

โครงการฝึกอบรมและทัศนศึกษาดูงานนอกสถานที่ของกลุ่มผู้สูงอายุ
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๒
เทศบาลตำบลห้วยเหนียว อำเภอกำแพงแก้ว จังหวัดกาญจนบุรี

๑. หลักการและเหตุผล

ธรรมชาติของผู้สูงอายุ เป็นวัยที่มีสภาพร่างกายที่เริ่มเสื่อมถอยลงเป็นไปตามกาลเวลา ร่างกายไม่เอื้ออำนวยให้ยืน เดิน นั่ง นอน ๆ หรืออยู่ในสถานที่ที่แออัด การระบายอากาศไม่ดี เพราะภูมิต้านทานโรคต่ำ ความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวันลดลง มีปัญหาเรื่องสายตา และการได้ยิน รวมถึงความเสื่อมของร่างกายหลายอย่างร่วมกัน มีอารมณ์แปรปรวน อาการต่างๆ เหล่านี้ สามารถชะลอความเสื่อมของร่างกายได้ หลายวิธีการเช่น วิธีการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุควรมีการออกกำลังกายสม่ำเสมอครั้งละ ๒๕ - ๓๐ นาที จำนวน ๓ - ๕ ครั้งต่อสัปดาห์ วิธีการบริโภคอาหารที่เหมาะสมและถูกต้องกับร่างกาย หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด อาหารประเภททอด และวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิต สิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีได้ เช่น การสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ การเข้าวัดปฏิบัติธรรม ผู้สูงอายุควรมีการส่งเสริมสุขภาพจิตของตนเองเป็นประจำและสม่ำเสมอ การนำหลักธรรมของศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวัน ด้วยการเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจ ให้มีสำนึกในคุณธรรม จริยธรรม ที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติปัญญาและมีความรอบคอบ เพื่อให้เกิดสมดุลและพร้อมรับกับความเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปอย่างรวดเร็ว อีกทั้งสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมและมีเหตุผล ซึ่งจากเหตุการณ์ปัญหาต่าง ๆ ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง ทำให้คนในสังคมต้องการได้รับการพัฒนาทางด้านจิตใจ เพื่อให้สามารถอยู่ในสังคมอย่างสงบสุข ซึ่งได้พิจารณาเห็นว่ากิจกรรมที่มีวิธีการและขั้นตอนที่จะให้พุทธศาสนิกชนได้นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้คือการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน น้อมนำหลักธรรมคำสอนสู่การปฏิบัติ เพื่อก่อให้เกิดความสงบร่มเย็นทางจิตใจและนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติได้ในวิถีชีวิตของพุทธศาสนิกชนได้เป็นอย่างดี

ตามพระราชบัญญัติเทศบาล พ.ศ. ๒๔๙๖ และที่แก้ไขเพิ่มเติมถึง (ฉบับที่๑๔) พ.ศ.๒๕๖๒ มาตรา ๕๐ (๗) ส่งเสริมการพัฒนาสตรี เด็ก เยาวชน ผู้สูงอายุ และผู้พิการ ประกอบกับพระราชบัญญัติ กำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ.๒๕๔๒ มาตรา๑๖ (๑๐) การสังคมสงเคราะห์ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็ก สตรี คนชราและผู้ด้อยโอกาส เทศบาลตำบลห้วยเหนียว ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญ ในการส่งเสริมฝึกอบรมผู้สูงอายุในพื้นที่จึงได้จัดทำโครงการฝึกอบรมและทัศนศึกษาดูงานนอกสถานที่ของกลุ่มผู้สูงอายุ โดยจะจัดการฝึกอบรมขึ้น เพื่อหวังที่จะให้ผู้สูงอายุ มีความเข้าใจด้านธรรมะ ความสามารถด้านการบำบัดสุขภาพจิตให้ผู้สูงอายุเรียนรู้ และนำไปปฏิบัติ ส่งเสริมสุขภาพกายและใจของตนเองได้ดีขึ้น สามารถที่จะดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขในครอบครัว และสังคม

๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ความรู้การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ และกิจกรรมสันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
๒. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ด้านธรรมชาติและบำบัดสุขภาพจิต
๓. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความเพลิดเพลินในศรัทธาในพระพุทธศาสนาและได้ศึกษาประวัติของศาสนสถานที่สำคัญในพื้นที่ใกล้เคียง
๔. เพื่อปลูกฝังศีลธรรมและสามารถนำความรู้และคุณธรรมไปบูรณาการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข
๕. เพื่อให้ผู้สูงอายุพบปะสังสรรค์ มีความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

๓. เป้าหมาย

- ผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลตำบลห้วยเหนียว จำนวน ๘๐ คน

๔. วิธีดำเนินการ

- ๔.๑ ประชุมปรึกษาหารือระหว่างเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องของเทศบาลตำบลห้วยเหนียว
- ๔.๒ เสนอโครงการเพื่อพิจารณาอนุมัติดำเนินการ
- ๔.๓ ประสานงานกับผู้ที่เกี่ยวข้อง และประชาสัมพันธ์เชิญกลุ่มเป้าหมายผู้เข้าร่วมโครงการ
- ๔.๔ จัดกิจกรรมฝึกอบรมให้กับผู้สูงอายุในพื้นที่
- ๔.๕ ดำเนินงานตามโครงการ
- ๔.๖ สรุป ประเมินผลการดำเนินโครงการ

๕. กิจกรรมที่ดำเนินการ

- ๕.๑ จัดหาวิทยากรที่มีความรู้ด้านธรรมชาติ ความสามารถด้านการบำบัดสุขภาพจิตให้ผู้สูงอายุเรียนรู้ และนำไปปฏิบัติเองที่บ้านได้
- ๕.๒ ประสานงานกับกลุ่มเป้าหมายเพื่อเข้าร่วมโครงการ
- ๕.๓ ดำเนินการฝึกอบรมบรรยายให้ความรู้แก่กลุ่มเป้าหมายโดยวิทยากรที่มีความชำนาญ
- ๕.๔ นำผู้เข้าร่วมฝึกอบรมไปศึกษาประวัติและนมัสการรอยพระพุทธบาท ณ วัดพระแท่นดงรัง
- ๕.๕ ประเมินผลจากผู้เข้าร่วมโครงการ

๖. สถานที่จัดฝึกอบรม

ศาลาทำบุญวัดห้วยเหนียว

๗. ระยะเวลาดำเนินงาน

ในวันศุกร์ที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๖๒

๘. ผู้รับผิดชอบโครงการ

งานพัฒนาชุมชนเทศบาลตำบลห้วยเหนียว

๙. งบประมาณในการดำเนินการ

เป็นไปตามระเบียบกระทรวงมหาดไทย ว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมและการเข้าร่วมรับการฝึกอบรมของเจ้าหน้าที่ท้องถิ่น พ.ศ.๒๕๕๗ จากเทศบัญญัติงบประมาณรายจ่าย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ เทศบาลตำบลห้วยเหนียว แผนงานสร้างความเข้มแข็งของชุมชน งานส่งเสริมและสนับสนุนความเข้มแข็งชุมชน งบดำเนินงานหมวดค่าใช้จ่าย ประเภทรายจ่ายเกี่ยวเนื่องกับการปฏิบัติราชการที่ไม่เข้าลักษณะรายจ่ายหมวดอื่นๆ โครงการฝึกอบรมและทัศนศึกษาดูงานนอกสถานที่ของกลุ่มผู้สูงอายุ ตั้งงบประมาณไว้ ๑๐๐,๐๐๐ บาท เพื่อเป็นค่าใช้จ่าย ดังนี้

- | | |
|---|--------------------|
| ๑. ค่าป้ายไวนิลโครงการฯ ขนาด ๑.๐๐x๒.๔๐ เมตร จำนวน ๑ ป้าย | เป็นเงิน ๕๐๐ บาท |
| ๒. ค่าอาหารกลางวัน ๑ มื้อ ๆ ละ ๕๐ บาท จำนวน ๘๐ คน | เป็นเงิน ๔,๐๐๐ บาท |
| ๓. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๒ มื้อ ๆ ละ ๒๕ บาท จำนวน ๘๐ คน | เป็นเงิน ๔,๐๐๐ บาท |
| ๔. ค่าตอบแทนวิทยากรชั่วโมงละ ๖๐๐ บาท จำนวน ๖ ชั่วโมง | เป็นเงิน ๓,๖๐๐ บาท |
| ๕. ค่าวัสดุอุปกรณ์ในการฝึกอบรม | เป็นเงิน ๕,๐๐๐ บาท |
| รวมค่าใช้จ่ายทั้งสิ้น เป็นเงิน ๑๗,๑๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นเจ็ดพันหนึ่งร้อยบาทถ้วน) | |


