ワンダーフレンズ事業所一覧

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）

各事業所のご案内はWebで





大阪

あべの	TEL:06-6684-8593
たによん	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
城東	TEL:06-6962-6086
豊中庄内	TEL:06-6152-8640

2026年10月
豊中庄内OPEN!!

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
生駒	TEL:0743-84-7494

福岡

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

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

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

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

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

ワンダーステップ通信 2026年11月号 Vol.102
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（はっけん）しよう！

11
2026
VOL.102

ワンダーステップ通信

WONDER STEP NEWSLETTER

「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



イラスト／堺筋本町事業所 A.T.さん

特集
知っておくと、ちょっと安心！
暮らしを支える3つのおまもり

ワーク
もっと話したくなる聞き方ワーク

ReSow

知っておくと、ちょっと安心！

暮らしを支える3つのおまもり

障害者手帳・ヘルプマーク・障害福祉サービス受給者証って、どう違うの？

名前は聞いたことがあっても、「何が違うの?」「自分にも関係がある?」と迷いやすい、障害者手帳・ヘルプマーク・障害福祉サービス受給者証。実は、それぞれ役割も使う場面も異なります。暮らしのなかでどのように力になってくれるのか、3つの違いを一緒に見てみましょう。

まずはここだけ! 3つの違い早見表



	障害者手帳	ヘルプマーク	障害福祉サービス受給者証
ひとことで言うと?	障害があることを公的に証明する手帳	援助や配慮が必要なことを周囲に伝えるマーク	福祉サービスを利用するための証書
どんな役割?	さまざまな公的支援や福祉サービスを受けやすくなります。	外見から分かりにくい困りごとを伝え、支援を得やすくします。	利用できる福祉サービスの種類や内容などを示します。
申請・受け取りは?	市区町村の障害福祉担当窓口などで申請。受け取り方法は自治体によって異なります。	自治体の窓口や公共交通機関などで配布されています。	お住まいの市区町村の障害福祉担当窓口へ申請し、支給決定後に交付されます。

たとえば「こんなとき」、どれを使う?

障害者手帳

- 障害者雇用枠で働くことを考えている
- 税金や公共料金などの支援制度を利用したい
- 電車やバスなどの割引制度を利用したい

ヘルプマーク

- 長時間立つことが難しく、電車やバスで席を譲ってほしい
- 外見からは分かりにくい病気や障害がある
- 災害や緊急時に手助けが必要

障害福祉サービス受給者証

- 就労継続支援A型・B型を利用したい
- 就労移行支援を利用して、一般就労を目指したい
- 生活介護やグループホームなどの福祉サービスを利用したい

障害者手帳

暮らしの支援につながるおまもり



障害者手帳には、身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳の3種類があります。電車やバスなどの交通機関をはじめ、映画館や美術館、公共施設などで、料金の割引や入場料の免除を受けられる場合があります。また、税金の控除や公共料金の減免、障害者雇用など、暮らしや仕事に関するさまざまな支援につながることも。対象となる制度や条件は、手帳の種類・等級、自治体、事業者によって異なるので、利用できる支援を知りたいときは、お住まいの市区町村の障害福祉担当窓口などで確認してみましょう。

ヘルプマーク

見えない困りごとを伝えるおまもり



ヘルプマークは、義足や人工関節を使っている方、内部障害や難病のある方など、外見からは分かりにくくても、手助けや配慮を必要としていることを伝えるマークです。かばんなどの見えやすい場所につけることで、電車やバスで席を譲ってほしいときや、体調不良、災害や緊急時に、周囲に気づいてもらうきっかけになります。障害者手帳がなくても利用でき、裏面には手助けしてほしいことや緊急連絡先を書くこともできます。配布場所は地域によって異なるため、自治体の案内を確認してみましょう。

