

# เอกสารประกอบการรายงาน โครงการออกกำลังกายโดยวิธีรำไม้พลอง



ระหว่างวันที่ 1 พฤษภาคม - 30 มิถุนายน 2565

ณ สนามกีฬาากลางเทศบาลตำบลกำแพงเพชร

จัดโดย

ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร อำเภอรัทภูมิ จังหวัดสงขลา

ได้รับเงินอุดหนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ

เทศบาลตำบลกำแพงเพชร อำเภอรัทภูมิ จังหวัดสงขลา

## แบบรายงานโครงการ

ชื่อโครงการ โครงการออกกำลังกายโดยวิธีรำไม้พลอง  
ชื่อกองทุน ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลกำแพงเพชร เป็น  
จำนวนเงิน 22,650.-บาท

### 1. การดำเนินการตามโครงการ

#### 1.1 ชื่อกลุ่มหรือองค์กรที่จัด

ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร อำเภอรัทภูมิ จังหวัดสงขลา

#### 1.2. ระยะเวลาดำเนินโครงการ

เริ่มดำเนินโครงการตั้งแต่ วันที่ 1 พฤษภาคม 2565 ถึงวันที่ 30 มิถุนายน 2565 แต่เมื่อ  
ดำเนินโครงการจริง ๆ เริ่มในวันที่ 9 พฤษภาคม ไปจนถึง วันที่ 18 กรกฎาคม 2565  
เพราะในช่วงต้นเดือนพฤษภาคม มีวันหยุดสำคัญ สมาชิกไม่มีความพร้อมเท่าที่ควร จึงนัด  
หมายเริ่มทำกิจกรรมในวันที่ 9 พฤษภาคม 2565 โดยเริ่มดำเนินการ ดังนี้

1.2.1 วันที่ 9 พฤษภาคม 2565 เวลา 13.00 -16.00 น. มีการจัดอบรมให้ความรู้  
เกี่ยวกับการใช้หลัก 3 อ. (อาหาร, ออกกำลังกาย, อารมณ์) ในการดำเนิน  
ชีวิตประจำวัน และเวลา 16.30 -17.30 น. ออกกำลังกายโดยวิธี รำไม้  
พลอง

1.2.2 กำหนดวันออกกำลังกายโดยวิธีรำไม้พลอง วันจันทร์-วันศุกร์ ทุกสัปดาห์ เว้น  
วันเสาร์-อาทิตย์ จำนวนครั้งที่กำหนดไว้ คือ 40 ครั้ง

1.2.3 เวลาที่จัดต่อเนื่องไปจนถึงวันที่ 18 กรกฎาคม 2565 เป็นการจัดชดเชย  
ให้กับช่วงเวลาบางวันที่สนามไม่ว่าง เช่น ช่วงแข่งขันกีฬารัฐมิสสัมพันธ์  
ตั้งแต่ 19 มิถุนายน - 2 กรกฎาคม 2565 และจัดชดเชยให้กับผู้ที่ไม่  
สามารถร่วมกิจกรรมในวันที่กำหนดไว้ได้ เพราะติดภารกิจส่วนตัว หรือ  
บางวันฝนตกไม่สามารถออกกำลังกายได้

#### 1.3 จำนวนสมาชิกเข้าร่วมโครงการ

จำนวน 30 คน เป็นสมาชิกที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล จำนวน 25 คน เป็นสมาชิกนอกเขต  
เทศบาล จำนวน 5 คน ซึ่งเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชรและสมาชิก  
บางคนที่สนใจการออกกำลังกายโดยวิธีรำไม้พลอง

#### 1.4 งบประมาณ

ได้รับสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลกำแพงเพชร  
จำนวน 22,650.-บาท โดยได้จัดการใช้จ่ายตามกิจกรรมที่จัดและนำเสนอไว้ในโครงการ ดังนี้

##### รายการที่ 1

จัดอบรมให้ความรู้เรื่องการใช้หลัก 3 อ. (อาหาร, ออกกำลังกายและอารมณ์) ในการใช้  
ชีวิตประจำวัน ใช้เวลาอบรม 3 ชั่วโมง ในวันที่ 9 พฤษภาคม 2565 เวลา 13.00-16.00 น.

