



## ชมทางसार Tungsong Municipality

เอกสารประชาสัมพันธ์ สำนักงานเทศบาลเมืองทุ่งสง ฉบับที่ ๔๕/๖๑

### เทศบาลเมืองทุ่งสง เชิญชวนผู้รักสุขภาพโดยการวิ่งออกกำลังกาย ทำกิจกรรมพล็อกกิ้ง (Plogging) เพื่อสุขภาพ

ปัจจุบันทั่วโลกต้องเผชิญกับมลภาวะปัญหาขยะถูกทิ้งเกลื่อนไปทั่ว แม้แต่ในมหาสมุทรก็ยังพบขวดพลาสติกและชิ้นส่วนต่าง ๆ จึงเป็นหน้าที่ของทุกคนทุกกลุ่มอาชีพ ทุกเพศทุกวัย ร่วมกันกำจัดขยะคนละเล็กละน้อย โดยไม่ใช่หน้าที่เฉพาะของใครคนใดคนหนึ่ง หน่วยงานใดหน่วยงานหนึ่ง กิจกรรม พล็อกกิ้ง (Plogging) จึงถือกำเนิดขึ้น เพื่อให้ผู้รักสุขภาพ มาร่วมกิจกรรมการรักษาสีสิ่งแวดล้อมควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย โดยการวิ่งออกกำลังกายไปพร้อมกับเก็บขยะตามเส้นทางที่ใช้วิ่ง พกถุงขยะหรืออาจจะสวมถุงมือเพื่อป้องกันมือของเราเอง เก็บเศษขยะ กระจบอง ขวดน้ำ ที่ตกอยู่ข้างทางใส่ถุงที่เตรียมมาเพื่อนำไปทิ้งยังสถานที่ที่เหมาะสม ถึงแม้ว่าขยะที่เก็บได้ระหว่างทางอาจจะไม่ได้มีจำนวนมากมาย แต่แค่เริ่มลงมือทำช่วยกันคนละเล็กละน้อย สภาพแวดล้อมถนนต่างๆในเขตเทศบาลเมืองทุ่งสงก็จะดูดีและสะอาดขึ้นพร้อมกับการได้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง บริหารช่วงขา ได้ขยับลำตัวก้มเก็บขยะ ได้เพื่อนใหม่ที่ออกมารวมกลุ่มพล็อกกิ้งไปด้วยกัน และเกิดความภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยรักษาสีสิ่งแวดล้อมอีกด้วย ส่วนผลที่ได้จากการออกกำลังกายพบว่าการพล็อกกิ้ง แค่ครึ่งชั่วโมงสามารถเผาผลาญพลังงานได้เฉลี่ย ๒๘๘ แคลอรี ในขณะที่การวิ่งจ็อกกิ้งเพียงอย่างเดียวเผาผลาญได้เฉลี่ย ๒๓๕ แคลอรีต่อครึ่งชั่วโมง ส่วนการเดินเร็วเผาผลาญได้ ๑๒๐ แคลอรี

เทศบาลเมืองทุ่งสง จึงขอเชิญชวนพี่น้องประชาชนชาวทุ่งสงที่รักการออกกำลังกายผู้รักสุขภาพ ควบคู่ไปกับการรักษามือเมืองทุ่งสงทุกท่าน วิ่ง – เดิน เพื่อสุขภาพ เก็บขยะต่างๆ ตามทางที่ผ่านเริ่มด้วยช่วยกันคนละไม้คนละมือ ถือเป็นหน้าที่ของทุกคนไม่ใช่เฉพาะคนใดคนหนึ่ง ร่วมลดปริมาณขยะสร้างเมืองทุ่งสงให้สะอาดสวยงามร่วมกันต่อไป

งานประชาสัมพันธ์ เทศบาลเมืองทุ่งสง  
๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๑