



主な取組み紹介

健康寿命の延伸や100歳まで歩ける身体作りについての啓蒙活動や幸福度の向上を目的に「100歳まで歩いて通えるお寺プロジェクト」を開始し、地域住民のコモンズ(共有地)として開放しています。

所在地：大阪市生野区

活動内容：お寺元来のコモンズという特性を活かして、どんな方でも気軽に健康相談ができるココカラ相談所を設置し、地域住民へ開放。

URL
<https://koukyouji.online/2022/01/14/100sai-2/>

運動/メンタルヘルス

お寺の本堂を利用して、住職による“こころ”の相談と理学療法士による“からだ”の相談を併せた「ココカラ相談所」を設置しています。相談所では、利用者の相談に応じて、地域の社会資源を活用した提案を行っています。例えば、運動量の少ない人には、地域の運動コミュニティを紹介したり、簡単なホームエクササイズを作成して指導したり、お寺独自で行っている「ココカラYOGA」というヨガ教室を紹介しています。

取組み内容

運動

メンタル
ヘルス

その他



↑「ココカラ相談所」の様子
住職、産業医、理学療法士が利用者の相談に応じている

取組み概要

お寺の特性を活かして、「ココカラ相談所」や「まちの保健室」など地域住民に開かれた取組みを実施。



←「ココカラYOGA」の様子

その他

病院に行くほどではないが看護師に相談したいという利用者には、お寺の本堂で行っている大阪府看護協会主催の「まちの保健室」を紹介しています。地域住民に対して開かれた寺院で、医療従事者が住職と共に相談所を運営することで、誰でも気軽に健康相談ができる場所と環境を提供しています。また、利用者の健康や運動に関する悩みや知識を他の利用者と共有することで、相互理解や助け合いの関係性が生まれ、運動意欲や幸福度を高めるのではないかと仮説のもと、運営を行っています。