สรุปผลการดำเนินงาน

โครงการ อยู่อย่างไรให้สุขสดใสในชีวิต ปี ๒๕๖๓

หมู่ที่ ๒ ตำบลตันหยงลุโละ อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี ปี ๒๕๖๓

สนับสนุนโดย

กองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับพื้นที่หรือท้องถิ่น(สปสช.)

องค์การบริหารส่วนตำบลตันหยงลุโละ

ตำบลตันหยงลุโละ อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี

สรุปผลการดำเนินงาน

โครงการอยู่อย่างไร ให้สุขสดใสในชีวิต

ตำบลตันหยงลุโละ ประจำปี ๒๕๖๓

ชื่อโครงการอยู่อย่างไร ให้สุขสดใสในชีวิต ตำบลตันหยงลุโละ ปี ๒๕๖๓

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้ประชาชนได้รับความรู้ในการใช้ชีวิตในแต่ละช่วงวัยให้เหมาะสม
2. เพื่อให้ประชาชนสามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้
3. เพื่อให้มีกำลังใจที่ดีและมั่นใจในการดำเนินชีวิต
4. เพื่อลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล

**รูปแบบการจัดโครงการ/ลักษณะของกิจกรรม/ขั้นตอนและวิธีการดำเนินการ**

1. ประชุมชี้แจงโครงการให้สมาชิกชมรม ประชาชนทั่วไป ทราบ วัน เวลา ในการจัดกิจกรรมและประชาสัมพันธ์ผู้สนใจเข้าร่วมกิจกรรม
2. ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อสนับสนุนอุปกรณ์และบุคลากร
3. กระจายความรับผิดชอบให้กรรมการบริหารชมรมรับผิดชอบเป็นฝ่ายๆ
4. ดำเนินการตามโครงการ

**กิจกรรมที่ ๑** วันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๖๓ ประชุมชี้แจง ติดตาม ประเมินผล จนท.อบต. / จนท. รพสต. / แกนนำชมรมฯ

ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม

- จำนวน ๑๕ คน × ๒๕ บาท × ๑ วัน เป็นเงิน ๗๕๐ บาท

- ค่าป้ายรณรงค์ประชาสัมพันธ์ ๑ ผืน(๑×๓ม.) เป็นเงิน ๗๕๐ บาท

รวมเป็นเงิน ๑,๕๐๐ บาท

**กิจกรรมที่ ๒** วันที่ ๑๙ กันยายน ๒๕๖๓ อบรมให้ความรู้เรื่องโรคที่เกิดจากการมีพฤติกรรมเสี่ยงในการดูแลสุขภาพตนเอง ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม

- ค่าวิทยากรจำนวน ๓๐๐ บาท/ชั่วโมง × ๖ ชั่วโมง × ๑ วัน เป็นเงิน ๑,๘๐๐ บาท

- ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๖๐ คนคนละ ๕๐ บาท จำนวน ๑ มื้อ เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๖๐ คนคนละ ๒๕ บาท จำนวน ๒ มื้อ เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท

- ค่าวัสดุอุปกรณ์ สำหรับออกกำลังกาย, ผ้าถุง เป็นเงิน ๒,๗๐๐ บาท

รวมเป็นเงิน ๑,๕๐๐ บาท

**กิจกรรมที่ ๓** วันที่ ๒๖ กันยายน ๒๕๖๓ ฟังบรรยายธรรมในหัวข้ออยู่อย่างไรให้มีความสุขในการดำรงชีวิตในสังคม

- ค่าวิทยากรจำนวน ๓๐๐ บาท/ชั่วโมง × ๖ ชั่วโมง × ๑ วัน เป็นเงิน ๑,๘๐๐ บาท

- ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๖๐ คนคนละ ๕๐ บาท จำนวน ๑ มื้อ เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๖๐ คนคนละ ๒๕ บาท ๒ มื้อ เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท

- ค่าประสานงาน เป็นเงิน ๒๐๐ บาท

รวมเป็นเงิน ๘,๐๐๐ บาท

**หมายเหตุ** – ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยได้ (เงิน ๒๐,๐๐๐ บาทถ้วน)

**งบประมาณ**

ขอสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลตันหยงลุโละ จำนวน ๒๐,๐๐๐ บาท

