

เอกสารประกอบการรายงาน
โครงการฝึกพลังลมปราณโยวีธี จินจังกง



ระหว่าง วันที่ 4 เมษายน - 30 มิถุนายน 2566
ณ อาคารเอนกประสงค์สนามกีฬาากลางเทศบาลตำบลกำแพงเพชร

จัดโดย

ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร อำเภอรัทภูมิ จังหวัดสงขลา
ได้รับเงินอุดหนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ
เทศบาลตำบลกำแพงเพชร อำเภอรัทภูมิ จังหวัดสงขลา

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
แบบรายงานโครงการ	1
1. การดำเนินการตามโครงการ	1-4
2. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์ และตัวชี้วัด	5-7
3. ปัญหา/อุปสรรค/และข้อเสนอแนะ	8
4. แบบสรุปรายงานการใช้จ่ายเงิน	9
5. แบบเสนอเพื่อพิจารณา	10
ภาคผนวก	11
1. หนังสือเชิญวิทยากร	12-13
2. หลักฐานการใช้จ่ายเงิน	14-23
3. ภาพประกอบการจัดกิจกรรม	24-33
4. สถิติการเข้าร่วมกิจกรรม	34-35
5. แบบฟอร์มใบสมัคร	36
6. แบบฟอร์มลงทะเบียน	37
7. โครงการฝึกพลังลมปราณโดยวิธี จิน จัง กง	38-44
8. บันทึกข้อตกลง การรับเงินอุดหนุน	45-46
9. หนังสือมอบหมายหน้าที่การจัดกิจกรรม	47

คำนำ

โครงการฝึกพลังลมปราณโดยวิธี จิน จัง กง ผู้จัด คือ ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบล
กำแพงเพชร โดยได้รับเงินอุดหนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลกำแพงเพชร จำนวน 29,250.-
บาท ซึ่งผ่านการอนุมัติให้ดำเนินการได้ จากคณะกรรมการกองทุนฯ ชมรมผู้สูงอายุฯ ผู้เสนอโครงการ ได้เริ่ม
ดำเนินโครงการตั้งแต่วันที่ 4 เมษายน - 30 มิถุนายน 2566 ใช้เวลาออกกำลังกายโดยฝึกพลังลมปราณโดยวิธี
จิน จัง กง จำนวน 60 ครั้ง ใช้สถานที่อาคารเอนกประสงค์สนามกีฬาากลางเทศบาลตำบลกำแพงเพชร
โครงการได้จัดทำเสร็จสิ้นแล้วและเกิดผลดีต่อสมาชิกผู้เข้าร่วมโครงการอย่างมาก เพราะทำให้สมาชิกมีสุขภาพ
แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ลดปัญหาโรคเรื้อรังต่าง ๆ ได้ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและถ่ายทอด
เพื่อนฝูงที่สนใจได้อย่างดี ทำให้วิธีการออกกำลังกายลักษณะนี้ได้รับการเผยแพร่ไปสู่ชุมชน ทางชมรมฯ จึง
ขอขอบคุณประธาน และคณะกรรมการกองทุนฯ ที่อนุมัติโครงการนี้ ขอขอบคุณวิทยากรที่ให้ความรู้ และนำออก
กำลังกายแบบฝึกพลังลมปราณ โดยวิธี จิน จัง กง ขอขอบคุณทุกฝ่ายรวมทั้งสมาชิกชมรมผู้สูงอายุฯ ที่ให้ความ
ร่วมมืออย่างดี และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ผู้ที่ออกกำลังกายแบบฝึกพลังลมปราณโดยวิธี จิน จัง กง จะนำไปใช้กับ
ชีวิตประจำวันและเผยแพร่สู่ผู้อื่นด้วย เพราะมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากจริง ๆ

ด้วยความปรารถนาดี



(นาย นอม ไชยมนณี)

ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร

แบบรายงานโครงการ

ชื่อโครงการ โครงการฝึกพลังลมปราณ โดยวิธี จิน จัง กง

ชื่อกองทุน ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลกำแพงเพชร
เป็นเงินจำนวน 29,250.-บาท

1. การดำเนินการตามโครงการ

1.1 ชื่อกลุ่มหรือองค์กรที่จัด

ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา

1.2 ระยะเวลาดำเนินการ

- วันที่ 13 มีนาคม 2566 ประชาสัมพันธ์ และรับสมัครสมาชิก จำนวน 30 คน ซึ่งเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชรทั้งหมด
- เริ่มดำเนินโครงการ ตั้งแต่ วันที่ 1 เมษายน 2566 ถึง วันที่ 30 มิถุนายน 2566 แต่เริ่มทำกิจกรรมจริง วันที่ 4 เมษายน 2566 สมาชิกมีความพร้อมและวิทยากรที่เชิญมาให้ความรู้ว่างในวันที่ 4 เมษายน 2566 โดยกิจกรรมเริ่มดำเนินการ ดังนี้

