

ワンダーステップ事業所一覧

FC加盟募集
しています!

※就職特化型B型事業所 WonderKEA(ワンダーケア)

大阪

あへの	TEL:06-6684-8593
だによん	TEL:06-6484-9435
天王寺	TEL:06-6684-8592
長居	TEL:06-6684-8591
はんば(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
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
---------	------------------

各事業所の
ご案内はWebで



全国に拡大中!



福岡

石川

金沢	TEL:076-222-3855
彦三	TEL:076-204-8677

徳島

徳島東新町店	TEL:088-624-7514
徳島アミコ店	TEL:088-679-1338

神奈川

川崎大島	TEL:044-589-9161
------	------------------

福井

福井	TEL:0776-50-7596
----	------------------

愛知

久屋大通	TEL:052-228-4111
------	------------------

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

COCOOna 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 あへの	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
〒540-0037 大阪市中央区内平野町2-3-5 MD内平野町ビル5F	
ワンダーギルド 沖縄	TEL:098-995-8600
〒901-0302 沖縄県糸満市潮平727-1 ni-feよしだビル3F	

クリーニング事業

アバンドライククリーニング	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 2026年6月号 Vol.97
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 あへのハルカス29F



Father's Day

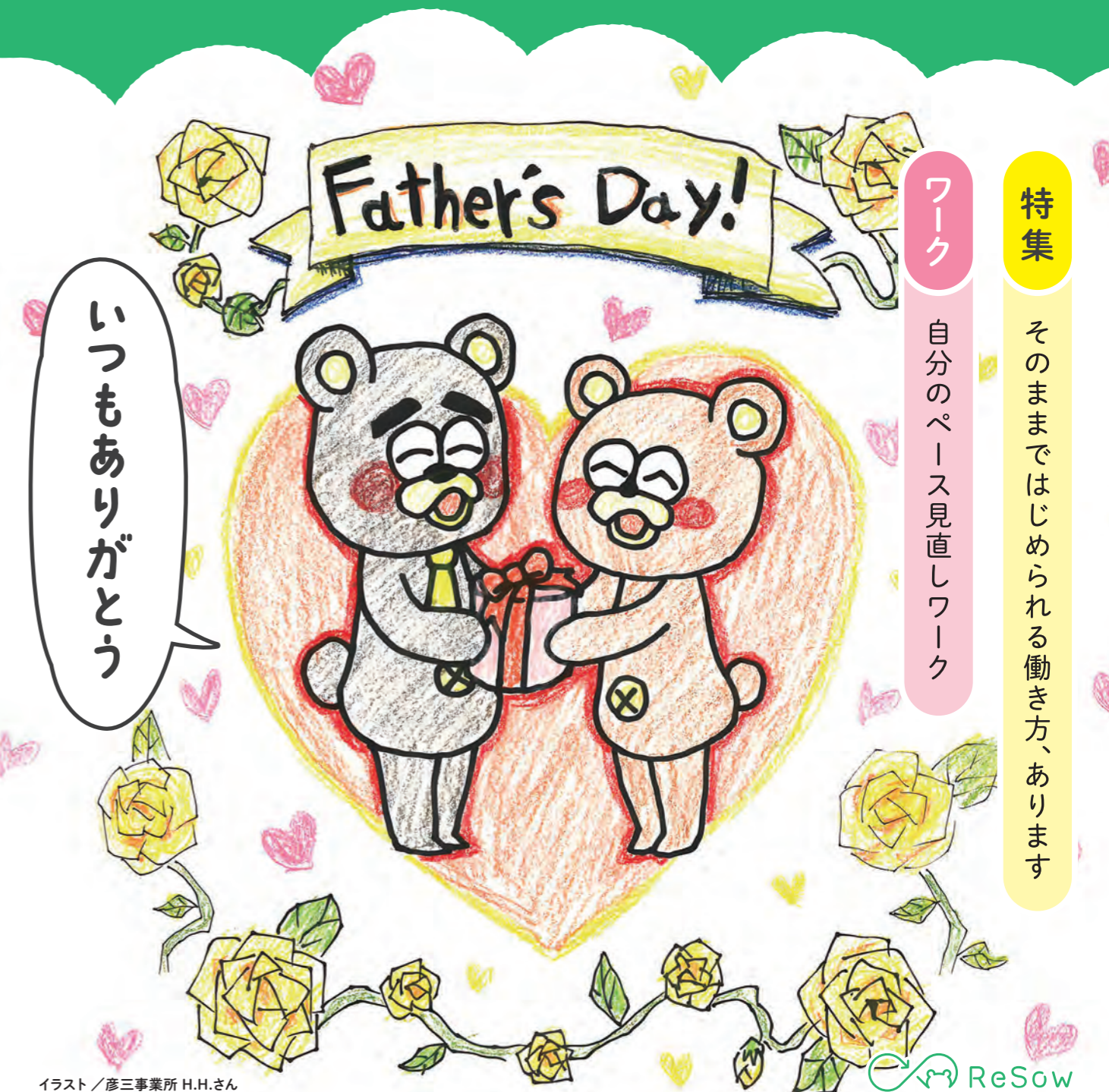
わくわくを^{はっけん}発見しよう!



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



ワーク

自分のペース見直しワーク

特集

そのままではじめられる働き方、あります

イラスト / 彦三事業所 H.H.さん



そのままではじめられる はたらき方、あります

働き方には、いくつかの選択肢があります。でも、「自分に合っているのはどれだろう?」と迷うことはありませんか?そこで今回は、簡単なチェックを通してあなたに合う働き方のヒントをご紹介します。

いくつ当てはまりますか?

- いきなりフルタイムで働くのは不安
- まずは生活リズムを整えたい
- 人間関係に少し不安がある
- 自分に向いている仕事分からない
- 体調に波がある
- 少しずつ“働くこと”に慣れていきたい

Let's check it out



▲チェック結果

3つ以上当てはまった方へ無理に頑張るのではなく、「慣れることから始める働き方」が合っているかもしれません。

働き方には、こんな選択肢があります

就労支援には、それぞれ特徴があります。

就労継続支援 **A** 型

雇用契約を結び、支援を受けながら働く形です。一般就労に近い働き方になります。

就労継続支援 **B** 型

雇用契約は結ばず、体調やペースに合わせて働くことができます。「まずは慣れることから始めたい」という方に向いています。



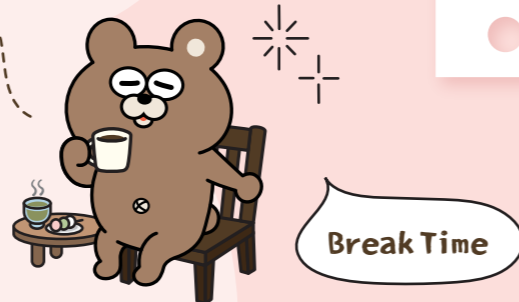
ちょっとひと息コラム

「最初の一步あるある」

- 前日ちょっと緊張して寝つきが悪い
- 朝「やっぱやめようかな…」って一瞬思う
- でも行ってみたら「思ったより大丈夫だった」

実はこれ、みんな一緒!

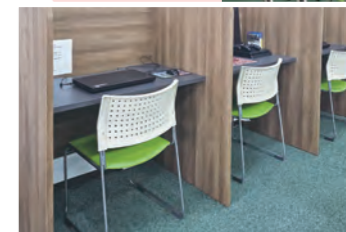
最初の一步はみんな少しドキドキしてしまうものなのです。



Wonder Friends

例えば、こんな場所があります

「慣れることから始めたい」そんな方が利用しているのが、就労継続支援B型事業所です。その一つが、Wonder Friendsです。Wonder Friendsでは、一人ひとりのペースに合わせて、無理のない形で“働くこと”をサポートしています。



ある1日のスケジュール

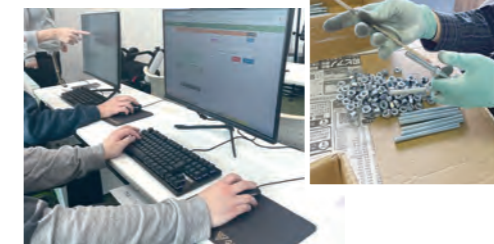
11:00	通所・朝礼
11:10	作業スタート
12:10	お昼休憩
13:10	午後の作業
14:10	余暇時間
15:10	終了

※時間や内容は一例です

生活リズムを整えながら、少しずつ慣れていくことができます。

どんな仕事をしているの?

