

โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ
(โรงเรียนผู้สูงอายุ)
เทศบาลตำบลนาท่อม อำเภอเมืองพัทลุง จังหวัดพัทลุง

.....

๑. หลักการและเหตุผล

ผู้สูงอายุเป็นบุคคล ที่สถาบันครอบครัวไทยให้การเคารพยกย่องมากที่สุด เพราะเป็นบุคคลที่มีประสบการณ์สูง เป็นผู้ถ่ายทอดความสามารถ ประเพณี วัฒนธรรมและค่านิยมจิตใจ ให้แก่บุคคลในครอบครัว ชุมชน และสังคมได้อย่างต่อเนื่องมาโดยตลอด โดยเทศบาลตำบลนาท่อมได้สำรวจในปีงบประมาณ ๒๕๖๔ พบว่ามีจำนวนผู้สูงอายุ ๑,๑๒๔ คน โดยมีช่วงอายุของผู้สูงอายุนั้นระหว่าง ๖๐-๗๐ ปี มีจำนวน ๖๐๕ คนเป็นกลุ่มที่สามารถพัฒนาเป็นแกนนำในกลุ่มต่างๆได้ และมี แนวโน้มสถานการณ์ของจำนวนผู้สูงอายุที่จะเพิ่มขึ้น ประกอบกับการที่มีอายุที่เพิ่มมากขึ้นทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาความเสื่อมถอยของร่างกาย เช่นการปวดเมื่อยทางด้านร่างกาย ปัญหาทางโภชนาการ การรับประทานไม่ได้บางอย่าง เช่น การกินอาหารรสจัดไม่ได้ การขาดสังคมและสภาพจิตใจที่อ้างว้าง เช่น ไม่ได้พบเพื่อนในที่ทำงานเก่า ความจำและสมาธิที่ซาลง การขาดการถ่ายทอด วัฒนธรรม ภูมิปัญญาพื้นบ้านที่กำลังจะหายไปจากท้องถิ่นและรายได้ที่ลดลงเพราะไม่สามารถประกอบอาชีพได้เหมือนเก่า

เพื่อแก้ปัญหาดังกล่าวเทศบาลตำบลนาท่อมจึงได้พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลัก ๕ อ. เพื่อให้ความรู้ทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในการนำไปปรับใช้ชีวิตและแก้ปัญหาของผู้สูงอายุได้อย่างตรงจุด โดยในการดำเนินกิจกรรมโครงการพัฒนาคุณภาพและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุนั้นก่อนที่จะมีการดำเนินโครงการได้มีการถอดบทเรียนโดยให้ผู้สูงอายุบอกถึงความต้องการในการดำเนินกิจกรรมในครั้งต่อไป โดยมีการเสนอกิจกรรมจากความต้องการของผู้สูงอายุ ๓ กิจกรรม ดังนี้ ๑. กิจกรรมบำบัดทางกาย ๒. กิจกรรมอาหารโภชนาการจากภูมิปัญญาพื้นบ้าน ๓. กิจกรรมสันทนาการและส่งเสริมจิตใจ/สมาธิ/ความจำ

ดังนั้น เทศบาลตำบลนาท่อม จึงได้จัดโครงการพัฒนาคุณภาพและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุขึ้นเป็นปี ๕ เพื่อเป็นการขับเคลื่อนและลดปัญหาดังกล่าว สร้างความเข้าใจ เพิ่มทักษะ เพิ่มพูนความรู้และทักษะในเรื่องที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตเพื่อให้เกิดความต่อเนื่องและเกิดความยั่งยืนต่อไป

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อพัฒนาแกนนำด้านบำบัดทางกาย

๒.๒ เพื่อพัฒนาแกนนำด้านอาหารโภชนาการตามภูมิปัญญาพื้นบ้าน

๒.๒ เพื่อพัฒนาแกนนำด้านสันทนาการและส่งเสริมจิตใจ / สมาธิ/ความจำ

๓. เป้าหมาย

ผู้สูงอายุ จำนวน ๗๐ คน

รวมทั้งสิ้น ๗๐ คน

๔. กิจกรรมและวิธีดำเนินการ

๔.๑ กิจกรรมถอดบทเรียนก่อนการดำเนินกิจกรรม

๔.๒ กิจกรรมแบ่งเป็นกลุ่มการเรียนรู้ตามความสนใจของผู้สูงอายุ ดังนี้

๑. กลุ่มการบำบัดทางกาย วิธีดำเนินการดังนี้

- กิจกรรมถอดบทเรียนก่อนอบรมเชิงปฏิบัติการนวดเพื่อสุขภาพ
- ฝึกการนวดเพื่อสุขภาพ
- อบรมเชิงปฏิบัติการนวดเพื่อสุขภาพต่อตนเองและบุคคลในครอบครัว
- กิจกรรมถอดบทเรียนหลังอบรมเชิงปฏิบัติการนวดเพื่อสุขภาพ

