

ที่ พิเศษ/

เขียนที่ ชมรมบาสโลบฯ
เทศบาลตำบลฉลุง ม.๒ ต.ฉลุง
อ.เมือง จ.สตูล ๙๑๑๔๐

๓๐ พฤษภาคม ๒๕๖๗

เรื่อง รายงานผลการดำเนินงานโครงการเพื่อสุขภาพที่ดีมาขยับแข้ง ขยับขา กับพวกเราบาสโลบยามเย็นบ้านฉลุง เทศบาลตำบลฉลุง ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖

เรียน ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลฉลุง

สิ่งที่แนบมาด้วย โครงการเพื่อสุขภาพที่ดีมาขยับแข้ง ขยับขา กับพวกเราบาสโลบฯ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย ชมรมบาสโลบยามเย็นบ้านฉลุง เทศบาลตำบลฉลุง ได้จัดทำโครงการเพื่อสุขภาพที่ดีมาขยับแข้ง ขยับขา กับพวกเราบาสโลบยามเย็นบ้านฉลุง ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗ ในระหว่างวันที่ ๒๓ - ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๗ ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลฉลุง เป็นที่เรียบร้อยแล้ว

ชมรมบาสโลบยามเย็นบ้านฉลุง เทศบาลตำบลฉลุง จึงขอส่งรายงานผลการดำเนินงานโครงการเพื่อสุขภาพที่ดีมาขยับแข้ง ขยับขา กับพวกเราบาสโลบยามเย็นบ้านฉลุง ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗ ตามสิ่งที่แนบมาด้วยนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา



ขอแสดงความนับถือ



ศศ

(นางจิต ก้วพานิช)

ประธานชมรมบาสโลบยามเย็นบ้านฉลุงเทศบาลตำบลฉลุง

ผู้เขียน ประธานกองทุนฯ
- ชมรมบาสโลบฯ ขอส่งรายงานผลการดำเนินงานโครงการเพื่อสุขภาพที่ดีมาขยับแข้ง ขยับขา กับพวกเราบาสโลบฯ ปีงบประมาณ ๒๕๖๗ วันที่ ๒๓-๒๔ พ.ค. ๖๗ ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลฉลุง (85102000) เมื่อวันที่ ๒๕ พ.ค. ๖๗ (85102000)
- กอ.สตูล (ฝ่ายสุขภาพ) ได้ส่งข้อมูลการดำเนินงานโครงการเพื่อสุขภาพที่ดีมาขยับแข้ง ขยับขา กับพวกเราบาสโลบฯ ปีงบประมาณ ๒๕๖๗ มาให้
ศศ
4/6/67


4/6/67

4 2-6-67



4 2-6 67

ส่วนที่ ๓ : แบบรายงานผลการดำเนินโครงการเพื่อสุขภาพที่ดีมาขยับแข้ง ขยับขา กับพวกเราบาสโลบ ยามเย็นบ้านจีน เทศบาลตำบลฉลุง ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗ (ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ)

๑. ผลการดำเนินงาน กลุ่มเป้าหมายทั้งหมด จำนวน ๓๐ คน มีผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด จำนวน ๓๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๑๗

๑.๑ วัตถุประสงค์ข้อที่ ๑ เพื่อให้สมาชิกชมรมบาสโลบยามเย็นบ้านจีน เทศบาลตำบลฉลุง ที่เข้ารับการอบรม มีความรู้ในเรื่องการเดินบาสโลบมาปรับใช้ในการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง ร้อยละ ๘๐ โดยวิทยากรได้ให้ความรู้ ดังนี้

