

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
はんぼ(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
---------	------------------

ReSowグループ一覧

共同生活援助

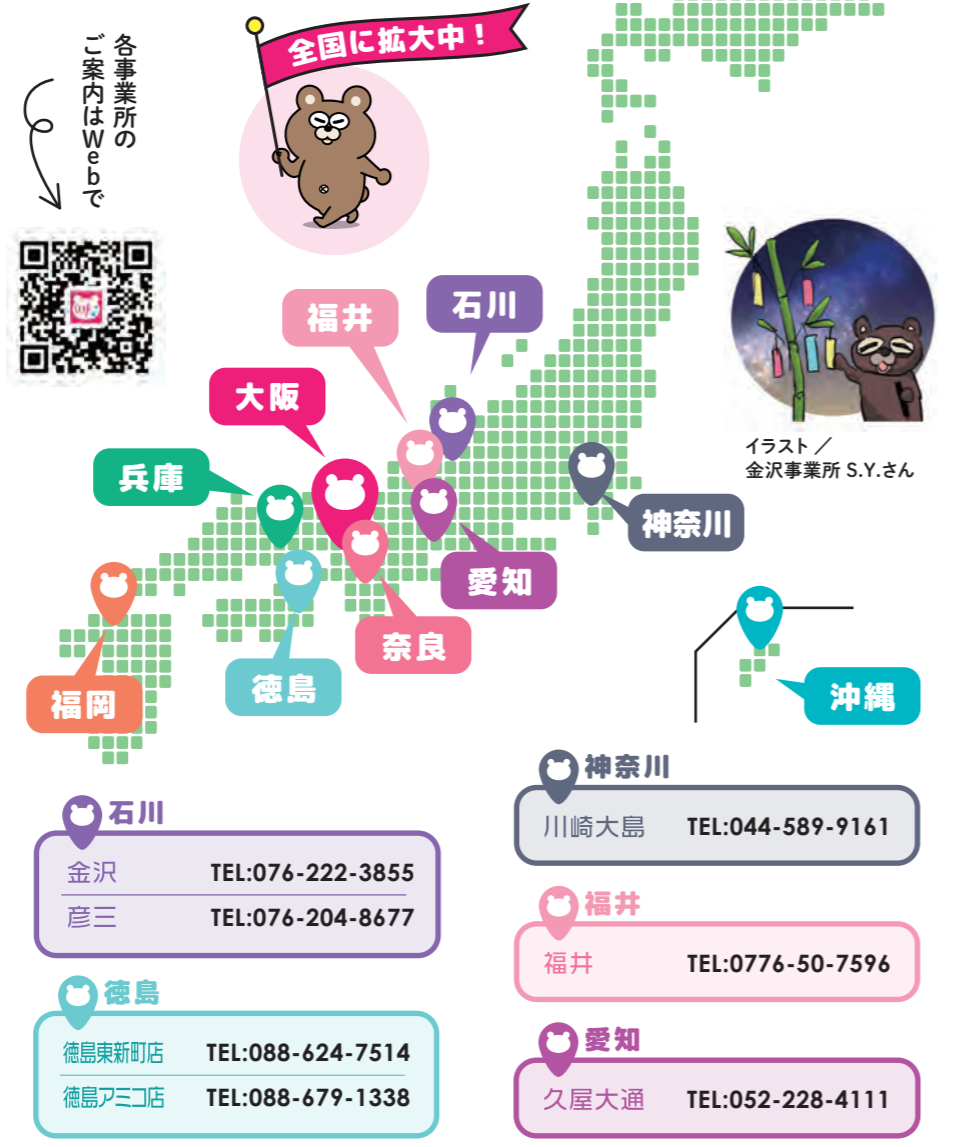
COCOde 恵美須	TEL:06-6563-9827
〒556-0003 大阪市浪速区恵美須西3-10-5	

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 あへの	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	



大阪・関西エリアを中心に展開中!