1.2.1 วันที่ 4 เมษายน 2566 เวลา 13.00 – 16.00 น. อบรมให้ความรู้เกี่ยวกับ

ความสำคัญของการออกกำลังกาย ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การให้ความรู้วิธีถามตอบ วิทยากรให้สมาชิกร่วมแสดงความคิดเห็นและนำเสนอประสบการณ์ของตัวเองในการออกกำลังกายแบบที่ตนถนัด พร้อมสาธิตให้เพื่อนสมาชิกดู และเวลา 16.30 -17.30 น. เริ่มฝึกพลังลมปราณโดยวิธี จิน จัง กง

1.2.2 กำหนดวันออกกำลังกาย ชี้แจงทำความเข้าใจ นัดหมายความชัดเจนในการฝึกพลังลมปราณโดยวิธี จิน จัง กง ใช้เวลาในการฝึก 3 เดือน โดยฝึกวันจันทร์ – วันศุกร์ ของทุกสัปดาห์ เว้นวันเสาร์-อาทิตย์ จำนวนครั้งที่ฝึก 60 ครั้ง เพื่อให้สมาชิกเห็นผลต่อการฝึกและจะทำได้ เมื่อเสร็จสิ้นโครงการจะได้นำไปฝึกพลังลมปราณเองที่บ้าน หรือรวมสมาชิกที่สนใจใกล้ ๆ บ้าน มาออกกำลังกายกัน เป็นการเผยแพร่วิธีการออกกำลังกายให้สมาชิกในชุมชนถือเป็นการต่อยอด และช่วยให้เพื่อนบ้านมีสุขภาพดีด้วย

1.2.3 โครงการนี้หากนับจำนวนครั้ง คือ 60 ครั้ง ใช้เวลา 3 เดือน จนครบจำนวนครั้งในวันที่ 23 มิถุนายน 2566 แต่ได้จัดชดเชยไปจนถึงวันที่ 30 มิถุนายน 2566 เพราะบางวันสมาชิกมีภารกิจ ขอยุ่ดบ้าง หรือวันสำคัญสมาชิกต้องไปทำกิจกรรมกับครอบครัวญาติ เช่น วันสงกรานต์ เป็นต้น

1.3 จำนวนสมาชิกเข้าร่วมโครงการ

สมาชิกตามเป้าหมายของโครงการ จำนวน 30 คน เป็นสมาชิกที่มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตเทศบาลจำนวน 27 คน นอกเขตเทศบาล จำนวน 3 คน ซึ่งทุกคนเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชรทั้งหมด

1.4 งบประมาณ

ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลกำแพงเพชรจำนวน 29,250.-บาท โดยได้จัดการใช้จ่ายตามกิจกรรมที่จัดและนำเสนอไว้ในโครงการ ดังนี้

รายการที่ 1

จัดอบรมให้ความรู้ หัวข้อเรื่อง “ความสำคัญของการออกกำลังกาย” ในวันที่ 4 เมษายน 2566 เวลา 13.00 – 16.00 น. โดยเชิญวิทยากร คือ นางสาวสงวนศรี แต่งบุญงาม อดีต นักสังคมสงเคราะห์จากภาควิชาจิตเวชศาสตร์โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ เป็นบุคคลต้นแบบของการดูแลสุขภาพ จ่ายค่าตอบแทนวิทยากรชั่วโมงละ 300.-บาท เป็นเวลา 3 ชั่วโมง เป็นเงิน 900.-บาท และจ่ายค่าอาหารว่างแก่สมาชิก จำนวน 30 คน ๆ ละ 30.-บาท เป็นเงิน 900.-บาท รวมค่าใช้จ่ายทั้งสิ้น 1,800.-บาท

รายการที่ 2

ค่าตอบแทนผู้นำการออกกำลังกาย วิธีฝึกพลังลมปราณโดยวิธี จิน จัง กง จำนวน 60 ครั้ง ๆ ละ 300.-บาท เป็นเงิน 18,000.-บาท โดยเชิญวิทยากร คือ นางจำเป็น ไชยมณี ผู้อำนวยการออกกำลังกายฝึกพลังลมปราณโดยวิธี จิน จัง กง