การเดินจังหวะบาสโลบ(Paslop) เป็นของประเทศลาว ซึ่งได้รับอิทธิพลมาจากฝรั่งเศส เนื่องจากในอดีต สปป.ลาว เป็นเมืองในอาณานิคมของประเทศฝรั่งเศสมาก่อน จึงยังคงหลงเหลือวัฒนธรรมบางอย่างจากฝรั่งเศสให้เห็นอยู่ คนลาวนิยมเดินเวลาออกงานสังคม เช่นงานเลี้ยงสังสรรค์ งานแต่งงาน รวมไปถึงงานเลี้ยงรับรองที่เป็นทางการ ใช้ต้อนรับแขกระดับประเทศที่สำคัญๆ เวลาเดินจะตั้งเป็นแถวหน้ากระดาน หรือเป็นแถวตอน หากมีผู้เดินจำนวนหลายๆคน มีหนึ่งแถวหรือมากกว่าก็ได้ สิ่งที่น่าสนใจได้ชัดเจนคือทุกคนจะเดินเป็นจังหวะอย่างพร้อมเพรียงกัน ขยับไปซ้ายที ขวาที มีการตะแคงเท้าเป็นจังหวะตามเพลง หมุนวนไป ทั้ง ๔ ทิศ และด้วยลักษณะการเดินที่มีการโยกย้ายร่างกายทุกส่วนเช่นนี้ ดูมีเสน่ห์และสวยงามมาก

ในโอกาสที่ประเทศไทยและประเทศเพื่อนบ้านรวม๑๐ประเทศ จะเข้าสู่ประชาคมอาเซียนในเดือนธันวาคม ๒๕๕๘ เราต้องศึกษาประเพณีวัฒนธรรมของประเทศเพื่อนบ้านให้เข้าใจ เมื่อเรามีโอกาสประสานสัมพันธ์เข้ากับสังคมของประเทศต่าง ๆ ได้อย่างสนิทแนบแน่นยิ่งขึ้น ซึ่งจะเกิดผลดีต่อหน้าที่การงานและความสัมพันธ์ระหว่างกัน สำหรับประเทศลาวมีประเพณี วัฒนธรรมคล้ายคลึงกับประเทศไทย ไม่ว่าจะเป็น ภาษา การแต่งกาย การละเล่น การนับถือศาสนา อาหาร

ต่อมาเมื่อบาสโลบได้เข้ามาแพร่หลายในประเทศไทย จึงได้มีการพัฒนาดัดแปลงโดยใช้ท่าแอโรบิก ลีลาศ มวยไทย ใช้ท่าฟ้อนของภาคเหนือ รำซิ่งของอีสาน หรือแม้กระทั่งการนำท่ารำโน้ทราของภาคใต้เข้ามาประยุกต์ เป็นท่าเดิน

ประโยชน์ของการเดินบาสโลบ

การเดินบาสโลบออกกำลังกาย ได้อย่างไร ทำให้ร่างกายยืดหยุ่นมากขึ้น เมื่อขยับร่างกายไปตามจังหวะเสียงเพลงยังช่วยลดอาการตึงของกล้ามเนื้อ ลดอาการปวดหรืออักเสบของข้อต่อได้ มีส่วนช่วยในการลดน้ำหนัก การเดินคล้ายๆ แอโรบิก หรือการเดินที่ได้ขยับทุกส่วนในร่างกายอย่างการเดินบาสโลบก็มีส่วนช่วยในการลดน้ำหนักได้เช่นกัน

การเดินบาสโลบในผู้สูงอายุ เพราะการออกกำลังกายในผู้สูงวัยไม่เหมือนกับคนวัยอื่นๆ ด้วยสุขภาพและสรีระร่างกายที่ไม่ได้คล่องแคล่วเหมือนเมื่อก่อน ทั้งยังต้องคำนึงถึงการออกกำลังกายให้ถูกหลักต้องระมัดระวังในเรื่องการหกล้มหรืออาการบาดเจ็บมากกว่าคนวัยอื่น จึงมีความจำเป็นอย่างมากที่จะต้องใส่ใจและการเลือกการออกกำลังกายให้เหมาะสมมากๆ และการเดินบาสโลบ จึงถูกนำมาประยุกต์ใช้สำหรับออกกำลังกายมากขึ้นในวัยผู้สูงอายุ เพราะ การเดินประเภทนี้ เป็นการขยับร่างกายอย่างช้า ๆ ตามจังหวะเสียงเพลงอย่างเพลิดเพลินที่ทั้งสนุกและได้ประโยชน์

สุขภาพสมองดีขึ้น เพราะการออกกำลังกายด้วยการเดินต้องใช้สมองในการจดจำท่าเดิน มีผลต่อการกระตุ้นความจำ ทั้งยังป้องกันความเสี่ยงของโรคสมองเสื่อม หรืออัลไซเมอร์ การเดินบาสโลบก็มีท่าทางรวมถึงการนับจังหวะให้ได้จดจำจึงถือเป็นการกระตุ้นการทำงานของสมองไปในตัว

