



## 〈2023年5月のイベントカレンダー〉



日	月	火	水	木	金	土
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

GW休み期間 5/3(水)~5/7(日)

### お知らせ

ここからねっとでは、新型コロナウイルスの感染拡大防止として  
以下の対策を行って活動しています。ご利用の際はご協力お願いいたします。

- 5月のみんなのサロンは、  
<スイーツを作ろう>です。5/27(土) 13:30~16:00  
場所は町田市市民フォーラム 3階の調理室になります。お間違えの無いようにしてください

- 次回のリフレッシュタイムは、  
6月4日(日)北浅川のます釣り場で釣り&BBQ!です。

※詳細は活動案内をご覧ください

#### ●ご来訪の際の注意点

- ・事務所入り口付近に検温計・アルコール消毒液を配置しておりますのでご使用ください。
  - ・ご利用者様が触られる箇所は、定期的にアルコール消毒を行います。
  - ・窓や出入口を定期的に開放して換気強化を行っています。
  - ・発熱などの症状がある方は、ここからねっとルームのご利用をお控えください。
- ※ご協力をお願い
- ・手洗い、うがい、マスク着用等のご協力をお願いいたします。他のご利用者様とのソーシャルディスタンス確保にご協力ください。
  - ・事務所設備等には、お手を触れないでください。
  - ・スタッフのマスク着用、出勤前の体温測定を実施しています。

### お申し込み

ホームページ・電話・FAX  
からお申し込み

事務局が確認後  
折り返し連絡します

当日会場にお越しください

各種プログラム、イベント(仮暮らしの会・定期イベントなど)に参加をご希望の方は、  
ホームページ・電話・FAXのいずれかにてお申し込みください。  
お問い合わせの際に「お名前・ご連絡先(電話・アドレス)・参加希望日とイベント内容・その他」を  
お教えてください。ご不明な点がございましたら、事務局までお問い合わせください。  
尚、スタッフが会議・外出などで不在となる場合がありますので、お電話の繋がらない際は  
留守番電話にて、お名前とご要件をお伝えください。折り返しご連絡させていただきます。



NPO法人ここからねっと


ホームページ: <http://cocokaranet.org/>


住所: 〒194-0022 町田市森野2丁目10-5 モリノコタン101

Mail: [desk@cocokaranet.org](mailto:desk@cocokaranet.org)

TEL: 042-709-3891 / FAX: 042-709-3892

事務局定休日: 水、土曜日

 仮暮らしの会	<p><b>&lt;仮暮らしの会の注意事項&gt;</b> 完全予約制・申し込み順で各イベントの定員数に限りがあります。締め切り期日のあるイベント以外は、必ず前日までにお申し込みください。申し込者が少数の場合は中止になる場合があります。</p>	
	ほっと たいむ	<p><b>ほっとたいむ (カウンセラー：池亀)</b>                  5/11、18、25、(木) 13:00~15:00                  同じように悩んでいる人と話をしてみたい。仲間が欲しい。自分を理解してもらいたい。お友達作りの第一歩として、お互いを知ることから始めましょう！                  ○場所：ここからねっとルーム (町田市森野2丁目10-5 モリノコタン101)                  ○参加費：一般1,000円 (会員500円) 定員：6名程度</p>
	こみけ たいむ	<p><b>ながらたいむ (カウンセラー：木内)</b>                  5/8 (月)、5/24 (水) 14:00~16:00                  手芸やイラスト、塗り絵など好きなものを持っていただき、手しごとをしながらリラックスした雰囲気雑談を楽しみませんか？もちろん、お話だけでも大歓迎です。                  ○場所：ここからねっとルーム (町田市森野2丁目10-5 モリノコタン101)                  ○参加費：一般1,000円 (会員500円) 定員：6名程度</p> <p><b>みんなのサロン (カウンセラー：木内)</b>                  5/27 (土) 13:30~16:00                  みんなで一緒にやりたいことを考えて活動する利用者の為の場です。                  今回は、ながらたいむでの利用者さんからの声で企画しました。                  &lt;スイーツを作ろう&gt; パイシートを使って簡単にアップルパイを作りましょう。                  皆で楽しくティータイムを過ごしませんか？                  ○場所：町田市市民フォーラム 3階 調理室 (町田市原町田4-9-8)                  ○参加費：一般1,500円 (会員1,000円)                  ○定員：8名程度 <b>締め切り：必ず5月21日 (日) までにお申し込みください。 ※3名以下の場合中止</b></p>
	リフレッ シュたいむ	<p><b>北浅川のます釣り場で魚釣り&amp;BBQ!</b>                  6/4 (日) 9:00~16:00 (予定)                  ○場 所：北浅川恩方ます釣り場 (東京都八王子市上恩方町1353)                  ○集 合：ここからねっと前 集合時間：9:00                  ○参加費：会員3,500円 一般4,000円                  ※参加費、入漁料、釣り具、餌代、BBQ食材、交通費、イベント保険込                  ○昼食：BBQ小屋にてバーベキュー (釣れた魚も食べられます。)                  ○持ち物：汚れてもいい動きやすい服装、タオル、虫よけ、日焼け止め、                  &lt;ケガ・熱中症対策の為&gt;帽子、サングラス等があると良いです。                  ○募集定員：10名程度 締め切り：5月30日 (火) <b>※雨天の場合は中止になります。</b>                  ○スタッフ：池亀・ここからねっとスタッフ数名                  ○備 考：車での移動の為、道路状況により解散時間が前後する可能性があります。</p>

