

## โครงการ กิจกรรมเข้าจังหวะเพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

### หลักการและเหตุผล

ผู้สูงอายุหมายถึงผู้ที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไปจะมีสุขภาพที่แข็งแรงน้อยลงตามวัยที่เพิ่มขึ้น ควรได้รับความช่วยเหลือระดับประคองจากสังคม หากผู้สูงอายุไม่รู้จักดูแลตนเองจะยิ่งทำให้ร่างกายทรุดโทรมเร็วขึ้น เป็นภาระกับครอบครัวรอบข้าง รวมถึงภาครัฐต้องเสียค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพและการสาธารณสุขมากขึ้นในการดูแลรักษาผู้สูงอายุ การส่งเสริมให้ได้ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยโดยมีดนตรีประกอบที่เรียกว่ากิจกรรมเข้าจังหวะจะช่วยด้านร่างกาย ทำให้แข็งแรง คล่องตัวในการเคลื่อนไหว ระบบประสาทและกล้ามเนื้อทำงานประสานสัมพันธ์กันอย่างมีประสิทธิภาพ ด้านสังคม ช่วยให้เรียนรู้บุคคลที่อยู่รอบตัวปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่นๆ ได้ และช่วยให้ได้เรียนรู้ถึงมารยาทในการเข้าสังคมในงานสังสรรค์ต่างๆ ได้อย่างดี ในด้านอารมณ์ ช่วยให้เกิดความสนุกสนาน ผ่อนคลายความเครียดได้ทั้งด้านจิตใจและร่างกาย รวมทั้งช่วยให้มีบุคลิกภาพที่ดี จึงเห็นสมควรที่จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมเข้าจังหวะประเภทการลีลาศ การเดินไลน์แดนซ์และการรำวงประยุกต์ เป็นการแสดงศักยภาพในการส่งเสริมสุขภาพของตนเอง ทำให้มีความพร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ ความรู้ ความสามารถ อยู่ในสังคมสมัยใหม่ได้อย่างเป็นสุข

### วัตถุประสงค์

1. ฝึกอบรมกิจกรรมเข้าจังหวะประเภทลีลาศไลน์แดนซ์และรำวงประยุกต์ให้แก่สมาชิก
2. ส่งเสริมให้สมาชิกออกกำลังกายด้วยการลีลาศ ไลน์แดนซ์และรำวงประยุกต์
3. ส่งเสริมให้สมาชิกมีความสามัคคีและใช้กิจกรรมเข้าจังหวะร่วมกับชุมชนอย่างสร้างสรรค์

### เป้าหมาย

#### เชิงปริมาณ

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้สูงอายุที่อาศัยในอำเภอรัตนภูมิ และผู้สนใจทั่วไปจำนวน 40 คน
2. กิจกรรมเข้าจังหวะ 3 รูปแบบ คือ ลีลาศ ไลน์แดนซ์ และรำวงประยุกต์

#### เชิงคุณภาพ

1. ผู้เข้าอบรมผ่านการฝึกอบรมตามหลักสูตรที่กำหนด
2. ผู้เข้าอบรมมีสุขภาพกายและจิตที่ดีขึ้น
3. ผู้เข้าอบรมมีความสามัคคีและการเข้าร่วมกิจกรรมกับชุมชนอย่างสร้างสรรค์

### วิธีดำเนินการ

1. เสนอขออนุมัติ โครงการกิจกรรมเข้าจังหวะเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุต่อคณะกรรมการ
2. ประชาสัมพันธ์เชิญชวนผู้สนใจเข้าร่วมกิจกรรมตามโครงการ

3. จัดหาสถานที่ที่เหมาะสม วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรมและจัดหาวิทยากร
4. จัดอบรมการทำกิจกรรมเข้าจังหวะรูปแบบต่าง ๆ
5. จัดกิจกรรมเข้าจังหวะให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้มีส่วนร่วมทุกคนและหลังสิ้นสุดโครงการสมาชิกสามารถลีลาศ เดินไลน์แดนซ์และรำวงประยุกต์ร่วมกับกิจกรรมของชุมชนในเทศกาลต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ
6. สรุปประเมินผลกิจกรรมและรายงานโครงการ

#### ระยะเวลาดำเนินการ

1-30 มิถุนายน 2563 ประชาสัมพันธ์และรับสมัครผู้เข้าร่วมกิจกรรม

พุธที่ 8 กรกฎาคม ถึงศุกร์ที่ 7 สิงหาคม 2563(อบรมและทำกิจกรรม ทุกวันพุธ พฤหัส และศุกร์ เวลา 14.00-17.00 น. รวม 45 ชั่วโมง)

#### สถานที่ดำเนินการ

อาคารผู้สูงอายุโรงพยาบาลรัตนคูมิ อำเภอรัตนคูมิ

#### งบประมาณ

21,000 บาท เป็นค่าใช้จ่ายดังนี้

1.ค่าวัสดุสิ่งพิมพ์-อุปกรณ์	1,000 บาท
2.ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (40 คน×25 บาท × 8 ครั้ง)	8,000 บาท
3.ค่าตอบแทนวิทยากร (ชั่วโมงละ 400 บาท×30 ชั่วโมง)	12,000 บาท
รวมเป็นเงิน	21,000 บาท (สองหมื่นหนึ่งพันบาทถ้วน)

ทุกรายการถ้วนเฉลี่ยจ่าย

#### ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม/โครงการ มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตดีขึ้น
2. มีแกนนำกิจกรรมเข้าจังหวะเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน และกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้มแข็ง
3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม/โครงการมีความสามัคคีซึ่งกันและกันและเกิดความสัมพันธ์อันดีในชุมชนและ

ระหว่างชุมชน

#### การประเมินผล

ประเมินจากการสังเกตการทำกิจกรรมระหว่างดำเนินโครงการและประเมินความพึงพอใจโดยใช้แบบสอบถามความคิดเห็นแบบมาตราประมาณค่า

ผู้เห็นชอบโครงการ

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ  
(นางยุพดี กาญจนะ)

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ  
(นางอำนาจ จันทร์งามจรัส)

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ  
(นางกมลพรรณ สุวรรณโณ)

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ  
(นางนิภา สุขมา)

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ  
(นางกัญญนัศร์ เอื้อพาณิชย์กุล)  
พืช

ความคิดเห็นผู้ตรวจโครงการ

.....

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ  
(.....)

ความเห็นผู้อนุมัติโครงการ

.....

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ  
(.....)