

การฝึกกายบริหารลมปราณ 18 ท่าไทเก็กเพื่อสุขภาพ

เทศบาลตำบลหนองแขง จังหวัดสระบุรี

ประชาชนที่เป็นผู้สูงอายุในชุมชนส่วนใหญ่มีสุขภาพไม่แข็งแรง บางรายเป็นโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ปวดเมื่อยตามข้อและกระดูก และไม่สามารถรวมออกกำลังกายด้วยท่ากายบริหารแอโรบิคแดนซ์ ซึ่งกำลังเป็นที่นิยมของชุมชน จึงขาดการรวมกลุ่มกันทำกิจกรรมร่วมกันของชุมชน ดังนั้นประชาชนจำนวนหนึ่งจึงริเริ่มตั้งกลุ่มฝึกกายบริหารไทเก็ก โดยได้รับความสนับสนุนครูฝึกจากชมรมไทเก็กสระบุรีให้มาฝึกสอนสมาชิกในระยะแรก ซึ่งการฝึกไทเก็กสามารถฝึกได้ทุกวัยทำให้ผู้ฝึกได้ออกกำลังกาย มีสุขภาพที่แข็งแรงและดีขึ้น

วิถีใหม่

ในปี 2546 ชมรมไทเก็กหนองแขง ซึ่งเป็นกลุ่มออกกำลังกายขอความสนับสนุนจากเทศบาลตำบลหนองแขงจัดทำโครงการ "การฝึกกายบริหารลมปราณ 18 ท่าไทเก็กเพื่อสุขภาพ" ซึ่งเทศบาลให้ความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในพื้นที่ โดยเฉพาะผู้สูงอายุ จึงให้การสนับสนุนอย่างจริงจัง

ข้อมูลพื้นฐานปีปัจจุบัน :
ปี พ.ศ. 2546

อำเภอ: หนองแขง

จังหวัด: สระบุรี

ประชากร: 1,212 คน

พื้นที่: 0.5 ตร.กม.

ประเภทท้องถิ่น : เทศบาล
ตำบล

การเลือกตั้ง : ทางอ้อม

ผลงานที่ได้ดำเนินการ

1. เทศบาลและชมรมไทเก็กหนองแขงดำเนินการประชาสัมพันธ์โครงการ ชักชวนให้ประชาชนในพื้นที่เป็นสมาชิกโครงการ เช่น ประกาศผ่านเสียงตามสายของเทศบาล รถประชาสัมพันธ์เคลื่อนที่ ติดประกาศ
2. ชมรมไทเก็กจัดหาครูมาฝึกสอน จำนวน 3 คนซึ่งเป็นครูฝึกชมรมไทเก็กสระบุรี และจัดหาพาหนะรับส่งครูฝึก
3. เทศบาลจัดหาวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้แล้วนำมาสร้างเป็นเวที เช่น ถังน้ำมันเก่า และเจ้าหน้าที่เทศบาลช่วยกันสร้างเวที ณ บริเวณตลาดหนองแขง และชมรมไทเก็กหนองแขงจัดหาอุปกรณ์อื่นๆ เช่น เครื่องเสียง ไฟเวที
4. ดำเนินโครงการ โดยสมาชิกชมรมและบุคคลทั่วไปออกกำลังกายทุกวันๆ ละ 1 ชั่วโมง ระหว่างเวลา 18.00-19.00 น.
5. เทศบาลประสานงานเจ้าหน้าที่จากสำนักงานสาธารณสุขอำเภอหนองแขง ให้บริการตรวจสุขภาพของประชาชนที่เข้าร่วมโครงการ และได้มีการตรวจสุขภาพไปแล้ว 1 ครั้ง โดยตรวจวัดความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ เป็นต้น
6. เทศบาลประสานงานหน่วยงานอื่น เช่น สำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ เข้ามาสังเกตการณ์การทำกิจกรรมของชมรมไทเก็กหนองแขงเพื่อนำไปประยุกต์ใช้กับชุมชนอื่น

