

สรุปผลการดำเนินงาน
โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุด้วยการร่วาง ชุมชนจิระนคร

1. ชื่อโครงการ ส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุด้วยการร่วาง ชุมชนจิระนคร
2. วัตถุประสงค์
 - 2.1 เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและเหมาะสม
 - 2.2 เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
3. กลุ่มเป้าหมาย
 - ผู้สูงอายุในชุมชนจิระนคร ที่ได้ตั้งเป้าหมาย จำนวน 80 คน
 - และจากการดำเนินโครงการพบว่าผู้เข้าร่วมโครงการในชุมชนให้ความสนใจเฉลี่ยต่อวัน 30-35 คน
4. สถานที่ดำเนินงาน
 - ณ ที่ทำการชุมชนจิระนคร
5. วันที่จัดกิจกรรม
 - กิจกรรมออกกำลังกายในชุมชน ระหว่างวันที่ 17 มิถุนายน 2562 – 30 กันยายน 2562
6. งบประมาณ งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ 24,450 บาท (สองหมื่นสี่พันสี่ร้อยห้าสิบบาทถ้วน)
งบประมาณเบิกจ่ายจริง 24,450 บาท (สองหมื่นสี่พันสี่ร้อยห้าสิบบาทถ้วน)
มีรายละเอียดดังต่อไปนี้
 1. ค่าใช้จ่ายกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ (ด้วยการร่วาง)
 - 1.1 ค่าตอบแทนผู้นำออกกำลังกาย เป็นเงิน 14,400 บาท
(สัปดาห์ละ 3 ครั้ง/เดือน ครั้งละ 1 ชม.ๆละ 300 บาท จำนวน 4 เดือน)
 2. ค่าใช้จ่ายกิจกรรมจัดซื้อครุภัณฑ์
 - 2.1 ค่าเครื่องเสียงพร้อมอุปกรณ์ 1 ชุด เป็นเงิน 9,500 บาท
 3. ค่าใช้จ่ายกิจกรรมประชาสัมพันธ์
 - 3.1 ค่าไวนิลโครงการ ขนาด 1.2x2.4 เมตร
(จำนวน 1 ผืนๆละ 350 บาท) เป็นเงิน 350 บาท
 4. ค่าใช้จ่ายกิจกรรมสรุปผลการดำเนินโครงการ
 - 4.1 ค่าจัดทำเอกสารรูปเล่มสรุปโครงการ จำนวน 2 เล่ม x 100 บาท
เป็นเงิน 200 บาท

รวมเป็นเงิน 24,450 บาท
(สองหมื่นสี่พันสี่ร้อยห้าสิบบาทถ้วน)

7. ผลการดำเนินงาน

จากการทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ (ด้วยการร่วาง) ชุมชนจिरะนคร พบว่าผู้เข้าร่วมโครงการในชุมชนให้ความสนใจเฉลี่ยต่อวัน 30-35 คน จากกลุ่มเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ จำนวน 80 คน ซึ่งน้อยกว่าที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้ และจากการทำกิจกรรมดังกล่าวประชาชนในกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนมีความตระหนักในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจากคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย สิ่งสำคัญในการทำโครงการดังกล่าว คือ ผู้สูงอายุในชุมชนจिरะนคร ได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองในการดูแลตัวเองและชุมชนเพิ่มมากขึ้น และมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมในชุมชนเพิ่มมากขึ้น เป็นมิติใหม่ของชุมชนจिरะนครในการดูแลสุขภาพโดยการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

8. ปัญหา อุปสรรคในการดำเนินงาน

ประชาชนในกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนจिरะนคร ยังความตระหนักในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของตนเอง และทางชุมชนยังขาดอุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน และสถานที่ในการออกกำลังกายในชุมชนที่เหมาะสม ยังขาดการส่งเสริมการออกกำลังกายในกลุ่มผู้สูงอายุที่ถูกต้องและเหมาะสม

9. ข้อเสนอแนะ

ควรส่งเสริมให้ชุมชนทำโครงการเกี่ยวกับการออกกำลังกายในผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น โดยทางชุมชนเองจะเป็นตัวกระตุ้นอีกทางหนึ่งเพื่อให้ผู้สูงอายุในชุมชนหันมาดูแลสุขภาพที่ดีโดยการออกกำลังกาย และสนับสนุนงบประมาณด้านการส่งเสริมสุขภาพในการออกกำลังกายต่อไป


(นางเพลินจันทร์ อินทกุล)

ประธานชุมชนจिरะนคร

ผู้รับผิดชอบโครงการ/ผู้รายงานสรุปผลการดำเนินโครงการ







