รายงานผลการดำเนินงาน

โครงการเพิ่มประสิทธิภาพผู้สูงอายุ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568

"กิจกรรมขยับกายสบายชีวี ด้วยผ้าขาวม้าพาสุข"

กองสวัสวัสดิการสังคม

องค์การบริหารส่วนตำบลหนองนาคำ

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ องค์การบริหารส่วนตำบลหนองนาคำ กองสวัสดิการสังคม โทร ๐-๔๒๒๑-๙๖๓๙

ที่ อด ๗๒๑๐๔/๔๒ **วันที่** ๙ เมษายน ๒๕๖๘

เรื่อง รายงานผลการดำเนินงานตามโครงการเพิ่มประสิทธิภาพผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ (กิจกรรมขยับกายสบายชีวี ด้วยผ้าขาวม้าพาสุข)

เรียน นายกองค์การบริหารส่วนตำบลหนองนาคำ

เรื่องเดิม

องค์การบริหารส่วนตำบลหนองนาคำ ซึ่งเป็นหน่วยงานราชการส่วนท้องถิ่น อาศัยอำนาจตามพระราชบัญญัติสภาตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบล พ.ศ.๒๕๓๗ (แก้ไขเพิ่มเติม ถึง ฉบับที่ ๖ พ.ศ.๒๕๕๒) ส่วนที่ ๓ มาตรา ๖๗ ภายใต้บังคับแห่งกฎหมาย องค์การบริหารส่วนตำบล มีหน้าที่ต้องทำในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล (๖) ส่งเสริมการพัฒนาสตรี เด็ก เยาวชน ผู้สูงอายุ และผู้พิการ ประกอบกับพระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๔๒ มาตรา ๑๖ (๑๐) การสังคมสงเคราะห์ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็ก สตรี คนชราและผู้ด้อยโอกาส กองสวัสดิการสังคม องค์การบริหารส่วนตำบลหนองนาคำ ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จึงได้จัดทำโครงการเพิ่มประสิทธิภาพผู้สูงอายุ (กิจกรรมขยับกายสบายชีวี ด้วยผ้าขาวม้าพาสุข) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ ขึ้น โดยใช้งบประมาณจำนวน ๒๒,๓๔๐ บาท (สองหมื่นสองพันสามร้อยสี่สิบบาทถ้วน) นั้น

ข้อเท็จจริง

องค์การบริหารส่วนตำบลหนองนาคำ ได้จัดทำโครงการเพิ่มประสิทธิภาพผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ (กิจกรรมขยับกายสบายชีวี ด้วยผ้าขาวม้าพาสุข) เป็นการจัดฝึกอบรมเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจเรื่องการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง ทั้งด้านโภชนาการ การฟื้นฟู สมรรถภาพร่างกายและสุขภาพจิตผู้สูงอายุให้เข้มแข็ง ในวันพฤหัสบดีที่ ๒๗ มีนาคม ๒๕๖๘ ผู้รับผิดชอบในการดำเนินโครงการจึงได้สรุปรายงานผลการดำเนินโครงการฯ เสร็จเรียบร้อยแล้ว

ข้อเสนอแนะ

กองสวัสดิการสังคม องค์การบริหารส่วนตำบลหนองนาคำ จึงใคร่ขออนุญาตรายงาน ผลการดำเนินโครงการเพิ่มประสิทธิภาพผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ (กิจกรรมขยับกายสบายชีวี ด้วยผ้าขาวม้าพาสุข) ผลปรากฏดังเอกสารแนบท้ายนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ลงชื่อ

(นายสมพร แสงใส)
นักพัฒนาชุมชนปฏิบัติการ

ความเห็น...

ความเห็นผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม

เสนอโปรดทราบ

ลงชื่อ

(นางสาวจริยา วงษ์ชมภู)
ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม

ความเห็นปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลหนองนาคำ

เสนอโปรดทราบ

ลงชื่อ

(นายพันธุ์ศักดิ์ ริมโพธิ์เงิน)
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลหนองนาคำ

ความเห็นนายกองค์การบริหารส่วนตำบลหนองนาคำ

สั่งเรียน/ดำเนินการตามเสนอ

ลงชื่อ

(นายสิทธิศักดิ์ สุวรรณกูล)
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลหนองนาคำ

