

ภาคผนวก ก
ตัวอย่างรูปภาพกิจกรรม



วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง
ตั้งอยู่ เลขที่๒๖๘ ถนนป่าขาม (ถ.ไฮเวย์ลำปางยาว) อ.เมือง จ.ลำปาง ๕๒๐๐๐



กิจกรรมผู้สูงอายุศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง



ด้านไหว้พระสวดมนต์

ในโอกาสวันสำคัญตอนเช้าก่อนจะดำเนินกิจกรรมต่างๆของศูนย์สมาชิกจะร่วมกันไหว้พระสวดมนต์
เพื่อให้เป็นมงคลด้วยความพร้อมเพียง



สมาชิกร่วมกันไหว้พระสวดมนต์



หลังจากการสวดมนต์แล้วสมาชิกจะร่วมกันนั่งสมาธิเพื่อให้สมาชิกทุกคนมีกุศลจิตที่เป็นสุข
พร้อมที่จะร่วมกันทำกิจกรรมของศูนย์ด้วยความพร้อมเพียง



สมาชิกที่มาทำกิจกรรมทุกคนร่วมนั่งสมาธิ

ด้านการทำบุญตักบาตร



ทุกครั้งในวันสำคัญทางศาสนาจะมีการนิมนต์พระภิกษุสงฆ์จำนวน ๘รูปมารับบิณฑบาตรเพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสสร้างจิตให้เป็นกุศลด้วยการทำบุญตักบาตร



ประธานศูนย์ส่งเสริมสมาชิกใส่บาตร



สมาชิกร่วมใส่บาตร



กิจกรรมกายบริหาร



กายบริหารการยืนอย่างมีสติยืนมองตรงไปข้างหน้าเอามือไขว้หลังและหมุนบิดตัวส่วนบนไปด้านซ้ายและด้านขวาอย่างช้าๆพร้อมกับนับประมาณ ๓๐ถึง ๔๐ครั้ง



กายบริหารโดยการบริหารมือและแขน



การบริหารประกอบจังหวะเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่ทำให้สมาชิกที่ออกกำลังกายได้รับความเพลิดเพลิน ทำให้สมาชิกมีความสุข



การบริหารโดยการนั่ง



กิจกรรมนันทนาการ เป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่สมาชิกได้ให้ความสนใจ สังเกตดูจะเห็นว่าผู้สูงอายุที่ไม่สามารถลงน้ำหนักกับพื้นได้ก็สามารถร่วมกิจกรรมนี้ได้



สมาชิกต่างร่วมทำกิจกรรมด้วยความตั้งใจและความพร้อมเพียง



การบริหารโดยการนอนยกแขนเป็นการออกกำลังกายบริหารของผู้สูงอายุที่มีอายุมากที่มีปัญหาในการเดิน ยืน นั่ง นานๆไม่ได้ก็สามารถใช้วิธีการนอนราบกับพื้นแล้วยกแขนไปมาดังที่แสดงให้ดู



การบริหารโดยการยกหลังเอวและขาเป็นอีกลักษณะหนึ่งที่อาจารย์นำมาสาธิตให้สมาชิกดูทุกคนได้ร่วมกันทดลองทำ และให้ความสนใจเป็นอย่างมาก



สมาชิกร่วมกันทำบุญทอดผ้าป่าทุกปีสมาชิกของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพได้มีกุศลเจตนาร่วมกัน
จัดกิจกรรมงานบุญทอดผ้าป่าเพื่อนำปัจจัยถวายเป็นกุศลให้กับวัด และบางครั้งก็จัดบุญผ้าป่าเพื่อนำ
ปัจจัยเป็นสงเคราะห์ผู้ที่ขาดโอกาสและช่วยเหลือสังคมที่ได้รับความเดือดร้อน





ปัจจัยที่ได้ส่วนหนึ่งจะเก็บไว้เป็นทุนอาหารกลางวันสำหรับสมาชิกในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ



สมาชิกและผู้ที่มีใจบุญเมื่อทราบข่าวทางศูนย์ส่งเสริมสุขภาพได้จัดตั้งงานบุญผ้าป่าสามัคคี ก็ได้นำปัจจัยมาร่วมเพื่อให้ได้กุศลแห่งบุญที่ได้กระทำ

ทุกปีทางศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมีอาคันตุกะต่างแดนมาเที่ยวชมกิจกรรมของศูนย์เป็นประจำ



คณะพยาบาลจากประเทศออสเตรเลียมาเยี่ยมชมกิจการศูนย์ส่งเสริมสุขภาพฯ



หัวหน้าคณะกล่าวว่าความรู้สึกที่ได้มีโอกาสมาเยี่ยมศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุแห่งนี้



อาคันตุกะจากต่างแดนได้ร่วมกิจกรรมกับสมาชิกศูนย์ส่งเสริม
สุขภาพ





ประธานนำสมาชิกไปทัศนศึกษาเวียงจันทร์ประเทศลาวกิจกรรมนี้ทางคณะกรรมการได้เปิดโอกาสให้สมาชิกที่มีความสนใจสมัครใจที่จะเดินทางไปทัศนศึกษาทั้งในประเทศและต่างประเทศ



ถ่ายภาพร่วมกันบนบันไดนาควัดพระแก้วประเทศลาว