**ระยะเวลาดำเนินการ**

วันที่ ๑๒,๑๙,๒๖ กันยายน ๒๕๖๓

ผลเชิงปริมาณ การจัดกิจกรรมครั้งนี้ได้จำนวน ๖๐/ครัวเรือน/๑๘๐ คน

**สถานที่ดำเนินการ**

- ศูนย์ กศน. ตำบลตันหยงลุโละ อ.เมือง จ.ปัตตานี

- อาคารอเนกประสงค์โรงเรียนบ้านตันหยงลุโละ อ.เมือง จ.ปัตตานี

**หลักการและเหตุผล**

ปัจจุบันโลกได้วิวัฒนาการรวดเร็วมากทำให้สังคมเกิดปัญหาหลายๆอย่างตามมาประสบกับเทคโนโลยีก็มีส่วนเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันและส่วนใหญ่ก็ต้องออกทำงานนอกบ้านทำให้ไม่มีเวลาดูแลสุขภาพของตนเองน้อยลงก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพร่างกายเกิดการเจ็บป่วยได้ง่ายอาจมีผลกระทบทางด้านจิตใจ เช่น อาการซึมเศร้า หลงลืม วิตกกังวล ส่วนทางด้านร่างกาย เช่น เจ็บข้อ ปวดเข่า ปวดหลัง ฯลฯ

ชมรมออกกำลังกายฟ้าใส ตำบลตันหยงลุโละ จึงเล็งเห็นความสำคัญในเรื่องของสุขภาพและการใช้ชีวิตแต่ละวันเพื่อลดความเสี่ยงการเกิดโรคดังกล่าวและเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง และมีจิตใจให้มีความสุข

**ผลเชิงคุณภาพ ผลที่ได้รับหลังจากเสร็จสิ้นโครงการ**

๑. ประชาชนได้รับความรู้ที่ถูกต้องสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิต

๒. ประชาชนคลายความเครียดได้สามารถอยู่ร่วมกันกับสังคมอย่างมีความสุข

๓. เป็นการเสริมสร้างกำลังใจ ให้มีจิตใจเข้มแข็งขึ้น

๔. ประชาชนได้รับการส่งเสริมให้มีการออกกำลังกาย เป็นการลดเสี่ยงต่อการเกิดโรค ดังที่กล่าวมาแล้ว

**ปัญหาอุปสรรค์ในการดำเนินโครงการ**

๑. สถานที่ไม่ค่อยอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรม

๒. วัสดุอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมไม่เพียงพอ

๓. งบประมาณสำหรับจัดกิจกรรมต่อเนื่อง

**ผลการคาดหวัง**

๑. ประชาชนหันมาดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น

๒. ประชาชนสามารถอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมั่นใจ

๓. มีกำลังใจที่ดี มีจิตใจที่ดีงาม

๔. รักสุขภาพ หมั่นออกกำลังกาย

**ข้อคิดและเสนอแนะ**

๑. ทำให้เกิดความสามัคคี สามารถอยู่ร่วมกับสังคมอย่างมีความสุข

๒. ควรจะมีโครงการนี้อย่างต่อเนื่อง

๓. ควรจะมีการสนับสนุนงบประมาณทุกปี

(นางวิชยา สมาแอ)

ประธานชมรมออกกำลังกายฟ้าใส

ตำบลตันหยงลุโละ

**ภาพผนวก**

**กิจกรรมที่ ๑**

**ประชุมชี้แจง ติดตาม ประเมินผล**

**จนท. อบต. / จนท. รพสต. / แกนนำชมรม.**

**    **

**กิจกรรมที่ ๒**

**อบรมให้ความรู้เรื่องโรคที่เกิดจากการมีพฤติกรรมเสี่ยงในการดูแลสุขภาพตัวเองทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม / การออกกำลังกายโดยการใช้ผ้าถุง**

**    **

**การออกกำลังกายโดยการใช้ผ้าถุง**

**    **

**กิจกรรมที่ ๓**

**ฟังบรรยายธรรมในหัวข้อ อยู่อย่างไร ให้มีความสุข ในการดำรงชีวิตในสังคม**

**    **