

## หลักการและเหตุผล

ธรรมชาติของผู้สูงอายุ เป็นวัยที่มีสภาพร่างกายที่เริ่มเสื่อมถอยลงเป็นไปตามกาลเวลา ร่างกายไม่เอื้ออำนวยให้ยืน เดิน นั่ง นอน หรืออยู่ในสถานที่ที่แออัด การระบายอากาศไม่ดี เพราะภูมิคุ้มกันต้านทานโรคต่ำ ความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวันลดลง มีปัญหาเรื่องสายตาและการได้ยิน รวมถึงความเสื่อมของร่างกายหลายอย่างร่วมกัน มีอารมณ์แปรปรวน ซึ่งอาการต่างๆ เหล่านี้ สามารถชะลอความเสื่อมของร่างกายได้ ผู้สูงอายุควรมีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ครั้งละ ๒๕ - ๓๐ นาที จำนวน ๓ - ๕ ครั้งต่อสัปดาห์ การบริโภคอาหารที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด อาหารประเภททอดและวิธีการส่งเสริมสุขภาพทางจิต ได้แก่ การสวดมนต์ไหว้พระ การนั่งสมาธิ การเข้าวัดปฏิบัติธรรม ผู้สูงอายุควรมีการส่งเสริมสุขภาพจิตของตนเองเป็นประจำและสม่ำเสมอ ตาม พระราชบัญญัติสภาพัฒนาการและองค์การบริหารส่วนตำบล พ.ศ. ๒๕๓๗ แก้ไขเพิ่มเติมถึงฉบับที่ ๖ พ.ศ. ๒๕๕๒ มาตรา ๖๗ (๖) องค์การบริหารส่วนตำบลมีอำนาจหน้าที่ส่งเสริมการพัฒนาสตรี เด็ก เยาวชน ผู้สูงอายุและคนพิการและแผนพัฒนาสามปี (๒๕๕๔-๒๕๖๑) ยุทธศาสตร์การพัฒนาการส่งเสริมคุณภาพชีวิต แนวทางด้านสวัสดิการสังคมและสาธารณสุข โครงการกิจกรรมผู้สูงอายุ

จากปัญหาดังกล่าวข้างต้น ชมรมผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลพร่อน อำเภอตากใบ จังหวัดนราธิวาส ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในพื้นที่ จึงได้จัดทำโครงการปฏิบัติธรรม สร้างปัญญาและพัฒนาจิต ประจำปี ๒๕๖๑ เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตแก่ผู้สูงอายุ โดยการเข้าวัด ปฏิบัติธรรมและการครองศีล ๘ ตลอดจนเพื่อการฟื้นฟูสภาพจิตใจและร่างกายของผู้สูงอายุให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขในครอบครัวและสังคม

## วิธีดำเนินการ

๑. จัดทำโครงการ เพื่อขออนุมัติ
๒. ประชุมชี้แจงและวางแผนการดำเนินโครงการแก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง
๓. ประสานวิทยากรในการให้บรรยายธรรมและปฏิบัติธรรมแก่ผู้สูงอายุ
๔. จัดกิจกรรมบรรยายธรรมและปฏิบัติธรรม ในหัวข้อต่อไปนี้
  - ๔.๑ หลักธรรมประจำใจในการใช้ชีวิตวัยสูงอายุอย่างมีความสุข
  - ๔.๒ อัมมธรรม อัมมใจ
  - ๔.๓ แนวทางการดับทุกข์ด้วยปัญญา
  - ๔.๔ เราอยู่อย่างไรกับวัยชราของฉันทัน
  - ๔.๕ ศีลธรรมในการดำเนินชีวิต
  - ๔.๖ ธรรมะและความสุขกับผู้สูงวัย
๕. การปฏิบัติธรรมและการเจริญสติ โดยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ
๖. สรุปผลการดำเนินงานโครงการ ตลอดจนปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินโครงการ

## ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้สูงอายุได้รับการปลูกฝังจริยธรรมและเข้าใจหลักการธรรมะมากขึ้น
๒. ผู้สูงอายุนำหลักธรรมมาใช้ในการชีวิตประจำวัน
๓. ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้น