

แบบรายงานผลการดำเนินงาน
ชมรม อสม.รพ.สต คลองแจะ ตำบลน้ำขาว อำเภอจะนะ จังหวัดสงขลา

๑.โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุ ปีงบประมาณ ๒๕๖๕

๒.วัตถุประสงค์

- ๒.๑ ผู้สูงอายุในกลุ่มหรือสังกัดชมรมผู้สูงอายุ
- ๒.๒ ผู้สูงอายุอายุ ๖๕ ปีขึ้นไป มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ
- ๒.๓ อสม.ทุกคนสามารถถ่ายทอดหรือเป็นแกนนำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุ

๓.กลุ่มเป้าหมาย

อสม.สามารถถ่ายทอดการออกกำลังกายโดยการให้ตาราง ๙ ช่องให้ผู้สูงอายุในชมรม จำนวน ๗๒ คน

๔.ผลการดำเนินงาน

๑. อสม.ได้รับการอบรมการใช้ตาราง ๙ ช่อง จำนวน ๓๖ คน
๒. อสม.สามารถถ่ายทอดการใช้ตาราง ๙ ช่องให้ผู้สูงอายุได้
๓. อสม.ได้รับการฝึกการออกกำลังกายวิธีร่างสลับคู่
๒. ผู้สูงอายุได้รับการจับคู่กับอสม.และฝึกการออกกำลังกายด้วยตาราง ๙ ช่องได้ และสามารถนำไปให้ออกกำลังกายได้นาน ๑๕๐ นาที/สัปดาห์

๕.ตัวชี้วัด

- ๒.๑ ผู้สูงอายุในกลุ่มหรือสังกัดชมรมผู้สูงอายุ เพิ่มขึ้น
- ๒.๒ ผู้สูงอายุอายุ ๖๕ ปีขึ้นไป มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (อย่างน้อย ๑๕๐ นาที/สัปดาห์) เพิ่มขึ้น
- ๒.๓ อสม.ทุกคนสามารถถ่ายทอดหรือเป็นแกนนำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุ

๖. ผลการใช้จ่ายงบประมาณ

งบประมาณกองทุนสุขภาพตำบล อบต.น้ำขาว จำนวน ๑๙,๔๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นเก้าพันสี่ร้อยบาทถ้วน) รายละเอียด ดังนี้

- ค่าตาราง ๙ ช่อง แผ่นละ ๑๐๐ บาท X ๘๖ แผ่น เป็นเงิน ๘,๖๐๐ บาท
- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม มือละ ๒๕ บาท x ๓๖ คน X ๒ มือ เป็นเงิน ๑,๘๐๐ บาท
- ค่าอาหารกลางวัน มือละ ๕๐ บาท x ๓๖ คน X เป็นเงิน ๑,๘๐๐ บาท
- ค่าวิทยากรอบรมแกนนำออกกำลังกายตาราง ๙ ช่อง ชม.ละ๓๐๐ บาทX๖ ชม เป็นเงิน ๑,๘๐๐ บาท
- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม มือละ ๒๕ บาท x ๓๖ คน X ๓ มือ เป็นเงิน ๒,๗๐๐ บาท
- ค่าวิทยากรอบรมวิธีร่างสลับคู่ ชม.ละ๓๐๐ บาทX๙ ชม เป็นเงิน ๒,๗๐๐ บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑๙,๔๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นเก้าพันสี่ร้อยบาทถ้วน)

หมายเหตุ : ค่าใช้จ่ายทุกรายการถ้วนเฉลี่ยได้ทุกรายการ

๗.ผลการประเมินแผนงาน/โครงการ

กิจกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	ผลการประเมิน
อบรมแกนนำออกกำลังกาย(ตาราง ๙ ช่อง)	นัดอสม.อบรมการออกกำลังกายวิธีเดิน ตาราง ๙ ช่อง จำนวน...๓๖...คน	๑.แบบลงทะเบียน	อสม.สามารถออกกำลังกายวิธีเดิน ตาราง ๙ ช่อง จำนวน...๓๖...คน

กิจกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	ผลการประเมิน
อบรมแกนนำออก กำลังกายวิธีร่ว งสลั้บคู้	น้ดอบรมแกนนำออกกำลังกายวิธีร่ว งสลั้บคู้ จำนวน ๓๖ คน	๑.แบบลงทะเลเบียน	อสม.สามารถออกกำลังกายวิธีร่ว งสลั้บคู้ จำนวน ๓๖ คน
ออกกำลังกาย	อสม.จับคู้กับผู้สูงอายุ สามารถช่วยทอ ดการออกกำลังกายด้วยตาราง ๙ ช่องให้ ผู้สูงอายุได้ในวันทำกิจกรรม ประจำเดือน.ของผู้สูงอายุ	ตาราง ๙ ช่อง	ผู้สูงอายุสามารถอ้ากำลังกายด้วย ตาราง ๙ ช่องได้ นาน ๓๐ นาที / ครั้ง และสามารถทำได้ทุกวัน เฉลี่ย สลั้บคู้ละ ๑๕๐ นาที/สลั้บคู้

๘. ปัญหาและอุปสรรค

๘.๑ พื้นที่การจัดกิจกรรมออกกำลังกายไม่เพียงพอกับทุกคนที่ร่วมกิจกรรม

๙. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข/ปรับปรุง/จุดเด่น

๙.๑ น้ดจับคู้ฝึกการออกกำลังกาย ๙ ช่อง จำนวนน้อยๆ

ผู้รายงาน



(นางสาวพีเยาะ เอียดหน้ัน)

ตำแหน่ง ประธาน อสม.รพสต.คลองแงะ