

สรุปผลการดำเนินงานตามโครงการ

๑) โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ชุมชนตลาดใหม่

๒) วัตถุประสงค์

๒.๑) เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชน

๒.๒) เพื่อให้คนในชุมชนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

๓) เป้าหมายประชาชนในชุมชนตลาดใหม่ ๖๐ คน

๔) สถานที่ดำเนินการ ชุมชนตลาดใหม่

๕) วันที่จัดกิจกรรม มกราคม - สิงหาคม ๒๕๖๒

๖) งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๓๖,๗๐๐ บาท

๖.๑ ค่าตอบแทนวิทยากรให้ความรู้ ๓ ชั่วโมง ๆ ละ ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๑,๘๐๐ บาท

๖.๒ ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มผู้เข้ารับการอบรม เป็นเงิน ๑,๕๐๐ บาท

๖.๓ ชุดเปตอง ชุดละ ๒๐๐๐ บาท จำนวน ๔ ชุด เป็นเงิน ๘,๐๐๐ บาท

๖.๔ ไม้แบดมินตัน ๑๕ คู่ ราคาคู่ละ ๕๕๐ บาท เป็นเงิน ๘,๒๕๐ บาท

๖.๕ ลูกขนไก่ ๒๐ กล้อง ๆ ละ ๓๕๐ บาท เป็นเงิน ๗,๐๐๐ บาท

๖.๖ ตาข่ายแบดมินตัน ๒ ชุด ๆ ละ ๗๕๐ บาท เป็นเงิน ๑,๕๐๐ บาท

๖.๗ ชุดออกกำลังกาย เป็นเงิน ๘,๑๐๐ บาท

๖.๘ ค่าไวเนิล ขนาด ๑.๒x๒.๔ เมตร ๑ ผืน เป็นเงิน ๓๕๐ บาท

๖.๙ ค่าจัดทำเอกสารสรุปโครงการ ๒ เล่ม เป็นเงิน ๒๐๐ บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๓๖,๗๐๐ บาท

๗) ผลการดำเนินงาน

จากการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ชุมชน ตลาดใหม่ในการจัดกิจกรรมมีผู้สนใจมาเข้าร่วมกิจกรรมและสมัครเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาแบดมินตันและกีฬาเปตอง และชุดออกกำลังกาย มีการวัดดัชนีมวลกายของคนที่เข้าร่วมกิจกรรมก่อน และหลังทำโครงการ ซึ่งมีผู้มาออกกำลังกายจำนวน ๖๐ คน ตามโครงการ พบว่าการวัดดัชนีมวลกายก่อนทำโครงการมีผู้ที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ๓ คน มีผู้มีน้ำหนักสมส่วน จำนวน ๒๒ คน มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ ๑๐ คน เป็นโรคอ้วน ๒๑ คน และโรคอ้วนอันตราย ๔ คน และเมื่อวัดดัชนีมวลกายหลังทำโครงการพบว่าผู้ที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ๕ คน มีผู้มีน้ำหนักสมส่วนจำนวน ๒๐ คน มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ ๑๑ คน เป็นโรคอ้วน ๒๐ คน และโรคอ้วนอันตราย ๔ คน

จากข้อมูลดัชนีมวลกายก่อนและหลังทำโครงการพบว่ามีคนที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์เพิ่มขึ้น ๒ คน อาจจะเป็นเพราะพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมโครงการที่ออกกำลังกายและควบคุมอาหารเกินความพอดี จึงทำให้น้ำหนักลดลงต่ำกว่าเกณฑ์เพิ่มขึ้น คนที่มีเกณฑ์สมส่วนเพิ่มขึ้น ๒ คน น้ำหนักเกินเกณฑ์เพิ่มขึ้น ๑ คน ซึ่งอาจจะเป็นสาเหตุจากพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมโครงการทั้งด้านออกกำลังกายและการกินอาหาร คนที่เป็นโรคอ้วนลดลง ๑ คน ซึ่งเป็นมิตรหมายที่ดีที่เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพในทางที่ดี แต่กลุ่มที่เป็นโรคอ้วนอันตรายยังอยู่ในเกณฑ์เดิม เนื่องจากต้องใช้เวลาในการออกกำลังกายกับการดูแลสุขภาพไม่ถูกวิธี จากภาพรวมทั้งหมดสุขภาพของผู้เข้าร่วมโครงการดีขึ้น เดิน และทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันคล่องแคล่วขึ้นกล้ามเนื้อกระชับมากขึ้นไม่เหนื่อยง่าย

๘) ปัญหาและอุปสรรคในการทำโครงการ

ไม่มี

๙) ข้อเสนอแนะและสิ่งที่คาดว่าจะดำเนินการต่อ

ไม่มี

(ลงชื่อ)  ผู้รับผิดชอบโครงการ

(นางมัลลิกา โชติรัตน)

ประธานชุมชนตลาดใหม่

សំណើសុំប្រគល់ទំនិញសេវាសុខាភិបាល កម្ពុជា រយៈពេល ១២ ខែ ចាប់ពី ១១ ខែ ១១ ឆ្នាំ ២០២៤



អោយស្រី កែវ

ສູນເລືອກຕົວ 1 ກຳລັງມີ 2 ເມັດ, ສູນອາຍ

ດ້ານ ມາດຕະການ ເມັດ ອຸດສາຫະ



ສູນເລືອກຕົວ 1 ກຳລັງມີ 2 ເມັດ, ສູນອາຍ

ໂທນກຸ ສູນ/ນັກສຶກສາ ກຳລັງກຳເນີດ ແກ້ໄຂ ວຽກງານ
ກ່ຽວ ເມັດສະຫຼັບ ເມັດສ ອື່ນໆ



ອາດສະຫຼັບ ກຳລັງກຳເນີດ

โครงการส่งเสริมการอ่าน กิ่งอำเภอทุ่งโพธิ์โพธิ์
ครั้งที่ 1 เดือนสิงหาคม 2561 ณ วัดโพธิ์



