

01 サロン



月～金曜日の午前10時から午後4時まで、サロンを開放しています。一人で本を読んだり、テレビを見て過ごしたり、利用者同士でそれぞれ会話などを楽しみ、ゆっくりと自分の時間を過ごすことができます。事前に登録していただくと無料で利用できます。一度ご相談ください。

02 ヤングサロン

おおむね16歳から30歳を対象にしたサロンを月に2回実施しています。まずは「来てもらうこと」を第一に考え、安心して過ごせて、話がしやすい雰囲気を大切にしています。ゲームやスポーツ、地域散策などのイベントを通して、居心地の良い居場所作りをしています。



03 サロンプログラム



昼食会や茶話会、卓球教室などのプログラムを開催しています。また、年に1度、利用者に大人気の日帰りレクリエーションも実施しています。一人でいると不安な人や、自分一人ではなかなか行動できない人など、職員がサポートしながら一緒に活動します。職員や他の利用者たちと交流しませんか。

お気軽にご相談ください 【相談時間 午前10時～午後6時】



- ・病気のことで悩んでいる人
- ・自宅にこもりがちだけど、これではいけないと思っている人
- ・外に出たいけど、きっかけがない人
- ・同年代で同じような思いをしている人の話を聞いてみたい人
- ・学校になじめず、友人や話し相手がいない人

地域生活支援センターふらっと 住所：宇津呂町 19-6

TEL (32)2667・FAX (32)2668・E ki_furatto@zc.ztv.ne.jp



ホームページはこちら



サロンに掲載されたふらっとの活動

身近なところのよりどころ「ふらっと」



気持ちが落ち込んだ時
これからのことを一緒に考えてみませんか？

問 障がい福祉課 TEL (31) 3711・FAX (31) 3738

誰でもかかりうる
こころの病気

誰でも気持ちが沈んだり、落ち込んだりすることはあります。日々の生活の中でストレスを感じることも少なくありません。気分が落ち込んだり、ストレスを感じることは自然なことですが、このような気分やストレスが続いてしまうと、こころの調子をくずしてしまう原因にもなります。さらにこころの不調は、周囲の人に気付かれにくく、自分からも伝えづらいため、回復に時間がかかってしまうこともあります。

あなたのこころがいつもと違う感じがしたとき、ひとりで抱え込まずに家族や友人など、身近な人に相談したり、こころの相談窓口や精神科、心療内科のある病院などに、あなたの不安やつらい気持ちを伝えることが大切です。

今回は、市内でこころの病を持つ人をサポートしている、地域生活支援センター「ふらっと」を紹介します。

「ふらっと」って
どんなところ？

こころの病をもつ人たちが、「自分らしい生活」を実現できるように、利用者やその家族と一緒に考え、支援するセンターです。

支援内容

- ・日常生活に関する相談や就労に向けての相談に、来所や訪問、電話でお応えします。
- ・市町や関係機関と連携しながら、いろいろな制度やサービスを利用して、生活を支える体制づくりをお手伝いします。
- ・同じ悩みや体験を持つ利用者同士の交流や活動を応援します。
- ※相談や個別のプログラムへの参加は事前予約、申し込みが必要です。

利用条件

- 次のいずれかに該当する人
- ・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの人
- ・精神障がいにより障害年金を受給されている人
- ・自立支援医療（精神通院医療）を受給されている人
- ※右記に該当しない人は、ふらっとにご相談ください。

安らぐ場所を提供



所長 大澤 充さん

「ふらっと」は、名前のとおり、「ふらっと立ち寄り、安らぐ居場所になるように」という思いが込められています。

1日のプログラムを設けておらず、好きな時間に来て、好きな時間に帰れます。家にいると考え込んでしまう人などにサロンを利用してもらい、読書やテレビを見るなど「自分のペース」でゆっくり過ごし、外に出てもらうきっかけにしてみたいです。

また、昼食会やお菓子作りなどの個別プログラムも開催しており、職員や他の利用者たちと一緒に活動もできます。

職員も利用者一人ひとりに気を配り、少しの変化に気付いたり、寄り添う気持ちを心掛けて支援しています。