障害福祉サービス受給者証

福祉サービスにつながるパスポート



障害福祉サービス受給者証は、就労継続支援A型・B型、就労移行支援、生活介護、グループホームなどを利用するために必要な証書です。利用できるサービスの種類や支給量、利用者負担などが記載されています。市区町村へ申請し、希望や生活状況などの確認を経て支給が決まると交付され、事業所との契約後に利用が始まります。障害者手帳がなくても、診断や状況によって対象になる場合があります。「自分も利用できる?」という段階でも、担当窓口や相談支援事業所に相談できます。



福祉サービスを利用するまで

相談・申請
市区町村の障害福祉担当窓口や相談支援事業所に相談し、支給申請をします。



聞き取り
調査員による認定調査が行われ、その結果や医師の意見書をもとに障害支援区分が認定されます。



支給決定・交付
利用できるサービスの種類や支給量などが決まり、受給者証が交付されます。



利用開始
利用する事業所と契約し、サービスの利用が始まります。



※利用するサービスや自治体によって、手続きの流れ、必要な書類、支給決定までの期間などは異なります。

Q&A よくある疑問を解消



Q 仕事や暮らしに困りごとはあるけれど、何から始めればいいか分からない。それでも福祉について相談していい?

A もちろん大丈夫です。
障害者手帳の有無にかかわらず、困っていることや不安に感じていることから相談できます。まずは、お住まいの市区町村の障害福祉担当窓口や相談支援事業所などに話してみましょう。

Q 障害者手帳を持っていれば、福祉サービスを利用できる?

A 手帳だけで利用できるわけではありません。
就労継続支援B型やグループホームなどを利用するには、市区町村へ申請し、サービスの支給決定を受ける必要があります。決定後に受給者証が交付され、その後利用を開始できます。

ちょっと聞いてみたいから、お気軽に!

「どんな場所なの?」「自分に合った働き方ができるかな?」など、気になることがあれば、ぜひワンダーフレンズへ。見学や利用についてはもちろん、「少し話を聞いてみたい」「自分に合うサービスが分からない」といった気軽なご相談も受け付けています。



制度のことを、最初からすべて理解しておく必要はありません。「知ること」や「誰かに聞いてみること」も、大切な最初の一歩です。3つのおまもりが、毎日の困りごとを少し軽くしたり、新しい選択肢を見つけたりするきっかけになりますように。

※制度の内容、申請方法、配布場所、利用条件などは、自治体や一人ひとりの状況によって異なります。詳しくは、お住まいの自治体や各窓口へお問い合わせください。

メンタルヘルス
コラム
第19回

その不安、実は冷えのせいかもしれません

朝晩の冷え込みが増すこの季節、なんとなく気持ちが沈む、ちょっとしたことでイライラ…なんて感じることはありませんか？実はそれ、気のせいではなく、身体の「冷え」が心に影響しているのかもしれません。今月は、“冷え”と“心”の意外な関係と、今日からできる温活のコツをご紹介します。



「冷え」と「心」の意外な関係

「3つの首」で自律神経を整えよう

Q1. なぜ寒くなると、気持ちまで落ち込むの？

寒さは身体の「緊張モード」のスイッチ

寒さを感じると、身体は熱を逃がさないよう血管をキュッと縮め、「交感神経（緊張モード）」のスイッチを入れます。血管が縮むと血のめぐりも滞りやすくなり、筋肉がこわばって肩や首に力が入ったままに。これは体を守るための自然な反応ですが、同時に体をガチガチにこわばらせるスイッチでもあるのです。



身体のこわばりが、心のこわばりへ

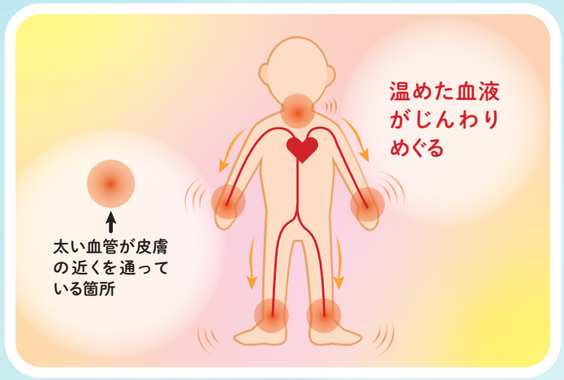
身体の緊張状態が続くと、肩こりや頭痛が出てくるだけでなく、呼吸が浅くなったり、眠りが浅くなったりすることもあります。体が「気を抜けない」状態のままだと、心も落ち着く暇がありません。体のこわばりが、そのまま気持ちのこわばり（不安やイライラ）につながってしまうのです。



