

あなたの心

こんがらがっていませんか？

どうしたら
いいかわからない

眠れない
つらい
逃げたい

居場所がない
さびしい

人との関わりが
苦手でも話したい

家族とうまく
いかないけど
はなれられない

いろいろ考える
と不安
お金のこと
仕事
人間関係

自立訓練（生活訓練）

対象年齢 18～65才
利用期間 2年

地域生活・日中一時支援

対象年齢 15～65才

対象の方 精神疾患・発達障がい・高次脳機能障がいをお持ちの方
（福祉サービス受給者証が必要です）

営業時間 平日 9:00～17:30 土曜 13:00～17:00
通所利用 平日 10:00～17:00 土曜 13:30～17:00
訪問利用 平日 10:00～17:00 土曜 13:30～17:00
日中一時 平日 10:00～17:00 土曜 13:30～17:00

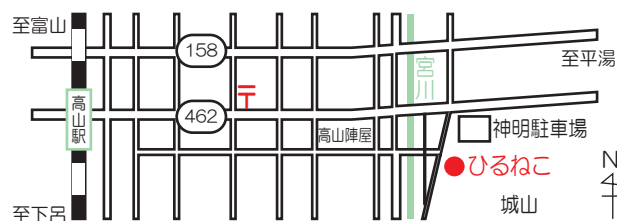
※上記利用時間はコロナ感染対策のための短縮時間です

休 日 日曜・年末年始（土曜日は不定期）

利用料 自己負担分の1/2 を自治体から助成あり

給食費 一食 350 円（祝日は給食提供なし）

送 迎 旧高山市内対象（地域外の方は応相談）



一般社団法人もちもちびと〔非営利型法人〕

●福祉サービス事業 ひるねこ

●地域つながり活動 もちもちびと（有償ボランティア）

〒506-0821 岐阜県高山市神明町 4 丁目 5 7-2

tel&fax 0577-36-5737

mobile 090-6501-3005（野中）

mail mochimochibito@gmail.com

HP もちもちびと

LINE QRコード



あなたも私も大切です

もちつもたれつ つながるひとに...

ひるねこ

自立訓練（生活訓練）



精神疾患や生きづらさを

抱える方を応援します

ひろねこでできること

通所

@ひろねこ



訪問

@自宅



まずは自分を整える

心と体づくりをサポート

なんでも相談室

- *どんなことでも話せる場
- *困りごとの整理

居場所あります

- *自由に過ごせる ひろねこ Cafe
- *人と思いを共有する場の提供

自分で自分を癒す

- *ワークショップや講座の体験
- アロマ： リラックス・ストレス発散
- 食 楽： からだ・ところをつくる食体験
- アート・染物体験： 新しい自分との出会い

からだにいい食事

- *ひろねこでの給食
- *訪問時、弁当の配達も OK

行動にうつすための

生活環境改善をサポート

安心して暮らす

- *公的な手続きのお手伝い
- *まちのひと・資源とつながるお手伝い
- *必要に応じて受診に同行

お仕事 * お金のこと

- *ハローワーク・派遣登録に付き添い
- *小さな就労や働き方を提案
- *通所で生活リズムの改善をお手伝い
- *金銭管理のサポート

住まい

- *片付けのお手伝い
- *リセット・息抜きの場の提案
- *新しい住まいを探すお手伝い

家 族

- *家族との関係性の整理をサポート
- *家族相談あれこれ

まずは、ご相談ください。

そのもじやもじやひろねこでほぐさまじよう。

もう一人で悩まないで

