

โครงการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ประจำปี 2563
องค์การบริหารส่วนตำบลนิคมสงเคราะห์ อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี
“กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพกลุ่มผู้สูงอายุด้วยรำวงย้อนยุค”

นบสุภาพ
ค. ๑๘๖

หลักการและเหตุผล

เนื่องจากประเทศไทยได้เปลี่ยนไปตามเทคโนโลยีจากสภาพสังคมเกษตรกรรม เป็นสังคมอุตสาหกรรม จึงเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม และสภาพแวดล้อม ทำให้หลายคนมองข้ามการออกกำลังกายไป และคนส่วนมากให้เหตุผลว่าไม่มีเวลา บางคนเข้าใจว่าการทำกิจวัตรประจำวันคือการออกกำลังกาย เช่น เดินเล่น การทำงานบ้าน ดูแลเลี้ยงหลาน เป็นการออกกำลังกายที่พอเพียงแล้ว จึงไม่คิดออกกำลังกายอย่างอื่นเพิ่มเติมทำให้เกิดภาวะขาดการออกกำลังกาย จึงเป็นเหตุให้ประชาชนมีร่างกายที่อ่อนแอ และบางคนอาจประสบปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ตามมา เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคอ้วน โรคเครียด ฯลฯ และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง การออกกำลังกาย เป็นแนวทางหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพ เพราะนอกจากจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง กล้ามเนื้อทำงานดีขึ้น ยังเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ หายเครียด และที่สำคัญคือ เซลล์สมองทำงานดีขึ้น การออกกำลังกายด้วยรำวงย้อนยุค เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยในการพัฒนาเสริมสร้างความแข็งแรง ช่วยในการบำบัดรักษาฟื้นฟู เสริมสร้างสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายรวมทั้งช่วยลดไขมันในร่างกาย กล้ามเนื้อข้อติด ข้อเสื่อม เหน็บชา และช่วยพัฒนาการรับรู้ของระบบประสาทส่วนต่างๆ ของร่างกาย ส่งผลให้ผู้ออกกำลังกายเกิดความกระฉับกระเฉง คล่องแคล่วว่องไว นอกจากจะได้สุขภาพที่ดีจากการออกกำลังกายแล้ว ยังช่วยผ่อนคลายสุขภาพจิตให้ดีขึ้น ที่สำคัญเป็นการออกกำลังกายที่สามารถทำได้ทุกเพศทุกวัย เป็นการส่งเสริมสุขภาพง่ายๆ ที่ทำได้ด้วยตนเอง แต่การออกกำลังกายในแต่ละครั้งต้องคำนึงถึงร่างกายของตัวเองด้วยว่าควรออกกำลังกายได้ประมาณไหน และไม่หักโหมจนทำให้ร่างกายได้รับบาดเจ็บ จึงจะเกิดประโยชน์สูงสุด ดังนั้นทางองค์การบริหารส่วนตำบลนิคมสงเคราะห์จึงเห็นด้วยว่า “รำวงย้อนยุค” เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงวัยและบุคคลทั่วไปเป็นอย่างยิ่ง ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกแจ่มใสและสดชื่นไปตามจังหวะเสียงเพลงที่สนุกสนานและคุ้นเคย จึงจัดโครงการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ประจำปี 2563 “กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพกลุ่มผู้สูงอายุด้วยรำวงย้อนยุค” ขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีความรู้การออกกำลังกายอย่างถูกวิธีและเกิดความตระหนักตื่นตัว เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรค เกิดทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย และนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างถูกต้อง พร้อมทั้งช่วยส่งเสริมและอนุรักษ์รำวงย้อนยุคให้แพร่หลายในชุมชนต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี และนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุและคนในชุมชนเกิดความตระหนักตื่นตัวในการออกกำลังกายในชุมชน
3. เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคในผู้สูงอายุ

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุในตำบลนิคมสงเคราะห์ ทั้ง หญิง/ชาย จำนวน 120 คน

วิธีดำเนินการ

1. เสนอโครงการฯ เพื่อขออนุมัติโครงการ
2. ประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้ผู้สูงอายุได้ทราบและเข้าร่วมกิจกรรมตามโครงการฯ
3. จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้เรื่องเกี่ยวกับการสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงและสาธิตวิธีการออกกำลังกาย
4. จัดกิจกรรมออกกำลังกายคือกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยรำวงย้อนยุค
5. สรุปผลการดำเนินงาน

ระยะเวลาดำเนินงาน

วันที่ 18 ตุลาคม พ.ศ. 2563

การประเมินผล

ประเมินจากการสอบถาม ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม หลังเข้าร่วมกิจกรรม การสังเกต การสัมภาษณ์ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม และความยั่งยืนของกิจกรรมพร้อมทั้งนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง

ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการคือ

1. เกิดการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมสุขภาพกายใจจากการทำงานกิจกรรมร่วมกัน
2. ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องในการดูแลสุขภาพกายและจิตใจ
3. คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุดีขึ้น

งบประมาณ

งบประมาณรายจ่ายประจำปี พ.ศ. 2563 (หน้า 145) แผนงานสร้างความเข้มแข็งของชุมชน งานส่งเสริมและสนับสนุนความเข้มแข็งชุมชน งบดำเนินงาน หมวดค่าใช้สอย รายจ่ายเกี่ยวกับการปฏิบัติราชการที่ไม่เข้าลักษณะรายจ่ายอื่นๆ ค่าใช้จ่ายในการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ งบประมาณตั้งไว้ 100,000 บาท เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายดังนี้

- (1) ค่าป้ายโครงการฯ จำนวน 1 ป้าย เป็นเงิน 500 บาท
2. ค่าวิทยากร จำนวน 6 ชั่วโมงๆละ 300 บาท เป็นเงิน 1,800 บาท
3. ค่าอาหารกลางวัน จำนวน 120 คน ๆ ละ 50 บาท เป็นเงิน 6,000 บาท
4. ค่าอาหารว่างและน้ำดื่ม จำนวน 120 คนๆละ 25 บาท จำนวน 2 มื้อ เป็นเงิน 6,000 บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 14,300 บาท

หมายเหตุ ค่าใช้จ่ายสามารถถัวเฉลี่ยได้ตามความเหมาะสม

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้สูงอายุมีความรู้การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี และนำไปประยุกต์ใช้ได้ถูกต้อง
2. ผู้สูงอายุและคนในชุมชนเกิดความตระหนักตื่นตัวในการออกกำลังกายในชุมชน
3. ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคในผู้สูงอายุ

ผู้รับผิดชอบโครงการ

องค์การบริหารส่วนตำบลนิคมสงเคราะห์ ร่วมกับ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปากดง

ผู้เสนอโครงการ

(ลงชื่อ).....

(นางภัคจิรา สิมสวัสดิ์)

ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม

ผู้ตรวจสอบโครงการ

(ลงชื่อ).....

(นางสาวกนิษฐา พันธุ์หนอง)

รองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล

ผู้เห็นชอบโครงการ

(ลงชื่อ) ว่าที่ ร.ต.....

(สุทินกร ชูยทอง)

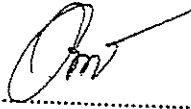
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล

(ลงชื่อ).....

(นายเฉลียว จันทน์ไพรสงค์)

รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบล

(ลงชื่อ)



(นางอมร วนไชยสงค์)

รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบล

ผู้อนุมัติโครงการ

(ลงชื่อ)



(นายอนนท์ ศรีพรหม)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนิคมสงเคราะห์

