

ふらっとコミュニティとは

ふれあい。それは人と人との

関係の中で心を回復するための合言葉です。自分 **ら**しさを尊重し、自分にも他人にも思いやり

のある関係をもち続けるために、

つながりを大切にしています。

誰もが生きていく中で心が疲れることもあることでしょう。“ふら

っと“は人と地域と **と** **もに**

歩んでいきます。私達と共に、自分らしく、生き生きとした人生のプランを考えてみましょう。

MAP



NPO法人



ひだまり

事務局 〒755-0038

山口県宇部市海南町2番58-1

TEL & FAX 0836-21-1552

(月・火・水・木・金 9:00~17:00)

※但し、土曜日は 10:00~16:00

E-mail f-hidamari@juno.ocn.ne.jp

URL: <https://www.flatcommunity.net/>



ひきこもり相談支援充実事業

「ひきこもり者」とその家族の支援を行っています。

家から出ない、親と口を聞かない、ゲームばかりしている、何を考えているか分からない、将来が不安と悩んでおられるご家族は気軽にご相談ください。家族心理教育、アウトリーチ（訪問支援）も行っています。

毎月 第2火曜日・第4木曜日
10:00～16:00（要予約）

女子会やってます！

お茶とお菓子とおしゃべりと、時に美容教室や趣味活動など、女性同士だからこそ共感できる楽しいひと時があります。

多岐にわたる相談支援

生活上の困りごとなどお気軽にご相談ください。社会資源活用、就労支援、日中の過ごし方などについても相談に応じます。

毎週(月)・(火)・(水)・(木)・(金)・(土)
10:00～16:00

日中一時支援事業

自分らしくいられる場所の提供を行っています。プログラムはなく、個人の希望に応じて利用していただきます。

仲間との交流、就労準備などに役立ちます。

毎週(月)・(火)・(水)・(木)・(金)
9:00～17:00
毎週(土)
10:00～16:00

個人の能力を高めます デイサービス

スポーツ、パソコン教室、料理教室、書道、季節行事（花見、初詣、文化祭）など、利用者のニーズに応じて色々な活動を行っています。

毎月 第2・4火曜日
10:00～16:00

ふらっとフォーラム

当事者、家族、支援者、一般の方々、みんなが一堂に集まって開かれる、年に一度のふらっとの祭典！講演を聴いたり、ゲームをしたり、他者との交流を通じて、障害の理解、それぞれの立場の理解を深めます。

いつでもご相談ください。
お待ちしております。

“ふらっと”な物語

1人で食べる食事はつまらない だからこそナイトケア

おいしい食事。まごころのこもった食事。ナイトケアでは、心からほっとするひと時を提供しています。色々なことを話しながら一緒に夕食を食べましょう！食事代は実費負担です。

毎月 第2水曜日
17:00～21:00

一泊旅行

年に一度、当事者のみんなで計画を立てて一泊旅行に行っています。これまで、道後温泉、出雲大社、宮島、尾道など色々な所に行っています。

ナイトさんまの会もあるよ！

ナイトさんまの会は、手作り料理ではありませんが、みんなで夕食を囲む会です。

毎月最終金曜日
17:00～21:00

さんまの会 （当事者のグループ活動）

「さんまの会」とは、「まんま」 そのまんま自分らしく「まいっか」と焦らずのんびり「マイペース」に自分はどしたいという3つの“ま”を大切にしたい当事者グループです。和気あいあいとした、グループ活動です。

毎月 第1水曜日