

# บ้านพวงชมพู



บ้านพวงชมพูมีสมาชิกของครอบครัว ประกอบด้วย คุณแม่อาจารย์นงรัตน์ โมปลอด และคุณแม่อาจารย์เกษร ปิ่นทับทิม คุณป้าสุจิตรา ตรงต่อกาล คุณน้ามัทติภรณ์ โอชิติน และมี ลูกๆนักศึกษาจำนวน 22 คน ได้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มี นางสาวกัญญาพร ไตรวาริน นางสาวศิริินดา ย่องนุ่น และ นายอรรพวงศ์ ทองนุ่น นักศึกษาชั้นปีที่ 2 มี นางสาวจุฑามาศ จำแนกทรัพย์ นางสาวศุภกานต์ บริสุทธิ์ นางสาวเสาวภา คุณเวช นางสาวธิดารัตน์ มณีรัตน์ นางสาวศิริดา ชัยขรรค์ นางสาวตรีรัตน์ อ่อนแก้ว และนางสาวอุษา ใจกระจ่าง นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มี นางสาวสุภาวนี คิตติ นางสาวเกศศินี นະหุ นางสาวจิตติมา บุญศิริชัย นางสาว อัจฉรา เขาทอง นางสาวจิราพร อรัญรักษ์ นางสาวสุติมา สมาน และ นางสาวอุภารัตน์ สนั่นเอื้อ นักศึกษาชั้นปีที่ 4 มี นางสาววงศ์เดือน สอนสมนึก นางสาวนิตา ช่วยพิทักษ์ นางสาวนิตา โถปา นางสาววรรณปิยะ รักษ์กระโทก และนางสาววรารักษ์ ขุนรัตน์

ซึ่งสมาชิกในครอบครัวได้ร่วมกันทำพันธะสัญญาของครอบครัวเพื่อเป็นข้อตกลงที่ยึดถือปฏิบัติกันในการเข้าครอบครัวเรา ข้อตกลงของครอบครัวเรานั้นมีอยู่ว่า สมาชิกทุกคนในครอบครัวต้องเข้าครอบครัวตรงเวลา ช่วยกันดูแลรักษาความสะอาดบ้าน ดูแลสิ่งแวดล้อม พัฒนาพื้นที่ของครอบครัว ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ใส่ใจทุกข์และสุขของสมาชิก และเก็บเงินเข้าบ้านเดือนละ 50 บาท เพื่อเป็นเงินสำหรับใช้จ่ายภายในบ้าน อาทิเช่น กิจกรรม งานเลี้ยงภายในครอบครัว เป็นต้น

การเข้าครอบครัวของเราในแต่ละครั้งเพื่อให้สมาชิกของครอบครัวได้พบปะ พูดคุย ร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็น แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นภายในครอบครัว วางแผนและเตรียมความพร้อมทำกิจกรรมต่างๆ อาทิเช่น ร่วมกันกันเสนอและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมทบทวนพันธะสัญญาและสานฝันครอบครัว ดำเนินการเตรียมกิจกรรม และกิจกรรมของครอบครัวและเตรียมความพร้อมสำหรับกิจกรรมตลาดนัดความดี โดยให้น้องๆแนะนำตัวให้พี่ๆและสมาชิกในครอบครัวรู้จัก และพี่ๆอธิบายกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในครอบครัวและวิทยาลัยที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวของเราตลอดระยะเวลาการดำเนินการโครงการบ้านและกิจกรรมต่างๆ ที่ผ่านมาให้ น้องๆ ปี 1 ฟัง พร้อมทั้งบอกโครงการของครอบครัว คือ โครงการชัชฌาย สบายชีวี วิถีพุทธ และกิจกรรมตลาดนัดความดี ซึ่งมีการปรึกษาหารือกันว่าในวันงานตลาดนัดความดีนั้นจะมีการจัดทำอะไรบ้าง ซึ่งได้ข้อสรุปว่า ในส่วนของโครงการชัชฌาย สบายชีวีวิถีพุทธ จะมีการดำเนินต่อไปและมีการจัดทำนิทรรศการเกี่ยวกับโครงการชัชฌาย สบายชีวี วิถีพุทธ มีการวางกติกาของครอบครัว และมีการจัดเลี้ยงสังสรรค์กันภายในครอบครัว