รายงานผลการดำเนินโครงการและการใช้จ่ายงบประมาณ
โครงการเพิ่มประสิทธิภาพผู้สูงอายุ (กิจกรรมขยับกายสบายชีวี ด้วยผ้าขาวม้าพาสุข)
ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘
วันที่ ๒๗ มีนาคม ๒๕๖๘

๑. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบัน สังคมไทยกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางประชากรครั้งสำคัญ คือการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยสัดส่วนจำนวนประชาชนวัยทำงานและวัยเด็กลดลง โครงสร้างประชากรที่กำลังมีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นสังคมที่เข้าสู่ **"สังคมผู้สูงอายุ" (Aging Society)** โดยเมื่อถึงวัยสูงอายุสภาพร่างกายและจิตใจมีการเปลี่ยนแปลง ต้องมีการปรับตัว และที่สำคัญเมื่ออายุมากขึ้นสภาพร่างกายเริ่มเสื่อมถอยลง ปัญหาด้านสุขภาพก็จะตามมา ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีปัญหาในเรื่องการดูแลสุขภาพในเรื่องของโรคเรื้อรัง ได้แก่ ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานและโรคอ้วน ซึ่งมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม ขาดการออกกำลังกายที่สม่ำเสมออย่างต่อเนื่องและการดูแลสุขภาพจิต มีปัญหา ผู้สูงถูกทอดทิ้ง ให้เลี้ยงดูบุตรหลานตามลำพัง ผู้สูงอายุบางรายอาจเกิดภาวะโรคซึมเศร้าได้

ผู้สูงอายุ จึงถือว่าเป็นปูชนียบุคคลของสังคมที่มีคุณค่ายิ่ง เนื่องจากผ่านประสบการณ์มาได้เคยเป็นกำลังสำคัญของสังคมมาก่อน มีความรู้ มีทักษะ อนุรักษ์ และสืบทอด ประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่น วิถีชีวิตดั้งเดิม และได้ทำคุณประโยชน์แก่สังคมมาแล้วมามากมาย จำเป็นอย่างยิ่งที่คนรุ่นหลังจะต้องให้ความสำคัญในการดูแลผู้สูงอายุเหล่านี้ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สุขภาพจิต สุขภาพกาย เป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข สิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีได้ เช่น การสวดมนต์ไหว้พระนั่งสมาธิ การเข้าวัดปฏิบัติธรรม ผู้สูงอายุควรมีการส่งเสริมสุขภาพจิตของตนเองเป็นประจำและสม่ำเสมอ การนำหลักธรรม ของศาสนามาปรับใช้ในวิถีชีวิต การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา เพื่อส่งเสริมสุขภาพ การตรวจคัดกรองสุขภาพเบื้องต้น และให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การฝึกอาชีพเพื่อให้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

องค์การบริหารส่วนตำบลหนองนาคำ ซึ่งเป็นหน่วยงานราชการส่วนท้องถิ่น อาศัยอำนาจตามพระราชบัญญัติสภาตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบล พ.ศ.๒๕๓๗ (แก้ไขเพิ่มเติม ถึง ฉบับที่ ๖ พ.ศ.๒๕๕๒) ส่วนที่ ๓ มาตรา ๖๗ ภายใต้บังคับแห่งกฎหมาย องค์การบริหารส่วนตำบล มีหน้าที่ต้องทำในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล (๖) ส่งเสริมการพัฒนาสตรี เด็ก เยาวชน ผู้สูงอายุ และผู้พิการ ประกอบกับพระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๔๒ มาตรา ๑๖ (๑๐) การสังคมสงเคราะห์ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็ก สตรี คนชราและผู้ด้อยโอกาส กองสวัสดิการสังคม องค์การบริหารส่วนตำบลหนองนาคำ ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จึงได้จัดทำโครงการเพิ่มประสิทธิภาพผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ (กิจกรรมขยับกายสบายชีวีด้วยผ้าขาวม้าพาสุข) ขึ้น

๒. วัตถุประสงค์...