รายการที่ 3

ค่าน้ำดื่มบริการสมาชิก วันละ 30 คน ๆ ละ 1 ขวด ๆ ละ 5 บาท จำนวน 60 ครั้ง เป็นเงิน 9,000.-บาท

รายการที่ 4

ค่าทำป้ายไวเนล ประชาสัมพันธ์โครงการ 1 แผ่น และค่าถ่ายเอกสารแบบฟอร์มใบสมัคร เอกสารลงทะเบียน เอกสารภาพถ่ายสำหรับรายงานผล เป็นเงิน 450.-บาท

1.5 เป้าหมายด้านผลงานการดำเนินโครงการ

ต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ผู้สูงอายุ มีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ให้ทุกคนห่างไกลโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น อากาศซึ่งเศร้า อากาศปวดเมื่อยตามร่างกายและข้อต่อ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมอง โรคมะเร็ง ฯลฯ ซึ่งเป็นโรคที่เกิดจากการใช้ชีวิตประจำวันที่ไม่ถูกต้อง ไม่ออกกำลังกาย เมื่อปวดก็พึ่งยาอย่างเดียว บางคนซื้อยามกินเอง โดยไม่ได้หาหมอด้วยซ้ำ ทางชมรมฯ จึงพยายามปลูกฝังจิตใจให้ทุกคนได้เคลื่อนไหวร่างกาย อยู่อย่างนิ่งเฉย โดยนำเสนอวิธีการออกกำลังกายรูปแบบต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ครั้งนี้นำเสนอวิธีการออกกำลังกายแบบฝึกพลังลมปราณ โดยวิธีจิน จัง กง ซึ่งเห็นว่าเหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพราะได้ฝึกทั้งร่างกายให้แข็งแรงและ ฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง ช่วยเสริมสร้างศักยภาพของสมอง ความจำดี สุขภาพจิตดีด้วย

1.6 วิธีการดำเนินการ

เริ่มต้นด้วยนำเสนอโครงการ ของประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลกำแพงเพชร และได้นำงบประมาณมาดำเนินการจัดกิจกรรมตามเป้าหมาย และวัตถุประสงค์ที่วางไว้ โดยประชาสัมพันธ์รับสมัครสมาชิกจำนวน 30 คน นัดหมายชี้แจงการจัดกิจกรรม กำหนดสถานที่ วัน เวลา ในการจัดกิจกรรม โดยขั้นตอนกิจกรรมมีดังนี้

กิจกรรมที่ 1

จัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับ ความสำคัญของการออกกำลังกาย ใช้เวลาในการให้ความรู้ 3 ชั่วโมง ในวันที่ 4 เมษายน 2566 เวลา 13.00 – 16.00 น. โดยเชิญวิทยากร คือ

/นางสาว...

นางสาวสงวนศรี แต่งบุญงาม อดีตนักสังคมสงเคราะห์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ โรงพยาบาลสงขลา นครินทร์ ซึ่งเป็นบุคคลต้นแบบในการดูแลสุขภาพ การให้ความสำคัญของการออกกำลังกาย วิธีการให้ความรู้เน้นย้ำให้ทุกคนตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายตามแบบที่ตนถนัด มีการสาธิตวิธีการออกกำลังกายรูปแบบต่าง ๆ พร้อมให้สมาชิกได้มีส่วนร่วม และนำเสนอวิธีการออกกำลังกายของตนเอง และผลที่เกิดขึ้นเมื่อได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

กิจกรรมที่ 2

นัดหมายออกกำลังกายแบบฝึกพลังลมปราณโดยวิธีจิน จัง กง จำนวน 60 ครั้ง โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ 4 เมษายน - 30 มิถุนายน 2566 เวลา 16.00 - 17.00 น. จัดวันจันทร์ - ศุกร์ ของทุกสัปดาห์ เว้นวันเสาร์-อาทิตย์ ณ สนามกีฬาากลางเทศบาลตำบลกำแพงเพชร

กิจกรรมที่ 3

มีการตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้น คือ ชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว วัดส่วนสูง วัดความดันโลหิต ในวันเริ่มต้นโครงการ และตรวจสอบสุขภาพเดือนละครั้ง เปรียบเทียบกัน เมื่อจบโครงการ คือวันที่ 30 มิถุนายน 2566 และให้สมาชิกได้บันทึกความเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับสุขภาพของตนทั้งร่างกายและจิตใจว่าได้ผลเป็นอย่างไร เช่น สมารถขึ้น หายหุ้อ นอนหลับดี ไม่ลุกขึ้นปัสสาวะบ่อยครั้งกลางคืน หายใจเต็มปอด สมองโล่ง ฯลฯ

