



# ぽの お話しをしませんか？

ひきこもりの家族等の同じような境遇の家族同士が知り合い、おしゃべりで息抜きをしたり、情報交換をしたり、考えや思いを分かち合ったりして、少しでも気持ちが軽くなったり、元気になったり、ほっとしたりするための交流の場です。

一緒にお話しをしませんか？



ポノとは、ハワイの人がよく使う、シンプルだけど意味の深い言葉です。地球上のすべてのことが本来あるべき状態のこと。

物事が、自然環境が、人間関係が、精神状態が、健康状態が、ちょうどいいバランスの、調和のとれた状態。状態がポノでなくなってしまうときは、ポノの状態に戻してあげなければいけません。

ポノの状態に戻すことをホオポノポノ (Ho'oponopono) といいます。



**日時：毎月第3土曜日 午前10時～12時**

※時間内の出入り自由

2022年4/16、5/21、6/18、7/16、9/17、10/15、11/12、12/17

2023年1/21、2/18、3/18 (\*8月は休み、11月のみ第2土曜日になります)



**場所：稲城市福祉センター 2階**  
稲城市百村7番



**対象：ひきこもりのご家族等**

(お住まいの地域は問いません・申し込み不要)



**参加費：300円/回**

守秘義務を徹底していますので安心してご参加ください。

個別にご相談を希望される場合は、稲城市社会福祉協議会の相談員が対応致します。

お気軽にお問い合わせください。

## <問い合わせ>

稲城市社会福祉協議会 在宅支援係

電話：042-378-3318

FAX：042-379-3722

Email：soudan@inagishakyo.org

## 地図