 イベント	家族会	<p><b>家族会 (カウンセラー：池亀)</b>                  5/14 (日) 13:00~15:00                  精神疾患・ひきこもり・不登校・閉じこもり等のご家族を持つ親御さんやご家族の方が集まって情報交換する場です。当事者とどのように向き合ったらいいのか?等、お困りのご家族の方。ぜひお話しをしてお越しください。                  ○場所：ここからねっとルーム (町田市森野2丁目10-5 モリノコタン101)                  ○参加費：一般1,000円 (会員500円) 定員：先着4名程度</p>
	ふんわり ヨーガ	<p><b>ふんわりヨーガ (講師：窪田) ~心の傷を癒し自然治癒力を高めるヨーガ~</b>                  5/9 (火) 15:00~16:30 (女性限定)                  ここがわからなくなって苦しくなったり、コントロールできなくなった方、体の内側に答えがあるかもしれない。ばらばらになってしまった心と体は、呼吸や感覚でもう一度つなぐことができます。                  ゆるりふんわり気軽に体験できるやさしいヨーガで、心もからだもゆるめていたわってあげましょう。                  ○参加費：一般1,500円 (会員1,000円)                  ○場所：せりがや会館 4F 和室2 (町田市原町田4丁目24-6)                  ○定員：5名 <b>感染予防のため、マスク着用、ヨガマットに引くバスタオルを持参ください。尚、消毒液はせりがや会館のお部屋に設置しております。</b></p>

**カウンセリング (電話・Skypeでも対応)**  
 60分：会員5,000円 (一般7,000円)  
 「人間関係がうまくいかない?」等の悩みや、うつ病をはじめとする各種精神疾患をお持ちの方、ひきこもり当事者の方々など、あらゆる方々が対象です。  
 ☆カウンセリングの対応曜日、予約の時間等についてはお気軽にお問い合わせください。

**家族相談 (電話・Skypeでも対応)**  
 30分毎：2,500円  
 ここからねっとでは、当事者様のことでお困りのご家族様向けに、カウンセラーが家族相談を行っています。  
 (精神的な問題、疾患、悩み、ひきこもり、仕事に就けない、いじめ・不登校、子育ての悩み 等) どうぞお気軽にお問い合わせください。



ここからねっと



住所：  
 町田市森野2丁目10-5  
 モリノコタン101  
 まごころクリニックより  
 50~60m町田寄り

ここからねっとの  
リフレッシュタイム



特定非営利活動法人

ここからねっと

# 北浅川のます釣り場で 魚釣り&BBQ!



陣馬山の麓に流れる北浅川で魚釣り&BBQ!  
自然溢れる清らかな溪流のほとりで一日遊んでリフレッシュしましょう♪

2023年6月4日(日)  
9:00~16:00(予定)

- 場 所: [北浅川恩方ます釣り場](#) (東京都八王子市上恩方町1353)
- 集合場所: ここからねっと前 (町田市森野2丁目10-5 モリノコタン101)
- 集合時間: 9:00
- 参加費: 会員3,500円 一般4,000円  
※参加費、入漁料・釣り具・餌代、BBQ代、往復乗車料、イベント保険込
- 昼食: BBQ小屋にてバーベキュー (釣れた魚も食べられます。)
- 持ち物: 汚れてもいい動きやすい服装、タオル、虫よけ、日焼け止め、  
<ケガ・熱中症対策の為>帽子、サングラス等があると良いです。
- 募集定員: 10名まで
- 締め切り: 5月30日(火)
- スタッフ: 池亀・ここからねっとスタッフ数名
- 備考: 車での移動の為、道路状況により解散時間が前後する可能性があります。  
※雨天の場合は中止になります。

みんなで話そう

# 家族会

悩んでいる家族のこと、  
みんなどうしているのか聞きたいな。  
子育てってみんなどうしてるの？  
誰に話したらいいんだろう…？

同じような悩みを持つ親御さんが集まって情報交換する場です。  
お子さまのひきこもり、心の病のことで悩んでいらっしゃる  
ご家族の方。ぜひ話をしに、聞きに、お越しください。  
仲間やカウンセラーとともに話しましょう。

2023年5月14日（日） 13：00～15：00

場所：ここからねっとルーム（町田市森野2丁目10-5 モリノコタン101）  
参加費：一般 1,000円（会員 500円）  
参加スタッフ：池亀（カウンセラー）  
募集定員：定員：6名まで

## ふんわりヨガ

心の傷を癒し自然治癒力を高めるヨガ

### ふんわりヨガメニュー

- ↑ マインドフルネス 今の感覚とそのまんま一緒にいましょう
- ↑ 体へのいたわり お手当、マッサージ
- ↑ アーサナ（体操） 呼吸と一緒に体を動かしましょう
- ↑ おやすみ（リラクゼーション） 大地の上で寝そべりましょう

Yogaは『架け橋』『つながり』という意味です。こころがわからなくなって苦しくなったり、コントロールできなくなった方、  
体の内側に答えがあるかもしれません。

ばらばらになってしまった心と体は、呼吸や体の感覚を通してもう一度つないでいくことができます。

本当の自分とつながることによって、まわりのひとや自然ともつながっていきます。

また、生まれながらに持っている自然治癒力も戻ってきます。

ヨガに興味はあるけど、キツそうでちょっと…という方でも安心してご参加ください♪  
ゆるりふんわり気軽に体験できるやさしいヨガです。さまざまな心身症の補助療法として用いられているヨガ療法をベースとしています。体の感覚を大切にしながら、呼吸とともにやさしく体を動かしてあげませんか。

一緒に心もからだもゆるめていたわってあげましょう。

2023年5月9日（火） 15：00～16：30

場所：せりがや会館 4F 和室2（町田市原町田4丁目24-6）  
参加費：一般 1,500円（会員 1,000円）（女性限定）  
講師：窪田（日本ヨガ療法学会認定ヨガ療法士）

参加希望の方は、ホームページ・電話・FAXでお申し込みください。