กิจกรรมที่ 4

เมื่อจบโครงการ มีการยกย่องชมเชย มอบรางวัลแก่ผู้ร่วมโครงการสม่ำเสมอ และเน้นย้ำให้ทุกคนนำไปปฏิบัติที่บ้าน หรือชวนเพื่อนบ้านร่วมออกกำลังกาย ก่อนปิดโครงการให้ทุกคนได้ออกมาแสดงความรู้สึกหรือผลที่ได้รับ จากการฝึกพลังลมปราณโดยวิธี จิน จัง กง เช่น ทำให้หายใจได้ยาวลึกขึ้น สมองปลอดโปร่ง มีสมาธิ หายปวดหัว มึนหัว หุ้อ ความดันโลหิตลดลง นอนหลับสบาย อาการปัสสาวะบ่อยครั้งกลางคืนหายไป อาการปวดเมื่อยหาย อารมณ์ดี ลดความหงุดหงิด ใจเย็น ฯลฯ ทุกคนที่มาฝึกประจำจะมีความพึงพอใจมาก

กิจกรรมที่ 5

เมื่อเสร็จสิ้นโครงการ ทำการประเมินผล และสรุปผลการจัดกิจกรรม รายงานกองทุนฯ ให้ทราบและพิจารณา (ตามหลักฐานที่แนบมาพร้อมนี้)

แบบประเมินโครงการฝึกพลังลมปราณโดยวิธี จิน จัง กง

ของชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร

ระหว่างวันที่ 4 เมษายน - 30 มิถุนายน 2566 ณ สนามกีฬาากลางเทศบาลตำบลกำแพงเพชร

ประเมิน ให้ขีดเครื่องหมาย ลงในช่องที่พึงพอใจ

รายการประเมิน	ความพึงพอใจ				
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
มีการแนะนำ ชี้แจง อบรมให้ความรู้เกี่ยวกับความสำคัญของการออกกำลังกาย	50% <input checked="" type="checkbox"/>	43.33%	6.67%		
ความเหมาะสมของการออกกำลังกาย โดยวิธีฝึกพลังลมปราณ โดยวิธี จิน จัง กง กับผู้สูงอายุ	60%	36.67% <input checked="" type="checkbox"/>	3.33%		
ระยะเวลาในการออกกำลังกายโดยวิธี จิน จัง กง จำนวน 60 ครั้ง สามารถจดจำท่าและนำไปใช้ได้	60%	26.67%	10%	0.33%	
สถานที่ออกกำลังกายมีความเหมาะสม	80%	16.67%	3.33%		
ช่วงระยะเวลาออกกำลังกายทุกวัน เวลา 16.30 -17.30 น. มีความเหมาะสม	40%	50%	10%		
ผู้นำถ่ายทอดการฝึกออกกำลังกายได้ดี มีประโยชน์นำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้ และสามารถถ่ายทอดผู้อื่นได้ด้วย	76.67%	20%	3.33%		
ผลจากการออกกำลังกายโดยวิธีฝึกพลังลมปราณ โดยวิธี จิน จัง กง ทำให้ข้าพเจ้ามีสุขภาพกายและจิตดีขึ้นมาก นอนหลับดี ร่างกายแข็งแรงขึ้น มีสมาธิ จิตนิ่งขึ้น	73.33%	23.34%	3.33%		
การใช้ชีวิตประจำวัน คล่องตัวมากขึ้น ความจำดี การเคลื่อนไหวร่างกายดีขึ้น อาการปวดเมื่อยหาย ปลอดภัย ฯลฯ	56.67%	40%	3.33%		
อาหารว่าง เครื่องดื่ม มีความเหมาะสม	16.67%	66.66%	16.67%		
รู้สึกพึงพอใจการออกกำลังกายโดยวิธี จิน จัง กง เพราะเหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ	73.33%	23.33%	3.34%		

ข้อเสนอแนะ - ควรจัดให้มีกิจกรรมนี้เป็นประจำ

- ควรเผยแพร่ไปยังผู้สูงอายุหรือผู้รักการออกกำลังกายให้มากขึ้น
- ควรใช้เวลาช่วงเช้าหรือช่วงบ่ายประมาณ 18.00 น. อากาศไม่ร้อน

2. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์

จากการประเมินผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 30 คน โดยใช้วิธีประเมิน 2 วิธี คือ

1. โดยการสังเกตและสอบถามหรือให้ผู้ร่วมกิจกรรมมาแสดงความคิดเห็น และผลที่เขาได้รับ โดยแต่ละคนจะได้รับผลดีต่อร่างกายและจิตใจ ดังนี้

