり冷える過程で菌が増えやすい場合があります。特に大量調理や常温で長時間置いた場合には注意が必要です。「一晩寝かせたカレー」は味がなじんでおいしい、そんなイメージがありますが、安全な保存が前提です。

ほんの少しの工夫で、安心して翌日も楽しめます。福祉現場や家庭でも、「おいしい」と「安全」はどちらも大切です。これからの季節、気をつけながらカレーを楽しみましょう。



「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、自分が正しい「こちよい自分」を育てることができるよ。ワンダーステップ通信では毎月ワークをご紹介します！できそうなところから、気楽に書いてみてね！

5月のワーク

気分天気予報ワーク



このワークの目的

毎日、同じように過ごしているようでも、気分は少しずつ変わっています。「なんとなく元気」「理由はわからないけどモヤモヤする」そんな気持ちを、言葉にするのは意外とむずかしいものです。そこで今回は、今の気分を“天気”で表してみるワークです。

晴れの日もあれば、くもりの日もある。雨の日があるのも、自然なこと。気分の天気を知ることは、「今の自分の状態」に気づききっかけになります。今日は、あなたの心の空を少しだけのぞいてみましょう。

- 今の気分に気づける …… 「なんとなくモヤモヤ」の正体が見えることも
- 気持ちを言葉にしやすくなる …… 天気にたとえると、気分を表現しやすい
- 自分の状態を受け止めやすくなる …… 雨の日があっても、天気はまた変わります

心の天気は、毎日変わってOK。どんな空でも大丈夫です。

ワーク: その1

今の気分に近い天気に○をつけてみよう!

晴れ (元気・気分がいい)

虹 (いいことがあった!)

イラスト / たによん事業所 S.M.さん

くもり (ふつう・ちょっとぼんやり)

その他の天気

※「強風」「台風」「霧」など、自由に考えてもOK!

雨 (疲れている・気分が落ちている)

雷 (イライラ・モヤモヤしている)

ワーク: その2

その天気の理由を考えてみよう!

(たとえば…)

- * 昨日よく眠れた
- * ちょっと疲れている
- * うれしいことがあった
- * 考えごとがある

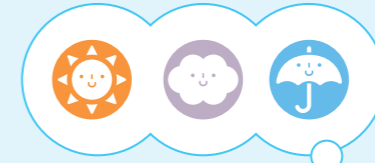


イラスト / 堺筋本町事業所 A.K.さん



イラスト / 金沢事業所 S.Y.さん

ワーク: その3

もし少しでもだけ天気が変わるとしたら?

※大きく変える必要はありません。

「プラス1°Cくらい気分が良くなること」を考えてみよう。

たとえばこんなことは? ● 温かい飲み物を飲む ● 少し外の空気を吸う ● 好きな音楽を聴く

1

2

3



イラスト / 長居事業所 K.N.さん

最後に

天気は、ずっと同じではありません。晴れの日もあれば、くもりの日や雨の日もあります。大切なのは、「今の天気を知っておくこと」。無理に晴れにしようとしなくても大丈夫。くもりの日には、くもりの日の過ごし方があります。今日のあなたの空は、どんな天気でしたか? その空を、少しでもだけ大事にしてあげてください。

ぜんこく 全国ワンダーマップ こんげつ 今月の推し じぎょうしょ 事業所

ワンダーフレンズは今、全国へと広がっています。それぞれの地域に、それぞれの特色を持った事業所が活動中。5月号ではワンダーフレンズ城東にスポットを当て、その“推しポイント”を深掘りしてご紹介します！

じょうとう ワンダーフレンズ城東ってどんなところ？

大阪市城東区にある、文具の卸売会社が母体の就労継続支援B型事業所です。

ワンダーフレンズ城東の ココがポイント！

社会とのリアルな接点が持てる、珍しい環境
城東事業所は母体である文具卸売会社のすぐ隣にあり、一般社員や取引先の方々など、様々な人の“働く姿”が身近にある特殊な環境。単なる「居場所」に留まらず、共に働き社会に貢献できるという経験が、メンバー様の自信と意欲に繋がっています。