/โดยเชิญ...

โดยเชิญวิทยากร คือ นางสาวสงวนศรี แต่งบุญงาม อดีตนักสังคมสงเคราะห์จากภาควิชาจิตเวชศาสตร์ โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ จ่ายค่าตอบแทนชั่วโมงละ 300 บาท เป็นเงิน 900 บาท และค่าอาหารว่างสมาชิก 30 คน ๆ ละ 25 บาท เป็นเงิน 750 บาท รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 1,650.-บาท

#### รายการที่ 2

ค่าตอบแทนผู้นำรำไม้พลอง จำนวน 40 ครั้ง ๆ ละ 300 บาท เป็นเงิน 12,000 บาท โดยเชิญผู้นำ คือ นางสาวสงวนศรี แต่งบุญงาม ผู้ชำนาญการออกกำลังกายโดยวิธีรำไม้พลอง

#### รายการที่ 3

ค่าไม้พลองสำหรับสมาชิก 30 อัน ๆ ละ 100 บาท เป็นเงิน 3,000 บาท

#### รายการที่ 4

ค่าน้ำดื่มบริการสมาชิกวันละ 30 คน ๆ ละ 5 บาท จำนวน 40 ครั้ง เป็นเงิน 6,000 บาท (หลักฐานการจ่ายเงินอยู่ในภาคผนวก)

### 1.5 เป้าหมายด้านผลงานการดำเนินโครงการ

ต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ให้ห่างไกลโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่นอาการปวดเมื่อยต่าง ๆ โรคความดันโลหิต, โรคเบาหวาน, โรคหลอดเลือดหัวใจ, โรคหลอดเลือดสมอง โรคเมเร็ง ฯลฯ ซึ่งเป็นโรคที่เกิดจากการใช้ชีวิตประจำวันที่ไม่ถูกต้อง ผิดหลักสุขอนามัย เป้าหมายสูงสุดของการจัดโครงการนี้ คือ เน้นย้ำให้ผู้สูงอายุยึดหลัก 3 อ. (อาหาร, ออกกำลังกายและอารมณ์) ในการใช้ชีวิตประจำวัน การออกกำลังกายโดยวิธีรำไม้พลองมีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุมาก เพราะสามารถบริหารร่างกายได้ทุกส่วน นอกจากทำให้ร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี ลดปัญหาการป่วยโรคเรื้อรังแล้ว ยังช่วยเสริมสร้างศักยภาพของสมอง และทำให้สุขภาพจิตดีด้วย

### 1.6 วิธีการดำเนินการ

เริ่มต้นด้วยการนำงบประมาณที่ได้รับมาจัดกิจกรรมตามเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่วางไว้ โดยประชาสัมพันธ์รับสมัครสมาชิกจำนวน 30 คน นัดหมายชี้แจงการจัดกิจกรรม กำหนดสถานที่ คือ สนามกีฬาากลางเทศบาลตำบลกำแพงเพชร รายการกิจกรรมที่จัด มีดังนี้

#### กิจกรรมที่ 1

จัดอบรมให้ความรู้ การใช้หลัก 3 อ. (อาหาร, ออกกำลังกายและอารมณ์) ในการใช้ชีวิตประจำวัน ใช้เวลา 3 ชั่วโมง ในวันที่ 9 พฤษภาคม 2565 เวลา 13.00-16.00 น. โดยเชิญวิทยากร คือ นางสาวสงวนศรี แต่งบุญงาม อดีตนักสังคมสงเคราะห์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มาให้ความรู้

