

แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลแก้มอัน
เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในการออกกำลังกายและพัฒนา
สมองด้วยตารางเก้าช่อง ตำบลแก้มอัน อำเภอจอมบึง จังหวัดราชบุรี ปีงบประมาณ 2562

เรียน ประธานกรรมการกองหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลแก้มอัน

ด้วยหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน (ระบุชื่อ) ชมรมผู้สูงอายุตำบลแก้มอัน มีความประสงค์ จะจัดทำ
แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในการออกกำลังกายและพัฒนาสมองด้วยตาราง
เก้าช่อง อำเภอจอมบึง จังหวัดราชบุรี ในงบประมาณ 2562 โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจาก
กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลแก้มอัน เป็นจำนวนเงิน ๑๗,๕๕๐ บาท (หนึ่งหมื่นเจ็ด
พันห้าร้อยห้าสิบบาทถ้วน)

ส่วนที่ ๑ : รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
ลงรายละเอียดหลักการและเหตุผล

พฤติกรรมของมนุษย์เป็นสื่อที่แสดงออกถึงการทำงานของสมองหรือระบบประสาท ซึ่งแยก
ออกเป็น ๒ ส่วนใหญ่ ๆ คือ พฤติกรรมที่อยู่เหนือการควบคุม ของจิตใจ เช่น อารมณ์สะดุ้ง ตกใจ และ
พฤติกรรมที่อยู่ภายใต้การควบคุมของจิตใจ เช่น การอ่าน เขียน ฟัง พูด ตลอดจนการเคลื่อนไหวต่าง ๆ
อย่างเป็นระบบ ตามที่สมองเคยได้รับการฝึกหรือเรียนรู้มา ดังนั้นการกระตุ้นให้ร่างกาย ได้ปฏิบัติการ
เคลื่อนไหว รูปแบบใด รูปแบบหนึ่ง หรือหลากหลายรูปแบบอย่างเป็น ระบบตามลำดับขั้นตอน จะช่วย
นำไปสู่การปรับตัวและการพัฒนาของสมอง จากแนวคิดข้างต้น รศ.เจริญ กระจวนรัตน์ อาจารย์ประจำ
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้นำไปคิดค้น"ตารางเก้าช่อง"อุปกรณ์ที่ช่วยในการ
พัฒนาสมองเพื่อฝึกปฏิกิริยารับรู้และตอบสนองต่อการเคลื่อนไหว ระบบประสาทดังกล่าวนี้ จะเน้นความ
ถูกต้องแม่นยำในการเคลื่อนไหวเป็นสำคัญตาราง ๙ ช่อง จะช่วยพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ รับรู้ สมาธิใน
การทำกิจกรรม การทำงานของระบบประสาท และการเรียนรู้ การจำของสมอง ทั้งยังเป็นการสร้างเสริม
สุขภาพที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

ชมรมผู้สูงอายุตำบลแก้มอัน จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในการออกกำลังกายและ
พัฒนาสมองด้วยตารางเก้าช่อง เพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกายจิตใจฝึกสมาธิในการทำกิจกรรม และฝึก
ปฏิกิริยารับรู้และตอบสนองต่อการเคลื่อนไหวให้แก่ผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลแก้มอัน

๑. วัตถุประสงค์/ ตัวชี้วัด

- ๑) เพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกาย จิตใจ ฝึกสมาธิในการทำกิจกรรม และฝึกปฏิกิริยารับรู้และตอบสนอง
ต่อการเคลื่อนไหว ให้แก่ผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลแก้มอัน
- ๒) เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลแก้มอัน มีความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพของตนเอง
เบื้องต้นได้

๒. วิธีดำเนินการ

- ๑) เขียนโครงการ
- ๒) เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ
- ๓) ประชุมชี้แจงเจ้าหน้าที่และผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อวางแผนการดำเนินงานร่วมกัน
- ๔) ดำเนินงานตามโครงการ
 - ตรวจสอบสุขภาพและคัดกรองผู้สูงอายุ
 - เรื่องการเคลื่อนไหวของร่างกาย รวมถึงการทรงตัว เพื่อให้ร่างกายมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
ทั้งยังช่วยฝึกสมอง และเสริมสร้างพัฒนาการคิดได้อย่างมีระบบ"
 - เทคนิคการออกกำลังกาย ด้วยการใช้อุปกรณ์ ๙ ช่อง

๒./๕) สรุปล...