「楽しむ時間」も大切に

1日の作業時間は3コマ(3時間)。残りの時間はゲームや制作活動、スタッフとの交流など、自由時間に充てています。定期的なレクリエーションやイベントでは、みんなでおでかけやパーティーも。交流や絆を深めながら、楽しくリラックスできる環境づくりを大切にしています。

スタッフ紹介

まきいち
菊一さん (サービス管理責任者)

20年不登校のお子様とご家族を支援してきた経験があります。メンバー様と深く関わり一歩ずつ前に進んで涙が笑顔に変わる瞬間に立ち会えることが、私の何よりのやりがいです。



あしだ
芦田さん (生活指導員)

以前はネイリストとして働いていましたが、もっと人と触れ合える仕事を求めてワンダーフレンズに就職しました。私もメンバーの皆様と一緒に楽しみながら成長していけるよう頑張ります！

ワンダーフレンズ城東からのメッセージ

「自分らしくいられる場所」をコンセプトに、一人ひとりの自己肯定感を育むサポートを心がけています。仕事のスキルを身につけることも大切ですが、まずは安心して過ごせる場所として、ワンダーフレンズ城東に遊びに来てください。気になった方は、いつでもお気軽に見学・体験にお越しください！



ワンダーフレンズ城東
〒536-0023 大阪市城東区東中浜9-1-4
TEL: 06-6962-6086
【アクセス】
大阪メトロ中央線・今里筋線「緑橋駅」徒歩約9分
大阪メトロ中央線「深江橋駅」徒歩約9分
活動時間 11:00～17:00



相談支援事業所「ワンダーギルドの取扱説明書」

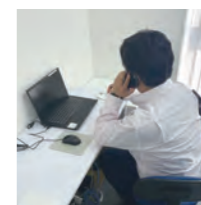
ワンダーギルドという名前にはWonder(驚きや可能性)とGuild(目的をともにする仲間の集まり)という2つの言葉が込められています。人生には、思いがけない困りごとや悩みが訪れることがあります。ワンダーギルドは、障がいのある方やそのご家族が抱える悩みや不安に寄り添いながら、地域で安心して暮らしていくための道と一緒に探していく相談支援の拠点です。

ワンダーギルドでは、主に次の2つの事業を行っています。



特定相談支援事業

障がいのある方が福祉サービスを利用する際に、サービス等利用計画の作成や定期的なモニタリングを行います。また、生活の中での悩みや困りごとの相談にも対応しています。



障がい児相談支援事業

児童発達支援や放課後等デイサービスなどの利用前に、障がい児支援利用計画を作成し、その後の状況確認や支援の調整を行います。

そもそも相談支援とは？

福祉サービス利用の“相談窓口”のような役割です。障がいのある方やご家族の困りごとを聞きながら、必要なサービスを一緒に考えていく支援です。

相談員に聞いてみました！ 相談支援Q&A

- Q. 相談するのにお金はかかりますか？
A. 相談支援は基本的に無料でご利用いただけます。
- Q. 本人ではなく、家族からの相談でも大丈夫ですか？
A. もちろん大丈夫です。ご家族からのご相談も多くいただいています。
- Q. 相談したら、必ず福祉サービスを利用しないとイケませんか？
A. そんなことはありません。まずはお話を聞きながら、必要な支援と一緒に考えていきます。
- Q. どんな相談が多いですか？
A. 「どんなサービスが使えるの?」「自分に合う事業所を知りたい」といったご相談が多いです。

ご利用までの流れ

- 相談**
電話やメール、ホームページなどからご相談ください。
- 利用申請**
お住まいの市区町村の障がい福祉窓口で利用申請を行います。(申請のサポートも可能です)
- サービス等利用計画の作成**
相談支援事業所と契約し、利用計画を作成します。
- 支給決定・サービス開始**
市区町村から受給者証が発行され、サービスの利用がスタートします。
- モニタリング**
サービス開始後も、定期的に状況を確認しながら必要な調整を行います。

はまもと 濱元さん (相談支援専門員)

