



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลปากแพรก โทร./โทรสาร ๐๓๗-๙๕๔๒๑๔  
ที่ สฎ ๗๑๘๐๑ / วันที่ ๒๘ กันยายน ๒๕๖๖  
เรื่อง รายงานผลการดำเนินงานโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖  
เรียน นายกองค์การบริหารส่วนตำบลปากแพรก

### ๑. เรื่องเดิม

ตามที่ชมรมผู้สูงอายุตำบลปากแพรกโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโนนใต้ดำเนินโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ปีงบประมาณ ๒๕๖๖ ณ ชมรมผู้สูงอายุตำบลปากแพรก ตำบลปากแพรก อำเภอคอนสาร จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยใช้งบประมาณจากข้อบัญญัติองค์การบริหารส่วนตำบลปากแพรก เป็นค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานนั้น

### ๒. ข้อเท็จจริง

บัดนี้ ชมรมผู้สูงอายุตำบลปากแพรกได้ดำเนินการโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ปีงบประมาณ ๒๕๖๖ เป็นที่เรียบร้อยแล้ว โดยมีผู้ร่วมโครงการ จำนวน ๑๐๐ คน (รายละเอียดตามเอกสารแนบท้าย)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(นางสุภัทษา รามอินทร์)  
นักพัฒนาชุมชนชำนาญการ

ความเห็นของหัวหน้าสำนักปลัด

- เพื่อโปรดทราบ

(นายปิยวัฒน์ ชัยเมฆ)  
หัวหน้าสำนักปลัด

ความเห็นของปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล

- เพื่อโปรดทราบ

(นางสาววรัชชา ชุนสอน)  
รองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล รักษาราชการแทน  
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลปากแพรก

ความเห็นของนายกองค์การบริหารส่วนตำบล

- ทราบ

(นางรินดี วิชัยดิษฐ์)  
รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบล ปฏิบัติราชการแทน  
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลปากแพรก

ชื่อโครงการ โรงเรียนผู้สูงอายุ

แผนงาน โรงเรียนผู้สูงอายุ

ผู้รับผิดชอบ ชมรมผู้สูงอายุตำบลปากแพรก

ลักษณะโครงการ โครงการตามแผนชมรมผู้สูงอายุตำบลปากแพรก ประจำปี ๒๕๖๖

## ๑. หลักการและเหตุผล

ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่สถาบันครอบครัวไทยให้การเคารพยกย่องมากที่สุด เพราะเป็นบุคคลที่มีประสบการณ์ในชีวิตสูงเป็นผู้ถ่ายทอดความสามารถ ประเพณี วัฒนธรรมเพื่อค้ำจุนจิตใจ ให้แก่บุคคลในครอบครัว ชุมชน และสังคม ได้อย่างต่อเนื่องมาโดยตลอด

จากตัวเลขการคาดประมาณประชากรของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติได้ระบุไว้ว่าในปี ๒๕๖๖ ประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ในประเทศไทยจะมีจำนวนเพิ่มขึ้นเป็น ๑๔.๔ ล้านคน คิดเป็นร้อยละ ๒๑ ของประชากรทั้งหมดเท่ากับว่าประเทศไทยจะกลายเป็น "สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์" (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ๒๕๕๕) และจากข้อมูลประชากรจังหวัดสุราษฎร์ธานีทั้งหมดมีจำนวน ๑,๐๔๖,๗๗๒ คน เป็นผู้สูงอายุจำนวน ๑๓๔,๙๖๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๘๙ ประชากรในอำเภอดอนสักทั้งหมดมีจำนวน ๓๗,๕๐๐ คน เป็นผู้สูงอายุจำนวน ๕,๔๓๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๔.๔๘ (ฐานข้อมูลประชากรจากการสำรวจ PDC , ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๕๙ ) ประชากรในพื้นที่รับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านในทั้งหมดมีจำนวน ๙,๗๕๗ คน เป็นผู้สูงอายุจำนวน ๑,๐๗๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๐๑ พบว่ามีอาการป่วยด้วยโรคเรื้อรังที่เป็นปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูงจำนวน ๑๗๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๘๙ รองลงมาเป็นโรคเบาหวานจำนวน ๑๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๙.๐๔ และโรคไขมันในเส้นเลือดจำนวน ๘๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๖.๔๖ รองลงมาตามลำดับ (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านใน, ๒๕๕๙) ซึ่งอีกทั้งยังมีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงประชากรในวัยผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้น การถูกทอดทิ้งให้อยู่เพียงลำพัง และภาวะติดเตียงไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยจะสูญเสียความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน ความสามารถเสื่อมถอย ต้องอาศัยญาติ และครอบครัวคอยดูแล และยังก่อให้เกิดปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ สังคม ปัญหาเกี่ยวกับครอบครัว และปัญหาค่านิยมที่เปลี่ยนแปลง เป็นกลุ่มประชากรที่ใช้บริการสุขภาพสูงกว่าวัยอื่นๆ และจะต้องใช้จ่ายงบประมาณของประเทศในด้านการรักษาพยาบาลสูง

จากหลักการและเหตุผลข้างต้นชมรมผู้สูงอายุ ตำบลปากแพรกในได้ตระหนักถึงความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนในด้านการพัฒนาให้ผู้สูงอายุให้มีความสามารถในการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองได้ และเพื่อให้ผู้สูงอายุอยู่ในกลุ่มติดสังคมเพิ่มระยะเวลาที่ยาวนานมากขึ้นและ ลดอัตราผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านและกลุ่มติดเตียงให้น้อยลง ทั้งนี้ได้ดำเนินโครงการภายใต้ภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วนในตำบลปากแพรกซึ่งให้ความสำคัญจึงได้จัดทำโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลปากแพรกขึ้น

## ๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ผ่านเกณฑ์ ร้อยละ ๕๐

๒.๒ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือตัวเองและผู้อื่นได้ตามอัธยาศัย ผ่านเกณฑ์ ร้อยละ ๘๐

