

しょうみょうじ

稱名寺 ～健康になるお寺～

読経で健康



大きな声で般若心経をを唱えて「誤嚥性肺炎」を予防しましょう
大きな声を出す健康習慣、体験してみませんか？

みんなで集まってお経を大きな声で唱えることで、高齢期での課題の一つである「誤嚥性肺炎」の予防の可能性があり、精神的健康が向上し穏やかな心になるなど、良い健康効果が得られます。生活に関する専門家の先生による講演を聞き、みんなで一緒に読経をして健康的な心と体を目指して元気に過ごしましょう！

※この活動は布教を目的とせず、どなたでも安心してご参加いただける、健康増進を目的としたものです。
※文化時報社の講師派遣サービス「テラ・スパート」を活用しています。



地方独立行政法人
東京都健康長寿医療センター



大正大学 地域構想研究所

読経がもたらす健康効果

読経による
脳の活性化

構音・発声訓練による
口腔咽頭機能の向上

仏教の教えを取り入れることで
心の癒しを

しょうみょうじ

場所 浄土宗 稱名寺

住所：京都府亀岡市西堅町20番地

参加費 お志こころざし

☆JR亀岡駅 徒歩15分程度☆
◇駐車場あります◇

申込 当日参加OK ※準備の都合上、事前にご連絡いただくと助かります

令和8年度 下半期開催予定

第7回
9/6(日)
14:00

第8回
10/4(日)
14:00

第9回
12/6(日)
14:00

第10回
令和9年
1/24(日)
14:00

第11回
令和9年
2/21(日)
14:00

プログラム内容

- 14:00 講演
詳細はホームページ等をご覧ください
- 14:30 読経プログラム
お口まわりの体操をして
「般若心経」を唱えます
- 15:00 茶和会
ささやかなお茶会、自由退出OK

どなたでも
ご参加いただけます



安心の
全席いす席

お申し込み・お問い合わせ

お電話・Eメール・instagramのDM・LINEからお願い致します。

浄土宗 稱名寺



070-8959-5789



shomyoji@gmail.com

ホームページ shomyoji-temple.jp

instagram



LINE



仏教 読経が健康に効果的 読経で健康 読経で健康 読経で健康

読経で健康 読経で健康 読経で健康 読経で健康

読経で健康 読経で健康 読経で健康 読経で健康

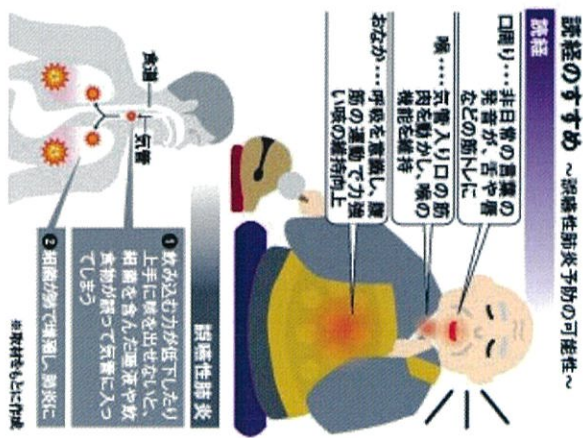
読経で健康 読経で健康 読経で健康 読経で健康

読経で健康 読経で健康 読経で健康 読経で健康

読経で健康 読経で健康 読経で健康 読経で健康

なせ般若心経なのか
般若心経は、仏教の根本教典の一つ。その内容は、空性（くうせい）の理を説く。空性とは、一切の現象が、無常（むじょう）で、無我（むが）で、空（くう）であるという理。般若（はんに）は、智慧（ち）の意。心（しん）は、心（しん）の意。般若心経（はんにしんきん）とは、般若（はんに）の智慧（ち）で、心（しん）を空（くう）にするための経典（きん）である。

般若心経は、仏教の根本教典の一つ。その内容は、空性（くうせい）の理を説く。空性とは、一切の現象が、無常（むじょう）で、無我（むが）で、空（くう）であるという理。般若（はんに）は、智慧（ち）の意。心（しん）は、心（しん）の意。般若心経（はんにしんきん）とは、般若（はんに）の智慧（ち）で、心（しん）を空（くう）にするための経典（きん）である。



読経のすすめ ~読経が肺炎予防の可能性~
読経（よみ）とは、仏教の経典（きん）を、声（こゑ）で読むこと。読経（よみ）は、呼吸（そく）を促（うなが）す効果（こうか）がある。読経（よみ）は、呼吸（そく）を促（うなが）す効果（こうか）がある。読経（よみ）は、呼吸（そく）を促（うなが）す効果（こうか）がある。

読経が肺炎予防に効果的
読経（よみ）は、呼吸（そく）を促（うなが）す効果（こうか）がある。読経（よみ）は、呼吸（そく）を促（うなが）す効果（こうか）がある。読経（よみ）は、呼吸（そく）を促（うなが）す効果（こうか）がある。

読経が肺炎予防に効果的
読経（よみ）は、呼吸（そく）を促（うなが）す効果（こうか）がある。読経（よみ）は、呼吸（そく）を促（うなが）す効果（こうか）がある。読経（よみ）は、呼吸（そく）を促（うなが）す効果（こうか）がある。

読経が肺炎予防に効果的
読経（よみ）は、呼吸（そく）を促（うなが）す効果（こうか）がある。読経（よみ）は、呼吸（そく）を促（うなが）す効果（こうか）がある。読経（よみ）は、呼吸（そく）を促（うなが）す効果（こうか）がある。



読経が肺炎予防に効果的
読経（よみ）は、呼吸（そく）を促（うなが）す効果（こうか）がある。読経（よみ）は、呼吸（そく）を促（うなが）す効果（こうか）がある。読経（よみ）は、呼吸（そく）を促（うなが）す効果（こうか）がある。

読経が肺炎予防に効果的
読経（よみ）は、呼吸（そく）を促（うなが）す効果（こうか）がある。読経（よみ）は、呼吸（そく）を促（うなが）す効果（こうか）がある。読経（よみ）は、呼吸（そく）を促（うなが）す効果（こうか）がある。

読経が肺炎予防に効果的
読経（よみ）は、呼吸（そく）を促（うなが）す効果（こうか）がある。読経（よみ）は、呼吸（そく）を促（うなが）す効果（こうか）がある。読経（よみ）は、呼吸（そく）を促（うなが）す効果（こうか）がある。

FROM KANSAI

FROM KANSAI

FROM KANSAI

FROM KANSAI

FROM KANSAI

FROM KANSAI

FROM KANSAI

FROM KANSAI