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจเรื่องการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง ทั้งด้านโภชนาการ การฟื้นฟู สมรรถภาพร่างกายและสุขภาพจิตผู้สูงอายุให้เข็มแข็ง

๒.๒ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ ได้มีกิจกรรมร่วมกัน ลดภาวการณ์เกิดโรคซึมเศร้าในวัยผู้สูงอายุ ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ พูดคุยกัน ได้มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

๒.๓ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ ตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย

๒.๔ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติตนอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขและได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

๓. เป้าหมาย

ผู้สงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลหนองนาคำ เจ้าหน้าที่และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง จำนวน ๗๐ คน

๔. สถานที่จัดโครงการ

ณ อาคารอเนกประสงค์ องค์การบริหารส่วนตำบลหนองนาคำ

๕. ขั้นตอนการดำเนินโครงการ

๕.๑ ประชุมวางแผนภายในหน่วยงาน

๕.๒ เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติงบประมาณ

๕.๓ จัดกิจกรรมในโครงการ

๕.๓.๑ กิจกรรมให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า

๕.๓.๒ กิจกรรมขยับกายสบายชีวี ด้วยผ้าขาวม้าพาสุข

๕.๓.๓ การให้ความรู้การดูแลสุขอนามัยผู้สูงอายุ การตรวจสุขภาพเบื้องต้น การวัดความดัน

๕.๓.๔ การให้ความรู้ เรื่องปัญหาสุขภาพในผู้สูงอายุ การส่งเสริมสุขภาพกาย การส่งเสริมสุขภาพจิต การออกกำลังกาย และการรับประทานอาหารสำหรับผู้สูงอายุ

๕.๔ แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานฝ่ายต่างๆ จัดเตรียมสถานที่และจัดซื้อวัสดุ

๕.๕ ดำเนินงานตามโครงการที่เสนอ

๕.๖ สรุปผลโครงการรายงานเสนอผู้บังคับบัญชาทราบ

๖. ระยะเวลาดำเนินการ

วันพฤหัสบดี ที่ ๒๗ มีนาคม ๒๕๖๘

๗. งบประมาณ

เบิกจ่ายจากงบประมาณตามข้อบัญญัติงบประมาณรายจ่ายประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ แผนงานสังคมสงเคราะห์ งบดำเนินงาน หมวดค่าใช้สอย ประเภทรายจ่ายเกี่ยวกับการปฏิบัติราชการที่ไม่เข้าลักษณะรายจ่ายงบรายจ่ายอื่นๆ จัดทำโครงการเพิ่มประสิทธิภาพผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ เป็นเงินจำนวนเงิน ๒๒,๓๔๐ บาท โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๘. ผู้รับผิดชอบโครงการ...

๘. ผู้รับผิดชอบโครงการ

กองสวัสดิการสังคม องค์การบริหารส่วนตำบลหนองนาคำ

๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๙.๑ ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจเรื่องการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง ทั้งด้านโภชนาการ การฟื้นฟู สมรรถภาพร่างกายและสุขภาพจิตผู้สูงอายุให้เข็มแข็ง

๙.๒ ผู้สูงอายุ ได้มีกิจกรรมร่วมกัน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ พูดคุยกัน ได้มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

๙.๓ ผู้สูงอายุ ตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย

๙.๔ ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติตนอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข และได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

๑๐. ความร่วมมือจากบุคคลที่เกี่ยวข้อง

ได้รับความร่วมมือจากผู้สงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลหนองนาคำ เจ้าหน้าที่และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง จำนวน ๗๐ คน ร่วมกิจกรรมตามโครงการได้เป็นอย่างดี สามารถดำเนินกิจกรรมได้บรรลุตามวัตถุประสงค์ทุกประการ

๑๑. สรุปผลการดำเนินงานตามโครงการ

กองสวัสดิการสังคม องค์การบริหารส่วนตำบลหนองนาคำ อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี ได้ดำเนินการ โครงการเพิ่มประสิทธิภาพผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ (กิจกรรมขยับกายสบายชีวีด้วยผ้าขาวม้าพาสุข) โดยได้ดำเนินกิจกรรมตามโครงการเสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงขอสรุปผลการดำเนินงานตามโครงการ ดังกล่าวข้างต้น โดยมีรายละเอียดดังนี้

สภาพทั่วไป

การจัดกิจกรรมโครงการส่งเสริมการเรียนรู้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงให้กับประชาชนในตำบลหนองนาคำ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ ดำเนินการในวันพฤหัสบดี ที่ ๒๗ มีนาคม ๒๕๖๘ โดยมีรายละเอียดดำเนินการดังนี้ ตามกำหนดการกิจกรรมและภาพกิจกรรม ดังต่อไปนี้