ทำให้ร่างกายยืดหยุ่นมากขึ้น เมื่อขยับร่างกายไปตามจังหวะเสียงเพลงยังช่วยลดอาการตึงของกล้ามเนื้อ ลดอาการปวดหรืออักเสบของข้อต่อได้

มีส่วนช่วยในการลดน้ำหนัก การเต้นคล้าย ๆ แอโรบิก หรือการเต้นที่ได้ขยับทุกส่วนในร่างกาย อย่างการเต้นบาสโลบก็มีส่วนช่วยให้น้ำหนักลดลงได้เช่นกัน

เต้นลดความเครียด มีงานวิจัยว่าการออกกำลังกายด้วยการเต้นพร้อมกับจังหวะเสียงเพลงนั้นจะช่วยลดความเครียดและทำให้อารมณ์ดีขึ้นได้

ดีต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด เพราะยิ่งขยับร่างกายเร็วจะยิ่งทำให้หัวใจได้ออกกำลังให้แข็งแรงขึ้นตามไปด้วย

ข้อดีของการเต้นบาสโลบในผู้สูงอายุ

การเต้นบาสโลบในผู้สูงอายุได้ประโยชน์มากมายดังนี้

*ออกกำลังกายได้ทุกส่วน การเต้นบาสโลบ จะได้ออกสเต็มไปตามจังหวะเพลงในทุกส่วนของร่างกาย ทั้งแขน ขา เอว สะโพก และเท้า

*ระหว่างการเต้นร่างกายจะหลั่งสารบางอย่างที่ช่วยให้ระบบการย่อยอาหารดีขึ้น

*การเต้นบาสโลบช่วยให้ผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้รู้สึกสนุกสนานและอารมณ์ดีอีกด้วย

*ลดความเสี่ยงต่ออาการบาดเจ็บน้อยกว่าการออกกำลังกายรูปแบบอื่น

*ช่วยเรื่องการทรงตัวและเสริมความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ

*ฝึกสมอง ฝึกสมาธิ เพราะการเต้นไปตามจังหวะเพลงจะมีการนับการก้าว จดจำท่าทางต่าง ๆ ถือเป็นการบริหารสมอง และฝึกสมาธิให้กับผู้สูงอายุได้ด้วย

*ได้พบปะเพื่อนฝูงและคนหนุ่มมาก เนื่องจากการเต้นบาสโลบนี้มักจะทำกันเป็นหมู่คณะกับคนเป็นจำนวนมาก หลายพื้นที่จัดให้เป็นกิจกรรมประจำสัปดาห์ มีการประกวดแข่งขัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องทำเต้น รวมไปถึงเครื่องแต่งกายเพื่อเพิ่มความสนุกสนานให้ผู้ร่วมกิจกรรม

สรุป การเต้นบาสโลบในผู้สูงอายุถือเป็นหนึ่งในทางเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมอย่างมากกับผู้สูงอายุ เพราะได้ประโยชน์หลายอย่างเป็นการออกกำลังกายด้วยความสนุกสนานผ่อนคลาย ท่าเต้นไม่ยาก เรียนรู้และฝึกฝนได้ง่าย สร้างความสุขและได้สุขภาพดีไปในเวลาเดียวกัน

ก่อนการออกกำลังกาย ต้องตรวจสอบความพร้อม เพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้ดังต่อไปนี้

๑. ตรวจสอบโครงสร้างของร่างกาย การที่ผู้เต้นมีน้ำหนักมากสภาพร่างกายทางกระดูกและกล้ามเนื้อมีปัญหา เช่น การผิดรูปของเท้า และการขาดความสมดุลของกล้ามเนื้อ เมื่อเต้นแล้วต้องมีการรับน้ำหนักตัว และแรงกระแทก อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บที่ข้อเข่าและข้อเท้าได้

๒. ตรวจสอบความพร้อมของร่างกาย หากไม่สบายเป็นไข้ นอนหมดแรง มีการบาดเจ็บทางกล้ามเนื้อ กระดูกตามบริเวณต่าง ๆ หรือการพักผ่อนไม่เพียงพอ ก็ควรรักษาร่างกายให้แข็งแรงก่อน หรือแม้แต่การมีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคหอบหืด ผู้เต้นควรแจ้งครูผู้สอนหรือผู้นำ หรือกระทั่งเพื่อน ๆ สมาชิก เพื่อจะได้ช่วยกันเฝ้าสังเกตอาการ