- ทำให้มีสมาธิดีขึ้น รู้สึกใจเย็นขึ้น หายอารมณ์หงุดหงิด
- ระบบการหายใจดีขึ้น หายใจเต็มปอด สูดลมหายใจโล่ง ร่างกายสดชื่น
- อาการที่เคยเป็น เช่น หูอื้อ ปวดหัว หายใจไม่เต็มปอด นอนไม่หลับ ปัสสาวะบ่อยครึ่งกลางคืน อาการเหล่านี้หายไป
- รู้สึกความจำดีขึ้น อาการปวดเมื่อยหาย ร่างกายจิตใจแข็งแรงสมบูรณ์ขึ้นมาก การใช้ชีวิตประจำวันมีความสุขความสบาย น้ำหนักลดลง ความดันโลหิตดีขึ้น ฯลฯ

2. โดยการใช้แบบประเมิน (มีในภาคผนวก) หัวข้อประเมินมี 10 หัวข้อ โดยให้เช็คความพึงพอใจ ดังนี้

ระดับความพึงพอใจ	มากที่สุด	5	คะแนน
	มาก	4	คะแนน
	ปานกลาง	3	คะแนน
	น้อย	2	คะแนน
	น้อยมาก	1	คะแนน

ซึ่งผลการประเมิน สรุปได้ดังนี้

พึงพอใจมากที่สุด	58.67%
พึงพอใจมาก	34.67%
พึงพอใจปานกลาง	6.33%
พึงพอใจน้อย	0.33%
พึงพอใจน้อยมาก	ไม่มี

สำหรับข้อเสนอแนะในแบบประเมิน สมาชิกต้องการให้จัดโครงการนี้ต่อเนื่อง แต่ขอให้เลื่อนเวลาเป็นช่วง 17.30 – 18.30 น. อากาศจะได้ไม่ร้อนมาก และเมื่อปิดโครงการแล้วจะนำไปฝึกที่บ้าน เพราะวิธีการออกกำลังกายแบบนี้เกิดประโยชน์ มีผลดีต่อสุขภาพกายและจิต ตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ และตัวชี้วัดจริง คือ

1. ทำให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการมีสุขภาพกายและจิตใจแข็งแรง สมบูรณ์ มีคุณภาพชีวิตที่ดี ช่วยเหลือตัวเองได้ ห่างไกลโรคเรื้อรังต่าง ๆ จากตัวชี้วัด ผู้เข้าร่วมโครงการ 80% มีคุณภาพชีวิตที่ดี ร่างกาย จิตใจ แข็งแรงสมบูรณ์
2. ช่วยทำให้คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการดีขึ้น ลดปัญหาโรคเรื้อรัง ปัญหาภาระเลี้ยงดูจากครอบครัว ลดงบประมาณของรัฐในการดูแลรักษา จากตัวชี้วัดผู้เข้าร่วมโครงการ 80% รู้จักใช้ชีวิตที่ดี ถูกหลักสุขอนามัย ตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย ในการใช้ชีวิตประจำวัน

จึงนับว่า โครงการนี้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับคุณประโยชน์อย่างแท้จริง ถือว่า ประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ค่อนข้างสูง

เปรียบเทียบสภาพร่างกายก่อนและหลัง
ออกกำลังกายตามโครงการฝึกพลังลมปราณโดยวิธี จิน จัง กง
โดยเปรียบเทียบข้อมูลจากน้ำหนักและความดันโลหิต

