

一緒にやってみたい活動はありませんか？ 町内などの集まりでも、個人でも、お気軽に声をかけてください

飯南高等学校 J R C（青少年赤十字）部

ウェルビーイングとは？



「健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態のこと」
WHO(世界保健機関)憲章前文(1948年発行)

身体的健康



精神的健康



社会的充足感



災害から身を守るワザ体験会



いざ！の時に動けるように体験しておこう！

<身体的健康・精神的健康・社会的充足感>

ひとり暮らし高齢者さん宅の窓ふきボランティア

おしゃべりも元気の源！
涙を流して喜んでくださる♡



<精神的健康・社会的充足感>

ベジチェック (野菜の摂取量チェック)

データを目に見える化！
→食べよう！の動機づけに



<身体的健康>

笑いヨガ



みんなて笑うと楽しい！
相乗効果バグン！
笑い合うコミュニケーション、
筋力の維持、認知症予防、
有酸素運動、リラックス効果、
腹式呼吸、血行促進、自律神経、
免疫力アップなど...

<身体的健康・精神的健康>

ひとり暮らし高齢者さんへのお弁当に1枚ずつ手書きの掛け紙を

孤食が少しでも癒されるように♡



<精神的健康>

“みんなのまちをよくするしくみ” 「かみしばい」で

子どもたちにもわかりやすく



子どもが変わると大人も変わる！

<社会的充足感>

献血

献血は健康の最高のプレゼント！



<身体的健康・社会的充足感>

ハンドマッサージ&リラクゼーション

癒しが体も心もリフレッシュ☆



<精神的健康・身体的健康>

フェアトレードでクレープ作り

世界中の途上国からフェアトレード品を取り寄せて
→知って
→学んで
→おいしい!を恩返し



<社会的充足感>

ペットボトルのキャップ回収

途上国へポリオ(小児マヒ)ワクチン
二酸化炭素の削減も



<身体的健康・社会的充足感>

病院へ送る応援メッセージ

患者さんも医療従事者もみんなで元気に！



<精神的健康>

花いっぱい

花が咲いてると心が潤う♡



<精神的健康・社会的充足感>

全国赤十字 救急法100周年キャラバン隊

島根県会場でスタッフとして！



<社会的充足感>

責任をもって地域で活動できるように、資格や認定をとってスキルアップしています！



赤十字ベーシックライフサポーター 赤十字健康生活支援員 赤十字防災安全法支援員 赤十字救急法救急員 認知症サポーター 若いサポーター(障がい者サポーター)

<身体的健康・精神的健康・社会的充足感>

R8 全国高校生ボランティアアワード2026 「日本赤十字社」JRC賞（青少年赤十字の唯一の最高賞）

地域の皆さんと一緒に楽しく取り組んでいることが、全国でも注目され、高く評価されました

これは地域の皆さんへの顕彰です！

これからも一緒に楽しく活動しましょう！

