

# ทางเดินหินนวดเท้าเพื่อสุขภาพ

หมู่ที่ 3 ตำบลระแหง อำเภอลาดหลุมแก้ว จังหวัดปทุมธานี

“เท้า” เป็นอวัยวะที่สำคัญที่คนใช้ทุกวัน เริ่มตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้ามาเราก็เดินเข้าห้องน้ำ อามน้ำ แต่งตัว กินข้าว ไปโรงเรียน ไปที่ทำงาน ไปมหาวิทยาลัย การเคลื่อนย้ายไปยังที่ต่างๆ เราต้องใช้เท้าสองข้างเพื่อการนี้ ถ้าเท้าทั้งสองข้างเกิดการเจ็บป่วยไม่ว่าจะเป็นข้างขวาหรือข้างซ้าย ก็จะทำให้การใช้ชีวิตเป็นไปด้วยความยากลำบาก การหันมาดูแลสุขภาพของเท้าทั้งสองนับเป็นการที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปด้วยดี ถ้าเท้ามีอาการปวดบวมที่ขึ้นด้วยเหตุใดก็ตามก็อย่านิ่งนอนใจ ต้องหาสาเหตุและต้นตอที่เกิด อาจต้องไปพบแพทย์ทันทีเพื่อที่จะได้รับการรักษาอย่างทันที่วงที่ สุขภาพของเท้าคนเราเป็นสิ่งที่ต้องใส่ใจ สุขภาพเท้าเป็นตัวบ่งชี้และส่งผลต่อสุขภาพร่างกายทั้งหมดโดยรวมได้

ประชากรในวัยทำงานไปจนถึงผู้สูงอายุหรือที่นิยมเรียกว่า “สว.” ในชุมชนหมู่ที่ 3 ตำบลระแหง



อำเภอลาดหลุมแก้ว จังหวัดปทุมธานี มีจำนวนประชากรที่มากกว่าประชากรในวัยเด็ก ประชาชนในหมู่บ้านชอบการนวดเท้า การนวดเท้าที่ทำได้ด้วยตัวเองโดยนวดไม่ยาก และไม่ต้องไปนวดตามห้างสรรพสินค้า ก็คือการนวดเท้าด้วยการเดินบนกะลาหรือหิน การนวดโดยใช้หินจะหาได้ง่ายกว่ากะลา หินสามารถหาได้จากร้านก่อสร้างทั่วไป มีขาย

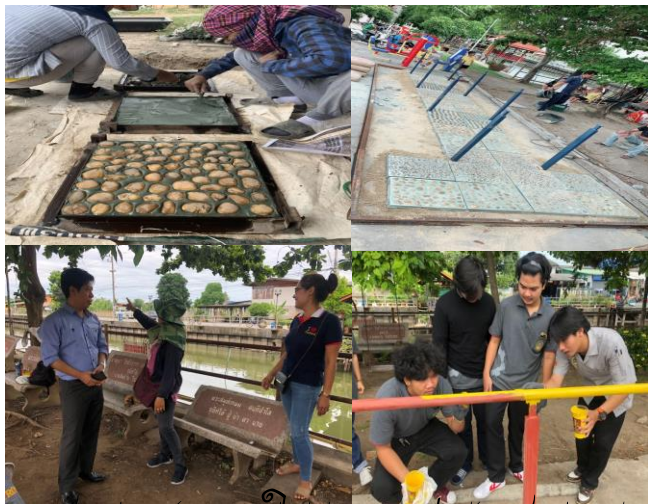
เป็นถุง มีขนาดแตกต่างกันไปตามที่ต้องการ

ชุมชนหมู่ที่ 3 ตำบลระแหง อำเภอลาดหลุมแก้ว จังหวัดปทุมธานี เป็นชุมชนที่มีน้ำใจไมตรีรักใคร่ในพระพุทธศาสนาโดยชุมชนนี้ใช้วัดบึงแก้วเกษรเป็นจุดศูนย์กลางของชุมชน ใช้พื้นที่ของวัดบึงแก้วเกษรเพื่อจัดกิจกรรมหลายอย่างที่มีความหลากหลาย เช่น การจัดประชุมประชาชนในชุมชนเพื่อรณรงค์ในการต่อต้านยาเสพติดของทางหน่วยราชการในอำเภอ โดยใช้พื้นที่ใต้ถุนศาลาการเปรียญในการอบรมประชากรในชุมชน มีชมรมออกกำลังกายเล่นกระบี่กระบองหลายวันต่อสัปดาห์ มีชมรมออกกำลังกายโยคะ มาใช้