軽作業（梱包・仕分け・組み立てなど）
PC作業（データ入力など）
その他、さまざまな業務



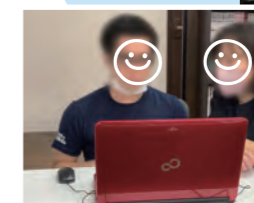
「できること」から始めて、
少しずつステップ
アップしていきます。

Wonder KEA

就職を見据えた支援 Wonder KEA
就労継続支援B型の中でも、“より就職を意識した支援”に特化した事業所としてWonder KEAがあります。現在は、沖縄・博多・なんばで展開しています。

カリキュラム

- ★ ソーシャルスキルトレーニング(SST)：職場でのコミュニケーション力を育む
- ★ ビジネスマナー研修：挨拶や報告・連絡など、働く基本を学ぶ
- ★ パソコンスキル習得・応募書類作成・模擬面接：実践的に就職活動の力をつける
- ★ 在宅支援・eラーニング・資格取得支援：自宅でもスキルアップできる環境を提供



大切なのは、“自分に合った始め方”。働き方に正解はありません。そして、無理のないペースで続けられること。Wonder Friends、Wonder KEAでは、見学や体験も随時受け付けています。「少し気になる」その気持ちを、まずは一步につなげてみませんか?



あめひ 雨の日の「セルフケア」

てづく 手作りバスボムで、
きぶん ジメジメ気分をリフレッシュ!

しとしと雨が続き、湿気で体が重だるく感じやすい6月。低気圧や日照不足の影響で、心も少し「お疲れモード」になりやすい時期です。そんな日は、お気に入りの香りに包まれて、ゆっくりとお風呂に浸かってみませんか？今回は、お家で簡単に作れる「シュワシュワ・バスボム」のレシピと、雨の日のメンタルケアのヒントをお届けします。

簡単！バスボムレシピ

材料(1個分)

重曹 大さじ2/クエン酸 大さじ1/片栗粉(またはコーンスターチ) 大さじ1
霧吹きに入れた水 少々/(お好みで)アロマオイル 2〜3滴 ※色をつけたい場合は入浴剤や食用色素など



作り方

1 混ぜる

重曹、クエン酸、片栗粉を混ぜます。色をつけたい場合は入浴剤や食用色素なども入れます。



2 香りを足す

お好みのアロマオイルを垂らし、さらに混ぜます。



3 固める

霧吹きで少しずつ水を含ませ、手でギュッと握って固まる硬さになったら、丸めたり型に入れたりして形を整えます。



4 乾燥

半日〜1日ほど乾燥させれば完成!



作って楽しい、使っていやされる! 自分のためだけに好きな香りを詰め込んでみましょう。作業に集中する時間そのものが、良い気分転換(マインドフルネス)になります。

おすすめのアロマ

リラックスしたい時...ラベンダー、ゼラニウム など
リフレッシュしたい時...レモン、ペパーミント など

雨の日を心地よく過ごすコツ

「なんとなく不調」は、体が頑張っている証拠です。

6月は気圧の変動が激しく、自律神経が乱れやすくなります。「やる気が出ない」「イライラする」と感じるのは、あなたのせいではなく、体が一生懸命に環境に適応しようとしているサインです。

「何もしない」を自分に許す

雨の日は活動量を少し落としても大丈夫。「今日はこれだけでOK」と自分へのハードルを下げてあげましょう。

ぬるめのお湯でリセット

38〜40℃くらいのぬるめのお湯に浸かると、副交感神経が優位になり、リラックス状態になります。手作りバスボムのシュワシュワという音と香りに集中して、身体を休ませてあげましょう。



あめひまじお 雨の日が待ち遠しくなる!