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7月号 Vol.98
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



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



やっと会えたね

ワーク
子どもの頃の夏を思い出してみようワーク

特集
ゆるこもりさんのための手帳術
〜頑張るよりも、心地よい生き方を選ぶ〜



ゆるこもりさんのための手帳術

てちょうじゅつ

がんばるよりも、心地よい生き方を選ぼう

「毎日何もできていない」「朝起きられなくて自分が嫌になる……」。
そんなふうに自分を責めて、立ち止まっていますか？

今月の特集は、ひきこもりや生きづらさを抱える方に寄り添う、ワンダーフレンズ熊野社長の著書『ゆるこもりさんのための手帳術』をご紹介します。

この本が提案するのは、予定を管理して自分を追い込むための手帳ではなく、あなたの「心地よさ」を見つけて自分を大好きになるための手帳術です。ページをめくっただけで、きっとあなたの心がすっと軽くなりますよ。



僕も30年間、朝起きられなかった。

大事な用事があるときに限って寝坊してしまう。会社や学校に行きたい気持ちはあるのに、身体が動かなくてしんどい……。ワンダーフレンズの熊野社長も、かつてそんな深い苦悩ともがきの中にいました。何かを変えたくて、必死に自己啓発本を読んだり、スケジュール管理を試したりしても空回り。でもある日、「一般的な成功」を追い求めるのをやめ、自分の「心地よさ」を大切に始めたことで、人生が大きく変わり始めました。その実体験から生まれたのが、この優しい手帳術です。



立ち止まっているあなたは、実は「運が良い人」

学校や仕事に行けず、家にこもっている時期は「人生のどん底」のように思えるかもしれませんが。しかし本書では、「生きづらさという違和感に気づけた今こそ、自分らしい人生を再出発できる最高のタイミング（折り返し地点）であり、あなたはすごく運が良い人だ」と語られています。



今日からできる小さなワーク自分の心臓に「ありがとう」

「今日も何もできなかった」と自分を責めてしまう夜は、そっと胸に手を当ててみてください。365日、あなたが眠っている間も一度も休まずに動き続けてくれているあなたの身体へ、「いつもありがとう」と呟くだけで、自己否定の波がすっと落ち着いていきます。



ゆるこもりさんのための手帳術

無意識を味方にする「ワンダー5こちよい作戦」

事業所でも大切にされている日常の5つのアプローチ。大きな目標を立てるのではなく、「今の自分の状態」をちょっとだけ心地よく整えていくパズルです。

- 1 表情 … 眉間のシワをのばして過ごしてみる
- 2 話し方 … 少しゆっくり、丁寧に話してみる
- 3 言葉 … 自分も他人も傷つけない言葉を選んでみる
- 4 仕草 … 物を置くときなど、一つひとつを丁寧にしてみる
- 5 髪・服 … 自分が少しスッキリする身だしなみをする



Voice 実際に本を読んだ方の「口コミ」をご紹介します！



「去年から紙の手帳を使っていますが、あまり使いこなせていない感がありました。今年はどうしようかな… 紙が常に手元にあるのは便利だったんだけど… と思っていた時にこちらを見つけ読んでみました。こんな風に活用

してみるといいよという案がたくさんあり、コラージュみたいなことも楽しめそうだったので今年も手帳を用意してやってみることにしました！とても素敵な活動をされている著者さんで、応援したいな～とも思いました。」

心がふわっと軽くなる

『7DAYSワークブック』をお届けします！

ひきこもり支援の現場から生まれた、心がふわっと軽くなる特別なワークブック（冊子）を無料でお配りしています。希望される方には個別にお送りしますので、どうぞお気軽にお声がけください。

ワークブックの見どころ

- ✓あなたへ伝えたいメッセージ 「ここにいてくれるだけで、大きな一歩なんだよ」という温かい言葉。
- ✓心が軽くなる豆知識 「ひきこもりとは？」「うつとは？」「障害とは？」などのモヤモヤを解消するコラム。
- ✓自分発見の7日間ワーク ぎゅっ詰まった、自分の時間を見つけるための小さな楽しいワーク。
- ✓居場所のご紹介 「ワンダーステップ通信」や、就労継続支援B型「ワンダーフレンズ」の紹介。
- ✓裏表紙に漫画付き！ 冊子を反対側から読むと、朝起きられなくてツラかったという社長の実体験をもとにした漫画『くまくまのはじまり』が読めます！



無料
プレゼント



プレゼントのお申込はこちら



熊野社長からあなたへのメッセージ

「言葉の暴力で、自分を傷つけるのは終わりにしよう」

脳は、他人に向けた言葉も自分に向けられた言葉も区別が付きません。自分を責める言葉をストップし、手帳に優しい言葉を書き込んでいくことで、手帳はあなたをそっと包んでくれる、世界に一つだけのお守りになります。お気に入りのノートを好きなシールやイラストで飾るように、手帳をあなたの『お気に入り』でいっぱいにしていきましょう。



書籍購入のお申込はこちら

みんなの「押し」
だいしゅうごう
が大集合!

カレー

アンケート結果発表!!

5月号で募集したカレーアンケートに、たくさんの熱いメッセージをありがとうございました!皆さんのこだわりから、編集部も驚きの隠し味まで……。『今日、カレーにしない?』と言いたくなるような結果をご紹介します。

みんなのカレーこだわりポイント!

- カロリー爆上がりですが、じゃが芋は一度素揚げしてから煮込むと美味しいです。
- インスタントコーヒーの粉を少々入れたらコクがでます。入れすぎると苦くなるので注意!
- 玉ねぎをたくさん入れます!子どもが食べやすいようにかぼちゃなど甘さのある野菜を入れます。
- おでんを作りすぎると、ちくわなどの練り物入りカレーが生まれます。
- 良い油を使うこと!!

好きなカレーランキング

我が家の味が一番! / **第1位 おうちのカレー**

本格インドカレー! / **第2位 バターチキンカレー**

だしの旨みがおいしい! / **第3位 和風だしカレー**

おいしくな~れ



ボーイスカウトのときに作っていたカレー。野外活動で皆で協力して作ったカレーは美味しかった。♡

カレーは煮込むほど旨いと思いき煮込んでいたら、ジャガイモが溶けて消えていました。

小学生の頃、レゴのようなブロックにカレーをぶちまけ、母にしっかり怒られました。穴に入り込んで洗うのが大変だったそうです。お母さんごめんなさい。🙇

毎日の夕ご飯作りでメニューに悩んだ時はカレー!いつ作っても家族皆やった~!と喜んでくれるので、カレーに助けられています。♪

みんなのカレー思い出&エピソード!

小学3年の給食当番の時、人気のカレー鍋を倒して半分こぼしました。他クラスに余りはなく、「なぜ少ないの?」とみんなから不満を言われ泣きたくなりました。

中1の林間学校で、家のカレーぐらいの大きさを野菜を切ったら火が通らずガリガリな仕上がりに…。『食べなくていいよ』と言ったのに、同じ班の男子達は残さず食べてくれたので「カッキー」と思った。😅

幼い頃、誕生日の日に妹が手作りのカレーを作ってくれたことがあります。小さな手で頑張って作ってくれたそのカレーは、今でも心に残る、あたたかくて特別な味でした。♡

おじいちゃんが作るカレーが世界で一番好きです!♡

珍しく父が用意してくれたカレーは卵の薄焼きがご飯とルーの間にいれてあるいわゆる“オムライスカレー”みたいで贅沢な気分になりました。☆

アンケートのご協力ありがとうございました。

メンタルヘルス コラム 第15回

今日からできる 夏バテ対策

夏バテは“予防”が大切

梅雨が明け、本格的な夏がやってきました。暑い日が続くと、つい冷房の効いた部屋で過ごす時間が増えたり、食事が簡単なものになったりしがちです。こうした夏ならではの生活習慣が、体調に影響することもあります。元気に夏を過ごすために、夏バテの原因と対策を知っておきましょう。

そもそも夏バテって? 夏バテは、暑さによる体の負担が積み重なって起こる不調のこと。主にこんな症状が出やすくなります。

体がだるい

食欲がない

寝ても疲れが取れない

集中力が落ちる

原因はひとつではなく、「暑さ」「冷え」「生活リズムの乱れ」などが重なって起こります。



case 1 【冷たいものとりすぎ】

暑いとついアイスや冷たい飲み物に手が伸びがちですが、とりすぎると内臓が冷えてしまい、消化機能がダウン。その結果、食欲低下やだるさにつながります。

対策 冷たいものは“ほどほど”に
1日1回は温かい食事をする

case 3 【食欲低下】

暑さで食欲が落ちると、エネルギー不足になり、さらに体力が低下する悪循環に。

対策 消化のよいものを意識する。
香りや刺激のあるもの(カレー、スパイス料理など)を取り入れる

夏こそカレーを! スパイスを!

スパイスの香りや刺激は、食欲を引き出す働きがあります。さらに消化液の分泌を助け、弱った胃腸の動きをサポートします。

case 2 【水分不足】 (意外と多い!)