นางสาวสมใจ ใจดี

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชน
กีฬา 12105 ๕๙๕๖ ๑๒๐๖๖๖๖



นายสมชาย ใจดี

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
กีฬา ว่ายน้ำ ศึกษาศาสตร์ และดนตรี



นางสาววิมล ใจดี

โครงการส่งเสริมสุขภาพเด็กและเยาวชน
โรงเรียนวัดบ้านใหม่ 12/10/20 10/10/20



นางสาววิมลทิพย์ ใจดี

အလှူငွေများကို အသုံးပြု၍ အလှူအတန်းများကို ဖွဲ့စည်းပေးခဲ့ပါသည်။



အလှူအတန်း ဖွဲ့စည်းပေးခဲ့ပါသည်။

အိတ်ကစားရန်အတွက် အိတ်ကစားရန်အတွက်



အိတ်ကစားရန်အတွက် အိတ်ကစားရန်အတွက်

ໂອກາດນີ້ ຂໍສະແດງໃຫ້ທ່ານ ກິລີມາກຊີ ລຸກຂາຍ



ກຸ ລຸກຂາຍ ກິລີມາກຊີ

တောင်ကုန်းရွာကျွန်းကလောင်ကစားရက်စွဲများ



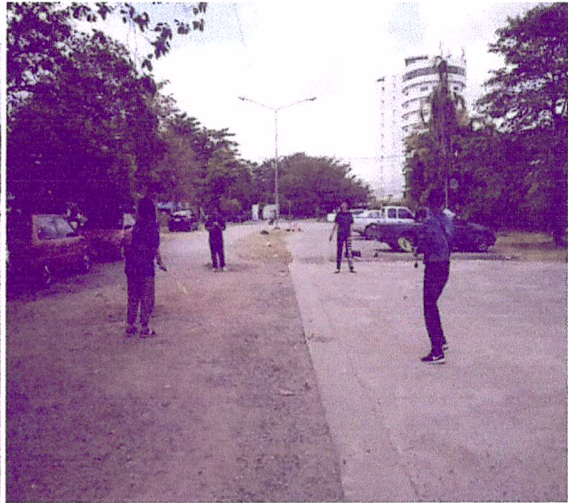
ကျွန်းကျွန်းကလောင်

ໂງ່ອນກຳລັງເຮັດກິດຈະກຳພັບຮູບຮ່າງ



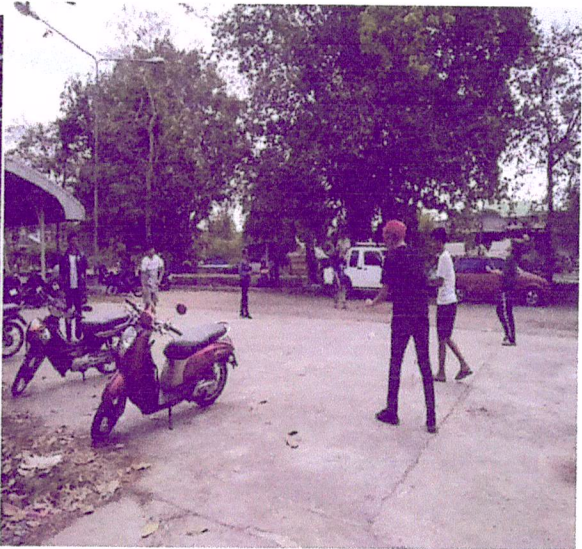
ໂງ່ອນກຳລັງເຮັດກິດຈະກຳພັບຮູບຮ່າງ

โถง กอสอง/สี่ ชั้น กอ๓๓๓ กักขังแม่เหล็กสุราษฎร์



นางสาวกานดา โสภณ

ಶಾಲಾ ಸಂವಿವೇಕಾಂಗಣದ ಕ್ರೀಡಾ ಮನೆಯ ಸ್ವರೂಪ



ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ ಶಾಲಾ ಸಂವಿವೇಕಾಂಗಣದ ಕ್ರೀಡಾ ಮನೆಯ ಸ್ವರೂಪ

တောင်ကန်ရွာကျေးကွန်းကျေးကွန်းအားကစားကွင်း



ကျေးကွန်းရွာကျေးကွန်း

โคมไฟประดับวันเกิดลูกพี่ลูกน้องสาว



นางสาว 95

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ
ชุมชนตลาดใหม่



นาง นิตยา ใจดี

โครงการส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ



นางสาว พนิดา

တောင်ကြီးမြို့နယ်အတွင်းရှိ အသက် ၆၀ နှစ်အထက် အဖွဲ့များကို အားကစားနှင့် နေရာထိုင်စေရန်



အသက် ၆၀ နှစ်အထက် အဖွဲ့များကို အားကစားနှင့် နေရာထိုင်စေရန်

တောင်ပေါ်ခရိုင်အထွေထွေကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဦးစီးဌာန



ကျန်းမာရေး ဦးစီးဌာန