ごきげんアイテム特集

雨の日が続くとつい気分も沈みがちですが、お気に入りのアイテムがそばにあれば、なんだか特別な一日に。今回は、持っているだけで気分がパッと明るくなる、実用性とときめきを兼ね備えた編集部おすすめのレイングッズをご紹介します。

1 足元から明るく!「レインシューズ」

雨の日の一番の悩みは、足元の濡れ。最近では「いかにも長靴」ではない、おしゃれなデザインがたくさん登場しています!



『ブーツ』

防水仕様のおしゃれなブーツやカラフルなサイドゴアブーツはデニムにもスカートにも合う万能選手。



『防水スニーカー』

「雨が降りそうかな?」という微妙な空模様の日でも、普段通りのおしゃれが楽しめます。

2 顔周りを明るくする!「アンブレラ」



『オーロラ傘』

光の反射で色がキラキラ変わる傘は、雨空にかざすだけで魔法のような美しさ!

『バードケージ(深張り)傘』

すっぽりと肩まで包み込む丸いフォルムは、濡れにくいだけでなく、見た目の可愛さも抜群。



『大柄の北欧デザイン傘』

パッと目を引く大きな花柄や幾何学模様。どんよりした景色の中に、自分だけの鮮やかな世界が広がります。



これでもう傘迷子にならない!

アンブレラマーカー

「お店の傘立てに入れた自分の傘、どれだっけ……?」そんな“雨の日あるある”を解決してくれるのが、傘の持ち手につける専用のチャームです。

Check!

こちらはワンダーフレンズ福岡事業所でメンバー様と一緒に制作しています。



ピックアップアイテム Pickup!

折りたたみ傘を安心してカバンへ!

吸水傘ケース

濡れたままの傘をカバンに入れるのは抵抗がありますが、内側が吸水性の高いタオル地になっているケースがあれば安心。最近はデザインも豊富です。



好きな色だけど、何となく自分には似合わない…? 派手すぎる…? と普段なら選ばない色や柄も雨の日のアイテムなら取り入れやすい! 雨の日こそおしゃれを楽しんで新しい自分を発見してくださいね!



「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！

6月のワーク

自分のペース見直しワーク



このワークの目的

毎日過ごしていると、知らないうちにがんばりすぎてしまうことがあります。「まだ大丈夫」「これくらい普通」そう思っている、気づかないうちに疲れがたまっていることもあります。そこで今回は、今の自分の「ペース」を見直してみるワークです。

- 無理していることに気づける …… → 「がんばりすぎ」のサインに気づけるかも
- 自分に合ったペースを考えられる …… → 少しゆるめるだけでラクになることも
- 自分をいたわるきっかけになる …… → 休むことも大切な選択



ペースは人それぞれ！今の自分に合っていることが大切です。

ワーク: その1

今の自分のペースを言葉で表してみよう

たとえば…

- * 走り続けている感じ
- * ちょっと余裕がない
- * 落ち着いて過ごせている
- * ゆっくりできている



ずっと走ってる…
ような気がする…

ワーク: その2

そのペースになっている理由を考えてみよう

たとえば…

- * やることが多い
- * ちょっと余裕がない
- * 少し疲れがたまっている
- * 自分のペースで動いている



イラスト / たによん事業所 S.M.さん

ワーク: その3

少しだけペースをゆるめるとしたら？

※大きく変える必要はありません。「少しだけラクになること」を考えてみよう。

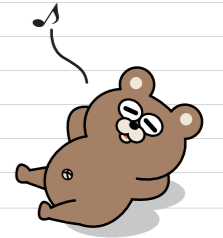
たとえばこんなことは？

- 5分だけ休憩する
- 「今日はここまで」と決める
- 人に少し頼ってみる

- 1 ()
- 2 ()
- 3 ()



イラスト / 金沢事業所 S.Y.さん



最後に

がんばることは大切ですが、ずっと同じペースで走り続けるのは大変です。ときには立ち止まったり、ゆっくり歩く日があっても大丈夫。大切なのは、「今の自分に合ったペース」で過ごすこと。今日はどんなペースでしたか？そのペースを、少しだけ大事にしてみてください。