汗をかく夏は、気づかないうちに水分不足になりがち。水分が足りないと、体温調節がうまくできず、疲れやすくなります。

対策 のどが渇く前に
こまめに水分を摂る

完璧じゃなくてOK! 「ちよい足し」から

「今日は食欲がないな」という時は、スープだけでも飲んでみる。「アイスが食べたい!」という時は、その後の夕食を少しスパイシーなものにしてみる。そんな小さな工夫が、夏を乗り切る力になります。





「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！

7月のワーク

子どもの頃の夏を思い出してみようワーク

このワークの目的

夏になると、子どもの頃の思い出がふと浮かぶことはありませんか？夏休み、花火、虫とり、アイス、夕方の空気…。何気ない思い出でも、振り返ると少し懐かしくて、あたたかい気持ちになることがあります。そこで今回は、子どもの頃の“夏の思い出”を振り返ってみるワークです。昔の自分を思い出すことで、今の自分の「好き」や「大切にしたいこと」が見えてくるかもしれません。

- 懐かしい気持ちを思い出せる ……> 子どもの頃の楽しかった記憶がよみがえるかも
- 自分の「好き」に気づける ……> 昔好きだったことが今につながっていることも
- 気持ちが少しほっとする ……> 思い出を振り返る時間も大切



思い出は、人それぞれ。小さなことでも大丈夫です！

ワーク:その1

子どもの頃の“夏の思い出”を書いてみよう

たとえば…

- * 夏祭りに行った
- * プールで遊んだ
- * アイスを食べながら帰った
- * 家でのおんぼり過ごした



イラスト/福井事業所 H.Y.さん



イラスト/たによん事業所 S.M.さん

ワーク:その2

夏になると思い出す“好きだったこと”を書いてみよう

たとえば…

- * 虫とり
- * 花火
- * スイカ
- * おばあちゃんの家に行くこと



イラスト/金沢事業所 F.S.さん



イラスト/たによん事業所 S.M.さん

ワーク:その3

今年の夏に「ちょっとやってみたいこと」を考えてみよう

大きなことじゃなくて大丈夫。“少し楽しみになること”を考えてみよう。

たとえばこんなことは?

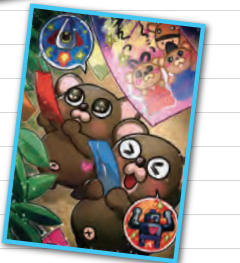
- 冷たいものを食べる
- 夜に少し散歩する
- 夏っぽい写真を撮る



1

2

3



イラスト/福井事業所 H.Y.さん

最後に

子どもの頃の思い出は、大人になっても心の中に残っているものです。「あの頃こんな好きだったな」と思い出すだけでも、少し気持ちがやわらぐことがあります。今年の夏も、自分なりの楽しみ方で過ごせたら素敵ですね。あなたは、どんな夏を思い出しましたか？

次の一步を見据えた 支援を行うWonderKEA博多

福岡市博多区・千代エリアにあるWonderKEA博多。
安心して過ごせる居場所としてのあたたかさを大切にしながら、
就職や社会参加を見据えた支援にも力を入れ、
一人ひとりの「働きたい」という想いに寄り添っています。

WonderKEA(ワンダーケア)は、安心して
通える居場所でありながら、「働く力」を少し
ずつ育ていける就労継続支援B型事業所
です。

パソコン作業や軽作業を通して
工賃を得ながら、ビジネスマ
ナーやパソコンスキル、就職活
動支援など、一人ひとりに合わ
せたサポートを行っています。

資格取得支援や在宅支援にも
対応し、「働く」と「学ぶ」を自分
のペースで両立できる環境を整
えています。安心して次の一
歩を踏み出せる場所を目指して
います。



三原第3ビル
の3Fです!



個別ブースで
集中出来ます!



くまの看板が
お出迎え♡



Micro
Library

くまの
ディスプレイが
かわいい!



Event

みんなで手作りした
商品を販売しました!

働きた
い
を
支
え
る
2
拠
点

全国ワンダーマップ



ハローワークと連携した出張説明会



Event

お花見や、
スイカ割り大会、
スポーツなど
お楽しみイベントも
盛りだくさん!

可能性を広げる支援に取り組む ワンダーフレンズ神戸三田

兵庫県・神戸三田エリアにあるワンダーフレンズ神戸三田。
安心して過ごせる居場所づくりを大切にしながら、
一人ひとりの「次の一步」につながる
支援にも力を入れています。

ワンダーフレンズ神戸三田では、日々
の作業やコミュニケーションを通して、
安心して過ごせる環境づくりを大切に
しています。その中で、「今」だけでは
なく、「これから」にも目を向け、一人
ひとりの可能性やステップアップにつ
ながる支援にも積極的に取り組んでい
ます。

企業や就労A型事業所の説明・見学の
実施に加え、ハローワークと連携した出
張説明会や、障がい者雇用の仕組み
を学ぶ講座など、「働く」をより身近に感
じられる機会づくりも行っています。

また、関係機関との連携や情報共有
を通して、それぞれに合った進路や
選択肢を一緒に考えながら、「やって
みたい」「挑戦してみたい」という気持
ちを大切に支援しています。



Micro
Library



フラワータウン
駅ビルの5Fです!