การระดมทรัพยากร

ค่าใช้จ่าย/ การลงทุน	- เทศบาลตำบลจัดสรรงบประมาณจำนวน 210,000 บาท เพื่อใช้จ่าย ดังนี้ - ค่าจ้างครูฝึกนำรำไทเก๊กวันละ 3 คนๆ ละ 100 บาท 365 วัน เป็นเงิน 109,500 บาท - ค่าจ้างเหมาบริการอาหารว่างและน้ำดื่ม เป็นเงิน 21,900 บาท - ค่าใช้สอย ค่าวัสดุ (เวที, โต๊ะ, เก้าอี้, สีทาสนาม) เป็นเงิน 20,000 บาท - ค่าเช่าเครื่องเสียงวันละ 100 บาท เป็นเงิน 36,500 บาท - ค่าชุดกายบริหาร 120 ชุด เป็นเงิน 42,000 บาท
อุปกรณ์/เครื่องมือ	- เครื่องเสียง 1 เครื่อง - ชุดกายบริหาร 120 ชุดๆ ละ 350 บาท - แสงไฟนีออน 3 ดวง
บุคลากร	- เจ้าหน้าที่จากสำนักงานสาธารณสุขอำเภอหนองแขง ให้บริการตรวจสุขภาพ - เจ้าหน้าที่เทศบาลตำบล จัดหาครูฝึก สถานที่และวัสดุอุปกรณ์ - ชมรมไทเก๊กหนองแขงและบุคคลทั่วไปเข้าร่วมโครงการ

ขั้นตอนในการดำเนินการ

วัน เดือน ปี	กิจกรรมที่ทำ	ผู้รับผิดชอบ
ตุลาคม 2546	ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนสมัครเป็นสมาชิกโครงการ	เจ้าหน้าที่เทศบาล/ชมรมไทเก๊กหนองแขง
2546	จัดหาครูฝึก วัสดุอุปกรณ์ เช่น เครื่องเสียง ชุดกายบริหาร และสร้างเวทีดำเนินโครงการ	เจ้าหน้าที่เทศบาล/ชมรมไทเก๊กหนองแขง
18 กรกฎาคม 2547	เปิดโครงการ	ผู้บริหารเทศบาล/ชมรมไทเก๊กหนองแขง
2547	ประสานงานกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอำเภอให้เข้ามาตรวจสุขภาพสมาชิกโครงการหลังจากดำเนินโครงการระยะหนึ่ง	เจ้าหน้าที่เทศบาล
2546-2547	ดำเนินโครงการ ออกกำลังกายแบบไทเก๊กบริเวณตลาดตำบลหนองแขง	ชมรมไทเก๊กหนองแขง/ประชาชนทั่วไป
2547	ตรวจสุขภาพของผู้เข้าร่วมโครงการ เช่น วัดความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ เป็นต้น	เจ้าหน้าที่สำนักงานสาธารณสุขอำเภอหนองแขง
2547	ติดต่อประสานงานสมาชิกสภาจังหวัด เพื่อจัดหาเครื่องเสียงชุดใหม่	นายกเทศมนตรี

หน่วยงานที่เข้าร่วมดำเนินการ

--หน่วยงาน/องค์กร--

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ

--บทบาทความร่วมมือ--

ตรวจสอบสุขภาพประจำปีแก่ผู้ร่วมโครงการ แนะนำกิจกรรมการออกกำลังกายเพิ่มเติม

ประเมินผลความสำเร็จ

ก่อนการดำเนินการ

1. ประชาชน โดยเฉพาะผู้สูงอายุมีสุขภาพอ่อนแอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย เป็นโรคหัวใจ โรคเบาหวาน
2. ประชาชนไม่ได้ใช้เวลาว่างในยามเย็นทำกิจกรรมร่วมกัน

หลังการดำเนินการ

1. สมาชิกที่เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่มีสุขภาพแข็งแรงมากขึ้น โดยเฉพาะผู้สูงอายุไม่ต้องไปพบแพทย์บ่อยครั้ง และทุกคนรู้สึกพึงพอใจในกิจกรรมออกกำลังกายแบบไทเก๊ก
2. มีจำนวนสมาชิกของชมรมไทเก๊กหนองแขงเพิ่มขึ้นจาก 50 คนเป็น 120 คน และสามารถเป็นครูฝึกได้ 50% ของทั้งหมด

อุปสรรคและการแก้ไขปัญหา

อุปสรรค	การแก้ไขปัญหา
1. ในระยะแรก ชมรมไทเก๊กหนองแขงยังไม่ได้รับการตอบรับจากประชาชนในพื้นที่ จึงขาดความพร้อมที่จะดำเนินการด้วยตนเอง	1. เทศบาลตำบลเข้ามาส่งเสริมทรัพยากรต่างๆ เช่น งบประมาณ วัสดุอุปกรณ์ ให้แก่ชมรม
2. สมาชิกยังมีน้อย ไม่ค่อยสนใจกิจกรรมเท่าใดนัก	2. มีสมาชิกของชมรมมากขึ้นถึง 120 คน และมีบุคคลทั่วไปเข้าร่วมโครงการมากขึ้น

ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

1. ความเสียสละและความสามัคคีของประชาชน โดยเฉพาะสมาชิกกลุ่มผู้ริเริ่มโครงการ
2. ผู้บริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและให้การสนับสนุนชุมชนอย่างต่อเนื่อง

ความต่อเนื่องของวิถีใหม่

ผู้เป็นสมาชิกก่อตั้งจะประกอบอาชีพค้าขายในพื้นที่ มีฐานะดี ชำนาญการที่เกษียณอายุแล้วเป็นที่ศรัทธาของชุมชน คณะกรรมการชมรมเข้มแข็ง สมาชิกให้ความร่วมมือ และมีหน่วยงานราชการคอยให้คำแนะนำปรึกษา รวมทั้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นให้การสนับสนุนด้านงบประมาณและปรับปรุงพื้นที่ให้เหมาะสม และวางแผนสนับสนุนงบประมาณปีต่อไป

บทเรียนที่ได้รับ

ในการเริ่มโครงการที่ผ่านมามีการขาดการเตรียมพร้อมและความร่วมมือจากผู้เกี่ยวข้องพอสมควร ดังนั้นถ้าจะเริ่มโครงการจะต้องเน้นการมีส่วนร่วมของประชาชน ส่วนราชการและภาคเอกชนให้เกิดขึ้นก่อน แล้วจึงประชาสัมพันธ์ แสวงหางบประมาณสนับสนุนการดำเนินงาน แต่สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยงคือ การขอรับบริจาคเงินและสิ่งของจากสมาชิกมากเกินไป เพราะจะทำให้ไม่ยั่งยืน

ความเป็นไปได้ในการถ่ายทอดประสบการณ์

เจ้าหน้าที่จากหน่วยงานราชการเข้ามาร่วมสังเกตการณ์การดำเนินโครงการออกกำลังกายไทเก็ก เช่น จากสำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ ได้เห็นความพร้อมเพรียงและประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบไทเก็ก จึงนำโครงการนี้ไปถ่ายทอดต่อชุมชนในเขตใกล้เคียง และนำไปทดลองดำเนินการในรูปแบบต่างๆ แล้ว

แหล่งข้อมูลเพิ่มเติม

ชื่อ-นามสกุล : นายสุนทร อนันตการ
ตำแหน่ง : นายกเทศมนตรี
หน่วยงาน : เทศบาลตำบลหนองแขง
ที่อยู่ : หมู่ที่ 2 ตำบลหนองแขง อำเภอหนองแขง จังหวัดสระบุรี
โทรศัพท์ : (036) 399-231

ชื่อ-นามสกุล : นางบุญเรือง กระบวนรัตน์
ตำแหน่ง : ประธานชมรมไทเก็กหนองแขง
ที่อยู่ : 80 หมู่ที่ 7 ตำบลหนองควายโซ อำเภอหนองแขง จังหวัดสระบุรี
โทรศัพท์ : (036) 399-020

ข้อมูลเกี่ยวกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในปีที่มีการเริ่มวิถีใหม่ : พ.ศ. 2547

ประเภทของ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น	เทศบาลตำบล
สถานที่ตั้ง	หมู่ที่ 2 ตำบลหนองแขง อำเภอหนองแขง จังหวัดสระบุรี 18170
ขนาดพื้นที่ งบประมาณรายได้	0.5 ตารางกิโลเมตร 12,989,076 บาท (ปีงบประมาณ 2547)
จำนวนพนักงานและลูกจ้าง	28 คน 9 คน พนักงานท้องถิ่น 9 คน ลูกจ้างประจำ 10 คน ลูกจ้างชั่วคราว
จำนวนประชากร	1,212 คน
จำนวนครัวเรือน	392 ครัวเรือน
รายได้เฉลี่ยประชากร	35,000 บาท
ลักษณะของเมืองและ วิถีชีวิตประชาคม	เทศบาลตำบลหนองแขงเดิมเป็นสุขาภิบาลอยู่ห่าง จากตัวเมืองสระบุรี 17 ก.ม. ได้รับการยกฐานะเป็น เทศบาลตำบลเมื่อปีพ.ศ.2542 ประกอบไปด้วย หมู่บ้านจำนวน 7 หมู่บ้าน อาชีพหลักของประชาชนคือ ค้าขาย อาชีพรองคือรับจ้าง ส่วนใหญ่เป็นคนพื้นเพที่ หนองแขง พูดภาษาลาวเวียงจันทน์