#### กิจกรรมที่ 2

นัดออกกำลังกายโดยวิธีรำไม้พลอง จำนวน 40 ครั้ง โดยเริ่มตั้งแต่ วันที่ 9 พฤษภาคม - 18 กรกฎาคม 2565 เวลา 16.30 - 17.30 น. สัปดาห์ละ 5 วัน วันจันทร์ - วันศุกร์ ยกเว้นวันเสาร์/อาทิตย์

กิจกรรมที่ 3

มีการตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้น คือ ชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว วัดความดันโลหิต ในวันเริ่มต้นของการออกกำลังกาย และรับการอบรม คือวันที่ 9 พฤษภาคม 2565 และในวันสุดท้ายของการออกกำลังกายเปรียบเทียบกับวันแรกและวันสุดท้าย

กิจกรรมที่ 4

เมื่อจบโครงการมีการมอบรางวัลผู้มาร่วมกิจกรรมสม่ำเสมอและมอบไม้พลองให้กับทุกคนไปฝึกทำที่บ้าน เพราะการฝึกให้จำนวน 40 ครั้ง ทุกคนสามารถจำท่าไม้พลองได้ทุกท่า และสามารถต่อยอดไปฝึกที่บ้าน จูงใจให้นำเพื่อนสมาชิกใกล้บ้านมาร่วมออกกำลังกายด้วย เพื่อขยายผล

กิจกรรมที่ 5

เสร็จโครงการทำการประเมินผลและสรุปผลการจัดกิจกรรม รายงานกองทุนฯ ให้ทราบและพิจารณา (หลักฐานที่แนบมาพร้อมนี้)

ของชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร

ระหว่างวันที่ 1 พฤษภาคม - 30 มิถุนายน 2565 ณ สนามกีฬาากลางเทศบาลตำบลกำแพงเพชร

วิธีการประเมิน ให้ขีดเครื่องหมาย ลงในช่องที่พึงพอใจ

การประเมินคิดเป็นร้อยละแต่ละข้อ

ข้อ	รายการประเมิน	ความพึงพอใจ				
		มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
	มีการนำชี้แจงให้ความรู้การดูแลสุขภาพโดยยึดหลัก 3 อ. (อาหาร, ออกกำลังกาย, อารมณ์) จนทุกคนมีความรู้ความเข้าใจ	43.33%	53.33%			
	ความเหมาะสมการออกกำลังกายโดยวิธีรำไม้พลองกับผู้สูงอายุ	80.00%	20.00%			
	ระยะเวลาในการออกกำลังกายโดยวิธีรำไม้พลอง 40 ครั้ง สามารถจดจำท่าและเอาไปใช้ได้	63.33%	30.00%	6.67%		
	สถานที่มีความเหมาะสม	66.67%	30.00%	3.33%		
	ช่วงเวลาออกกำลังกายคือตั้งแต่ 15.00-17.00 น. ของทุกวัน มีความเหมาะสม	56.67%	36.66%			
	อุปกรณ์ที่ใช้มีเพียงพอเหมาะสม	80.00%	16.00%			
	ผู้นำสามารถถ่ายทอดวิธีการรำไม้พลองได้ดี นำไปประยุกต์ใช้กับ ตัวเองได้อย่างเหมาะสมและแนะนำผู้อื่นได้	83.33%	16.67%			
	ผลที่ได้รับทำให้ข้าพเจ้ามีสุขภาพกายจิตดีขึ้นมาก เช่น นอนหลับ สบาย อาการปวดเมื่อยหายไป ฯลฯ	86.66%	13.33%			
	สามารถใช้ชีวิตประจำวัน สะดวก สบายทำงานได้คล่องแคล่ว เคลื่อนไหวร่างกายได้ดีขึ้น	70.00%	26.67%	3.33%		
	อาหารว่างและเครื่องดื่ม มีความเหมาะสม	43.33%	56.67%			
	รู้สึกพึงพอใจวิธีการออกกำลังกายโดยวิธีรำไม้พลองเพราะได้ บริหารร่างกายทุกส่วน	83.33%	16.00%			
	ต้องการออกกำลังกายแบบรำไม้พลองต่อเนื่อง	66.67%	30.00%	3.33%		

เสนอแนะ 1. ทุกคนต้องการให้ทำโครงการนี้ต่อเนื่อง

2. สมาชิกต้องการให้ขยายผลไปยังชุมชน โดยจัดกลุ่มออกกำลังกายในชุมชน

ลงชื่อ).....ผู้สรุปข้อมูล

(นางจำเป็น ไชยมณี)

เลขานุการโครงการฯ

## 2. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์และตัวชี้วัด

จากการประเมินผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 30 คน และสมาชิกที่สนใจเข้าร่วมโครงการทุกคน ใช้วิธีประเมิน 2 วิธี คือ

1. โดยการสังเกตและสัมภาษณ์ผู้ร่วมกิจกรรม ทุกคนพึงพอใจกับการออกกำลังกายโดยวิธีรำไม้พลอง ทุกคนมีสุขภาพกายและจิตแข็งแรง ทุกคนบอกว่าจากการรำไม้พลองทำให้นอนหลับสบาย หายปวดเมื่อย ความยืดหยุ่นของร่างกายดีขึ้น ระบบขับถ่ายดี ระบบการหายใจดี สมองปลอดโปร่ง ไม่รู้สึกปวดหัว มึนหัว มีสมาธิความจำดี เพราะขณะรำไม้พลองมีการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก มีการนับครั้งไปด้วย และทุกคนมีความรู้ความเข้าใจ การยืดหลัก 3 อ. ใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้สุขภาพของทุกคนดีขึ้นมาก สังเกตได้จากผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน
2. โดยการใช้แบบประเมิน (ตัวอย่างในภาคผนวก) แบบประเมินมี 12 หัวข้อ เกณฑ์การประเมินแต่ละข้อ ให้เช็ค ความพึงพอใจ ดังนี้

ระดับความพึงพอใจ	มากที่สุด	5	คะแนน
	มาก	4	คะแนน
	ปานกลาง	3	คะแนน
	น้อย	2	คะแนน
	น้อยที่สุด	1	คะแนน
สมาชิก	พึงพอใจมากที่สุด	68.89 %	
	พึงพอใจมาก	28.89 %	
	พึงพอใจปานกลาง	2.22 %	
	พึงพอใจน้อยและน้อยที่สุด	ไม่มี	

และข้อเสนอแนะในแบบประเมินสมาชิกต้องการให้จัดโครงการนี้ต่อเนื่อง เพราะสมาชิกพิสูจน์ได้ว่าเกิดผลดีกับสุขภาพจริงตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ และตัวชี้วัดจริง คือ

1. ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและจิตใจที่แข็งแรง สมบูรณ์ ห่างไกลจากโรคเรื้อรัง ตัวชี้วัด ผู้เข้าร่วมโครงการ 80% มีคุณภาพชีวิตที่ดี ร่างกายจิตใจ แข็งแรงสมบูรณ์
2. ช่วยทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้น ลดปัญหาครอบครัวและลดงบประมาณของรัฐ ในการดูแลรักษา จากตัวชี้วัดผู้เข้าร่วมโครงการ 90% รู้จักใช้ชีวิตที่ถูกต้องโดยยึดหลัก 3 อ. (อาหาร, ออกกำลังกายและอารมณ์) ซึ่งนับว่าโครงการนี้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับคุณประโยชน์อย่างแท้จริง ถือว่าประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ ค่อนข้างสูง