ที่	ชื่อ - สกุล	อายุ	4 เม.ย. 66		23 มิ.ย. 66		หมายเหตุ
			น้ำหนัก	ความดันฯ	น้ำหนัก	ความดันฯ	
	นางจำเป็น ไชยมณี	77	68	126/80	67	127/74	ความจำดี, นอนหลับ
	นางชื่นสมน จิตนาวิ	60	53	128/74	53	127/74	มีสมาธิขึ้น
	นางอำนวย จันทรงามจรัส	65	49	157/66	45.5	118/66	นอนหลับดี
	นางยุพดี กาญจนะ	67	43.7	123/67	44	118/64	มีสมาธิ, จิตนิ่ง
	นางผิน วงศ์จันทร์	75	60	115/63	60	107/64	หยาบปวดเมื่อย
	นางอนุชิตา พันธนิยะ	65	59.5	150/85	58.5	128/78	นอนหลับ, อารมณ์ดี
	นางสุนีย์ สัจจากุล	74	43.3	124/68	44	122/75	ระบบขับถ่ายดีขึ้น
	นางสงวน จันทรสุวรรณ	76	63	138/75	63	132/76	หยาบปวดเมื่อย
	นางสำเนียง กินรี	56	60	132/84	60	130/80	ปอด หัวใจ แข็งแรง
1)	นางสาวประไพ ขุนทิพย์	68	43.8	150/92	44	145/87	นอนหลับดี
1	นางสาภาณิกา ฤทธิหนู	66	58.5	112/72	55.8	123/73	หยาบหุ้อ
2	นางจุฑามาศ จันทรชู	66	66	137/85	64	130/86	ความจำดี
3	นางอรปภา ชัยเพชร	70	72	115/64	70	118/74	-
4	นางประภา ชูเพชร	64	71	125/70	70	125/74	มีสมาธิ, หายใจโล่ง
5	นางสาวสงวนศรี แต่งบุญงาม	62	51.8	126/72	50	126/74	มีสมาธิ, หายใจโล่ง
6	นางสถาพร สมกอบกิจ	65	60	106/62	59	135/77	ความจำดี
7	นางกมลพรรณ สุวรรณโณ	64	62	128/74	60	122/74	-
8	นายสินธุ์ ทศนิยาภรณ์	71	41	138/85	41	128/76	นอนหลับดี
9	นางครองกาญจน์ สมบัติเทพสุทธิ์	74	58	138/84	58	136/80	ความดันลดลง, ค่าน้ำตาลปกติ
0	นายนอม ไชยมณี	82	57	130/80	56	124/62	จิตนิ่ง, มีสมาธิ
1	นางกัลยาณี พฤกษ์รัตน์	65	55	120/80	52	122/84	หยาบปวดเมื่อย, จิตนิ่ง
2	นายวิรัตน์ ทองเพิ่ม	71	59	132/84	59.5	137/79	หยาบหุ้อ, มีสมาธิ
3	ร.ต.ต.พนม พันธนิยะ	78	63	122/75	63	121/70	สมองโล่ง
4	ร.ต.อ.เปี่ยม โชมรัตน์	79	65	129/64	64.2	124/64	เลือดขึ้นเลี้ยงสมองดี
5	นางสาวจิตต์ ตรีไฉ	60	47.5	130/70	47	132/80	ปอด หัวใจ แข็งแรง
6	นางวัลย์ณี ทิพย์แก้ว	58	65	130/81	64	129/75	-

เปรียบเทียบสภาพร่างกายก่อนและหลัง

ออกกำลังกายตามโครงการฝึกพลังลมปราณโดยวิธี จิน จัง กง

โดยเปรียบเทียบข้อมูลจากน้ำหนักและความดันโลหิต

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	อายุ	4 เม.ย. 66		23 มิ.ย. 66		หมายเหตุ
			น้ำหนัก	ความดันฯ	น้ำหนัก	ความดันฯ	
27	นางประเสริฐ เพชรบูรณ์	70	57	125/65	56	102/65	อารมณ์ดี, นอนหลับ
28	นางอำนวยการ พันธนิยะ	64	49	108/71	50	112/74	มีสมาธิ
29	นางเอียน เสน่ห์นุกูล	74	48.5	128/62	47	128/74	หายปวดเมื่อย, จิตสงบ
30	นางสุคนธ์ พลเที่ยง	64	67.7	144/84	67	130/87	หายหุ้อ, อารมณ์ดี

