

โครงการธรรมะเพื่อผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๙ เทศบาลตำบลบ้านนิเวศน์ อำเภอธวัชบุรี จังหวัดร้อยเอ็ด

๑. หลักการและเหตุผล

ผู้สูงอายุ เป็นวัยที่มีสภาพร่างกายที่เริ่มเสื่อมถอยลงเป็นไปตามกาลเวลา ร่างกายไม่เอื้ออำนวยให้ยืนเดิน นั่งนานๆ หรืออยู่ในสถานที่ที่แออัด การระบายอากาศไม่ดี เพราะภูมิต้านทานโรคต่ำ ความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวันลดลง มีปัญหาเรื่องสายตา และการได้ยิน รวมถึงความเสื่อมของร่างกายหลายอย่างร่วมกัน มีอารมณ์แปรปรวน อาการต่างๆ เหล่านี้ สามารถชะลอความเสื่อมของร่างกายได้หลายวิธีการ เช่น วิธีการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุควรมีการออกกำลังกายสม่ำเสมอครั้งละ ๒๕-๓๐ นาที จำนวน ๓-๕ ครั้งต่อสัปดาห์ วิธีการบริโภคอาหารที่เหมาะสมและถูกต้องกับร่างกาย หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด อาหารประเภททอด และวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิต สิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีได้ เช่น การสวดมนต์ ไหว้พระ นั่งสมาธิ การเข้าวัดปฏิบัติธรรม ผู้สูงอายุควรมีการส่งเสริมสุขภาพจิตของตนเองเป็นประจำและสม่ำเสมอ

ตามพระราชบัญญัติเทศบาล พ.ศ. ๒๔๙๖ แก้ไขเพิ่มเติมถึงฉบับที่ ๑๓ พ.ศ. ๒๕๕๒ มีอำนาจหน้าที่ส่งเสริมการพัฒนาสตรี เด็ก เยาวชน ผู้สูงอายุและคนพิการ และแผนพัฒนาสามปี (๒๕๖๑-๒๕๖๔) ยุทธศาสตร์การพัฒนาการส่งเสริมคุณภาพชีวิต

ดังนั้น เทศบาลตำบลบ้านนิเวศน์จึงได้เล็งเห็นถึงความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในพื้นที่ จึงได้จัดทำโครงการธรรมะเพื่อผู้สูงอายุ สำหรับผู้สูงอายุและประชาชนในเขตเทศบาลตำบลบ้านนิเวศน์ โดยจะจัดการอบรมขึ้น เพื่อหวังที่จะให้ผู้สูงอายุและประชาชนในเขตเทศบาลตำบลบ้านนิเวศน์ ได้สวดมนต์ ไหว้พระ นั่งสมาธิ การเข้าวัดปฏิบัติธรรม ส่งเสริมสุขภาพกายและใจของตนเองได้ดีขึ้น สามารถที่จะดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขในครอบครัวและสังคม พร้อมพาผู้สูงอายุและประชาชนในเขตเทศบาลตำบลบ้านนิเวศน์ที่เข้าร่วมอบรมไปทัศนศึกษากราบนมัสการสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ณ จังหวัดหนองคาย

๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุและประชาชนในเขตเทศบาลตำบลบ้านนิเวศน์ให้เข้มแข็ง
๒. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุและประชาชนในเขตเทศบาลตำบลบ้านนิเวศน์เข้าวัดปฏิบัติธรรมและการครองศีล ๘
๓. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุและประชาชนในเขตเทศบาลตำบลบ้านนิเวศน์ฟื้นฟูสภาพจิตใจและร่างกายให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

๓. เป้าหมาย

ผู้สูงอายุและประชาชนในเขตเทศบาลตำบลบ้านนิเวศน์ จำนวน ๑๘๐ คน

๔. ระยะเวลาดำเนินการ

วันที่ ๒๖ มีนาคม ๒๕๖๙ - ๒๗ มีนาคม ๒๕๖๙

๕.สถานที่อบรม

ณ วัดเอกสัตย์ อำเภอรวัชบุรี จังหวัดร้อยเอ็ด

๖.วิธีการดำเนินการ

๑. ประชุมคณะกรรมการเพื่อชี้แจงแนวทางการดำเนินงานตามโครงการและขออนุมัติดำเนินงานตามโครงการ
๒. ประสานงานการดำเนินงานตามโครงการปฏิบัติธรรมสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ
๓. ติดต่อประสานงานกับชุมชน
๔. ดำเนินการตามโครงการ
๕. สรุปผลการดำเนินโครงการ

๗.งบประมาณและค่าใช้จ่าย

ตามเทศบัญญัติแผนงานสร้างความเข้มแข็งของชุมชน งานส่งเสริมและสนับสนุนความเข้มแข็งของชุมชน งบประมาณ ๒๐๐,๐๐๐ บาท (ตามรายละเอียดแนบท้าย)