๓. เทคนิคการเต้นและการออกแรง เนื่องจากการเต้นจะใช้เวลาเคลื่อนไหวในทุกส่วนของร่างกายและทุกทิศทาง ทั้งผู้นำเต้นและผู้เต้นควรมีการพิจารณาถึงความพิถีพิถันในการเคลื่อนไหวของตนเอง และควรหลีกเลี่ยงท่าเต้นที่มีผลต่อตัวผู้เต้นเอง

๔. ระยะเวลาในการเดินให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย อย่างน้อย ๓๐ นาที ส่วนความถี่ในการเดินก็แล้วแต่สะดวก แต่หากมีการบาดเจ็บบริเวณใดควรจดทำเดินที่ใช้กล้ามเนื้อบริเวณนั้น ๆ หรืองดการเดินไปสักพักจนกล้ามเนื้อแข็งแรงก่อน

๕. อย่าลืมว่าก่อนเดินต้องมีการอบอุ่นร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อให้เต็มที่ในทุกส่วนของร่างกายก่อนเสมอ จะช่วยทำให้กล้ามเนื้อที่ตึงตัวอยู่นั้นอ่อนตัวลง ช่วยลดการฉีกขาดของกล้ามเนื้อเอ็น และเนื้อเยื่อต่าง ๆ และยังเป็น การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกระดูกและกล้ามเนื้ออีกด้วย

๖. เลือกเครื่องแต่งกายที่เหมาะสม เสื้อผ้าต้องกระชับกับรูปร่างตนเอง ไม่รุ่มร่ามจนทำให้เกิดอุบัติเหตุขณะเดินได้ ส่วนรองเท้าควรเลือกสวมรองเท้าที่มีชั้นรองเท้ารองรับเท้าเพื่อลดการกระแทกและควรมีขนาดได้สัดส่วนกับเท้าของตนเอง จะช่วยลดการบาดเจ็บที่เกิดจากการกระแทกของข้อเข่า ข้อเท้าและข้อสะโพกได้

๗. เลือกพื้นที่บริเวณที่จะใช้เดิน ควรเป็นพื้นที่ความยืดหยุ่นและไม่ลื่น เพราะจะช่วยให้เกิดความมั่นคงในการเคลื่อนไหว หากสถานที่เดินเป็นพื้น คอนกรีตจะเกิดแรงกระแทกได้ง่าย ผู้เดินต้องรู้จักการป้องกันตนเอง ลดแรงกระแทกของข้อต่อ ขณะเคลื่อนไหวด้วยการย่อเข่าและเรียนรู้ท่าเดินที่ถูกต้อง หากเป็นพื้นพรม หรือสนามหญ้าจะมีความหนืดในการเคลื่อนไหว เสี่ยงต่อการสะดุดเท้าตนเองได้

๘. หลังจากการออกกำลังกายควรมีการยืดเหยียด เพื่อช่วยในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ช่วยลดอาการตึง เกร็งของกล้ามเนื้อ ช่วยลดอันตรายที่อาจจะเกิดกับกระดูกสันหลัง

เทคนิค ในการเดินให้ดูน่ามอง

๑. เทคนิคการใช้สะโพก
๒. เทคนิคการลงน้ำหนัก (เท้าเป็น เท้าตาย)
๓. เทคนิคการหมุน
๔. เทคนิคการใช้ร่างกายในการสื่อสาร(อินเนอร์)

กฎการเดินบาสโลบ (ให้น่ามอง)

๑. ไม่ก้มหน้าเดิน
๒. ไม่ปล่อยมือเดิน
๓. แกว่งตรง
๔. ความรู้สึกของผู้เดิน(อินเนอร์)

ดังนั้น จากการอบรมให้ความรู้ พบว่าผู้เข้าร่วมโครงการให้ความร่วมมือ ในการอบรมและความรู้ในเรื่องการเดินบาสโลบมาปรับใช้ในการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง และสามารถร่วมกันตอบคำถามที่วิทยากร ถาม-ตอบได้อย่างถูกต้อง ร้อยละ ๘๐