๕) สรุปผลการดำเนินโครงการ

๓. ระยะเวลาดำเนินการ

ตุลาคม ๒๕๖๑ - กันยายน ๒๕๖๒

๔. สถานที่ดำเนินการ

- ๑) ศาลาผู้สูงอายุ สถานีอนามัยตำบลแก้มอัน อำเภोजอมบึง จังหวัดราชบุรี
- ๒) ศาลาอเนกประสงค์บ้านทุ่งแฝก หมู่ที่ ๑ ตำบลแก้มอัน อำเภोजอมบึง จังหวัดราชบุรี
- ๓) ศาลาวัดรางเฒ่า หมู่ที่ ๔ ตำบลแก้มอัน อำเภोजอมบึง จังหวัดราชบุรี

๕. งบประมาณ

งบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่น องค์การบริหารส่วนตำบลแก้มอัน รวมเป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น ๑๗,๕๕๐ บาท (หนึ่งหมื่นเจ็ดพันห้าร้อยห้าสิบบาทถ้วน) ดังนี้

๕.๑ ค่าอาหารว่างและน้ำดื่มสำหรับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม

วันที่ ๑ จำนวน ๘๐ คนละๆ ๑ มื้อๆละ ๒๕ บาท จำนวน ๒,๐๐๐ บาท
วันที่ ๒ จำนวน ๔๐ คนละๆ ๑ มื้อๆละ ๒๕ บาท จำนวน ๑,๐๐๐ บาท
วันที่ ๓ จำนวน ๓๐ คนละๆ ๑ มื้อๆละ ๒๕ บาท จำนวน ๗๕๐ บาท

รวมเป็น ๑๕๐ คน เป็นจำนวนเงิน ๓,๗๕๐ บาท (สามพันเจ็ดร้อยห้าสิบบาทถ้วน)

๕.๒ ค่าอาหารกลางวันสำหรับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม

วันที่ ๑ จำนวน ๘๐ คนละๆ ๑ มื้อๆละ ๖๐ บาท จำนวน ๔,๘๐๐ บาท
วันที่ ๒ จำนวน ๔๐ คนละๆ ๑ มื้อๆละ ๖๐ บาท จำนวน ๒,๔๐๐ บาท
วันที่ ๓ จำนวน ๓๐ คนละๆ ๑ มื้อๆละ ๖๐ บาท จำนวน ๑,๘๐๐ บาท

รวมเป็น ๑๕๐ คน เป็นจำนวนเงิน ๙,๐๐๐ บาท (เก้าพันบาทถ้วน)

๕.๓ ค่าสมนาคุณวิทยากรในการบรรยายและจัดกิจกรรมด้านสุขภาพ

จำนวน ๓ ครั้งๆละ ๑ ช.ม.ๆละ ๖๐๐ บาท เป็นจำนวนเงิน ๑,๘๐๐ บาท (หนึ่งพันแปดร้อยบาทถ้วน)

๕.๔ ค่าป้ายไวนิลทำตาราง ๙ ช่อง จำนวน ๒๐ อันๆละ ๑๕๐ บาท เป็นจำนวนเงิน ๓,๐๐๐ บาท (สามพันบาทถ้วน)

รวมงบประมาณที่ใช้ในการจัดกิจกรรมทั้งสิ้น ๑๗,๕๕๐ บาท (หนึ่งหมื่นเจ็ดพันห้าร้อยห้าสิบบาทถ้วน)

๖. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑) ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกาย จิตใจ ฝึกสมาธิในการทำกิจกรรม และฝึกปฏิบัติารับรู้และตอบสนองต่อการเคลื่อนไหว ให้แก่ผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลแก้มอัน
- ๒) ผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลแก้มอันมีความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพของตนเองเบื้องต้นได้

