

สร้างสุขภาพ-ผ่อนคลายในมุมสงบ ที่อุทยานเฉลิมพระเกียรติ 'สมเด็จพระเจ้า'



เมื่อวันที่ 21 ตุลาคม 2551 เป็นวันครบ 9 รอบ พระราชสมภพของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี หรือ “สมเด็จย่า” ของปวงชนชาวไทยทั่วประเทศ ซึ่งทุกปี ที่ อุทยานเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี จะมีการจัดงาน “น้อมรำลึกถึงสมเด็จย่า ณ นิเวศสถานเดิม” ให้ประชาชนได้ร่วมเฉลิมพระเกียรติ น้อมรำลึก และสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณที่ทรงมีคุณูปการแก่บ้านเมือง โดยนอกเหนือจากการจัดกิจกรรม เพื่อรำลึกถึงสมเด็จย่าแล้ว อุทยานแห่งนี้ยังถือเป็นสถานที่ ซึ่งเหล่าผู้รักสุขภาพและรักความสงบร่มรื่นมาออกกำลังกาย กันเป็นประจำ ซึ่งทางสุขภาพสัปดาห์นี้จะแนะนำให้ ได้สัมผัสกัน

อุทยานเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ตั้งอยู่บนถนนสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ 3 เขต คลองสาน ใกล้กับวัดอนงค์ารามฯ สร้างขึ้นตามกระแสพระราชดำริในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ตั้งแต่ พ.ศ. 2536 ที่จะให้อนุรักษ์อาคารเก่าในย่านนิเวศสถานเดิม ครั้งทรงพระเยาว์ของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี เมื่อทรงทราบจากคณะสำรวจว่า ณ สถานที่แห่งนี้ มีอาคารเก่าซึ่งมีลักษณะและที่ตั้งใกล้เคียง “บ้าน” ที่สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีเคยประทับ จึงมีพระราชประสงค์ที่จะให้อนุรักษ์ไว้เป็นพิพิธภัณฑ์เฉลิมพระเกียรติ และพัฒนาพื้นที่เป็นสวนสาธารณะระดับชุมชน เพื่อให้ประชาชนทุกเพศทุกวัยใช้พักผ่อนหย่อนใจ เสริมสร้างสุขภาพ ร่วมชุมนุมประกอบพิธีหรือกิจกรรมรื่นเริงตามเทศกาลต่างๆ และเป็นแหล่งศึกษาพันธุ์ไม้ ซึ่ง นายแดง

และ นายเล็ก นานา ผู้ถือกรรมสิทธิ์ที่ดินได้พร้อมใจ น้อมเกล้าฯ ถวาย ที่ดินจำนวน 4 ไร่

มาพูดกันถึงเรื่องการออกกำลังกายกันบ้าง ผู้รักสุขภาพที่มาออกกำลังกายส่วนใหญ่ จะเลือกการเดิน วิ่ง หรือ รำมวยจีน รวมทั้งการเต้นแอโรบิค เรียกเหวี่ยงแบบเบาๆ บนระยะทางวิ่งที่ไม่ยาวมากนัก ขณะที่ เด็กๆ ตัวเล็กๆ ก็จะมาวิ่งเล่นกับเพื่อนๆ กันอย่างสนุกสนาน โดยนอกจากกิจกรรมสำหรับเสริมสร้างสุขภาพแล้ว อุทยานแห่งนี้ยังมีความน่าสนใจอีกมากมายที่สามารถดึงดูดประชาชนให้มาเยี่ยมชมความสวยงาม ดังนี้

1.พระราชานุสาวรีย์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ที่ประดิษฐานภายในสวนส่วนหน้า ซึ่งหล่อด้วยโลหะ ในพระอิริยาบถทรงพระสำราญ โดยเนินดินที่เป็นที่ตั้ง เป็นดินที่นำมาจากสถานที่ต่างๆ ทั่วประเทศ ซึ่งเคยเสด็จประทับ หรือทรงประกอบพระราชกรณียกิจ

2.อาคารพิพิธภัณฑ์ ที่จัดแสดงนิทรรศการพระราชประวัติ พระราชกรณียกิจ และพระราชจริยาวัตร รวมทั้งงานฝีมือหัตถ์ของสมเด็จย่า

3.ศูนย์ศิลปวัฒนธรรม (แพ บุนนาค) เป็นสถาปัตยกรรมสมัยรัตนโกสินทร์ตอนต้น ใช้เป็นสถานที่จัดแสดงผลงานจิตรกรรม ประติมากรรม และกิจกรรมให้ความรู้แขนงต่างๆ โดยมีมุมหนังสือที่ส่งเสริมให้เยาวชนรักการอ่าน มีหนังสือที่น่าสนใจ อาทิ หนังสือเด็ก นิทาน สุภาษิต

4.บ้านจำลอง ซึ่งมีต้นตอการกรมศิลปากรได้จำลองจากบ้านครั้งทรงพระเยาว์ตามแบบหนังสือแม่เล่าให้ฟังที่แสดงออกถึงความเป็นอยู่เรียบง่ายแบบไทย โดย

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวโปรดให้สร้างขนาดเท่าจริง
ประดิษฐานไว้ภายในสวน

5.แผนดินแกะสลักเป็นงานประติมากรรมขนาดใหญ่
แบบปูนดำที่ทำจากหินทรายสีขาวชะลอมาจากโคราช
โดยเป็นการจัดวางภาพพระราชมณเฑียรกิจ และภาพวีร
ชนวนไหว้สาแม่ฟ้าหลวง

อุทยานเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ราชม
ราชชนนีได้รับความนิยมจากประชาชนย่านใกล้เคียงพ
สมัคร โดยจะเข้ามาเยี่ยมชม และออกกำลังกายวันละ
500-1,000 คน สำหรับผู้ที่สนใจจะเดินทางมายัง
อุทยานฯสามารถมาได้ตั้งแต่เช้าตรู่ 06.00 น. ปิดบริการ
ในเวลา 18.00 น. ส่วนรถเมล์ที่วิ่งผ่านก็มีสาย 6, 42, 43
เมื่อลงรถแล้วก็ออกแรงเดินเข้าซอยสักนิด ขณะที่ทางเรือ
สามารถนั่งเรือสวนเจ้าพระยา (เฉพาะเรือท่องเที่ยว) ขึ้นที่
ท่าเรือศาลาทรงจันทน์ (ศาลเจ้าพ่อท้าวท้าว) ลงที่ท่าสวนสมเด็จพระ
ย่าสำหรับผู้ที่ขับรถมาเองนั้นก็ยังมีที่จอดรถรองรับเช่นกัน

ท่านใดที่ห้องการออกกำลังกาย และผ่อนคลายหลังจาก
การทำงาน หรือเรียนหนักๆ ในบรรยากาศที่เงียบสงบ
อุทยานแห่งนี้ก็เปิดบริการทุกวันให้ทุกท่านได้เข้าสัมผัส
และจะสบายใจเมื่อได้เดินทางกลับ

รศ.ดร.ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร และคณะ

สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สิริพงษ์ อรุณไพโรจน์ เรียบเรียง...

