



ต้นแบบกิจกรรมชุมชนสูงวัย



การทำกิจกรรมร่วมกันของผู้สูงอายุในชุมชนหลายแห่งมีการทำงานที่แตกต่างกัน แต่ที่ชุมชนแผ่นดินทอง หมู่ 5 แขวงกระทู้มราย เขตหนองจอก กรุงเทพฯ เป็นอีกต้นแบบของผู้สูงวัยที่คิดสังคม จะมารวมกลุ่มทำกิจกรรมออกกกำลังกายร่วมกัน จากเดิมเดือนละ 1 ครั้ง ปัจจุบันขยับเพิ่มเป็นสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

จันทร์ มินเดิน หรือ “โตะจันทร์” วัย 80 ปี ผู้สูงวัยในชุมชน กล่าวด้วยรอยยิ้มว่า ตัวเองและกลุ่มเพื่อนที่คิดสังคม ทุกครั้งที่ประสานชุมชนแจ้งเรื่องทำกิจกรรมร่วมกัน ต้องมา และ



รหัสข่าว: C-191204035015



ไม่เคยพลาด เพราะรู้สึกสนุกที่ได้พบเจอเพื่อน ๆ ได้ออกกำลังกาย ได้ฝึกทำหลาย ๆ อย่างไม่เคยทำมาก่อน

ก่อนที่จะมีการรวมกลุ่มเป็น “ชมรมผู้สูงอายุชุมชนแผ่นดินทองหมู่ 5 กระจุกมทราย” ผู้สูงอายุที่นี้ส่วนใหญ่ได้แต่มั่งเฝ้าบ้าน รอรับ-ส่งหลานไปโรงเรียน ชีวิต

ไม่สนุก ไม่เคยสังสรรค์รวมกันเช่นทุกวันนี้ ช่วงนั้นโศกเศร้าใจไม่สำเร็จ ร่างกายก็ไม่ค่อยดี เพราะไม่ได้ออกกำลังกาย จนเมื่อมีชมรมนี้ขึ้นมา ทำให้ผู้สูงอายุในชุมชนได้มารวมตัวกัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ทำกิจกรรมด้วยกัน โดยมีเจ้าหน้าที่จากสาธารณสุข 44 มาตรวจสุขภาพ มีครูมาสอนทำน้ชาล้างจาน น้ยาซักผ้า ทำยาหม่อง พิมเสนน้ำ สอนทำขนม และอีกหลายกิจกรรม

สภาพสังคมโดยรวมของชุมชนแผ่นดินทอง หมู่ 5 เป็นการอยู่ร่วมกันของชาวบ้าน 3 ศาสนา 4 นิกาย แม้เป็นชุมชนที่ไม่ใหญ่มาก แต่รายรอบชุมชนอยู่กันแบบอาศัยพึ่งพากัน และกันเหมือนพี่น้อง หน้าบ้านปลูกผักกิมจิ ฝรั่ง มะม่วง คนในชุมชนสามารถเก็บกินได้ไม่หวงกัน

ปัญหาของชุมชนเป็นเรื่องที่มีผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น คนในชุมชนมีกว่า 800 คน เป็นผู้สูงอายุ 81 คน มีโรคประจำตัวหลัก ๆ คือ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และ อัมพฤกษ์ เพราะผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ได้ทำอะไร นอกจากเฝ้าบ้าน และเลี้ยงหลาน เมื่อไม่มีกิจกรรมก็ไม่ได้เคลื่อนไหว ซึ่งเป็นผลเสียมากกว่าผลดี

ศรีศักดิ์ แสงสุข ผู้ใหญ่บ้านหมู่ 5 และประธานชมรมชุมชนแผ่นดินทอง บอกว่า การเป็น

ผู้นำชุมชนทำให้ได้มีโอกาสพบกับหน่วยงานต่าง ๆ ภายนอก จึงได้นำแนวคิดต่าง ๆ มาพัฒนาชุมชน รวมทั้งการตั้งชมรมผู้สูงอายุฯ ซึ่งตั้งขึ้นเมื่อปี 58 เพื่อส่งเสริมให้กลุ่มผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ชราอย่างมีศักยภาพ ส่งเสริมด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต และสุขภาพสังคม โดยเริ่มจากใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกัน สอนการออกกำลังกายที่เหมาะสม ให้ความรู้ด้านโภชนาการ รวมไปถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการทานอาหารให้ สมวัยและโรคประจำตัว

ประกอบกับได้รับความช่วยเหลือจากหน่วยจัดการพื้นที่ของกรุงเทพมหานคร โดยการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.) ทำให้มีเงินทุนมาผลิตอุปกรณ์ง่าย ๆ ในการทำกิจกรรม เช่น ทำหมัวยางยืดเหยียด เพื่อใช้ออกกำลังกาย หรือทำขั้วขี้ผึ้งที่เอามาขายเพื่อช่วยเรื่องการออกกำลังกายกล้ามเนื้อและนิ้ว รวมถึงการสอนทำขนม โดยเฉพาะขนมปั้นสิบ ที่ได้เป็นสินค้าโอท็อป 5 ดาวของชุมชนเลยทีเดียว

สิ่งหนึ่งที่เห็นได้ชัดหลังจากที่ผู้สูงอายุมารวมตัวทำกิจกรรมร่วมกัน คือมีพฤติกรรมเปลี่ยนไป จากที่เคยซึมเศร้าก็มีรอยยิ้ม และทุกครั้งที่เขา มาร่วมกิจกรรม จะมีอาหารให้ทาน ได้เข้าสังคม ได้ความรู้ ได้ของที่ทำกลับบ้าน ผู้สูงอายุจึงได้ทั้ง อิ่ม และมีรอยยิ้มกลับไป ที่คือหัวใจหลักของการ

ที่เราตั้งชมรมผู้สูงอายุฯ ขึ้นมา

บางคนที่เคยเป็นโรคความดันสูง เบาหวาน เมื่อมาเข้าร่วมกับเรา หลังได้ความรู้เรื่องควบคุมอาหาร ได้ออกกำลังกาย หนึ่งเดือนผ่านไปวัดความดัน เจาะเลือด ชั่งน้ำหนัก พบว่า ความดันลด เบาหวานลดลงทุกคน ซึ่งการทำแบบนี้เขาได้ประโยชน์ ส่วนเราได้รับความสุขใจ เพราะได้ยินเสียงหัวเราะตลอดเวลา.