๑.๒ วัตถุประสงค์ข้อที่ ๒ เพื่อเพิ่มศักยภาพสมาชิกชมรมบาสโลบยามเย็นบ้านจีน เทศบาลตำบลลุง ที่เข้ารับการอบรมให้มีทักษะ ในการเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างถูกต้อง ตามแบบของบาสโลบร้อยละ ๘๐

จากการสังเกตผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน ๓๕ คน พบว่าผู้เข้าร่วมโครงการให้ความร่วมมือในการอบรมฝึกทักษะ โดยได้ปฏิบัติตามวิทยากรอย่างถูกต้องร้อยละ ๘๐

๑.๓ วัตถุประสงค์ข้อที่ ๓ เพื่อให้สมาชิกชมรมบาสโลบยามเย็นบ้านจีน เทศบาลตำบลลุง
ที่เข้ารับการอบรม นำความรู้ ทักษะ ที่ได้รับไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไม่พึ่งประสงค์ สุขุพดีกรรมสุภาพได้อย่างถูกต้อง
ร้อยละ 80

จากแบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพบาสโลบยามเย็นบ้านจีน มีคำถามทั้งหมด ๑๒ ข้อ ซึ่ง
กลุ่มเป้าหมายมีทั้งหมด ๓๕ คน สามารถสรุปผลได้ดังนี้

ตารางที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
หญิง	35	100
ชาย	0	0
รวม	35	100

จากตารางที่ ๑ พบว่าผู้เข้าร่วมอบรม เป็นเพศหญิง จำนวน ๓๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐

ตารางที่ ๒ ช่วงอายุของผู้ตอบแบบประเมิน

ช่วงอายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อายุ 15-25 ปี	0	0
อายุ 26-36 ปี	0	0
อายุ 37-47 ปี	10	29
อายุ 48-59 ปี	14	40
อายุ 60 ปีขึ้นไป	11	31
รวม	35	100

จากตารางที่ ๒ พบว่าผู้เข้ารับการอบรมจำแนกตามช่วงอายุ ส่วนใหญ่จะอยู่ใน
ในช่วงอายุ ๔๘ - ๕๙ ปี จำนวน ๑๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๐ รองลงมาอยู่ในช่วงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป จำนวน ๑๑ คน
คิดเป็นร้อยละ ๓๑ และน้อยที่สุดอยู่ในช่วงอายุ ๓๗ - ๔๗ ปี จำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๙

ตารางที่ ๓ ระดับความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมอบรมโดยการออกกำลังกายแบบบาสโลบ

ข้อ	คำถาม	ระดับความพึงพอใจ (คน)					รวม
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
1	การออกกำลังกายแบบบาสโลบ ได้ผลประโยชน์มากน้อยเพียงใด	23	12	0	0	0	35
2	การออกกำลังกายแบบบาสโลบส่งผลให้ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ความดันโลหิตลดลงมากน้อยเพียงใด	19	15	1	0	0	35
3	หลังจากออกกำลังกายแบบบาสโลบ ท่านหามลลดลงมากน้อยเพียงใด	18	15	2	0	0	35
4	การทรงตัวในการเคลื่อนไหวร่างกาย การยืน การเดิน การทำงาน ได้ดีเพียงใด	18	17	0	0	0	35
5	การปวดเมื่อยกระดูกตามข้อ ปวดเข่าหรือปวดเมื่อยตามร่างกาย หลังจากออกกำลังกายแล้วมีผลอย่างไร	16	17	2	0	0	35
6	การฝึกตนเอง มีความจำได้ดีเพียงใด ไม่เป็นโรคความจำเสื่อม	21	13	1	0	0	35
7	ร่างกายผอมลงน้ำหนักตัวลดลงเพียงใด	13	16	5	1	0	35
8	การออกกำลังกายเป็นกลุ่มเพื่อน ทำให้มีอารมณ์ดีขึ้นมากน้อยเพียงใด	25	9	0	1	0	35
9	เกิดความสนุกสนานร่าเริง เบิกบาน สดชื่นแจ่มใสเพียงใด	26	9	0	0	0	35
10	เกิดความรัก ความผูกพัน ความสามัคคี มากน้อยเพียงใด	23	12	0	0	0	35
11	รู้จักช่วยเหลือผู้อื่น มีมนุษยจิตอาสาเพิ่มขึ้นมากน้อยเพียงใด	24	10	1	0	0	35
12	รู้จักให้ รู้จักภัย มีความไม่เห็นแก่ตัวมากน้อยเพียงใด	21	12	2	0	0	35