หมายเหตุ ค่าใช้จ่ายสามารถถัวเฉลี่ยได้ทุกรายการ

๑๐. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมมีความรู้ด้านธรรมะ และบำบัดสุขภาพจิต
๒. ผู้สูงอายุได้เข้าวัด ปฏิบัติธรรม และการถือศีล
๓. ผู้สูงอายุได้เข้าใจหลักการและสามารถนำความรู้และคุณธรรมไปบูรณาการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ อย่างเหมาะสมและมีความสุข
๔. ผู้สูงอายุได้รับทราบประวัติของศาสนสถานที่สำคัญ และได้นมัสการรอยพระพุทธรูปบาท ณ วัดพระแท่นดงรัง

๑๑. การติดตามและการประเมินผลโครงการ

- ๑๑.๑ จากการสังเกตการณ์
- ๑๑.๒ จากการรายงานผลการจัดกิจกรรมของผู้ประสานงานโครงการ



 ลงชื่อ.....ผู้เขียนโครงการ
 (นางสาวปราณี จงเจริญ)
 นักพัฒนาชุมชน


 ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ
 (นางนิลเนตร ทับทิมอ่อน)
 หัวหน้าสำนักปลัดเทศบาล

ลงชื่อ..........ผู้พิจารณาโครงการ
(นางสุดา เสนกรรหา)
ปลัดเทศบาลตำบลห้วยเหนียว

ลงชื่อ..........ผู้เห็นชอบโครงการ
(นายวิบูลย์ ลีพิบูลย์)
รองนายกเทศมนตรีตำบลห้วยเหนียว

ลงชื่อ..........ผู้เห็นชอบโครงการ
(นายประวิทย์ งามทรัพย์)
รองนายกเทศมนตรีตำบลห้วยเหนียว

ลงชื่อ..........ผู้อนุมัติโครงการ
(นายประยูร ลีพิบูลย์)
นายกเทศมนตรีตำบลห้วยเหนียว

กำหนดการ
โครงการฝึกอบรมและทัศนศึกษาดูงานนอกสถานที่ของกลุ่มผู้สูงอายุ
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๒
เทศบาลห้วยเหนียว อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี
วันศุกร์ที่ ๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๒
ณ ศาลาทำบุญวัดห้วยเหนียว อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี

- | | |
|------------------|---|
| ๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น. | - ลงทะเบียน |
| ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. | - พิธีเปิดโครงการ |
| ๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น. | - รับประทานอาหารธรรมะ
หลักสูตรประจำใจในการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีความสุข
ส่งเสริมสุขภาพจิตโดยการปฏิบัติธรรมของผู้สูงอายุ
(โดยวิทยากรพระอาจารย์ภาสกร ภาวิไล) |
| ๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. | - การฝึกอบรมให้ความรู้การดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างถูกต้อง
(โดยวิทยากร คุณเบญจา สุภาราญ) |
| ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. | - พักรับประทานอาหารกลางวัน |
| ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. | - การฝึกอบรมส่งเสริมสุขภาพป้องกันโรคในชีวิตประจำวันการฝึกสมอง
และทักษะจิตใจสอดแทรกคติธรรม (โดยวิทยากร คุณเบญจา สุภาราญ) |
| ๑๕.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. | - ผู้สูงอายุไปทัศนศึกษาดูงานรอยพระพุทธบาท (วัดพระแท่นดงรัง) และ
โบราณสถานพงตึก |
| ๑๘.๐๐ น. | - เดินทางกลับเทศบาลตำบลห้วยเหนียว โดยสวัสดิภาพ |

- หมายเหตุ**
- กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
 - เวลา ๑๐.๓๐ และ ๑๔.๓๐ น. รับประทานอาหารว่าง