๗. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง ๑ รายการ ที่เป็นรายการหลักสำหรับใช้ในการจำแนกประเภท เท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

๗.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ(ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๗) ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/ชุมชน ชมรมผู้สูงอายุตำบลแก้มอัน

- ๗.๑.๑ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- ๗.๑.๒ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- ๗.๑.๓ หน่วยงานสาธารณสุขอื่น ของรัฐ เช่น สสอ.
- ๗.๑.๔ หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน



กำหนดการโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ในการออกกำลังกายและพัฒนาสมรรถภาพร่างกายกีฬาช่อง

ช่วงเวลา	วันที่	วันที่	วันที่
สถานที่	ศาลาผู้สูงอายุ สถานีอนามัยตำบลแก้มอัน	ศาลาผู้สูงอายุ หมู่ที่ ๔	ศาลาอเนกประสงค์บ้านทุ่งแฝก หมู่ที่ ๑
07.30-08.00 น.	ลงทะเบียน	ลงทะเบียน	ลงทะเบียน
08.00-08.30 น.	พิธีเปิด โดย ประธานชมรมตำบลแก้มอัน	พิธีเปิด โดย ประธานชมรมตำบลแก้มอัน	พิธีเปิด โดย ประธานชมรมตำบลแก้มอัน
08.30-10.30 น.	ตรวจสอบสุขภาพและคัดกรองผู้สูงอายุโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อสม. โดยมีการตรวจวัดน้ำตาลในโลหิต ตรวจคัดกรองความดันโลหิต ซึ่งน้ำหนัก	ตรวจสอบสุขภาพและคัดกรองผู้สูงอายุโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อสม. โดยมีการตรวจวัดน้ำตาลในโลหิต ตรวจคัดกรองความดันโลหิต ซึ่งน้ำหนัก	ตรวจสอบสุขภาพและคัดกรองผู้สูงอายุโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อสม. โดยมีการตรวจวัดน้ำตาลในโลหิต ตรวจคัดกรองความดันโลหิต ซึ่งน้ำหนัก
10.30-11.00 น.	พักรับประทานอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม		
11.00-12.00 น.	วิทยากร บรรยายเรื่อง “เรื่องการเคลื่อนไหวของร่างกาย รวมถึงการทรงตัว เพื่อให้ร่างกายมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทั้งยังช่วยฝึกสมอง และเสริมสร้างพัฒนาการคิดได้อย่างมีระบบ” โดย เจ้าหน้าที่ รพ.สต./ปราชญ์ชุมชน/ภูมิปัญญาชาวบ้าน/เจ้าหน้าที่ผู้ช่วยฯ	วิทยากร บรรยายเรื่อง “เรื่องการเคลื่อนไหวของร่างกาย รวมถึงการทรงตัว เพื่อให้ร่างกายมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทั้งยังช่วยฝึกสมอง และเสริมสร้างพัฒนาการคิดได้อย่างมีระบบ” โดย เจ้าหน้าที่ รพ.สต./ปราชญ์ชุมชน/ภูมิปัญญาชาวบ้าน/เจ้าหน้าที่ผู้ช่วยฯ	วิทยากร บรรยายเรื่อง “เรื่องการเคลื่อนไหวของร่างกาย รวมถึงการทรงตัว เพื่อให้ร่างกายมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทั้งยังช่วยฝึกสมอง และเสริมสร้างพัฒนาการคิดได้อย่างมีระบบ” โดย เจ้าหน้าที่ รพ.สต./ปราชญ์ชุมชน/ภูมิปัญญาชาวบ้าน/เจ้าหน้าที่ผู้ช่วยฯ
12.00-13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน		
13.00-14.30 น.	เทคนิคการออกกำลังกาย ด้วยการใช้ตาราง 9 ช่อง	เทคนิคการออกกำลังกาย ด้วยการใช้ตาราง 9 ช่อง	เทคนิคการออกกำลังกาย ด้วยการใช้ตาราง 9 ช่อง

หมายเหตุ : - ระยะเวลาตามกำหนดการนี้ สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม