

เสียงไม่เลิกจากกลุ่มเล็กๆ

1,2,3,4,5,.....,10 ,1,2,3,4,5,.....,10. อย่างน้อยอย่างเดียว ให้อายใจด้วยซิ หายใจด้วย เสียงนับจากเจ้าหน้าที่ที่มีปัญหาทางด้านร่างกาย ปวดเข่า ปวดหลัง ข้อต่อต่างๆและกลุ่มน้ำหนักรวมกัน พอสิ้นเสียง 10 ก็จะมีเสียงครูอู๋ ครูเป็ก เอ้ออ๊ิบ เอ้ออ๊ิบ แล้วก็เอ้อเริ่มเซ้ทที่ 2

ในทุกปีจะมีการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย เจ้าหน้าที่ส่วนใหญ่ก็จะทำหน้าที่เหมือนกำลังรับประทานยาที่ทั้งขื่นและขมทีเดียว แต่ปีนี้มาแนวใหม่ให้มีการซ้อมเดิน-วิ่งแจกไขเพื่อฟิตร่างกาย หลายคนคงได้รับไขกันไปบ้างแล้ว แต่ก็จะมีเจ้าหน้าที่กลุ่มหนึ่งที่มีปัญหาสุขภาพ จะแยกมาวิ่งเทรนเนอร์พิเศษครูเป็ก,ครูอู๋ เริ่มแรกลงชื่อเกือบ 40 คน แต่มาจริงประมาณ 20 คน สุดท้าย ณ.วันนี้ เหลือ 12-15 คน เราจะมาพบกันทุกวันอังคาร-พฤหัสบดี ตอนเย็น ครู 2 คนจะผลัดกันสอน และเซฟไม่ให้เจ้าหน้าที่บาดเจ็บ

ในวันแรกทุกคนลุ้นกันมากว่าจะเจอกับอะไร ครูแบ่งพวกเราเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มนั่ง กลุ่มนอนโดยมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในท่าต่างๆ ผ่านวันแรกไปเหมือนถูกรถกระแทกปวดระบมกันทั้งตัว เหนื่อยมากจนมีคนย้ายกลุ่มไปเดิน-วิ่ง แจกไขเพราะเหนื่อยน้อยกว่า ระหว่างกิจกรรมจะมีการตอรองกันตลอด ครู 10 ที่ได้ไหม้ , 5 ที่ได้ไหม้ , ครูรุ่นนี้อะไหล่หายากนะ,ครูรุ่นนี้อะไหล่ไม่มีแล้วนะเลิกผลิต ในรอบถัดๆมาขนาดทำการบ้านมาก่อน พอมาถึงโจทย์เปลี่ยนถูกรอบลอกเพื่อนก็ไม่ได้ สุดท้ายระบบ เปลี่ยถูกรอบ

แต่ในความพยายามของทุกคนไม่ว่าจะเป็นฟิรตน์,กาญ,ใหม่,รัตน์,พู,คำ,แหว็ด,หนู,ฝน,น้อง,แอนและอีกหลายคน ร่างกายฟิตแอนเฟิร์ม กางเกงหลวมกันเป็นแถว เข่า หลังดีขึ้น การทรงตัวดีขึ้น มีความสุข เสียงหัวเราะ รอยยิ้ม เอนดอร์ฟินหลัง ทั้งนี้ต้องปรบมือขอบคุณทีมผู้จัด ครูเป็ก ครูอู๋ และพวกเราทุกคน ถ้าปีหน้ามีโครงการดีๆ แบบนี้อายใจเชิญชวนเจ้าหน้าที่ทั้งที่มีและไม่มีปัญหาร่างกายเข้าร่วมกิจกรรม อย่าลืมนำไปทำการบ้านต่อกันทุกวัน เพื่อสุขภาพที่ดีและยั่งยืน

สามสิบปีที่อยู่ ณ.ที่นี่	หน้าที่มีดูแลผู้ป่วยไข้
ไม่ท้อแท้ดูแลด้วยหัวใจ	แต่แล้วโยลิมดูตัวเอง
ทั้งปวดข้อ ปวดเข่าแลปวดหลัง	บางคนยังน้ำหนักเพลนเกินแกลง
วันนี้มายืดเหยียดและพลิกแพลง	เพื่อแขนงร่างกายหายขัด ข้อ
ขอขอบคุณครูเป็กและครูอู๋	ที่ช่วยดู ช่วยแนะ นำพี่น้อง
ให้ทำตามทุกท่าทุกทำนอง	ให้สอดคล้อง ปลอดภัย หมดโศกเอย.

นรานิษฐ์ พัชรธนเชียรโชติ (งานแพทย์แผนจีน)