ตารางที่ ๔ ร้อยละของความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมอบรมโดยการออกกำลังกายแบบบาสโลบ

ข้อ	คำถาม	ระดับความพึงพอใจ (ร้อยละ)					รวม
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
1	การออกกำลังกายแบบบาสโลบ ได้ผลประโยชน์มากน้อยเพียงใด	66	34	0	0	0	100
2	การออกกำลังกายแบบบาสโลบส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ความดันโลหิตลดลงมากน้อยเพียงใด	54	43	3	0	0	100
3	หลังจากออกกำลังกายแบบบาสโลบ ท่านหาหมอลดลงมากน้อยเพียงใด	51	43	6	0	0	100
4	การทรงตัวในการเคลื่อนไหวร่างกาย การยืน การเดิน การทำงาน ได้ดีเพียงใด	51	49	0	0	0	100
5	การปวดเมื่อยกระดูกปวดตามข้อ ปวดเข่าหรือปวดเมื่อยตามร่างกาย หลังจากออกกำลังกายแล้วมีผลดีอย่างไร	46	49	6	0	0	100
6	การฝึกสมอง ฝึกความจำได้ดีเพียงใด ไม่เป็นโรคความจำเสื่อม	60	37	3	0	0	100
7	ร่างกายผอมลงน้ำหนักตัวลดลงเพียงใด	37	46	14	3	0	100
8	การออกกำลังกายเป็นกลุ่มเพื่อน ทำให้มีอารมณ์ดีขึ้นมากน้อยเพียงใด	71	26	0	3	0	100
9	เกิดความสุขสนุกสนานร่าเริง เบิกบาน สดชื่นแจ่มใสเพียงใด	74	26	0	0	0	100
10	เกิดความรัก ความผูกพัน ความสามัคคี มากน้อยเพียงใด	66	34	0	0	0	100
11	รู้จักช่วยเหลือผู้อื่น สังคมมีจิตอาสาเพิ่มขึ้นมากน้อยเพียงใด	69	29	3	0	0	100
12	รู้จักให้ รู้จักภัย มีความไม่เห็นแก่ตัวมากน้อยเพียงใด	60	34	6	0	0	100

จากตารางที่ ๓ และตารางที่ ๔ สามารถสรุปผลได้ดังนี้

- ๑) การออกกำลังกายแบบบาสโลบได้ผลประโยชน์มาก ผู้เข้าร่วมอบรมมีความพึงพอใจมากที่สุด จำนวน ๒๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๖ และรองลงมามีความพึงพอใจมาก ๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๔
- ๒) การออกกำลังกายแบบบาสโลบส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ความดันโลหิตลดลงมาก ผู้เข้าร่วมอบรมมีความพึงพอใจมากที่สุด จำนวน ๑๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๔ และรองลงมามีความพึงพอใจมาก ๑๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๓
- ๓) หลังจากออกกำลังกายแบบบาสโลบ ท่านหาหมอลดลงมาก ผู้เข้าร่วมอบรมมีความพึงพอใจมากที่สุด จำนวน ๑๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๑ และรองลงมามีความพึงพอใจมาก ๑๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๓
- ๔) การทรงตัวในการเคลื่อนไหวร่างกาย การยืน การเดิน การทำงาน ได้ดี ผู้เข้าร่วมอบรมมีความพึงพอใจมากที่สุด จำนวน ๑๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๑ และรองลงมามีความพึงพอใจมาก ๑๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๙
- ๕) การปวดเมื่อยกระดูกปวดตามข้อ ปวดเข่าหรือปวดเมื่อยตามร่างกาย หลังจากออกกำลังกายแล้วมีผลดี ผู้เข้าร่วมอบรมมีความพึงพอใจมากที่สุด จำนวน ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๖ และรองลงมามีความพึงพอใจมาก ๑๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๙
- ๖) การฝึกสมอง ฝึกความจำได้ดีเพียงใด ไม่เป็นโรคความจำเสื่อม ผู้เข้าร่วมอบรมมีความพึงพอใจมากที่สุด จำนวน ๒๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๐ และรองลงมามีความพึงพอใจมาก ๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๗
- ๗) ร่างกายผอมลงน้ำหนักตัวลดลง ผู้เข้าร่วมอบรมมีความพึงพอใจมากที่สุด จำนวน ๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๗ และรองลงมามีความพึงพอใจมาก ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๖
- ๘) การออกกำลังกายเป็นกลุ่มเพื่อน ทำให้มีอารมณ์ดีขึ้นมาก ผู้เข้าร่วมอบรมมีความพึงพอใจมากที่สุด จำนวน ๒๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๑ และรองลงมามีความพึงพอใจมาก ๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖
- ๙) เกิดความสุขสนุกสนานร่าเริง เบิกบาน สดชื่นแจ่มใส ผู้เข้าร่วมอบรมมีความพึงพอใจมากที่สุด จำนวน ๒๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๔ และรองลงมามีความพึงพอใจมาก ๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖
- ๑๐) เกิดความรัก ความผูกพัน ความสามัคคีมาก ผู้เข้าร่วมอบรมมีความพึงพอใจมากที่สุด จำนวน ๒๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๖ และรองลงมามีความพึงพอใจมาก ๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๔

๑๑) รู้จักช่วยเหลือผู้อื่น สังคมมีจิตอาสาเพิ่มขึ้นมาก ผู้เข้าร่วมอบรมมีความพึงพอใจมากที่สุด จำนวน ๒๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๙ และรองลงมาที่มีความพึงพอใจมาก ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๙

๑๒) รู้จักให้ รู้จักอภัย มีความไม่เห็นแก่ตัวมาก ผู้เข้าร่วมอบรมมีความพึงพอใจมากที่สุด จำนวน ๒๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๐ และรองลงมาที่มีความพึงพอใจมาก ๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๔

ข้อเสนอแนะ จากแบบประเมิน

๑) อยากให้มีอีกสนุกได้ความรู้เพิ่มเติมนอกเหนือที่มีอยู่

๒) โครงการจัดได้ดีมาก อยากให้มีแบบนี้ต่อไปเรื่อย ๆ

๓) อยากให้มีโครงการแบบนี้ทุก ๆ ปี

๔) อยากให้มีโครงการแบบนี้บ่อย ๆ

๕) ชอบอยากให้มีการอบรมทุก ๆ ปี

๖) อยากให้มีอีกปีละ ๒ ครั้ง

๗) สมควรที่จะมีโครงการดี ๆ แบบนี้ต่อเนื่อง เพื่อเพิ่มศักยภาพแก่สมาชิก

๘) ให้ดีจัดอบรมปีละ ๒ ครั้ง

๙) ขอมีอีก กิจกรรมของบาสโลบ ขอมีครูมาสอนเรื่อย ๆ

๑๐) อยากให้ทำทุก ๆ ปี เพราะสมาชิกจะได้มีความรู้เพิ่มมากขึ้น และจะได้

เพิ่มศักยภาพของสมาชิกเพิ่มขึ้นด้วย

ดังนั้น จากการอบรมสมาชิกชมรมบาสโลบยามเย็นบ้านจันทน์ เทศบาลตำบลฉลุง ที่เข้ารับการอบรม นำความรู้ ทักษะ ที่ได้รับไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ สู่พฤติกรรมสุขภาพได้อย่างถูกต้องร้อยละ 80

๒. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

๒.๑ การบรรลุตามวัตถุประสงค์

บรรลุตามวัตถุประสงค์

ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์

๒.๒ จำนวนผู้เข้าร่วมในโครงการ ๓๕ คน

๓. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ	๑๘,๕๔๐.๐๐	บาท	
งบประมาณเบิกจ่ายจริง	๑๘,๕๔๐.๐๐	บาท	คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐
งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุน	-	บาท	คิดเป็นร้อยละ -

๔. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

ไม่มี

มี

ลงชื่อ.....จิต.....ผู้รายงาน

(นางจิต ก้าวพานิช)

ตำแหน่ง ประธานชมรมบาสโลบฯ เทศบาลตำบลฉลุง

วันที่.....๑๐ ก.ค. ๖๗.....