๒. กลุ่มอาหารโภชนาการตามภูมิปัญญาพื้นบ้าน วิธีดำเนินการดังนี้

- กิจกรรมถอดบทเรียนก่อนอบรมเชิงปฏิบัติการคุณค่าทางโภชนาการด้านอาหารเพื่อสุขภาพ

- อบรมเชิงปฏิบัติคุณค่าทางโภชนาการด้านอาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ
 - การสืบค้นภูมิปัญญาพื้นบ้านทางด้านโภชนาการเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ
 - การสาธิตการประกอบอาหารจากการสืบค้น
 - กิจกรรมถอดบทเรียนหลังอบรมเชิงปฏิบัติคุณค่าทางโภชนาการด้านอาหารเพื่อสุขภาพ
๓. กลุ่มสนทนาและการส่งเสริมจิตใจ/สมาธิ/ความจำ วิธีดำเนินการดังนี้
- กิจกรรมถอดบทเรียนก่อนอบรมเชิงปฏิบัติกิจกรรมสนทนาและการส่งเสริมจิตใจ/สมาธิ/ความจำ
 - ออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์พื้นบ้าน เช่น ไม้พลอง
 - กิจกรรมฝึกทักษะด้วยกิจกรรมเพื่อสร้างสมาธิบำบัด/ฟื้นฟูความจำ
 - กิจกรรมถอดบทเรียนหลังอบรมเชิงปฏิบัติกิจกรรมสนทนาและการส่งเสริมจิตใจ/สมาธิ/ความจำ

๔.๓ กิจกรรมถอดบทเรียนหลังการดำเนินกิจกรรม

๔.๔ กิจกรรมรวมกลุ่มใหญ่เพื่อนำความรู้และแบ่งกลุ่มและเสนอผลงาน/ของแต่ละกลุ่ม

๕. ระยะเวลาดำเนินงาน

เดือน มกราคม ๒๕๖๔ – พฤษภาคม ๒๕๖๔ รายละเอียดตามแผนปฏิบัติงาน

๖. สถานที่ดำเนินการ

- ศาลาวัฒนาท่อม หมู่ที่๗ ตำบลนาท่อม อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง และอาคารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลนาท่อม

๗. งบประมาณ

จ่ายจากงบประมาณรายจ่ายประจำปี ๒๕๖๔ ของสำนักปลัด แผนงานสังคมสงเคราะห์ งานสวัสดิการสังคมและสังคมสงเคราะห์ หมวดค่าตอบแทนใช้สอยและวัสดุ ประเภทรายจ่ายเกี่ยวเนื่องกับการปฏิบัติราชการที่ไม่เข้าลักษณะรายจ่ายหมวดอื่น ๆ รายการโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ งบประมาณตั้งไว้ ๕๐,๐๐๐.- บาท (-ห้าหมื่นบาทถ้วน-) รายละเอียดตามเอกสารแนบ

๘. ผู้รับผิดชอบโครงการ

๘.๑ สำนักปลัดเทศบาลตำบลนาท่อม ทำหน้าที่วางแผน ดำเนินงานโครงการ เบิกจ่าย งบประมาณ สรุปผล

๘.๒ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลนาท่อม ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ รับสมัครกลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมโครงการ ออกแบบกิจกรรม ร่วมดำเนินงานและติดตามประเมินผล

๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๙.๑ ได้แกนนำผู้สูงอายุสามารถมีทักษะการบำบัดทางกาย

๙.๒ ได้แกนนำผู้สูงอายุด้านภูมิปัญญาพื้นบ้าน

๙.๓ ได้แกนนำผู้สูงอายุด้านสนทนาและการส่งเสริมจิตใจ

๑๐. เครื่องมือในการใช้วัด

ประเมินจากแบบสอบถาม ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม หลังเข้าร่วมกิจกรรม ของแต่ละกลุ่มกิจกรรม และการนำเสนอความรู้

๑๑. ตัวชี้วัด

๑๑.๑ มีแกนนำกลุ่มกิจกรรมอาหารและโภชนาการไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐

๑๑.๒ มีแกนนำกลุ่มกิจกรรมนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐

๑๑.๓ มีแกนนำกลุ่มกิจกรรมสนทนาการไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐

ผู้เขียนโครงการ

(นางสาวอังคณา ทองร่วง)

นักพัฒนาชุมชน

ผู้เสนอโครงการ


(นางวิภา พรหมแทน)
หัวหน้าสำนักปลัด

ผู้เห็นชอบโครงการ


(นางชกานต์ คงชู)
ปลัดเทศบาลตำบลนาท่อม

ผู้อนุมัติโครงการ


(นายพีรพงศ์ บาลทิพย์)
นายกเทศมนตรีตำบลนาท่อม