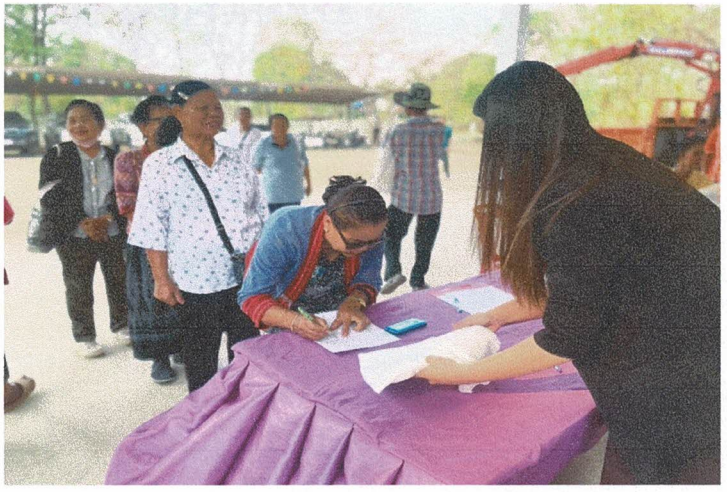
กำหนดการ

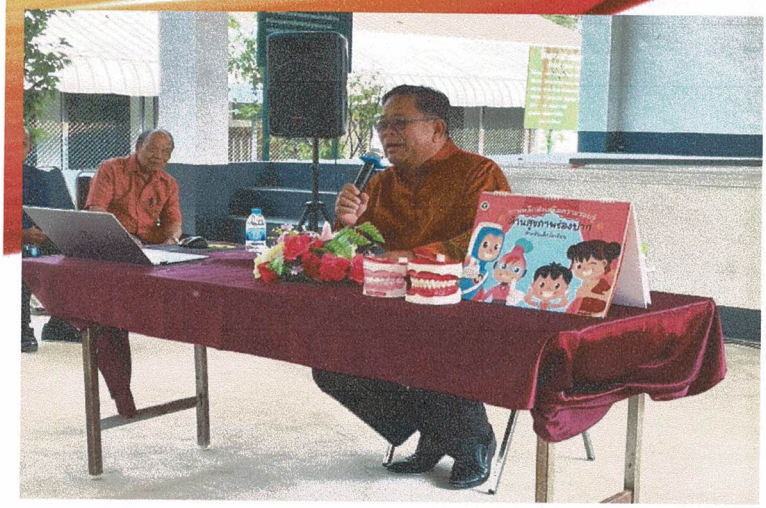
โครงการเพิ่มประสิทธิภาพผู้สูงอายุ
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘
ณ องค์การบริหารส่วนตำบลหนองนาคำ อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี
วันพฤหัสบดี ที่ ๒๗ เดือนมีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๘

เวลา	กิจกรรม
๐๘.๐๐ – ๐๘.๓๐ น.	- ลงทะเบียน
๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	- พิธีเปิดโครงการ โดย นายสิทธิศักดิ์ สุวรรณกูล นายกองค์การบริหารส่วนตำบลหนองนาคำ - กล่าวรายงาน โดย นางสาวจริยา วงษ์ชมภู ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม
๐๙.๐๐ – ๑๐.๐๐ น.	- ให้ความรู้การดูแลสุขอนามัยผู้สูงอายุ การตรวจสุขภาพฟันและช่องปากเบื้องต้น การวัดความดัน
๑๐.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	- ให้ความรู้ เรื่องปัญหาสุขภาพในผู้สูงอายุ การส่งเสริมสุขภาพกาย การส่งเสริมสุขภาพจิต การออกกำลังกาย และการรับประทานอาหารสำหรับผู้สูงอายุ
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	- รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น.	- ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า - กิจกรรมขยับกายสบายชีวี ด้วยผ้าขาวม้าพาสุข
๑๕.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	- ตอบข้อซักถาม/สรุปกิจกรรมโดยวิทยากร - ปิดการอบรม - เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

ประมวลภาพกิจกรรม

ภาพกิจกรรม
โครงการเพิ่มประสิทธิภาพผู้สูงอายุ
(กิจกรรมขยับการสบายชีวี ด้วยผ้าขาวม้าพาสุข)
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๘





โครงการเพิ่มประสิทธิภาพผู้สูงอายุ