

คณาจารย์คณะมนุษยศาสตร์ฯ จัดกิจกรรมเพื่อผู้สูงอายุในท้องถิ่นตำบลห้วยด้วน



เมื่อวันที่ 28 มิถุนายน 2558 คณาจารย์คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ นำโดย อาจารย์ญาณภัทร ยอดแก้ว รองคณบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา และคณะทำงานประกอบด้วยอาจารย์แพรวภัทร ยอดแก้ว และอาจารย์สุวภา จรดล อาจารย์ประจำกลุ่มวิชาอาเซียนศึกษา พร้อมด้วยอาจารย์วิจิต เอียดจงดี อาจารย์พิเศษสาขาวิชาสังคมศึกษา ได้จัดกิจกรรมบริการวิชาการ ภายใต้ชื่อโครงการสร้างเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธธรรม ณ ห้องสมุดโรงเรียนวัดกงลาด ตำบลห้วยด้วน อำเภอดอนตูม จังหวัดนครปฐม โดยมีการจัดกิจกรรมฐานความรู้แบ่งเป็น 3 ฐาน ได้แก่ 1. พุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ 2. การบริหารลมหายใจสำหรับผู้สูงอายุ 3. ขยับกายสบายสติ และมีผู้เข้าร่วมโครงการเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ตำบลห้วยด้วน จำนวน 54 คน โครงการดังกล่าวนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม กลุ่มโครงการนครปฐม นครแห่งความผูกพันทุกชุมชนท้องถิ่น จากฐานราก RECAP ประจำปีงบประมาณ 2558

นายเสถียร พุ่มพะยอม ในฐานะแกนนำของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลห้วยด้วน กล่าวว่า “การได้เข้าร่วมอบรมในครั้งนี้ เป็นโอกาสที่ดีมาก ๆ ที่ทางชมรมได้รับการอบรมจากโครงการดังกล่าว เนื่องจากผู้สูงอายุทุกท่านมีความสนใจในเรื่องการดูแลสุขภาพอยู่แล้ว เป็นการต่อยอดความรู้ที่ได้ไปปฏิบัติเพิ่มเติม เช่น หลักธรรมในการใช้ชีวิต การฝึกลมหายใจด้วยวิธีโยคะสมาธิ และการร้องเพลงพร้อมกับการขยับกายอย่างมีสติ จึงขอขอบคุณทางมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมที่ได้จัดโครงการดี ๆ เช่นนี้ร่วมกับทางชมรม”