お仕事の内容も充実しています!



WonderKEA博多からワンダーフレンズ神戸三田のみなさんへ

写真を見ただけで、メンバーの皆様が楽しみながら活動
されている様子が伝わってきました。作業だけでなく、イベン
トや説明会など様々な経験ができる環境があり、「自分にも何か
できるかもしれない」と前向きな気持ちになれると感じました。
また、コメントからもメンバー様一人ひとりの可能性を大切に

されていることが伝わり、安心して新しいことに挑戦できる事
業所だと思いました。これからも神戸三田らしい温かい支援
で、多くの方の、「やってみたい」「挑戦してみたい」という気持
ちを増やして欲しいと思います。

ワンダーフレンズ神戸三田からWonderKEA博多のみなさんへ

事業所の「環境の良さと働く力を育てる支援」がしっかり両立さ
れている印象で、メンバー様が作った商品を販売するイベン
トの取り組みも素晴らしく、私自身とても刺激をもらいました。
「やってみたい」という気持ちを大切にす支援姿勢、すごく共
感します。

一人ひとりに寄り添いながらスキルを積み上げていく、日々の
積み重ねこそがメンバー様の自信につながり、挑戦にも繋
がっていきますよね! 言葉にするのは簡単でも、実践し続け
るのは難しいですが、それをやり切っているWonderKEA博多
と同じ熱量で支援を神戸三田でも続けていきます!

WonderKEA博多では、安心して過ごせる環境づくりと、「働く力」を育てる支援の両立
を大切にしています。「働きたいけれど不安がある」「まずは生活リズムを整えたい」そん
な想いに寄り添い、一人ひとりのペースに合わせた支援を行っています。「できるかどう
か」ではなく、「やってみたい」という気持ちを大切にしています。日々の積み重ねが自信
につながるよう、スタッフ一同サポートしています。



施設長 コメント

ワンダーフレンズ神戸三田が大切にしているのは、その人が本当に必要としている場
面だけ、的確にサポートすること。自分で考え、自分で決める「自律」と、自分の力
で生活を成り立たせる「自立」。その両方を、押しつけではなく自然に出来る支援を
目指しています。

ざいたく 在宅もOK!
ひとりでも悩んでいませんか?

いっばんしゅうろう 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 ... 7月11日/
8月1日・8日・15日・22日・29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。

4月の工賃支払い総額のお知らせ

12,363,063 円

Check!
安心してできる1冊を、
あなたの居場所へ



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。

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。



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。

もらえる!
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▲

プレゼント!
『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



今月のあしがき。

はじめまして!ワンダーステップ通信のデザインを担当しているくまよびです!手に取ったときに少しでも心がホッと和むような、やさしくて楽しくなるようなデザインを心がけています。

Q1 普段どんな仕事をしていますか?

SNSバナーから紙媒体まで、幅広くデザインを手がけています。福祉業界での制作は初めてで戸惑うこともありましたが、みなさまの声に寄り添いながら、納得のいくデザインを作り上げることを大切にしています。

Q2 この通信で大事にしたいことは?

私自身もワクワクを忘れずに楽しみながら制作することです。

Q3 通信で楽しみなこと・印象に残っていること

メンバー様のイラストは毎回力作で様々な「くまよび」を楽しみにしています。アンケート企画は心温まるものだったり、くすっと笑えるものだったり、仕事をしながら癒されています。

Q4 最近のマイブーム

SNSでふいに上がってきたカフェや洋館巡りです。最近では愛媛県まで伊予灘ものがたりという観光列車に乗ってアニメやドラマのロケ地で有名な下灘駅に行きました。自分のワクワクや発見も大切にしています。



Q5 最後に一言

5年前に一人で引き継いだ「ワンダーフレンズ通信」が、現在は「ワンダーステップ通信」へと発展しました。広報メンバーと共に企画・制作に励んでおり、ページをめくる時間が、みなさんの楽しいひとときになれば嬉しいです。



会社案内からパンフレット、社員証までいろいろ制作しています!



くまよび