Staff introduction

- Q. 現在のお仕事について教えてください。
A. 利用者様のお宅を訪問してモニタリングをしたり、事業所見学に同行したり、支援計画を作成したりしています。朝から直接利用者様のところへ向かうことも多く、外に出ている時間が多い仕事ですね。
- Q. 仕事で大切にしていることは？
A. 利用者様の話をしっかり聞くことです。言葉だけでなく、表情や声のトーンなどから「本当はどんな思いがあるのか」を考えるようにしています。
- Q. やりがいを感じる瞬間は？
A. 利用者様から「ありがとう」と言ってもらえた時ですね。人生の大切な場面に関わらせてもらうこともあり、この仕事の責任とやりがいを感じます。
- Q. 最後に読者の皆さんへメッセージ
A. 相談支援は飛び回ることも多く大変な面もありますが、とてもクリエイティブで楽しい仕事です。いろいろな人と出会い、その人の人生のお手伝いができる素晴らしい仕事だと思っています。人生一度きりですから、楽しくやりたいですね。



話すことから始めてみませんか？
ワンダーギルド

Wonderギルド大阪

〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町2-3-37
グリーンハイツ603
TEL: 06-6684-8583

お問い合わせはこちら >>>
Homepage: <https://wonderg.net/>



在宅もOK!
ひとりで悩んでいませんか?

一般就労が困難な方、ご相談ください!

そんな方のための

就労継続支援B型事業所

wonderf 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

登録はコチラから



わくわく! イベント情報&お知らせ

土曜開所日 ... 5月16日・23日・30日 / 6月⇒なし

※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。

2月の工賃支払い総額のお知らせ

11,086,907 円

Check!
あんしん
安心してできる1冊を、
あなたの居場所へ

この本が、必要としている人のそばに置かれたらいいなと思い、寄贈先を募集しています。「ひとりじゃないよ」を全国に届けたい。その一歩に、ぜひ力を貸してください。

みんなに読んでもらいたい...

寄贈をご希望の方は、下記QRコードよりお申し込みください。内容を確認のうえ、担当よりご連絡いたします。

〒545-6029
大阪市阿倍野区阿倍野筋
あべのハルカス29F
株式会社ワンダー
経営企画室



社長・熊野賢の著『ゆるこもりさんのための手帳術』は、ひきこもり・不登校・精神的なしんどさなど、“見えにくい生きづらさ”を抱える方に向けた書くためではなく気持ちを置いておくための手帳の本です。



「協賛企業のご紹介」書籍を全国へ届けるプロジェクトにご賛同・ご協賛いただいた企業の皆さまをご紹介します。

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 乳腺クリニック
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腺クリニックです。乳腺に関することは何でもお気軽にご相談下さい。



株式会社八木萬
YAGIMAN Co.,Ltd.

耐火煉瓦のことなら八木萬。販売から施工まで! 工業伊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。

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。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』

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みすることで、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!
- 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



申込はこちら▲

ReSowホールディングス
公式 SNS
はじめました!!

YouTube
@bhellowonder4846



X
@wonderf_jp



Instagram
@resow_holdings



今月のあとながき。

今号から始めました「今月のあとながき。」初回なので自己紹介も兼ねて、編集長である自分に4つの質問をしました。

質問1 普段どんな仕事をしていますか?

広報として、WS通信やSNS全般、チラシなどを作っています。「どうすれば読む人に正しく伝わるか」という考えと「どうしても譲れない自分のこだわり」の狭間で毎号葛藤しております笑

質問2 この通信で大事にしたいことは?

年齢、地域、性別だけでなく、障害の有無やその程度など、どんな方が手に取っても楽しめる情報誌でありたいという想いがあります。あとはどんな内容の記事であっても遊び心は忘れないようにしています。

質問3 5月号で苦勞した部分は?

元々が福祉畑出身ではないので、P2-3の障害福祉サービス特集がとにかく苦勞しました。以前ボツになった記事をうまく復活させてさらに編集を加えて、なんとか形にできた感じです。またP6-7のワークは毎号自力で考えるのですが、同じテーマを使いまわしたくないので、段々とネタが...笑 なので似たようなワークが今後出てきても温かい目で見てくださーい笑

質問4 最後に一言

この通信はたった12ページのフリーペーパーかもしれませんが、編集部全員の熱い想いがたくさん詰まっています。もしそのうちの1ページでも「読んでよかったな」と思っていたら、編集部としては密かにガッツポーズです!

くま編集長です。よろしくね!