เปรียบเทียบสภาพร่างกายก่อนและหลัง

ออกกำลังกายโดยวิธีรำไม้พลอง

โดยดูข้อมูลจาก น้ำหนักและรอบเอว

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	อายุ	9-พ.ค.-65		18-ก.ค.-65		หมายเหตุ
			น้ำหนัก	รอบเอว	น้ำหนัก	รอบเอว	
			กก.	ซม.	กก.	ซม.	
1	นางจำเป็น ไชยมณี	76	68	94	66	90	
2	นางสมพร อ่อนทอง	74	59	97	57	92	
3	นางสำเนียง กินทร์	55	60	90	59	87	
4	นางจินตนา อินทจันทร์	77	62.2	86	62	85	
5	นางอนุชิตา พันธนียะ	64	59.5	83	59	81	
6	นางสาวสงวนศรี แต่งบุญงาม	62	51	74	51	73	
7	นางแฉล้ม อินทจันทร์	73	66.5	93	65	90	
8	นางสาวภาณิกา ฤทธิหนู	65	59.6	90	58	87	
9	นางยุพศ สวรรณพงศ์	62	70	97	69	95	
10	นางรัชนี โชติรัตน์	65	68	97	67	96	
11	นางประภา ชูเพชร	62	69	87	68	86	
12	นางสาวประไพ ขุนทิพย์	67	45.2	77	45	76	
13	นางสาวจิตต์ ตรีไฉ	59	47	78	47	77	
14	นางนิตยา อุมดี	64	68	92	68	90	
15	นางทิพวรรณ อินทจันทร์	70	60	82	59	82	
16	นางสถาพร สมกอบกิจ	63	60	79	59	78	
17	นางสุนีย์ สัจจากุล	74	43	78	43	78	
18	นางอำนวยการ พันธนียะ	63	50	72	49	72	
19	นางอำนวยการ จันทร์งามจรัส	64	51	81	51	81	
20	นางเอมอร ชีช้าง	69	43	73	43	73	
21	นางชื่นสมล จิตนาวิ	59	55	84	54	83	
22	นางปรีดา วงศ์สุนทร	70	67	96	67	94	

เปรียบเทียบสภาพร่างกายก่อนและหลัง

ออกกำลังกายโดยวิธีรำไม้พลอง

โดยดูข้อมูลจาก น้ำหนักและรอบเอว

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	อายุ	9-พ.ค.-65		18-ก.ค.-65		หมายเหตุ
			น้ำหนัก	รอบเอว	น้ำหนัก	รอบเอว	
			กก.	ซม.	กก.	ซม.	
23	นางยุพดี กาญจนะ	66	43	67	42	67	
24	นางสงวน จันทร์สุวรรณ	75	64	92	63	90	
25	นางอารีย์ ชัยวิริยะ	66	64	88	63	87	
26	นางจุฑามาส จันทร์ชู	66	66	85	65	85	
27	นางสาวรัชฎา อินทจันทร์	47	53.5	78	53	77	
28	นางประทีน คงตุก	73	61	86	60	86	
29	นางวัลย์ณี ทิพย์แก้ว	57	67	89	66	88	
30	นางนงนุช สวัสดิ์	54	79	97	78	96	

3. ปัญหา/อุปสรรค/ข้อเสนอแนะ

- เกี่ยวกับสถานที่ กลางแจ้ง เมื่อมีฝนตกไม่สามารถรำไม้พลองได้ ซึ่งเป็นปัญหาเล็กน้อย
- ระยะเวลาการจัดโครงการ ใช้เวลา 2 เดือน จำนวนครั้ง 40 ครั้ง ทั้งนี้ต้องการให้สมาชิกจำทำได้และนำไปใช้เองหรือขยายเครือข่ายให้สมาชิกใกล้บ้านของตนเองได้ เพราะมีผู้สูงอายุหลายคนอยากมาร่วมกิจกรรม แต่บ้านอยู่ห่างไกล ไม่สามารถมาร่วมกิจกรรมได้ สมาชิกบางคนมีความเห็นว่าเวลาน้อยไป ต้องการให้ออกกำลังกายวิธีรำไม้พลองต่อเนื่อง
- ผู้นำออกกำลังกายและให้ความรู้ จะใช้บุคลากรที่เป็นผู้สูงอายุด้วยกัน เพราะมีความชำนาญการ และออกกำลังกายโดยวิธีรำไม้พลองมานาน เห็นคุณค่าของวิธีการออกกำลังกายแบบนี้ ไม่ต้องเชิญวิทยากรจากภายนอก เป็นการประหยัดงบประมาณ และมีความคล่องตัวในการทำงานด้วย
- ผู้ร่วมโครงการมีความตั้งใจจะไปออกกำลังกายทุกวัน และนำเพื่อนบ้านมาร่วมออกกำลังกายด้วยวิธีรำไม้พลองด้วย ถือเป็น การเผยแพร่วิธีออกกำลังกายแบบนี้ให้กว้างขวางขึ้น
- ผู้ป่วยเรื้อรังจำนวนมาก หากได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ วิธีรำไม้พลองเป็นวิธีออกกำลังกายที่ช่วยให้โรคที่ป่วยทุเลาลงได้



6. งบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลกำแพงเพชร มีจำนวนมากพอสมควร อยากให้องค์กรหรือประชาชนได้เสนอโครงการมาก ๆ โดยเฉพาะชาวบ้าน เพื่อจะได้กระตุ้นการเสริมสร้างสุขภาพของชาวชุมชนให้แข็งแรงสมบูรณ์ คนจะได้มีคุณภาพมากขึ้น เสนอแนะให้เทศบาลส่งเสริมให้มากขึ้น
7. เมื่อปิดโครงการแล้วในสนามกีฬาากลางเทศบาลตำบลกำแพงเพชร ยังจัดออกกำลังกายโดยวิธีรำไม้พลองทุกวัน (จันทร์-เสาร์) เว้นวันอาทิตย์ เวลา 05.30 น. ผู้ใดสนใจมาร่วมกิจกรรมได้ มีไม้พลองบริการ



(ลงชื่อ).....ผู้รายงาน

(นายโนม ไชยมณี)

ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร

แบบสรุปรายงานการใช้เงิน  
โครงการออกกำลังกายโดยวิธีรำไม้พลอง

สรุปการใช้เงินในกิจกรรม	
1. หมวดค่าตอบแทน.....	12,900.-บาท
1.1 วิทยากร.....	12,900.-บาท ภาษีหัก ณ ที่จ่าย.....บาท
1.2 เจ้าหน้าที่ช่วยจัดการประชุม.....	.....บาท ภาษีหัก ณ ที่จ่าย.....บาท
1.3 การประสานงาน.....	.....บาท ภาษีหัก ณ ที่จ่าย.....บาท
2. หมวดค่าจ้าง.....	.....บาท
2.1 ค่าจ้าง.....	.....บาท ภาษีหัก ณ ที่จ่าย.....บาท
2.2 ค่าจ้าง.....	.....บาท ภาษีหัก ณ ที่จ่าย.....บาท
3. หมวดค่าใช้จ่าย.....	6,750.-บาท
3.1 ค่าที่พัก.....	.....บาท
3.2 ค่าอาหาร.....	750.-บาท
3.3 ค่าห้องประชุม.....	.....บาท ภาษีหัก ณ ที่จ่าย.....บาท
3.4 ค่าถ่ายเอกสาร.....	.....บาท
3.5 ค่าเดินทาง.....	.....บาท
3.6 ค่าเช่ารถ.....	.....บาท ภาษีหัก ณ ที่จ่าย.....บาท
3.7 ค่าน้ำมันรถ.....	.....บาท
3.8 อื่น ๆ ระบุ ค่าน้ำดื่ม.....	6,000.-บาท
4. หมวดค่าวัสดุ ไม้พลอง.....	3,000.-บาท
5. ค่าสาธารณูปโภค.....	.....บาท
5.1 ค่าส่งไปรษณีย์.....	.....บาท
5.2 ค่าโทรศัพท์.....	.....บาท
6. หมวดอื่น ๆ .....	.....บาท
	รวม 22,650.-บาท
	(สองหมื่นสองพันหกร้อยห้าสิบบาทถ้วน)
หมายเหตุ.....	.....
.....	.....
.....	.....