

市民活動団体さん開催イベント取材しました♪

1282年に創建された歴史あるお寺の本堂で、神聖で厳かな空気に触れながら、認知症ケアの最前線を学び、般若心経を唱えるイベント取材しました。

☆イベント名☆ 「読経で健康！」

☆団体名☆ 一般社団法人 Japan Well-being(ジャパン ウェル ビーイング)

☆開催日時☆ 令和7年10月12日(日) 14:00～15:30

☆会場☆ 臨済宗妙心寺派「大悲寺」(秋田市旭北寺町)

【内容】

一般社団法人 Japan Well-being(ジャパン ウェル ビーイング)が開催するイベント「読経で健康！」にお邪魔しました。

講演では、「認知症ケアの最前線」について、東京都健康長寿医療センター研究所心理学博士の宇良千秋氏から、「新しい認知症観」に基づいた農園の活用事例や寺院での包括ケアの施策などについて、また、お坊さんに健康な人が多いのは読経が関係し、その効果として、喉の機能強化や誤嚥性肺炎の防止に役立つことなどのお話がありました。

大正大学地域構想研究所・BSR推進センター主幹研究員の小川有閑^{ゆうかん}氏からは、読経と健康との関わりや檀家回りが見守りの役割を持つことなどについてお話がありました。

その後、読経に効果的な口腔体操10のエクササイズについて、歯科衛生士の川村孝子氏指導のもと、全員で準備体操を行い、読経では、住職の声に続き、木魚の音が一つ二つと本堂の空気を整える中、参加者全員が姿勢を正し、口を大きく開けて、大きな声で般若心経を唱える、凛とした姿が印象的でした。

このイベントは「秋田市地域づくり交付金」事業として開催され、次回は、来月11月24日あきた芸術劇場ミルハス小ホールで開催されます。みなさん、口腔機能向上や精神的健康に効果がある「読経で健康！」に参加してみませんか。

一般社団法人 Japan Well-being 「読経で健康！」

<主催者開会あいさつ>



<大悲寺住職あいさつ>



<宇良講師の講演>



<小川講師の講話>



<川村講師の準備体操>



<読経の様子>

