



สรุปผลการดำเนินงาน

โครงการ “ปันจักสีลัตบำบัด” เป็นโครงการต่อยอดจากปี ๒๕๕๙ ที่ทางชมรมปันจักสีลัตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลกได้จัดทำขึ้น โดยใช้งบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก เพื่อต้องการให้คนในพื้นที่มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงไร้โรคภัยไข้เจ็บ โดยใช้ปันจักสีลัตในการทำกิจกรรมออกกำลังกาย ซึ่งการออกกำลังกายด้วยปันจักสีลัตจะช่วยในการบริหารการหายใจ การบริหารกล้ามเนื้อ เพราะการรำรำปันจักสีลัต ช่วยลดความดันโลหิต ทำให้การทำงานของระบบของหัวใจทำงานได้ดีขึ้น ช่วยกระตุ้นการเผาผลาญ การขับถ่ายของเสียบริหารไตให้แข็งแรง จึงทำให้มีผู้สนใจเข้าร่วมโครงการดังกล่าวเป็นจำนวนมาก สังเกตเห็นได้ชัดในช่วงของการจัดกิจกรรมในช่วงเวลาเย็นๆ จะมีคนในพื้นที่ มาเยี่ยมชมและมาร่วมกิจกรรม จำนวนมากบริเวณที่จัดโครงการ บริเวณลานสีลัตชุมชนหัวกุญแจ หลายคนที่ได้เข้าร่วมโครงการแล้ว พอกลับไป การขับถ่ายของร่างกายจะดีขึ้น รวมทั้งการปวดเมื่อยต่าง ๆ จะลดน้อยลง จึงมีการบอกต่อไปยังคนอื่นๆ ทำให้มีคนมาร่วมกิจกรรมจำนวนเพิ่มขึ้นๆ แต่ปัญหาในปีนี้เป็นคือ ช่วงเวลาของการจัดโครงการนั้น อยู่ในระยะเวลาของการทำงานของคน คือเวลา ๑๕.๐๐ น. ซึ่งบางคนยังไม่เลิกงาน ทำให้การเข้าร่วมโครงการได้ไม่เต็มที่ ระยะเวลาของการจัดโครงการสั้นเกินไปแค่ ๑๔ วัน และช่วงของการจัดโครงการฝนตกเกือบทุกวัน สถานที่ไม่ค่อยเอื้อจึงต้องเปลี่ยนมาจัด ในชมรมที่คับแคบทำให้ผู้จัดโครงการต้องเพิ่มวัน ในการจัดโครงการอีก ๕ วัน เพื่อชดเชยเวลาที่ฝนตกไป

ผู้สรุปผลการดำเนินงาน

(นายอาพันดี เจ๊ะอาแซ)

ประธานชมรมปันจักสีลัตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก