

สรุปผลการดำเนินงานตามโครงการ

๑) โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ชุมชนตลาดใหม่

๒) วัตถุประสงค์

๒.๑) เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงโดยการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

๓) เป้าหมาย ผู้สูงอายุชุมชนตลาดใหม่ ๘๐ คน

๔) สถานที่ดำเนินการ ชุมชนตลาดใหม่

๕) วันที่จัดกิจกรรม มกราคม-สิงหาคม ๒๕๖๒

๖) งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๓๙,๐๕๐ บาท

๖.๑) ค่าตอบแทนวิทยากร๓ชั่วโมง/๖๐๐บาท รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑,๘๐๐ บาท

๖.๒) ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๒๕ บาท * ๑ มื้อ * ๘๐ คน รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๒,๐๐๐ บาท

๖.๓) ค่าตอบแทนผู้นำการเดินออกกำลังกาย สัปดาห์ละ ๓ ครั้งๆละ ๑ ชม.

ละ ๓๐๐ บาท เป็นเวลา ๗ เดือน รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๒๕,๒๐๐ บาท

๖.๔) ค่าเครื่องเสียง รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๙,๕๐๐ บาท

๖.๕) ค่าไวโอลินขนาด ๑.๒ * ๒.๔ ม. จำนวน ๑ ผืน รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๓๐๐ บาท

๖.๖) ค่าจัดทำเอกสารสรุปผลการดำเนินงานโครงการ ๒ เล่มๆละ ๑๐๐ บาท รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๒๐๐ บาท

งบประมาณที่ใช้จริง รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๓๙,๐๕๐ บาท

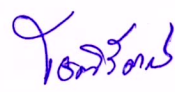
๗.) ผลการดำเนินงาน

จากการจัดกิจกรรมโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ชุมชนตลาดใหม่ในการจัดกิจกรรมมีผู้สนใจมาเข้าร่วมกิจกรรมและสมัครเข้าร่วมกิจกรรมราวมาตรฐาน มีการวัดดัชนีมวลกายของคนที่เข้าร่วมกิจกรรมก่อน และหลังทำโครงการซึ่งมีผู้ออกกำลังกายจำนวน ๘๐ คน ตามโครงการพบว่าการวัดดัชนีมวลกายก่อนทำโครงการมีผู้ที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ๕ คน มีผู้ที่มีน้ำหนักสมส่วน ๓๒ คน มีผู้ที่มีน้ำหนักเกิน ๑๒ คน เป็นโรคอ้วน ๒๕ คน และโรคอ้วน ๖ คน และเมื่อวัดดัชนีมวลกายหลังทำโครงการพบว่าผู้ที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ๖ คน มีผู้ที่มีน้ำหนักสมส่วนจำนวน ๓๑ คน มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ ๑๔ คน เป็นโรคอ้วน ๓๒ คน และโรคอ้วนอันตราย ๖ คน

จากข้อมูลดัชนีมวลกายก่อนและหลังทำโครงการพบว่ามีคนที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์เพิ่มขึ้น ๑ คน อาจเป็นเพราะพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมโครงการที่ออกกำลังกายและควบคุมอาหารเกินความพอดีจึงทำให้น้ำหนักลดลงต่ำกว่าเกณฑ์เพิ่มขึ้นคนที่มีความเสี่ยงลดลง ๑ คน และเกินเกณฑ์เพิ่มขึ้น ๒ คน อาจเป็นจากพฤติกรรมของผู้ออกกำลังกายที่ไม่ควบคุมอาหารและไม่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ คนที่มีภาวะโรคอ้วน ๓ คน ซึ่งแสดงถึงการดูแลสุขภาพที่ได้ผลของผู้เข้าร่วมโครงการแต่กลุ่มที่เป็นโรคอ้วนอันตราย ยังอยู่ในเกณฑ์เดิมเนื่องจากต้องใช้เวลาในการออกกำลังกายกับการดูแลสุขภาพไม่ถูกวิธี จากภาพรวมทั้งหมดสุขภาพของผู้เข้าร่วมโครงการดีขึ้นและ ทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันคล่องแคล่วขึ้นกล้ามเนื้อกระชับมากขึ้นไม่เห็น้อยงาน

๘) ปัญหาและอุปสรรคในการทำโครงการไม่มี

๙) ข้อเสนอแนะและสิ่งที่คาดว่าจะดำเนินการต่อไม่มี

(ลงชื่อ) 

(นางมัลลิกา โชติรัตน์)

ประธานชุมชนตลาดใหม่

ผู้รับผิดชอบโครงการ

โครงการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยแม่และเด็ก สหวิทยา กิ่งนครสวรรค์



โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในวัยสูงอายุ กิจกรรมรำวง



โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ กิจกรรมรำวง



โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ กิจกรรม ๖๖



โดยชมรมส่งเสริมการออกกำลังกายในวัยสูงอายุ สโมสรกีฬาพลศึกษา



ໂຄງການສຳນວນສຶກສາການອອກກິຈະກຳຂອງນັກສູນອາໄສ ກະຊວງສຳນວນ



ಶ್ರೀಮತರ ಸಲಿಸವಿಗನುಂಕಿಗೆ ಕೂಗು ಲೀಡ್ಸ್‌ಲಾಡ್ ಗಣನಬರಿಸ

