

ชื่อโครงการ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ " ขยับกาย สบายชีวา "

เทศบาลเมืองบ้านพรุ ตำบลบ้านพรุ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันประชาชนในชุมชนเขต ๑๑ เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายมากขึ้น สืบเนื่องจากการดำรงชีวิตของคนในชุมชน ที่มีลักษณะของสังคมเมือง เป็นครอบครัวเดี่ยวทำให้มีความผูกพันน้อยลง มีผู้สูงอายุในชุมชนเพิ่มจำนวนมากขึ้น เด็กก่อนวัยเรียนอยู่กับผู้สูงอายุ กลุ่มวัยเรียนมีพฤติกรรมสนใจโซเชียลมากเกินไป วัยทำงานก็มุงอยู่กับการทำงาน ทำให้คนในชุมชนมีเวลาอยู่ด้วยกันน้อยลง และให้ความสำคัญเรื่องสุขภาพน้อยลง เป็นสาเหตุให้สุขภาพคนในชุมชนอ่อนแอลงและประสบปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ตามมา เช่น ความเครียด ความดันสูง เบาหวาน โรคอ้วน ฯลฯ หากในพื้นที่ที่มีกิจกรรมที่สามารถปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตจะทำให้คนในชุมชนมีสุขภาพแข็งแรง ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสร้างความเข้มแข็งได้ภายใต้โครงการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ "ขยับกาย สบายชีวา"

ดังนั้น เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง รวมถึงเป็นการดูแลรักษาสุขภาพเบื้องต้นในการป้องกันโรคต่าง ๆ เป็นการส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงปลอดโรค ห่างไกลจากยาเสพติด ใช้เวลาช่วงเย็นเป็นการพบปะกันของคนในชุมชน เพื่อร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายร่วมกัน และเพิ่มความเข้มแข็ง ความสามัคคีให้คนในชุมชนอีกทางหนึ่ง

๒.วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเป็นการสร้างเสริมสุขภาพร่างกายของคนในชุมชน และบุคคลภายนอก
๒. เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

๓. เป้าหมาย

ประชาชนในชุมชนที่รักสุขภาพ จำนวนรวม ๕๐ คน

๔. สถานที่ดำเนินการ

ชุมชนเขต ๑๑ (ริมทางรถไฟ)

๕. ระยะเวลาในการดำเนินโครงการ

ตั้งแต่เดือนธันวาคม พ.ศ.๒๕๖๒ - เดือนกรกฎาคม พ.ศ.๒๕๖๓

๖. การดำเนินการ

๑. แต่งตั้งคณะทำงานโครงการ
๒. ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนในพื้นที่ทราบ
๓. ดำเนินการตามโครงการ
๔. ติดตามและประเมินผลการดำเนินการตามโครงการตามระยะเวลาที่กำหนด

๗. งบประมาณ ๔๗,๐๕๐ บาท

๗.๑ กิจกรรมให้ความรู้ เรื่องสุขภาพที่ดีตามหลัก ๓ อ.		
๑.	ค่าวิทยากร ๓ ชม. ๆ ละ ๖๐๐ บาท	๑,๘๐๐.-
๒.	ค่าอาหารว่าง และเครื่องดื่ม ๒๕ บาท X ๑ มื้อ X ๕๐ คน	๑,๒๕๐.-
รวม		
๗.๒ กิจกรรมออกกำลังกายต่อเนื่อง		
๑.	ค่าตอบแทนผู้นำการเดินออกกำลังกาย สัปดาห์ละ ๔ ครั้ง ๆ ละ ๑ ชม. ๆ ละ ๓๐๐ บาท เป็นเวลา ๗ เดือน	๓๓,๖๐๐.-
๗.๓ ค่าวัสดุและอุปกรณ์		
๑.	ค่าชุดเครื่องเสียง	๙,๕๐๐.-
๗.๔ กิจกรรมสื่อสารและประชาสัมพันธ์		
๑.	ค่าไวเนล ขนาด ๑.๒X๒.๔ เมตร จำนวน ๒ ผืน ๆ ละ ๓๕๐ บาท	๗๐๐.-
๗.๕ กิจกรรมสรุปผลการดำเนินงาน		
๑.	ค่าจัดทำเอกสารสรุปผลการดำเนินงานโครงการ ๒ เล่ม	๒๐๐.-
รวม		๔๗,๐๕๐.-

รวมทั้งสิ้น ๔๗,๐๕๐ บาท (สี่หมื่นเจ็ดพันห้าสิบบาทถ้วน)

๘. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ประชาชนได้รับการสร้างเสริมสุขภาพร่างกายของประชาชน และบุคคลภายนอก
- ประชาชนมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

๙. ผู้รับผิดชอบโครงการ

(ลงชื่อ).....*จุฑาเหิมพร สิงห์เกลี้ยง*.....ผู้รับผิดชอบโครงการ/กิจกรรม
(นางจำเนียร สิงห์เกลี้ยง)
กรรมการชุมชน เขต ๑๑

๑๐. ผู้เขียนโครงการ

(ลงชื่อ).....*[Signature]*.....ผู้เขียนโครงการ/กิจกรรม
(นางฉวีวรรณ ปานเมือง)
กรรมการชุมชน เขต ๑๑

๑๑. ผู้เสนอโครงการ

(ลงชื่อ).....*[Signature]*.....ผู้เสนอโครงการ/กิจกรรม
(นายมิตร อินสุวรรโณ)
ประธานชุมชน เขต ๑๑