3. ปัญหา/อุปสรรค/ข้อเสนอแนะ

1. เกี่ยวกับสถานที่ อาคารอเนกประสงค์ของสนามกีฬาากลางเทศบาลตำบลกำแพงเพชร มีความเหมาะสม
2. ระยะเวลาการจัดโครงการ ใช้เวลา 3 เดือน จำนวนครั้ง 60 ครั้ง ทั้งนี้เพราะต้องการให้สมาชิกเห็นผลที่เกิดจากการฝึกพลังลมปราณโดยวิธี จิน จัง กง สามารถจำท่าฝึกแต่ละท่าได้ สามารถนำไปฝึกต่อที่บ้าน หรือขยายผลต่อเพื่อนบ้านข้างเคียง เพราะมีผู้สูงอายุอีกจำนวนมาก ที่ไม่สามารถมาร่วมกิจกรรมที่สนามกีฬาากลางได้ ตามวัน เวลา ที่กำหนดไว้ในโครงการ
3. ผู้นำออกกำลังกายและผู้ให้ความรู้ จะใช้บุคลากรที่เป็นผู้สูงอายุของชมรมฯ เพราะมีความรู้ความสามารถ ในการถ่ายทอดความรู้และท่าฝึกพลังลมปราณ ได้อย่างแม่นยำ ถูกต้อง ไม่ต้องเชิญวิทยากรจากภายนอก เป็นการใช้บุคลากรที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์ ประหยัดงบประมาณ และมีความคล่องตัว ในการทำกิจกรรมด้วย
4. ผู้ร่วมโครงการมีความตั้งใจว่าจะนำวิธีการออกกำลังกายแบบนี้ ไปทำทุกวันที่บ้าน และจะชวนเพื่อนร่วมออกกำลังกายด้วย ถือเป็น การเผยแพร่วิธีออกกำลังกายแบบฝึกพลังลมปราณโดยวิธี จิน จัง กง ให้กว้างขวางขึ้น
5. ผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่เป็นอยู่แล้ว หากได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ โดยวิธีฝึกพลังลมปราณโดยวิธี จิน จัง กง จะช่วยให้โรคที่เป็นทุเลาลงได้ระดับหนึ่ง หรือหายป่วยก็ได้
6. ปัญหาที่ประสบในการจัดกิจกรรมครั้งนี้ คือ ผู้ร่วมกิจกรรมหลายคนมาร่วมกิจกรรมได้ระยะหนึ่งแล้วไม่ได้มา เพราะบางคนติดภารกิจไปต่างประเทศหลายวัน บางคนต้องไปดูแลลูกหลาน บางคนกลัวโรคฮีตสโตรก (ลมแดด) ที่มีการร่ำลือและเผยแพร่ในโซเชียล และช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย อากาศค่อนข้างร้อนอยู่
7. เมื่อปิดโครงการแล้ว หากสมาชิกท่านใดสนใจการออกกำลังกาย โดยวิธีจิน จัง กง ขอให้รวมกลุ่มกันประมาณ 5 คน ขึ้นไป ผู้ฝึกยินดีไปฝึกให้ตามสถานที่ที่นัดหมาย หรือจะไปที่สนามกีฬาากลางเทศบาลตำบลกำแพงเพชรทุกวันจันทร์ - เสาร์ เวลา 05.30 น. เว้นวันอาทิตย์วันเดียว

(ลงชื่อ)



ผู้รายงาน

(นายโนม ไชยมนี)

ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร

แบบสรุปรายงานการใช้จ่ายเงิน
โครงการฝึกพลังสมปราณโดยวิธี จิน จัง กง

สรุปการใช้จ่ายเงินในกิจกรรม	
1. หมวดค่าตอบแทน.....	18,900.-บาท
1.1 วิทยากร.....	18,900.-บาท ภาษีหัก ณ ที่จ่าย.....บาท
1.2 เจ้าหน้าที่ช่วยจัดการประชุม.....	บาท ภาษีหัก ณ ที่จ่าย.....บาท
1.3 การประสานงาน.....	บาท ภาษีหัก ณ ที่จ่าย.....บาท
2. หมวดค่าจ้าง.....	150.-บาท
2.1 ค่าจ้าง <u>ทำนํ้าดื่ม</u>	150.-บาท ภาษีหัก ณ ที่จ่าย.....บาท
2.2 ค่าจ้าง.....	บาท ภาษีหัก ณ ที่จ่าย.....บาท
3. หมวดค่าใช้จ่าย.....	10,900.-บาท
3.1 ค่าที่พัก.....	บาท
3.2 ค่าอาหาร.....	900.-บาท
3.3 ค่าห้องประชุม.....	บาท ภาษีหัก ณ ที่จ่าย.....บาท
3.4 ค่าถ่ายเอกสาร.....	300.-บาท
3.5 ค่าเดินทาง.....	บาท
3.6 ค่าเช่ารถ.....	บาท ภาษีหัก ณ ที่จ่าย.....บาท
3.7 ค่าน้ำมันรถ.....	บาท
3.8 อื่น ๆ ระบุ <u>ค่านํ้าดื่ม</u>	9,000.-บาท
4. หมวดค่าวัสดุ <u>ไม้ฟลอร์</u>	บาท
5. ค่าสาธารณูปโภค.....	บาท
5.1 ค่าส่งไปรษณีย์.....	บาท
5.2 ค่าโทรศัพท์.....	บาท
6. หมวดอื่น ๆ	บาท
	รวม 29,250.-บาท
	(สองหมื่นเก้าพันสองร้อยห้าสิบบาทถ้วน)
หมายเหตุ.....	
.....	
.....	

ที่พิเศษ...../2566

ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร
อำเภอรัทภูมิ จังหวัดสงขลา 90180

14 มีนาคม 2566

เรื่อง เชิญเป็นวิทยากร

เรียน คุณสงวนศรี แต่งบุญงาม

ด้วยชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร ได้จัดโครงการฝึกพลังลมปราณโดยวิธี จิน
จัง กง ให้กับสมาชิกผู้สูงอายุ โดยได้รับงบประมาณสนับสนุนจาก กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาล
ตำบลกำแพงเพชร เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุให้มีสุขภาพแข็งแรง ห่างไกลจากโรคเรื้อรังต่าง ๆ ผู้สูงอายุ
ได้ตระหนักและให้ความสำคัญกับการออกกำลังกาย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ท่าน ให้ความรู้ผู้สูงอายุ
เกี่ยวกับ ความสำคัญและคุณประโยชน์ของการออกกำลังกาย ในวันที่ 4 เมษายน 2566 เวลา 13.00 -
16.00 น. ณ อาคารเอนกประสงค์สนามกีฬาากลางเทศบาลตำบลกำแพงเพชร

หวังว่าคงได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี ขอขอบคุณ

ขอแสดงความนับถือ



(นายนอม ไชยมณี)

ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร

ที่ พิเศษ...../2566

ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร
อำเภอรัทภูมิ จังหวัดสงขลา 90180

15 มีนาคม 2566

เรื่อง เชิญเป็นวิทยากร

เรียน คุณจำเป็น ไชยมณี

ด้วยชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร ได้จัดโครงการฝึกพลังลมปราณ โดยวิธี จิน จัง กง ให้กับสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชรและผู้สนใจทั่วไป เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้มีสุขภาพแข็งแรง ทั้งร่างกายและจิตใจ ห่างไกลจากโรคเรื้อรังต่าง ๆ วิธีการออกกำลังกายโดยวิธี จิน จัง กง มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุมาก และเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถในการนำออกกำลังกายวิธีนี้ จึงขอความอนุเคราะห์ เชิญเป็นวิทยากรนำออกกำลังกายโดยวิธี จิน จัง กง ให้กับสมาชิกจำนวน 30 คน ระหว่างวันที่ 4 เมษายน - 30 มิถุนายน 2566 วันจันทร์ - ศุกร์ เวลา 16.00 - 17.00 น. ทุกสัปดาห์ ณ สนามกีฬาากลางเทศบาลตำบลกำแพงเพชร

หวังว่าคงได้รับความร่วมมือด้วยดี ขอขอบคุณ

ขอแสดงความนับถือ



(นายโนม ไชยมณี)

ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร

โครงการฝึกพลังลมปราณโดยวิธี จินเจ็งกง



สมาชิกลงทะเบียน และตรวจวัดความดันโลหิต



ประธาน กล่าวเปิดโครงการ และให้คำขวัญ



ประธาน ชมรมฯ กล่าวรายงาน



วิทยากรให้ตามรู้
ความสำคัญและคุณประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ท่าต่างๆ การฝึกพลังลมปราณโดยวิธีจินตภาพ



ท่าเตี๋ยหมิง



ท่าเตี๋ยหมิง



1



2

ทำฝึกพลังลมปราณโดยวิธี เลข ๗ กง



3



4



5



6

31



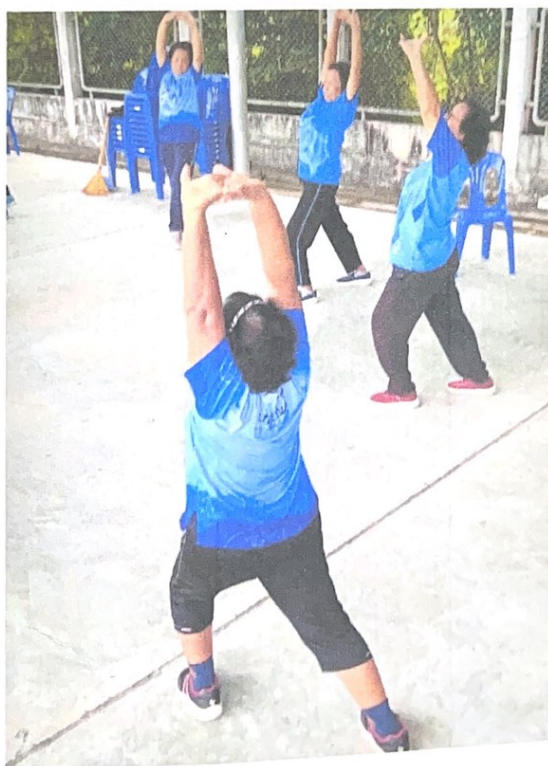
7



8



9



10



มอบรางวัล ผู้ร่วมกิจกรรมสม่ำเสมอ