โครงการชัชบกาย สบายชีวี วิถีพุทธ ถือเป็นกิจกรรมหลักของครอบครัวของเรา เพราะครอบครัวของเราได้ตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงของร่างกาย และเป็นการฝึกสมาธิ จึงส่งผลให้การทำงานของระบบต่างๆของร่างกายดีขึ้น มีสุขภาพดีทั้งทางด้านร่างกาย สังคมและจิตวิญญาณ และมีการเผยแพร่ออกสู่ชุมชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช ทำให้ประชาชนได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมนี้ ซึ่งจะทางครอบครัวได้ดำเนินการทำกิจกรรมดังกล่าวในช่วงเวลา 05.00-07.00 น. อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง สถานที่หลักในการดำเนินการทำกิจกรรม คือ โรงเรียนผู้สูงอายุ มีสมาชิกร่วมทำกิจกรรม ทั้งสมาชิกในครอบครัว ประชาชน และ อสม.ในชุมชนศาลามีชัย โดยในแต่ละครั้งจะมีนักศึกษาที่เป็นสมาชิกของบ้านเป็นผู้นำปฏิบัติ ชัชบกาย สบายชีวี วิถีพุทธ มีการแจกแผ่นพับหรือแผ่นซีดีเกี่ยวกับทำปฏิบัติชัชบกาย ให้แก่ชาวบ้านเพื่อที่จะสามารถนำไปฝึก ปฏิบัติได้เอง ซึ่งหลังดำเนินการในแต่ละครั้งจะมีการทบทวนผลการทำกิจกรรม และทบทวนจุดอ่อน จุดแข็ง

ครอบครัวพวงชมพูของเราได้มีผลงานหรือสิ่งที่ภาคภูมิใจของครอบครัว อันดับแรกเลยคือ การจัดทำโครงการชัชบกาย สบายชีวี วิถีพุทธ ที่วิทยาลัยและโรงเรียนผู้สูงอายุ มีสมาชิกร่วมทำกิจกรรม ทั้งสมาชิกในครอบครัว ประชาชน และ อสม.ในชุมชนศาลามีชัย ซึ่งเป็นโครงการที่ทางครอบครัวของเราดำเนินการมาอย่างต่อเนื่องและประสบความสำเร็จ ได้นำไปนำเสนอที่กรุงเทพมหานครและได้รับรางวัลกลับมา นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมที่จัดขึ้นภายในวิทยาลัย ได้แก่ รับบริจาคเงินช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัยที่ประเทศฟิลิปปินส์ โดยมีการประชาสัมพันธ์เสียงตามสาย เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมให้บุคลากรและนักศึกษาภายในวิทยาลัยทราบและมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้ประสบในครั้งนี้

สิ่งที่ครอบครัวบ้านพวงชมพูอยากที่จะดำเนินการต่อไป คือ โครงการชัชบกาย สบายชีวี วิถีพุทธเพราะเป็นโครงการที่ทำให้ ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรม มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบ “ชัชบกาย สบายชีวี วิถีพุทธ” มีความตระหนักเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย ที่สำคัญคือผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรม มีสุขภาพดี ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ รวมถึงได้ประชาสัมพันธ์และเผยแพร่ให้ผู้อื่น หรือผู้ที่สนใจ เกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบ “ชัชบกาย สบายชีวี วิถีพุทธ” ได้ทราบและสามารถนำไปปฏิบัติได้

โดยมีการดำเนินหลักๆ คือ

- ให้ความรู้การออกกำลังกายแบบ “ชัชบกาย สบายชีวี วิถีพุทธ” ให้แก่ผู้เข้าร่วม
- ฝึกปฏิบัติจริงโดยดูจากแผ่นซีดี/แผ่นพับ
- ทำกิจกรรมอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง

## ภาพกิจกรรม