พื้นที่ลานวัดเพื่อเล่นโยคะและออกกำลังกายชนิดอื่นๆ เป็นต้น ทางวัดได้จัดให้มีตลาดนัดเช้าเพื่อให้ประชาชนได้มาทำการค้าขายและซื้อสินค้าในบริเวณลานวัดอีกด้วย อีกทั้งภายในวัด บริเวณริมคลองระแหงยังมีอุปกรณ์ออกกำลังกายหลายรูปแบบอีกด้วย

ทางทีมอาจารย์วไลยได้ตั้งเห็นเรื่องสุขภาพของคนในชุมชนตำบลระแหง อำเภอลาดหลุมแก้ว จังหวัดปทุมธานี ได้มีการสอบถาม และประชุมปรึกษาหารือในด้านที่จะช่วยส่งเสริมสุขภาพของคนในชุมชนให้ดีขึ้น ทางคณาจารย์ได้เข้าไปปรึกษารื้อกับทางผู้ใหญ่บ้านถึงเรื่องที่ว่าทีมงานจะเข้ามาช่วยส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในชุมชน โดยเพิ่มลานทางเดินหินเพื่อสุขภาพเข้าไป จากนั้นทีมงานได้ติดต่อทางวัดผ่านทางไวยาวัจกร โดยเจ้าอาวาสวัดบัวแก้วเกษรได้เห็นชอบที่จะสร้างทางเดินหินเพื่อสุขภาพที่บริเวณริมคลองระแหงต่อจากเครื่องออกกำลังกายที่มีอยู่เดิมแล้ว



ทางทีมงานวไลยได้ดำเนินการออกแบบและสร้างทางเดินเพื่อสุขภาพที่วัดบัวแก้วเกษร บริเวณริมคลองระแหงต่อจากเครื่องออกกำลังกายที่มีอยู่เดิม ได้เริ่มการก่อสร้างโดยทำการปรับพื้นด้วยการเทปูนยกพื้นให้สูงกว่าพื้นเดิม แล้วก็จัดเรียงหินเป็นช่วงๆ เพื่อให้เหมาะกับทางเดินเพื่อสุขภาพ ได้มีการทำราวจับและ มี

การปักเสาเหล็ก ทาสีให้สวยงามเพื่อป้องกันสนิมด้วย การทำงานของทีมงานประสบปัญหาที่ฝนตกเป็นช่วงๆ ทำให้สีแห้งช้า ต้องทาสีทับหลายรอบ ทีมงานต้องใช้ความอดทน รอจนสีแห้ง แล้วเราก็ได้ทางเดินหินเพื่อสุขภาพ



ช่วงสุดท้ายได้มีการเปิดให้ใช้โดยมีกลุ่มผู้ออกกำลังกายโยคะ กลุ่มนักวอลเลย์บอล นักเรียน



ประจำชั้นที่มาทำกิจกรรมในบริเวณวัดใช้งานโดยทีมงานได้สอบถามว่าใช้งานแล้วได้ผลอะไรบ้างทางผู้ใช้ได้ชมทางเดินหินว่าช่วยนวดเท้าได้ดีมากสามารถผ่อนคลายเท้าได้ดี น่าจะมีทางเดินหินแบบนี้มานานแล้ว จะมาใช้นวดทุกวันเลย ทางทีมงานรู้สึกดีที่ทางผู้ใช้ทางเดินชอบ.....จบ