๒.๓ เพื่อให้ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน ผ่านเกณฑ์ ร้อยละ ๘๐

## ๓. เป้าหมาย

สมาชิกโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นจำนวน ๑๐๐ คน

#### ๔. วิธีการดำเนินการ

- ๔.๑ ประชุมคณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อวางแผนการดำเนินงาน
- ๔.๒ จัดทำโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
- ๔.๓ รับสมัครสมาชิกเข้าโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเพิ่มเติม รวมแล้วเป็นจำนวน ๑๐๐ คน
- ๔.๔ จัดเตรียมหลักสูตรสำหรับโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
- ๔.๕ กำหนดแผนการดำเนินงานของกิจกรรมให้สอดคล้องกับหลักสูตร
- ๔.๖ จัดกิจกรรมตามแผนการดำเนินงาน
- ๔.๗ ประชุมเชิงปฏิบัติงานตามแผนการดำเนินงานมีกำหนดการดังนี้

#### ๕. ระยะเวลาดำเนินการ

ทุกวันอังคารสัปดาห์ที่ ๒ และ สัปดาห์ที่ ๔ ของปีงบประมาณ ๒๕๖๖

#### ๖. สถานที่ดำเนินการ

อาคารอเนกประสงค์หมู่ที่ ๑ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโน ตำบลปากแพรก อำเภอคอนสาร จังหวัดสุราษฎร์ธานี

#### ๗. ผู้รับผิดชอบโครงการ

ชมรมผู้สูงอายุตำบลปากแพรก

#### ๘. งบประมาณ

๘.๑ ขอรับเงินอุดหนุนจากอบต.ปากแพรก จำนวน ๑๖๓,๒๐๐.- บาท (หนึ่งแสนหกหมื่นสามพันสองร้อย บาทถ้วน)

เดือน	รายละเอียด	งบประมาณ	หมายเหตุ
ต.ค.	ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๒ มื้อ มื้อละ ๕๐ บาท จำนวน ๑๐๐ คน ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๒ มื้อ มื้อละ ๒๕ บาท จำนวน ๑๐๐ คน	๘,๐๐๐.- ๕,๐๐๐.-	*ไม่ขอเบิก
พ.ย.	ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๒ มื้อ มื้อละ ๔๐ บาท จำนวน ๑๐๐ คน ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๒ มื้อ มื้อละ ๒๕ บาท จำนวน ๑๐๐ คน ค่าวิทยากร ๒ ชั่วโมง ชั่วโมงละ ๖๐๐ บาท	๘,๐๐๐.- ๕,๐๐๐.- ๑,๒๐๐.-	*ไม่ขอเบิก
ธ.ค.	ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๒ มื้อ มื้อละ ๕๐ บาท จำนวน ๑๐๐ คน ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๒ มื้อ มื้อละ ๒๕ บาท จำนวน ๑๐๐ คน ค่าวิทยากร ๒ ชั่วโมง ชั่วโมงละ ๖๐๐ บาท	๘,๐๐๐.- ๕,๐๐๐.- ๑,๒๐๐.-	*ไม่ขอเบิก
ม.ค.	ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๒ มื้อ มื้อละ ๕๐ บาท จำนวน ๑๐๐ คน ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๒ มื้อ มื้อละ ๒๕ บาท จำนวน ๑๐๐ คน ค่าวิทยากร ๒ ชั่วโมง ชั่วโมงละ ๖๐๐ บาท	๘,๐๐๐.- ๕,๐๐๐.- ๑,๒๐๐.-	*ไม่ขอเบิก
ก.พ.	ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๒ มื้อ มื้อละ ๕๐ บาท จำนวน ๑๐๐ คน ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๒ มื้อ มื้อละ ๒๕ บาท จำนวน ๑๐๐ คน	๘,๐๐๐.- ๕,๐๐๐.-	*ไม่ขอเบิก

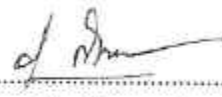
เดือน	รายละเอียด	งบประมาณ	หมายเหตุ
	ค่าวิทยากร ๒ ชั่วโมง ชั่วโมงละ ๖๐๐ บาท	๑,๒๐๐.-	
มี.ค.	ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๒ มื้อ มื้อละ ๕๐ บาท จำนวน ๑๐๐ คน ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๒ มื้อ มื้อละ ๒๕ บาท จำนวน ๑๐๐ คน	๘,๐๐๐.- ๕,๐๐๐.-	*ไม่ขอเบิก
เม.ย.	ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๒ มื้อ มื้อละ ๕๐ บาท จำนวน ๑๐๐ คน ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๒ มื้อ มื้อละ ๒๕ บาท จำนวน ๑๐๐ คน	๘,๐๐๐.- ๕,๐๐๐.-	*ไม่ขอเบิก
พ.ค.	ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๒ มื้อ มื้อละ ๕๐ บาท จำนวน ๑๐๐ คน ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๒ มื้อ มื้อละ ๒๕ บาท จำนวน ๑๐๐ คน ค่าวิทยากร ๒ ชั่วโมง ชั่วโมงละ ๖๐๐ บาท	๘,๐๐๐.- ๕,๐๐๐.- ๑,๒๐๐.-	*ไม่ขอเบิก
มิ.ย.	ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๒ มื้อ มื้อละ ๕๐ บาท จำนวน ๑๐๐ คน ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๒ มื้อ มื้อละ ๒๕ บาท จำนวน ๑๐๐ คน	๘,๐๐๐.- ๕,๐๐๐.-	*ไม่ขอเบิก
ก.ค.	ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๒ มื้อ มื้อละ ๕๐ บาท จำนวน ๑๐๐ คน ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๒ มื้อ มื้อละ ๒๕ บาท จำนวน ๑๐๐ คน ค่าวิทยากร ๒ ชั่วโมง ชั่วโมงละ ๖๐๐ บาท	๘,๐๐๐.- ๕,๐๐๐.- ๑,๒๐๐.-	*ไม่ขอเบิก
ส.ค.	ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๒ มื้อ มื้อละ ๕๐ บาท จำนวน ๑๐๐ คน ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๒ มื้อ มื้อละ ๒๕ บาท จำนวน ๑๐๐ คน ค่าวิทยากร ๒ ชั่วโมง ชั่วโมงละ ๖๐๐ บาท	๘,๐๐๐.- ๕,๐๐๐.- ๑,๒๐๐.-	
ก.ย.	ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๒ มื้อ มื้อละ ๕๐ บาท จำนวน ๑๐๐ คน ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๒ มื้อ มื้อละ ๒๕ บาท จำนวน ๑๐๐ คน	๘,๐๐๐.- ๕,๐๐๐.-	
	รวมทั้งสิ้น (-หนึ่งแสนหกหมื่นสามพันสองร้อยบาทถ้วน-)	๑๖๓,๒๐๐	


#### ๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ


๑. ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ผ่านเกณฑ์ ร้อยละ ๕๐
๒. ผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือตัวเองและผู้อื่นได้ตามอัธยาศัย ผ่านเกณฑ์ ร้อยละ ๘๐
๓. ผู้สูงอายุออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน ผ่านเกณฑ์ ร้อยละ ๘๐

๑๐. ผลกระทบกับทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมในชุมชน

เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ทำให้ต้องเสียบทบาทในการทำงาน ผู้สูงอายุจึงเปลี่ยนจุดสนใจไปยังครอบครัว หาบหบพาทใหม่ให้กับตนเอง โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นพื้นที่เรียนรู้และถ่ายทอดประสบการณ์ ภูมิปัญญาและวัฒนธรรมท้องถิ่นให้ดำรงสืบทอดเอกลักษณ์ของชุมชน ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมชะลอการติดบ้านติดเตียง มีสุขภาพที่แข็งแรง กระฉับกระเฉง ลดความเสี่ยงจากการเจ็บป่วย ลดระยะเวลาการพึ่งพาผู้อื่น ช่วยให้คลายเหงา รู้สึกภาคภูมิใจและตระหนักในคุณค่า ความสามารถของตนเอง มีมุมมองเชิงบวกต่อตนเอง ซึ่งในรายวิชาเรียนได้มีการอบรมในเรื่องการจัดการขยะ ซึ่งสมาชิกเห็นและตระหนักถึงความสำคัญ ในเรื่องนี้จึงได้นำความรู้ที่ได้ไปจัดทำในบ้านของตนเอง และตลอดจนเป็นแรงผลักดันให้เข้าร่วมเป็นอาสาสมัครด้านสิ่งแวดล้อมในชุมชน

(ลงชื่อ)..........ผู้เสนอโครงการ  
( นางอุไร ลั่นนาวา )  
ตำแหน่ง เลขานุการชมรมผู้สูงอายุ

(ลงชื่อ)..........ผู้เห็นชอบโครงการ  
( นายชำนาญ พรหมทอง )  
ตำแหน่ง รองประธานชมรมผู้สูงอายุ

(ลงชื่อ)..........ผู้อนุมัติโครงการ  
( นายธรรมบุญ บุญกิม )  
ตำแหน่ง ประธานชมรมผู้สูงอายุ

แบบบันทึกข้อตกลงการรับเงินอุดหนุน

เลขที่...../.....

บันทึกข้อตกลงการรับเงินอุดหนุน

เขียนที่ องค์การบริหารส่วนตำบลปากแพรง

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

บันทึกนี้ทำขึ้นเพื่อเป็นข้อตกลงในการดำเนินโครงการที่ได้รับเงินอุดหนุนจาก องค์การบริหารส่วนตำบลปากแพรง ระหว่าง ชมรมผู้สูงอายุบ้านโน ตำบลปากแพรง โดย

๑. นายธรรมบุญ บุญกิม บ้านเลขที่ ๑๓ หมู่ที่ ๑ ตำบลปากแพรง อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี

๒. นายชวนาญ พรหมทอง บ้านเลขที่ ๒๐๑/๑ หมู่ที่ ๑ ตำบลปากแพรง อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี

๓. นางอุไร สันนาวา บ้านเลขที่ ๒๔/๒ หมู่ที่ ๑ ตำบลปากแพรง อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ในฐานะ (ตำแหน่งผู้รับผิดชอบโครงการ) ซึ่งต่อไปในบันทึกนี้เรียกว่า "ผู้ได้รับเงินอุดหนุน" ฝ่ายหนึ่ง กับ

องค์การบริหารส่วนตำบลปากแพรง โดย นายปรวโมทย์ เพชรรัตน์ ในฐานะ นายกองค์การบริหารส่วนตำบลปากแพรง ซึ่งต่อไปในบันทึกนี้เรียกว่า "ผู้ให้เงินอุดหนุน" อีกฝ่ายหนึ่ง

ทั้งสองฝ่ายได้ตกลงทำบันทึกข้อตกลงกัน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ทั้งสองฝ่ายได้ตกลงทำบันทึกข้อตกลงกัน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. ผู้ได้รับเงินอุดหนุน ตกลงจะดำเนินการ ตามโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน ๑ โครงการ ซึ่งต่อไปในบันทึกนี้เรียกว่า "โครงการ" ตามที่องค์การบริหารส่วนตำบลปากแพรง ผู้ให้เงินอุดหนุน ได้ให้เงินอุดหนุน จำนวน ๒๒,๕๐๐ บาท (สองหมื่นสองพันเจ็ดร้อยบาทถ้วน) เป็นไปตามวัตถุประสงค์ เป้าหมาย แผนการดำเนินงานของโครงการ ตามเอกสารแนบท้ายบันทึกข้อตกลงนี้ ตลอดจนหลักเกณฑ์และวิธีปฏิบัติตามที่กระทรวงมหาดไทยกำหนด