๘.ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้สูงอายุและประชาชนในเขตเทศบาลตำบลบ้านนิเวศน์ได้รับความรู้ด้านการดูแลสุขภาพจิต
๒. ผู้สูงอายุและประชาชนในเขตเทศบาลตำบลบ้านนิเวศน์ได้นำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
๓. ผู้สูงอายุและประชาชนในเขตเทศบาลตำบลบ้านนิเวศน์มีสุขภาพกายและใจที่ดีขึ้น
๔. ผู้สูงอายุและประชาชนในเขตเทศบาลตำบลบ้านนิเวศน์ในพื้นที่มีกิจกรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตอีกรูปแบบหนึ่ง

๙.การประเมินโครงการ

๑. แบบสอบถาม
๒. ภาพกิจกรรม

(ลงชื่อ).....ผู้เขียนโครงการ

นางสาวปวีณา จันขาร
นักพัฒนาชุมชนชำนาญการ

(ลงชื่อ).....ผู้เสนอโครงการ

(นางมณีนทร ไชยจันทร์)
หัวหน้าสำนักปลัดเทศบาล

(ลงชื่อ).....ผู้ตรวจสอบโครงการ
(นางสาวศุภิสราภรณ์ กลิ่นหอม)
รองปลัดเทศบาล

(ลงชื่อ).....ผู้พิจารณาโครงการ
(นางเมษณี เทพภิบาล)
ปลัดเทศบาล

(ลงชื่อ).....ผู้อนุมัติโครงการ
(นางรัศมี แวงวรรณ)
นายกเทศมนตรีตำบลบ้านนิเวศน์

กำหนดการโครงการธรรมะเพื่อผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๙

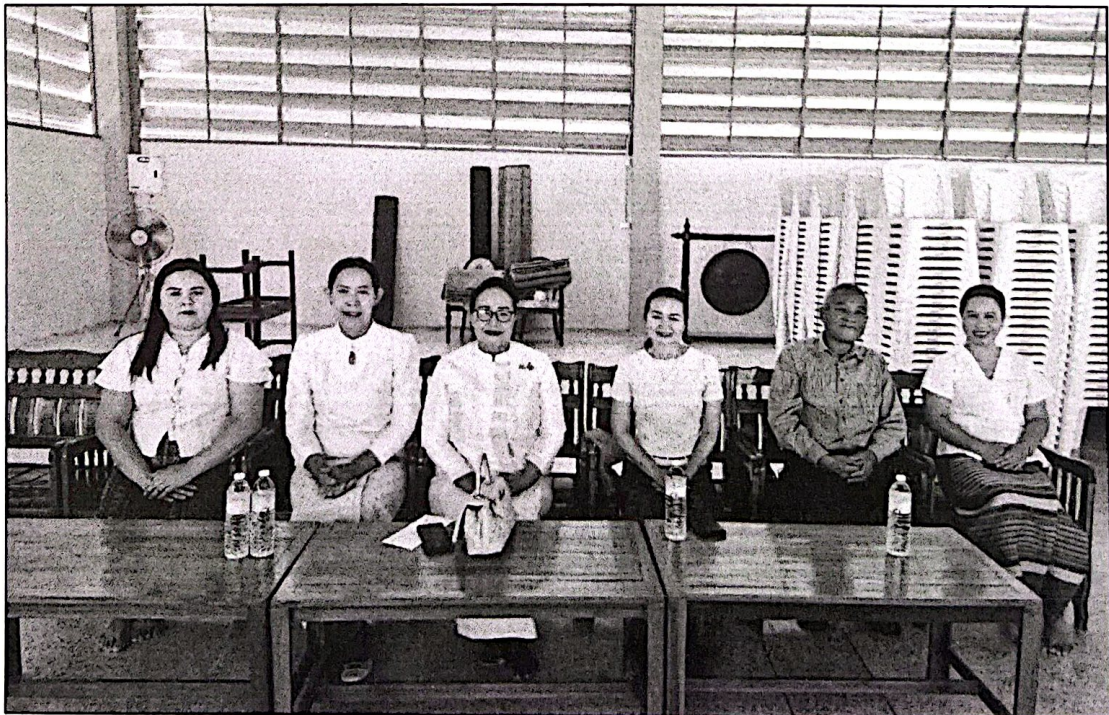
วันที่ ๒๖ มีนาคม ๒๕๖๙	
๐๘.๐๐ น. - ๐๘.๓๐ น.	ผู้เข้าร่วม ลงทะเบียนที่ วัดเอกสัตย์บำรุง
๐๘.๓๐ น.	ประธานในพิธีเปิดโครงการธรรมะเพื่อผู้สูงอายุ
๐๙.๐๐ น. ๑๐.๓๐ น.	บรรยายเรื่องศีล ๕ แนะนำการเจริญสติ
๑๐.๓๐ น. - ๑๐.๔๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยายเรื่องอริยสัจ ๔ กฎแห่งกรรม
๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ น. - ๑๔.๓๐ น.	ธรรมะกับผู้สูงอายุ
๑๔.๓๐ น. - ๑๔.๔๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๔.๔๕ น. ๑๖.๐๐ น.	ธรรมะกับผู้สูงอายุ
วันที่ ๒๗ มีนาคม ๒๕๖๙	
๐๓.๐๐ น.	เดินทางออกจากเทศบาลตำบลบ้านนิเวศน์ ไปนมัสการวัดโพธิ์ชัย พระอารามหลวง จังหวัดหนองคาย
๐๘.๐๐ น.- ๐๙.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารเช้า
๑๐.๐๐ น.	เดินทางถึงวัดโพธิ์ชัยพระอารามหลวง จังหวัดหนองคาย
๑๐.๐๐ น. - ๑๐.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๐.๓๐ น - ๑๒.๐๐ น.	นมัสการวัดโพธิ์ชัยพระอารามหลวง ร่วมถ่ายภาพที่ระลึก
๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ น.	เดินทางไปในมัสการศาลาแก้วกู่ (วัดแขก)
๑๓.๓๐ น.	เดินทางถึงศาลาแก้วกู่ (วัดแขก) ตำบลวัดธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย
๑๓.๓๐ น. - ๑๔.๓๐ น.	นมัสการศาลาแก้วกู่ (วัดแขก) ร่วมถ่ายภาพที่ระลึก
๑๔.๓๐ น. - ๑๕.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๕.๐๐ น.	เดินทางไปในมัสการวัดพระธาตุบังพวน อำเภอเมือง จังหวัดร้อยเอ็ด
๑๕.๓๐ น.	เดินทางถึงวัดพระธาตุบังพวน
๑๕.๓๐ น. - ๑๖.๓๐ น.	นมัสการวัดพระธาตุบังพวน ร่วมถ่ายภาพที่ระลึก
๑๖.๓๐ น.	เดินทางกลับเทศบาลตำบลบ้านนิเวศน์ โดยสวัสดิภาพ
๒๓.๐๐ น.	เดินทางถึงเทศบาลตำบลบ้านนิเวศน์