Q2. どうして「首・手首・足首」の3つなの？

首・手首・足首は「体温のスイッチ」

首・手首・足首は、太い血管が皮膚のすぐ近くを通っています。皮膚のすぐ下を流れる血液は外の気温の影響を受けやすいため、ここを温めると、あたたまった血液がそのまま全身をめぐっていきます。すると血管がゆるみ、身体を緊張モードからリラックスモード（副交感神経）へと切り替わりやすくなるのです。だからこの3か所は、いわば「体温のスイッチ」。3つの首を温めることは、身体をほぐし心を落ち着けるスイッチを押すことでもあるのです。



今日からできる！

心と体の「あたたか冬じたく」

「3つの首」は、温めるだけでなく、少し動かすことでもめぐりが良くなります。外から温める工夫と、体を動かして内側からめぐりを良くする工夫。この2つを組み合わせることで、身体だけでなく心もゆるみやすくなるのです。今日からできる保温アイテムと、座ったままできるかんたんストレッチをご紹介します。

日常で取り入れられる「3つの首」保温アイテム

首



ネックウォーマーやスカーフでの保温はもちろん、おうちなら電子レンジで温めた蒸しタオルを首の後ろに当てるだけでOK。それだけで、肩の力がふわっと抜けます。

手首



アームウォーマーで手首を覆うほか、あたたかいマグカップを両手でそっと包み込むだけでも、じんわりあたたかさが伝わります。作業の合間の、ちょっとした「ほっとタイム」に。

足首



レッグウォーマーや厚手の靴下で保温を。ポイントは、お風呂上がりに体が冷めきる前にすぐ履くこと。あたたかさをキープしやすくなります。

ストレッチで身体の内側からもぽかぽかに

軽い運動やストレッチなどで首・手首・足首をゆっくり動かすことで、血のめぐりがさらに良くなり、こわばった体も心もほぐれていきます。座ったままできるものばかりなので、休憩の合間やおうちでのリラックスタイムに試してみてください。

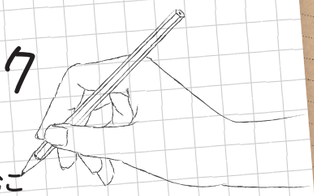

首をゆっくり回す


手首をぶらぶら振る


足首をぐるぐる回す


大きく伸びをする

「ここちよい自分」を育てるワーク



自分自身と向き合って「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！

11月号のワーク　もっと話したくなる聞き方ワーク

このワークの目的

「この人と話していると、なんだか話しやすいな」そんな人はいませんか?話しやすい人は、おもしろい話をするのが上手な人とは限りません。うなずいてくれたり、話を最後まで聞いてくれたり、ちょっと質問してくれたり…。そんな小さな反応が、「もう少し話してみようかな」という気持ちにつながることがあります。今回は、「もっと話したくなる聞き方」を探してみるワークです。

- ☑ 相手が話しやすい聞き方を知ることができる ……➤ ちょっとした反応が会話を変えるかも
- ☑ 自分にできそうな聞き方を見つけられる ……➤ 無理なくできる方法から始めてみよう
- ☑ 人との会話が少し楽しくなる ……➤ 日常でも仕事でも使えるかも

聞き上手＝たくさん話せる人ではありません。相手の話を大切にすることも、コミュニケーションのひとつです。

ワーク:その1　「この人には話しやすいな」と思う人を思い浮かべてみよう

家族、友だち、職員さん、学校や職場の人など、誰でもOK！
その人は、どんな聞き方をしていますか?



たとえば…

- ＊うなずいてくれる
- ＊「それでどうなったの?」と質問してくれる
- ＊笑顔で聞いてくれる
- ＊話を最後まで聞いてくれる
- ＊スマホなどを見ずに聞いてくれる

ワーク:その2　こんなとき、あなたならどう返す?