๒. หากผู้ได้รับเงินอุดหนุนไม่ดำเนินการตามโครงการหรือดำเนินการไม่เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของโครงการ หลักเกณฑ์และวิธีปฏิบัติที่กำหนด ผู้ได้รับเงินอุดหนุนยินยอมคืนเงินอุดหนุนที่ได้รับหรือเบิกจ่ายไปแล้วหรือค่าใช้จ่ายอื่นใด อันเกิดจากการดำเนินการไม่เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของโครงการหรือไม่ดำเนินการตามโครงการให้แก่ผู้ให้เงินอุดหนุน โดยผู้ให้เงินอุดหนุนไม่ต้องบอกกล่าวหรือทวงถามเป็นหนังสือแต่อย่างใดและผู้ให้เงินอุดหนุนไม่ต้องรับผิดชอบต่อค่าใช้จ่ายใดๆ ที่เกิดขึ้น เว้นแต่ การไม่ดำเนินการหรือดำเนินการไม่เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของโครงการนั้น เกิดจากเหตุสุดวิสัย ภัยพิบัติ หรือเกิดภัยพิบัติ ซึ่งมีได้เกิดจากการกระทำของผู้ได้รับเงินอุดหนุน

ในกรณีที่ผู้ได้รับเงินอุดหนุนไม่คืนเงินอุดหนุนที่ได้รับหรือเบิกจ่ายไปแล้ว รวมทั้งค่าใช้จ่ายอื่นใดให้แก่ผู้ให้เงินอุดหนุน ผู้ได้รับเงินอุดหนุนยินยอมเสียดอกเบี้ยตามอัตราที่กฎหมายกำหนดนับแต่วันที่ได้รับเงินจากผู้ให้เงินอุดหนุน รวมทั้งยินยอมให้ผู้ให้เงินอุดหนุนดำเนินคดีได้ตามกฎหมาย

๓. ผู้ได้รับเงินอุดหนุนจะต้องจัดให้มีระเบียบ ข้อบังคับ หลักเกณฑ์หรือวิธีปฏิบัติในการจะนำเงินอุดหนุนที่ได้รับจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นไปใช้จ่ายได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

๔. ผู้ได้รับเงินอุดหนุนที่มีเงินร่วมสมทบ เมื่อได้รับเงินอุดหนุนแล้วในการดำเนินโครงการจะต้องใช้จ่ายเงินงบประมาณของตนเองก่อนเป็นลำดับแรก

๕. ผู้ได้รับเงินอุดหนุนยินยอมและยินดีอำนวยความสะดวกให้คณะทำงานที่ผู้ให้เงินอุดหนุนแต่งตั้งเข้าร่วมติดตามและประเมินผลโครงการที่ได้รับเงินอุดหนุน

๖. เมื่อดำเนินการตามวัตถุประสงค์ของโครงการเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้ได้รับเงินอุดหนุนต้องรายงานผลการดำเนินการพร้อมรายงานการใช้จ่ายเงินและสำเนาใบเสร็จรับเงินหรือเอกสารหลักฐานอื่นให้ผู้ให้เงินอุดหนุนทราบ ภายใน ๓๐ วัน นับแต่วันที่โครงการแล้วเสร็จ และหากมีเงินเหลือจ่ายให้ส่งคืน องค์การบริหารส่วนตำบลปากแพรง พร้อมการรายงานผลการดำเนินการดังกล่าว

หากผู้ได้รับเงินอุดหนุนไม่รายงานผลการดำเนินการ ผู้ให้เงินอุดหนุนขอสงวนสิทธิ์ที่จะไม่พิจารณาสนับสนุน  
งบประมาณให้โอกาสต่อไป และหากผู้ได้รับเงินอุดหนุนไม่คืนเงินเหลือจ่าย ผู้ได้รับเงินอุดหนุนยินยอมให้ผู้ให้เงิน  
อุดหนุนดำเนินคดีได้ตามกฎหมาย พร้อมยินยอมเสียดอกเบี้ยตามที่กฎหมายกำหนด

บันทึกข้อตกลงนี้ทำขึ้นเป็นสองฉบับ มีข้อความถูกต้องตรงกัน โดยมอบให้ผู้ได้รับเงินอุดหนุนหนึ่งฉบับ และ  
ผู้ให้เงินอุดหนุน หนึ่งฉบับ

ทั้งสองฝ่ายได้อ่านและมีความเข้าใจข้อความตามบันทึกข้อตกลงนี้โดยตลอดแล้ว จึงได้ลงลายมือชื่อไว้เป็น  
หลักฐาน

(ลงชื่อ).....ผู้ให้เงินอุดหนุน

( นายปราโมทย์ เพชรรัตน์ )

ตำแหน่ง นายกองค้การบริหารส่วนตำบลปากแพรง

(ลงชื่อ).....พยาน ผู้ให้เงินอุดหนุน

(.....)

ตำแหน่ง.....

(ลงชื่อ).....ผู้ได้รับเงินอุดหนุน

( นายธรรมบุญ บุญกิม )

ตำแหน่ง ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านโน ตำบลปากแพรง

(ลงชื่อ).....ผู้ได้รับเงินอุดหนุน

( นายชำนาญ พรหมทอง )

ตำแหน่ง กรรมการชมรมผู้สูงอายุผู้สูงอายุบ้านโน ตำบลปากแพรง

(ลงชื่อ).....พยาน ผู้ให้เงินอุดหนุน

(.....)

ตำแหน่ง.....

(ลงชื่อ).....ผู้ได้รับเงินอุดหนุน

( นางอุไร ลั่นนาวา )

ตำแหน่ง เลขานุการชมรมผู้สูงอายุบ้านโน ตำบลปากแพรง

**บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card**  
 Thai National ID Card  
 Identification Number 3 8003 00058 05 2

ชื่อและชื่อสกุล นาย ธรรมณู บุญกิม  
 Name Mr. Thammanoon  
 Last name Bunkim  
 เกิดวันที่ 17 ส.ค. 2486  
 Date of Birth 17 Aug. 1943

อายุ 13 หมู่ 1 ต.ปากนพวง อ.ดอนสัก  
 จ.สุราษฎร์ธานี  
 25 มิ.ย. 2565  
 วันออกบัตร 25 Apr. 2022  
 Date of Issue

อายุการใช้งาน  
 (อายุการใช้งาน) (Lifetime)  
 อายุการใช้งานตลอดชีพ  
 Date of Expiry LIFELONG

0403-02-04250923



ภริยานุกุล



(นางสมรพร บุญกิม)



 **บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card**  
เลขประจำตัวประชาชน Identification Number **3 1017 02281 11 0**

ชื่อและนามสกุล **นาง อุไร ถิ่นนาหวา**  
Name **Mrs. Urai**  
Last Name **Lnanna**  
เกิดวันที่ **18 ส.ค. 2493**  
Date of Birth **18 Aug. 1950**

อายุ **24/2** ปีที่ **1** ต.ปากพริก อ.ดอนสัก  
จ.สุราษฎร์ธานี

รับบัตรเมื่อ **3 ส.ค. 2556**  
Received on **3 May 2013**  
Date of Issue

(นาง อุไร ถิ่นนาหวา)  
เจ้าพนักงานปกครอง

ตลอดชีพ  
Lifetime  
**LIFELONG**  
Date of Expiry

**8400-01-05031027**



**BORA-18-01**

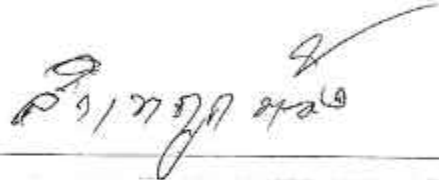


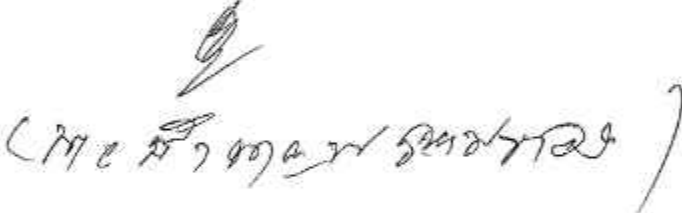
THAILAND

011-0623475-08

สั่งทำออกใหม่  
ของ           
(นาง อุไร ถิ่นนาหวา)


**บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card**  
 เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 3 8403 00063 13 7  
 ชื่อและรหัสนิติบุคคล นาย ชำนาญ พรหมทอง  
 Name Mr. Chamnan  
 Last name Promthong  
 เกิดวันที่ 10 ก.ค. 2489 Date of Birth 10 Jul. 1946  
 ที่อยู่ 200/1 หมู่ที่ 1 ต.ปากพริก อ.ดอนสัก  
 จ.สุราษฎร์ธานี  
 29 พ.ค. 2563  
 วันหมดอายุ 29 May 2020  
 Date of Expiry  
 ชนิดบัตร (นาย/นาง/นางสาว) ธรรมดา  
 ประเภทอายุ LIFE LONG  
 Date of Expiry 8403-00-05291024  


  
 ชำนาญ พรหมทอง

  
 (นาย ชำนาญ พรหมทอง)



**“ติดต่อบริการโปรดแสดงบัตรประจำตัวประชาชนทุกครั้ง”**

**ข้อกำหนดและเงื่อนไข**

1. นำสมุดเงินฝากและบัตรประจำตัวประชาชนมาธนาคารทุกครั้งที่ฝากหรือถอน
2. ธนาคารจะบันทึกดอกเบี้ยไว้ในวันเสาร์สุดท้ายเดือนกันยายนและมีนาคมของทุกปี
3. ยอดเงินที่ปรากฏในสมุดเงินฝากจะถือว่าถูกต้องเมื่อได้รับการตรวจสอบยอดตรงกับบัญชีเงินฝากของธนาคารแล้ว กรณียอดเงินคงเหลือเป็นศูนย์ธนาคารจะปิดบัญชีทันที
4. การเปลี่ยนชื่อ ชื่อสกุล หรือผู้ฝากต้องแจ้งให้ธนาคารทราบ กรณีสมุดเงินฝากหาย ผู้ฝากต้องแจ้งความต่อเจ้าหน้าที่ตำรวจ และแจ้งให้ธนาคารทราบโดยเร็ว
5. ในกรณีที่บัญชีขาดการติดต่อ และยอดคงเหลือในบัญชีต่ำกว่าที่กำหนด ธนาคารจะปิดบัญชี และ/หรือคิดค่าธรรมเนียมรักษามัญชีตามหลักเกณฑ์ที่ธนาคารกำหนด

41-309

รหัสสาขา ..... 0420 ..... บัญชีเลขที่ ..... 016312160321  
 Branch Code ..... Account No.  
 ชื่อสาขา ..... สาขาดอนสัก ..... รหัสโครงการ .....  
 Branch Name ..... Project Code

ชื่อบัญชี  
Account Name

**ชมรมผู้สูงอายุตำบลปากแพรก**

2001 - บัญชีเงินฝากออมทรัพย์ (ใช้สมุดคู่ฝาก)

201525976



ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร  
BANK FOR AGRICULTURE AND AGRICULTURAL CO-OPERATIVES  
สหกรณ์ออมทรัพย์

เลขที่ 000201525976



ผู้มีอำนาจลงนาม  
Authorized Signature

16-03/61

ข้าพเจ้าทุกข้อ

นางสมหมาย มุขสิทธิ์

## การดำเนินกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุตำบลปากแพรก

### ที่มาและความสำคัญ

ก่อนที่จะก่อตั้งโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านใน ตำบลปากแพรก อำเภอ ดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี ชมรมผู้สูงอายุตำบลปากแพรกได้ดำเนินกิจกรรมต่างๆ โดยมีที่มาและรายละเอียดการดำเนินกิจกรรมดังนี้

ชมรมผู้สูงอายุตำบลปากแพรกได้ก่อตั้งเมื่อวันที่ ๒ พฤศจิกายน ๒๕๔๘ มีสมาชิก จำนวน ๑,๔๕๖ คน มีการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ อาทิเช่น การเยี่ยมสมาชิกที่ติดบ้าน ติดเตียง จัดตั้งสวัสดิการ ฅาปนกิจให้แก่สมาชิกที่เสียชีวิต กิจกรรมสงเคราะห์สมาชิกที่ยากจน การประชุมประจำเดือน เดือนละ ๑ ครั้ง (ในสัปดาห์ที่ ๒ ของเดือน) โดยในแต่ละครั้งมีสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมจำนวนน้อย และการดำเนินกิจกรรมอื่นๆ นั้นไม่มีความต่อเนื่องและครอบคลุมตามตามความต้องการของสมาชิกในชมรม คณะกรรมการชมรมจึงหาสรรหาวิธีการพัฒนารูปแบบการดำเนินกิจกรรมให้สามารถส่งเสริมสุขภาพสมาชิกชมได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยั่งยืนโดยได้เดินทางไปศึกษาดูใน สถานที่ต่างๆ ที่มีการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เช่น ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ณ องค์การบริหารส่วนตำบลมะเกลือเก่า อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา การจัดทำธรรมนูญสุขภาพด้านผู้สูงอายุ ณ องค์การบริหารส่วนตำบลดงมูลเหล็ก อำเภอเมืองเพชรบูรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์ และโรงเรียนผู้สูงอายุ ณ องค์การบริหารส่วนตำบลตาลเตี้ย อำเภอเมืองสุโขทัย จังหวัดสุโขทัย หลังจากการศึกษาจากสถานที่ต่าง ๆ คณะกรรมการจึงได้จัดตั้งโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านใน ในรุ่นที่ ๑ ในปี ๒๕๕๔ เป็นรุ่นทดลอง โดยเปิดรับสมาชิกจำนวน ๖๐ คน วัน เวลา ทำการเรียนการสอน ๔ ครั้ง ๕ ,๑๙ สิงหาคม ๒๕๕๔ และ ๒ ,๒๓ กันยายน ๒๕๕๔ เวลา ตั้งแต่ ๐๘.๐๐ น. - ๑๖.๓๐ น. (เดือนละ ๒ ครั้ง) มีรายวิชาที่ได้ทดลองการเรียนรู้ จำนวน ๔ ราย วิชาได้แก่

1. การดูแลสุขภาพตนเอง
2. แนวคิดหลักศาสนา
3. วิธีชีวิต ภูมิปัญญา อาชีพและวัฒนธรรมพื้นบ้าน
4. หน้าที่พลเมืองและความเป็นพลเมืองในการสร้างจิตอาสา

### การดำเนินกิจกรรมโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในปีงบประมาณ 2566

#### 1.วิชา การดูแลสุขภาพตนเอง

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

๑. เพื่อให้ผู้เรียนได้รู้จักวิธีการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง
  ๒. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
  ๓. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง
- ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เรียนมีความรู้ในเรื่อง การปฏิบัติตนและการดูแลตนเองเพื่อลดความเสี่ยงของการเกิดโรคและรู้จักป้องกันตนเอง ให้ปลอดภัยจากภาวะการเจ็บป่วย

ผู้สอน นางสาวศิริรัตน์ บุญสูง และคณะ  
ผลที่ได้รับ

๑. ผู้เรียนได้รู้จักวิธีการดูแลสุขภาพด้วยตนเองได้
๒. ผู้เรียนมีความรู้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
๓. ผู้เรียนมีความรู้ในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง

#### ภาพประกอบกิจกรรม



#### 2. วิชาแนวคิดหลักศาสนา

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

๑. เพื่อให้ผู้เรียนได้มีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาการเรียนรู้เกี่ยวกับศาสนา
๒. เพื่อให้ผู้เรียนมีความสามารถนำความรู้เกี่ยวกับพระพุทธศาสนาไปปฏิบัติ
๓. เพื่อให้ผู้เรียนได้ทดสอบความคิดเห็นเกี่ยวกับหลักพระพุทธศาสนา

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้เรียนผ่านการทดสอบความรู้ความเข้าใจในหลักพระพุทธศาสนา
๒. ผู้เรียนนำความรู้ที่ได้จากการเรียนไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน
๓. ผู้เรียนได้มีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาการเรียนรู้เกี่ยวกับศาสนา

ผู้สอน นายธรรมบุญ บุญกิม และคณะ

ผลที่ได้รับ

๑. ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาการเรียนรู้เกี่ยวกับศาสนา
๒. ผู้เรียนมีความสามารถนำความรู้เกี่ยวกับพระพุทธศาสนาไปปฏิบัติ
๓. ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับหลักพระพุทธศาสนา

#### ภาพประกอบกิจกรรม



### ๓. วิชา วิธีชีวิต ภูมิปัญญา อาชีพ และวัฒนธรรมพื้นบ้าน

#### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

๑. เพื่อสร้างอาชีพ และสร้างรายได้แก่ครอบครัว
๒. เพื่อให้เกิดแนวทางการอนุรักษ์ ประเพณี วัฒนธรรมท้องถิ่นให้คงอยู่คู่ชุมชนต่อไป
๓. เพื่อให้เกิดบุคคลต้นแบบการดำเนินชีวิต ตามหลักธรรมที่สั่งาม

#### ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้เรียนสามารถถ่ายทอด วิธีชีวิต วัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นให้กับลูกหลาน ผู้สอน นางดาราวรรณ บุญกิมและคณะ

#### ผลที่ได้รับ

๑. มีผลงานจักสานพื้นบ้านอันที่เป็นประจักษ์ ๑ ชิ้นงาน
๒. มีการอนุรักษ์ ประเพณี วัฒนธรรมท้องถิ่นให้คงอยู่คู่ชุมชนต่อไป
๓. มีบุคคลต้นแบบการดำเนินชีวิต ตามหลักธรรมที่สั่งาม

#### ภาพประกอบกิจกรรม



### 4. วิชา วิชาหน้าที่พลเมืองและความเป็นพลเมืองในการสร้างจิตอาสา

#### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

๑. สร้างความเป็นพลเมือง หน้าที่พลเมืองตามหลักประชาธิปไตย
๒. สร้างเป็นจิตอาสา เพื่อเป็นแบบอย่างแก่เด็กและเยาวชน
๓. หน้าที่พลเมืองกับการใช้สิทธิตามรัฐธรรมนูญ

#### ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้เรียนได้รับความรู้และทักษะต่างๆ ในเรื่อง หน้าที่พลเมืองและความเป็นพลเมืองในการสร้างจิตอาสา

๒. ผู้เรียนสามารถนำความรู้ที่ได้เรียนไปปฏิบัติเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับผู้อื่นได้ ผู้สอนนายศุภกานต์ สุภวิบูลาสน์ และคณะ

#### ผลที่ได้รับ

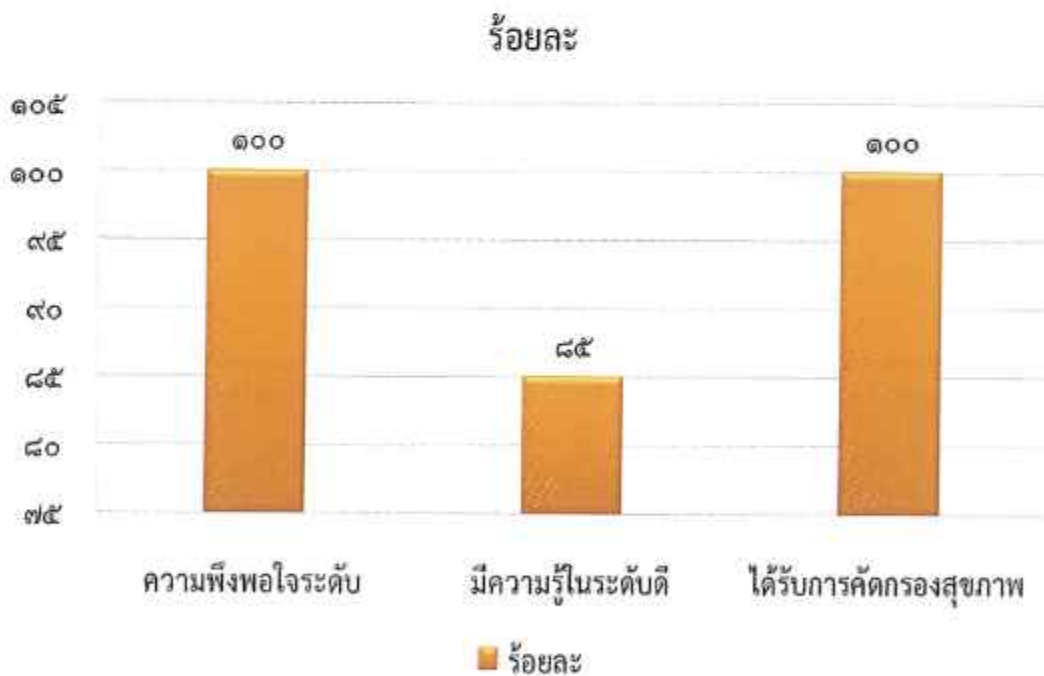
๑. ผู้เรียนมีความเป็นพลเมืองที่ดี และทำหน้าที่พลเมืองตามหลักประชาธิปไตย
๒. ผู้เรียนมีจิตอาสา และเป็นแบบอย่างแก่เด็กและเยาวชน
๓. ผู้เรียนสามารถทำหน้าที่พลเมืองกับการใช้สิทธิตามรัฐธรรมนูญ