หมายเหตุ : กำหนดการสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

รูปภาพประกอบโครงการธรรมะเพื่อผู้สูงอายุประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๙



รูปภาพประกอบโครงการธรรมะเพื่อผู้สูงอายุประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๙



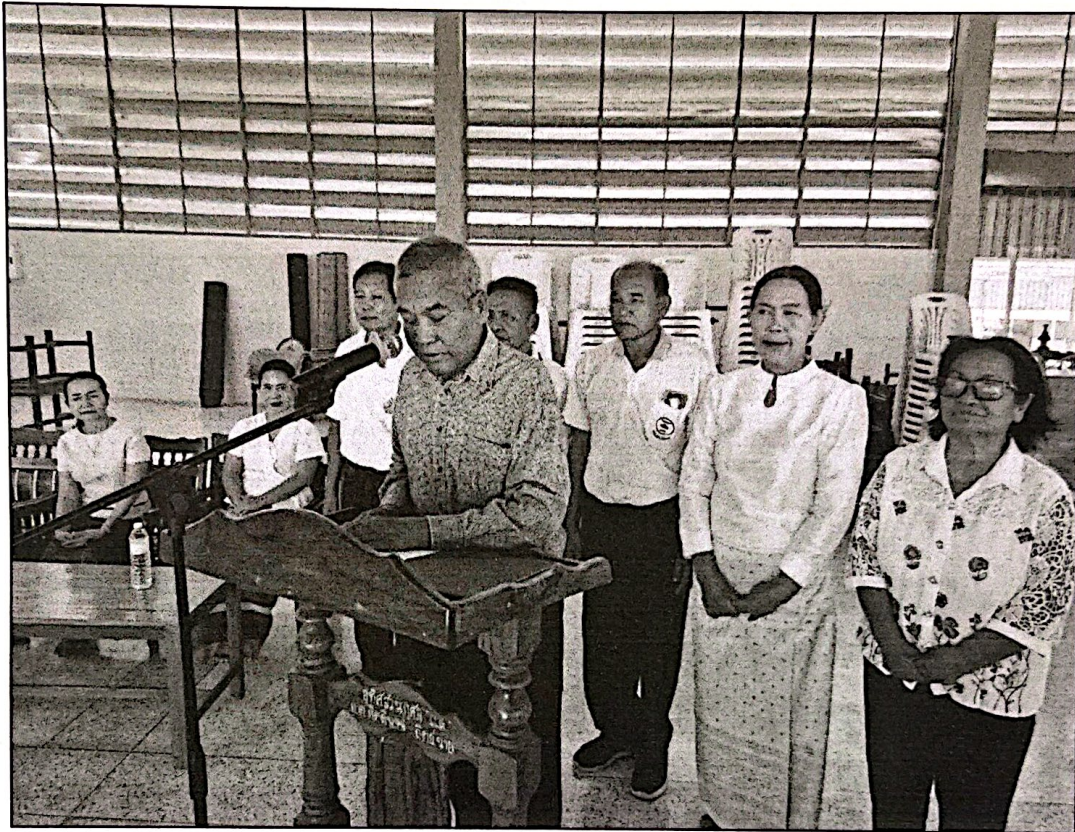
รูปภาพประกอบโครงการธรรมะเพื่อผู้สูงอายุประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๙