友だちや職場の人から、「昨日、ちょっと嬉しいことがあったんだ!」と話しかけられました。
どんな言葉を返しますか?

①「へー、そうなんだ」　③「よかったね!」
②「何があったの?」　④その他（　　）

もしあなたならどんな返し方をされたい?



イラスト／たによん事業所　M.S.さん



ワーク:その3　「もっと話したくなる聞き方」を1つ試してみよう

今日からできそうなものを選んでみよう。

- ＊相手の話を最後まで聞く
- ＊うなずきながら聞く
- ＊「それでどうなったの?」と質問する
- ＊相手の言葉を繰り返してみる
- ＊「それ、嬉しかったんだね」など気持ちを返す
- ＊その他（　　）

選んだものを、誰かとの会話で試してみよう!
やってみた感想は?





イラスト／奈良事業所　N.F.さん

最後に

話を上手にすることだけが、コミュニケーションではありません。「ちゃんと聞いてくれた」「もう少し話してみたい」そう思ってもらえる聞き方も、人との関係をつくる大切な力です。ちょっとしたうなずきや、ひとつの質問だけでも大丈夫。あなたらしい「聞き方」を、少しずつ見つけていってくださいね。

賑やかさの中にある穏やかさ、ワンダーフレン神戸三宮。



神戸の中心・三宮にありながら、ゆったりとした時間が流れる神戸三宮。明るく開放的な空間で、自分のペースで仕事に取り組んでいます。

神戸三宮の「3つの特徴」

01 | 明るく、開放的

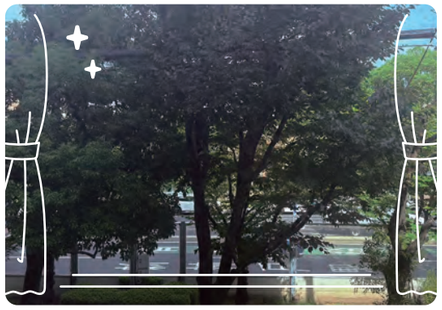
広くて明るい空間だから、一人ひとりが自分のペースで過ごせます。

02 | いろんな「やってみたい」がある

ものづくりから軽作業まで、さまざまな仕事に取り組んでいます。

03 | 街の中なのに、自然も近い

生田川や公園が近く、季節の移り変わりを身近に感じられます。



事業所から見える風景です。春には桜が咲いてとてもきれいです！



休憩時間をメンバー様同士、パソコンを観ながら楽しんでいます。



作業で制作されたアイテムです。



あなたは、どんなことが好き？

- □ 手を動かして、細かいものを作るのが好き
- □ 自分のアイデアを形にすることに興味がある
- □ 同じ作業をコツコツ続けるのが得意
- □ 商品を扱ったり、誰かの役に立つ仕事をしてみたい
- □ まずは見学や体験から、ゆっくり始めてみたい

↓

仕事は、こんなことをしています。

・ものづくり

編み物／水引き製作／ペーパーを使った製作／レジン製作

・軽作業

梱包／封入／納品代行（商品梱包・伝票貼りなど）

ものづくりが好きな方も、コツコツ取り組むことが得意な方も。
それぞれの「得意」や「やってみたい」に合わせながら、できることを少しずつ増やしていきます。

神戸三宮の「らしさ」

スタッフは明るく、メンバー様は穏やか。
笑顔がありながらも、落ち着いて自分の作業に取り組める。
最初から「これを頑張りたい！」と決まっていなくても大丈夫。
「ちょっと見てみたい」
「一度体験してみたい」
そんなところからでも大歓迎です。
自分のペースで、少しずつ。
神戸三宮には、そんな時間があります。





イベントで焼肉屋さんにメンバーの皆様と一緒に行きました♪

神戸三宮と久屋大通。
どちらも街の中心にある事業所ですが、そこにある「過ごし方」や「仕事」はちょっと違います。
今回は、2つの街のワンダーフレンズをのぞき見してみましょう！

全国ワンダーマップ 街が変われば、ワンダーも変わる。

駅近が生み出す心の余裕、ワンダーフレンズ久屋大通。



駅から徒歩2分、名古屋の街の中心にある久屋大通。仕事だけでなく、その前後の時間も楽しめる。そんな街ならではの過ごし方があります。



メンバーの皆様と一緒にたこ焼きパーティを行いました！





久屋大通で過ごすなら、こんな感じ。

出勤：地下鉄から徒歩2分！

↓

ワンダーフレンズで仕事：
チラシ折り、タグ作成、ビーズの検品など

↓

仕事が終わったら……



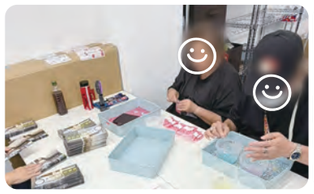
- 栄でショッピング？
- 久屋大通公園を散策？
- ちょっと街で寄り道？

そんな「仕事の前後」まで楽しめるのが、久屋大通の魅力です。

久屋大通では、こんな仕事をしています。

- チラシ折り
- タグ作成
- ビーズの検品
- 商品の梱包
- FBA（Amazon）の倉庫への納品作業

コツコツと取り組む仕事を中心に、
一つひとつ丁寧に進めています。





作業風景です。

街はにぎやか。でも、事業所は穏やか。

ここ数年、久屋大通周辺では再開発が進み、久屋大通公園では観光客やイベントで毎日にぎわっています。そんな街の中心にある一方で、事業所の中は穏やかな雰囲気。
メンバー様もスタッフも、それぞれ落ち着いて過ごしています。
にぎやかな街の中で、自分のペースで仕事をする。
それが、久屋大通のワンダーです。



こんな人に、久屋大通。

- □ 都心への通勤にちょっとあこがれている
- □ 駅から近いところに通いたい
- □ コツコツ取り組む作業が好き
- □ 仕事のあとにショッピングも楽しみたい
- □ にぎやかな街の中で働いてみたい



ぜひ全国のワンダーフレンズ事業所をのぞいてみてください！

仕事をすることだけが、全てではない。新しいことを知ったり、誰かと出会ったり、帰り道にちょっと寄り道したり。毎日の中に、そんなわくわくを。ワンダーフレンズは、「働く」をきっかけに、毎日の中にある新しい発見や出会いを見つけていく場所です。今日の先に、どんなわくわくが待っているんだろう。
そんな気持ちで、一歩を踏み出してみませんか。

ワンダーフレンズ インフォメーション

New! 2026.10月 豊中市にワンダーフレンズ豊中庄内が OPEN しました!

ひとりで悩んでいませんか？

在宅もOK!

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

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/

詳しくはこちら

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

登録はコチラから

イベント情報

2027年
- 1月 事故・ヒヤリハット研修
- 2月 触法者研修
- 3月 ゲートキーパー研修

11月 ワンダーアワード&フォーラム
12月 感染症（予防）研修

※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。

イベント情報をLINEでお届け

イベント情報をLINEでGET！
見学会や季節のイベント案内を
いつでも手軽にチェック！

スマホで読み取りお友達登録！

Check! 安心できる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
ReSowホールディングス株式会社
経営推進室

「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いたします。

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。

手作りの温もりをお届け!!

ワンダーフレンズ公式オンラインショップ

ギフトや自分へのご褒美に!!





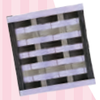


わんだーしょっぷ

ひとつひとつ心をこめて作っています

全国各地のワンダーフレンズで、メンバー様が一つひとつ丁寧に手作りしたハンドメイド作品やオリジナル商品を販売中！ ほっこり温かい雑貨や、こだわりの逸品など、ここでしか出逢えない素敵な作品を取り揃えています。ぜひ一度、ショップを覗いてみてくださいね！







新作アイテムも続々登場中!!





スマホでかんたんアクセス！
QRコードを読み取ってね

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▲

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 ReSowホールディングス株式会社

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

@wonderf_jp

Instagram @resow_holdings