

11. E mālama pono i kou no'ono'o

He mea nui ka ho'omaha a hō'olu'olu 'ana

- Mai nānā nui i ka pāpaho
- E komo i nā hana o kou mo'omeheu
- E komo i kāu ho'omana 'ana
- He mea nui ka hanu 'ana no ka pono o ka no'ono'o

12. E noi i ke kōkua a ke kanaka 'oihana

He nui nō ke kōkua a ke kanaka 'oihana

- 'A'ohe kumu e hilahila ai i ke noi i kōkua
- E nīnau i kou kauka i kahi e loa'a ai he kauka lapa'au no'ono'o
- E ho'omākaukau i mau nīnau no ke kauka
- E hō'oiā i ka mea e uku ai kāu 'inikua
A i 'ole, e nīnau i kou Kikowaena Olakino
Kaiaulu no nā lawelawe kumu kū'ai emi a manuahi paha

**"He mea nui ke noi
i kōkua!"**

E HŌ'OIA I KA NO'ONO'O



He mea ma'amau ka loa'a o ka pilikia o ka no'ono'o a hiki nō ke lapa'au 'ia.

E hō'oiā i ka pono o kou no'ono'o (kīwiki) a i 'ole e kipa ma www.noshamegethelp.org

Loa'a nō ke Kōkua

Ka Helu Kelepona Make Na'au'auā a Pōpilikia - E kelepona iā 988

Helu Kelekiko Pōpilikia - E kelekiko iā ALOHA i ka helu 741-741



MIIA
Mental Health America
of Hawai'i



12 He mau
mana'o kōkua
no ke
Ola Pono

I mea kēia mau **Mana'o Kōkua**
he 12 e kōkua 'ia ai 'oe ma ka
'alo 'ana i nā ho'opilikia 'ana a e
mālama pono 'ia **ke ola pono**
o kou no'ono'o

1. E hui me ka 'ohana a me nā hoa

He mea nui kou kāko'o 'ia

- E launa me ka 'ohana a me nā hoa
- E komo ma kekahi 'ano hui a papa paha

2. E no'ono'o i ka 'ao'ao maika'i o ka nohona

He hua ka lawena kūpono o ka no'ono'o i ka maika'i

- E no'ono'o i nā mea i pōmaika'i ai 'oe
- E hilina'i a mana'o'i'o i ka puka mai o ka hopena maika'i

3. E hanu nui i kēlā me kēia lā

He kōkua ka hanu 'ana ma ka ho'omalua 'ana i ke kino me ka no'ono'o.

- E noho me ka 'olu'olu
- E hanu mālia ma kou 'ōpū
- Ho'oku'uku'u 'ia nā mana'o komo wale

4. I ola nō ke kino i ka 'ai pono

He mea nui ka māhuaola no kou kino a lolo

- E ho'omākaukau mua i ka mea 'ai
- E pa'a mau kou 'ai 'ana e nui a'e ai kou 'ikehu
- Mai 'ai pinepine i ka mea 'ai i ha'aliu 'ia a me ka mea inu nui o kona kōpa'a
- E 'ai i nā mea 'ai me ka hua 'ai, lau 'ai, 'ano'ano, a polokina

5. E 'oni ke kino i kēlā me kēia lā

'O ka 'oni 'ana o ke kino kekahi mea e emi ai ka 'alo'ahia

- E ho'opa'a i manawa no kou ho'oikaika kino 'ana
- E 'oni like me nā hoa kānaka
- E komo i nā hana e hau'oli ai 'oe
Inā pēlā, ho'omau ana nō paha 'oe!

6. E hiamoe pono

He kōkua ka hiamoe 'ana ma ka ho'omanawanui 'ana i nā pilikia

- E hō'olu'olu i kou lumi moe
- E kākau i nā mea e hopohopo ai 'oe ma ka pepa
- Mai hana i kēia mau mea ma mua o ka hiamoe 'ana: Hana, Kīwī, mea 'ai, lama, a me ka 'ākohe

7. A aloha a mana'o'i'o iā 'oe iho

Mahalo 'ia 'oe!

- E ho'omana'o 'oe iā 'oe iho no kou mau 'ao'ao ikaika a me kou nani i kēlā me kēia lā

E ho'oma'ama'a

HANU NUI

e hana he ho'okahi manawa o ka lā ma ka lili'i loa



8. E 'aka'aka a ho'olaule'a

E hana i nā mea e hau'oli ai 'oe

- E hana pinepine i ia mau mea
- E ho'olohe i ke mele
- E hui me ka 'ohana a me nā hoa a kūkahekahe
He lā'au lapa'au ka 'aka'aka!

9. E 'olu'olu 'oe i kou po'e kānaka

'O ke kōkua 'ana iā ha'i kekahi mea e 'oi ai kou olakino

- 'A'ole 'o ke kālā wale nō ke 'ano e kōkua aku ai
- Hiki nō ma ka hā'awi i kou manawa a ma ke kōkua ma kou mau māhele akamai
- 'O ka mino'aka kekahi mea e hau'oli ai nā kānaka

10. E puka i waho i ka 'āina

'O ka noho 'ana ma ka 'āina kekahi mea e emi ai ka 'alo'ahia me ka 'ōpikipiki

- E hele i kahakai, i uka, a i ka māla paha
- E hanu i ke ea ma'ema'e
- E ho'olohe aku i nā kani o waho
- Pehea ho'i kou na'au?