รูปภาพประกอบโครงการธรรมะเพื่อผู้สูงอายุประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๙



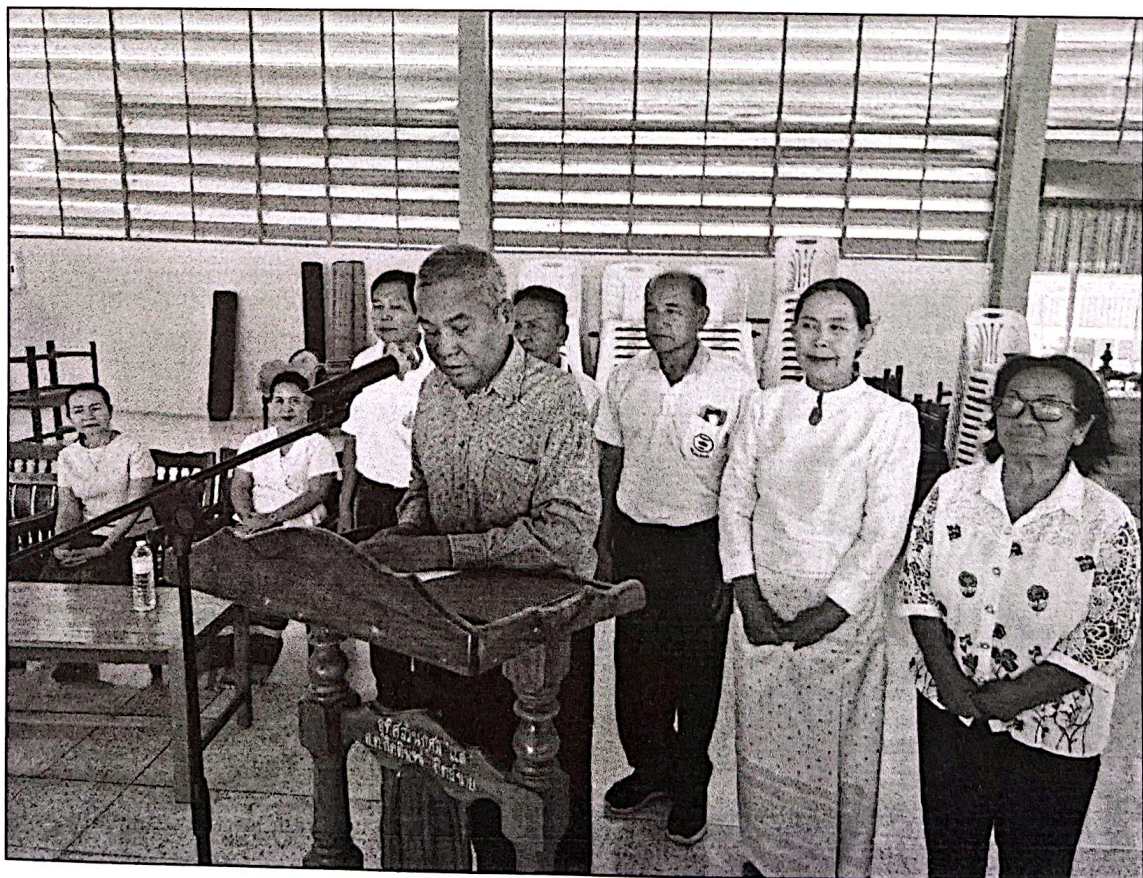
รูปภาพประกอบโครงการธรรมะเพื่อผู้สูงอายุประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๙



รูปภาพประกอบโครงการธรรมะเพื่อผู้สูงอายุประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๙



รูปภาพประกอบโครงการธรรมะเพื่อผู้สูงอายุประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๙



รูปภาพประกอบโครงการธรรมะเพื่อผู้สูงอายุประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๙

