

โครงการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยการเดินลีลาศ

หลักการและเหตุผล

เนื่องจากคนในชุมชนเขต 10 มีความสนใจด้านสุขภาพมากขึ้น สุขภาพที่ดีอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง มีจิตใจที่เป็นสุขสงบ แนวการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม คือ ดูแลกาย ใจ จิตวิญญาณ การดูแลสุขภาพที่เน้นให้ความสำคัญในการส่งเสริม ป้องกันโรค ฟันฟู มากกว่าการรักษา ซึ่งจะเห็นได้ว่าการมีสุขภาพดีเชื่อมโยงกับการดูแลสุขภาพ สภาพสังคมในชุมชนเขต 10 เป็นลักษณะสังคมเมือง เป็นครอบครัวเดี่ยว มีความผูกพันน้อย มีผู้สูงอายุในชุมชนเพิ่มขึ้น เด็กก่อนวัยเรียนอยู่กับผู้สูงอายุ กลุ่มวัยเรียนมีพฤติกรรมที่สนใจสื่อสังคมมากเกินไป วัยทำงานมุ่งแต่สัมมาอาชีพ จนทำให้คนในสังคมมีเวลาอยู่ด้วยกันน้อยลง และให้ความสำคัญเรื่องสุขภาพน้อยลง จนลืมนึกไปว่า หากสุขภาพแย่อาจจะส่งผลกระทบต่อกิจกรรมการดำรงชีวิต ปัญหาโรคติดต่อ ไม้รื้อรังในกลุ่มวัยต่าง ๆ ปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งเกิดจากการมีพฤติกรรมในการดำรงชีวิตที่ไม่เหมาะสม หากในพื้นที่มีกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อาจทำให้คนพื้นที่มีสุขภาพแข็งแรง ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณ และสร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัวในอนาคต

2 วัตถุประสงค์ / ตัวชี้วัด

- 2.1 เพื่อเพิ่มจำนวนผู้ออกกำลังกายในชุมชน
ตัวชี้วัด คนให้ความสนใจในการออกกำลังกายเดินลีลาศเพิ่มมากขึ้น
- 2.2 เพื่อคนในชุมชนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง
ตัวชี้วัด คนในชุมชนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

3 กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายคนในชุมชนเขต 10 รวม 30 คน

4 สถานที่ดำเนินงาน

ชุมชนเขต 10

5 ระยะเวลาดำเนินงาน

เดือนธันวาคม 2562 ถึงเดือน กรกฎาคม 2563

6 วิธีการดำเนินการ

- 6.1 เขียนโครงการเพื่อเสนอโครงการ
 - 6.2 ประชาสัมพันธ์โครงการ ป้ายไว้นิต เสียงตามสาย
 - 6.3 จัดกิจกรรม
 - 6.3.1 ให้ความรู้เรื่องสุขภาพดีตามหลัก 3 อ(อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย)
 - 6.3.2 กลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายในพื้นที่ตามความสนใจโดยการเดินลีลาศ
- ในการออกกำลังกาย 12 ครั้งต่อเดือน สัปดาห์ละ 3 ครั้งเป็นเวลา 8 เดือน
- 6.4 ติดตามโครงการผู้รับผิดชอบโครงการมีการพูดคุยและมีการติดตามอย่างสม่ำเสมอ

ทุกเดือน สรุปกิจกรรมในการดำเนินการและประชุมกิจกรรม

6.5 จัดทำเล่มสรุปโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยการเดินลีลาศ

7 งบประมาณ

7.1 กิจกรรมให้ความรู้เรื่องสุขภาพดีตามหลัก 3 อ.

1 ค่าวิทยากร 3 ชม. ๆ ละ 600 บาท	เป็นเงิน	1,800 บาท
2 ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 25 บาท * 1 มื้อ * 30 คน	เป็นเงิน	750 บาท
	รวม	<u>2,550 บาท</u>

7.2 กิจกรรมออกกำลังกายต่อเนื่อง

1 ค่าตอบแทนผู้นำการออกกำลังกายเดินลีลาศ	เป็นเงิน	28,800 บาท
สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชม. ๆ ละ 300 บาทเป็นเวลา 8 เดือน (3600/8)		
	รวม	<u>28,800 บาท</u>

7.3 ค่าวัสดุและอุปกรณ์

1 เครื่องเสียง	เป็นเงิน	9,500 บาท
	รวม	<u>9,500 บาท</u>

7.4 กิจกรรมสื่อสารและประชาสัมพันธ์

1 ค่าไวเนล ขนาด 1.2*2.4 เมตร จำนวน 2 ผืน	เป็นเงิน	700 บาท
ผืนละ 350 บาท	รวม	<u>700 บาท</u>

7.5 กิจกรรมสรุปผลการดำเนินงาน

1 ค่าจัดทำเอกสารสรุปผลการดำเนินงานโครงการ	เป็นเงิน	200 บาท
2 เล่ม เล่มละ 100 บาท	รวม	<u>200 บาท</u>

รวมเงินทั้งสิ้น 41,750 บาท (สี่หมื่นหนึ่งพันเจ็ดร้อยห้าสิบบาทถ้วน)

8 ผลที่คาดว่าจะได้รับ

8.1 คนในชุมชนได้รับการอบรมได้ความรู้การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยการเดินลีลาศ
แบบพื้นฐานเพิ่มปริมาณมากขึ้น

8.2 เกิดการรวมกลุ่มและมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

9 ผู้รับผิดชอบโครงการ

(นางบุญศิริ แก้วละเอียด)

ลงชื่อ

นายสุพัตร ปลั่งใจ

ผู้รับผิดชอบโครงการ/กิจกรรม

ประธานชุมชนเขต 10