青い空とあたたかい空気に 包まれたWonderKEA沖縄

明るく開放的な雰囲気の中で、メンバー様一人ひとりが
就職・社会参加を目指し、活動に取り組んでいます。

WonderKEA沖縄では、離島・
在宅就労への支援強化やオン
ラインレッスンの導入など、地
域特性に即した“新しい働き
方”の選択肢を提供。通所が
難しい方も「就職」という目標
に向けて、自分のペースで安心
して踏み出せる、新たな就労
支援のかたちを提案します。
また、就労支援B型事業所とし
て、働く場であると同時に安心
して過ごせる“居場
所”の提供も大切に
しており、一人ひとりが自分らしくい
られる環境づくりに取
組んでいます。



Event

気温差10℃以上！南と北の注目2拠点

全国ワンダーマップ

澄んだ空気と落ち着いた時間が 流れるワンダーフレンズ金沢

四季の移ろいを感じられる金沢のまち。穏やかで落ち着いた空気の中、
メンバー様がそれぞれの目標に向かって日々の活動に取り組んでいます。



ワンダーフレンズ金沢では、
一人ひとりのペースを大切に
しながら、日々の支援を行っ
ています。
静かで落ち着いた環境の中
で、集中して作業に取り組
めることが特徴です。
メンバー様同士の距離感も心
地よく、無理のない関わり
の中で安心して過ごせる雰
囲気があります。
金沢ならではの作業として、
水引きを使ったアクセサリー
制作や制服クリーニングが
あり、メンバー様の新しい可
能性を引き出しています。



Event

WonderKEA沖縄から ワンダーフレンズ金沢のみなさんへ

事業所内は明るく清潔で、写真を見た瞬間に「ここなら安心して通えそう」と感じられる、とても居心地の良さそうな空間だと感じました。パソコン設備も整っており、就労に向けたスキル習得にしっかり取り組める環境が整っている印象です。日々の訓練の様子も丁寧に行われていることが伝わってきました。ま

た、休憩スペースには本やソファがあり、リラックスしながら過ごせる工夫がされている点もとても魅力的です。思わず長居してしまいそうな居心地の良さがあり、全体的に温かい雰囲気が伝わってきました。「通所」というよりも「また来たい場所」、そんな素敵な空間だと感じました！

ワンダーフレンズ金沢から WonderKEA沖縄のみなさんへ

1人1台パソコンが用意されていて、Zoomも活用されている様子から、IT系の作業や訓練が充実していて、とてもイマドキな環境だと感じました。オンラインも取り入れながら、多様な働き方に対応されているのが伝わってきます。事業所はいくつか部屋があるのでしょうか？金沢はワンフロアなので、用途に応じ

て使い分けられる個室のような空間があるのは少し羨ましいです！また、掲載されていた沖縄の空とシーサーの写真がとても印象的で、明るく開放感のある雰囲気が伝わってきました。見ているだけで気持ちが晴れるような、そんな魅力を感じました！

新しい環境に進むことは、不安も期待もあると思います。WonderKEAは、自分の体調やペースに合わせてながら、働く力や生活リズムを整えていける場所です。焦らず少しずつ経験を積み、自分らしい働き方を見つけていきましょう。困った時は一人で抱え込まず、職員へ相談してください。あなたの一歩を応援しています！



金沢は施設らしさよりもオフィスに近い環境で作業訓練に取り組んでいただける事業所です。希望を伺いながら、一人ひとりに合った作業をご提案しています。興味のある方は、ぜひお気軽にご連絡ください！

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)

詳しくはこちら

<https://wonderf.jp/>

☎ 06-6648-1239 (代表)



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 ... 6月⇒なし / 7月11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。

3月の工賃支払い総額のお知らせ

12,659,494円

Check!
あんしん
安心して読める1冊を、
いばしょ
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。



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。

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



「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。



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むことで、自分の中の気持ちや思いに気づき、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!!



@bhellowonder4846



@wonderf_jp



@resow_holdings



今月のあとがき。

今月は、完成する前の“裏側”を少しだけ。みなさんの手に届くこの通信も、実はこんなふうに、何度もチェックや修正を重ねて作られています。



こうして少しずつ形になったものが、みなさんの元に届いています。今月号も、どこかひとつでも楽しんでいただけていたら嬉しいな!!

くまぐま編集長