## ภาพประกอบกิจกรรม



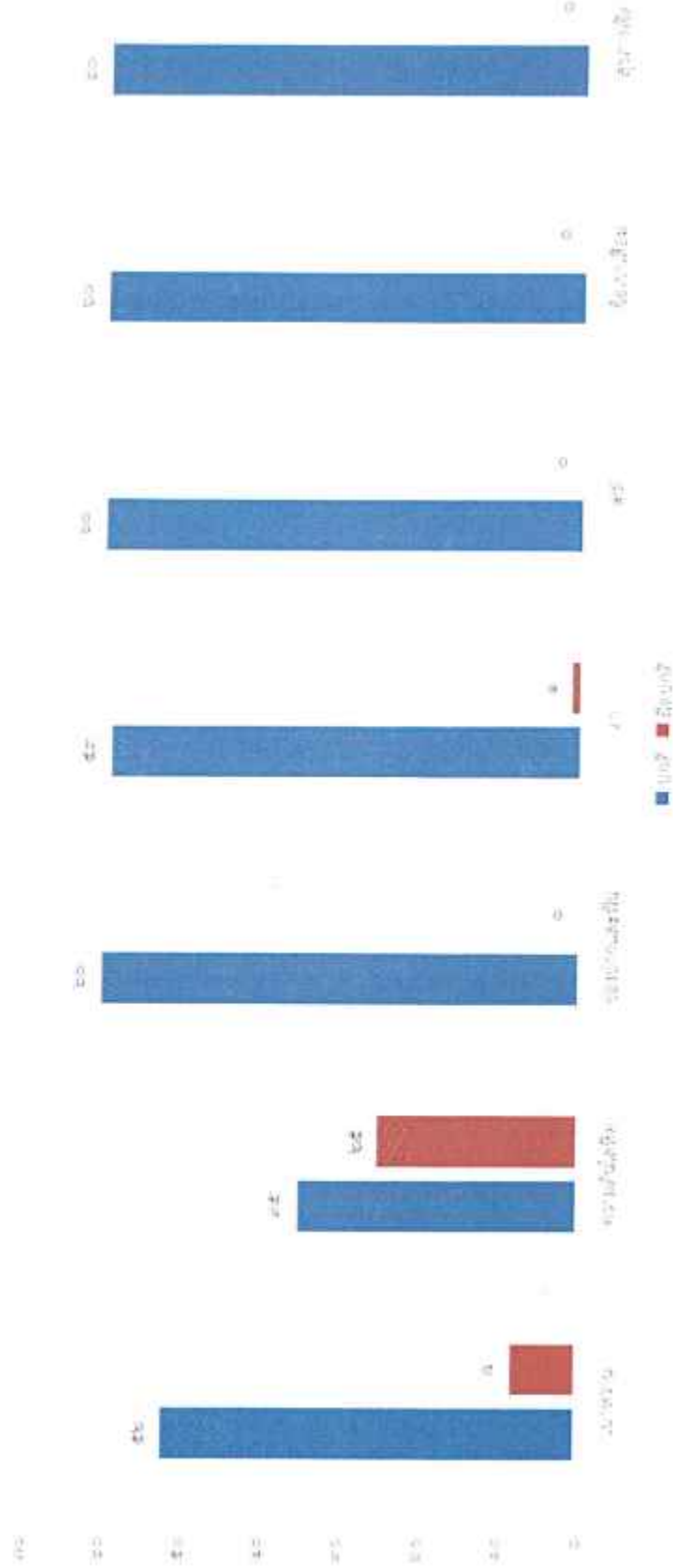
## ผลการดำเนินกิจกรรมในปีงบประมาณ ๒๕๖๖

แผนภูมิแสดงร้อยละความพึงพอใจ / ความรู้ / การตรวจคัดกรองสุขภาพนักเรียน  
โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโน



จากแผนภูมิ จากจำนวนนักเรียน ๖๐ พบว่าร้อยละ ๑๐๐ ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม  
โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุร้อยละ ๘๕ ผู้สูงอายุมีความรู้ในระดับดีขึ้น ร้อยละ ๑๐๐ ผู้สูงอายุได้รับการ  
ตรวจสุขภาพ

แผนภูมิแสดงผลการตรวจคัดกรองสุขภาพนักเรียนโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโนน



จากแผนภูมิ พบว่า ผลการตรวจคัดกรองสุขภาพ ในโรคเบาหวาน ไม่โรคเบาหวาน ปกติ 52 คน ป่วย 8 คน โรคความดันโลหิตสูง ปกติ 34 คน ป่วย 26 คน สุขภาพช่องปากและฟัน ปกติ 60 คน สุขภาพตา ปกติ 54 คน มีตปกติ 1 คน การคัดกรองภาวะพึ่งพิง เป็นกลุ่มติดสังคม 60 คน ภาวะข้อเข่าเสื่อมปกติ 60 คน สุขภาพจิต ปกติ 60 คน



## การดำเนินกิจกรรมโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในปีงบประมาณ 2566

หลังจากที่ได้จัดกิจกรรมทดลองในรุ่นแรกจำนวน ๔ ครั้ง ในระยะเวลา ๒ เดือน พบว่ามีผู้สนใจเข้าสมัครในหลักสูตรเป็นจำนวนมาก คณะกรรมการจึงได้มีการประชุมเพื่อประเมินผลผลลัพธ์ของโครงการ เพื่อพัฒนารูปแบบของกิจกรรมสู่การจัดตั้งโครงสร้างหลักสูตรส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ที่เป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น จึงได้เปิดหลักสูตรรุ่นที่ ๒ มีสมาชิกจำนวน ๑๐๐ คน มีหลักสูตรส่งเสริมสุขภาพ ๑๐ คาบ/รายวิชารวม เวลาในการจัดกิจกรรมได้แก่ วันอังคาร ของสัปดาห์ที่ ๒ และ ๔ ของทุกเดือน ตั้งแต่ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. โดยได้รับความร่วมมือจากภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วน ได้แก่ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นในการสนับสนุนงบประมาณ อาสาสมัครสาธารณสุขในการเป็นผู้ช่วยผู้สูงอายุ และโรงพยาบาลดอนสักในการตรวจคัดกรองสุขภาพ อีกทั้งเป็นสถานที่ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และศึกษาดูงานให้แก่องค์กรต่าง ๆ เช่น ชมรมแม่บ้านสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ ชมรมผู้สูงอายุตำบลช้างขวา อำเภอกาญจนดิษฐ์ ชมรมผู้สูงอายุอำเภอเกาะสมุย และเป็นตัวแทนในการแสดงในกิจกรรมวันผู้สูงอายุแห่งชาติขององค์การบริหารส่วนจังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยมีรายละเอียดกิจกรรมดังนี้

โครงสร้างหลักสูตรส่งเสริมสุขภาพ โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านใน ปีงบประมาณ ๒๕๖๖

๑. กิจกรรมพัฒนาสุขภาพทางกาย	๑๙ คาบ
๒. พระพุทธศาสนา	๑๐ คาบ
๓. ทักษะการใช้ภาษา	๙ คาบ
๔. หน้าที่พลเมือง	๑๐ คาบ
๕. กฎหมายควรรู้	๙ คาบ
๕. ภูมิปัญญา และวิถีชีวิต	๒๖ คาบ
๖. เศรษฐกิจพอเพียง	๑๒ คาบ
๗. ปฐมนิเทศ	๕ คาบ
๘. ศึกษาดูงานนอกสถานที่	๑๕ คาบ

### กำหนดการเรียนและรายละเอียดกิจกรรมดังนี้

๑. กิจกรรมพอกเขา แขน้เท้าด้วยสมุนไพร เวลา ๐๗.๔๕ - ๐๘.๓๐ น.

ประโยชน์ของการแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพร

ผิวมะกรูด - ช่วยในเรื่องของการไหลเวียนของโลหิตที่ทำให้มีระบบไหลเวียนได้ดีขึ้น  
ไล่จากเท้าไปทั่วร่างกาย นอกจากนี้กลิ่นของผิวมะกรูดยังทำให้รู้สึกหอมสดชื่นได้อีกด้วย

ใบส้มป่อย - เป็นสมุนไพรชั้นดีในเรื่องของการช่วยดูแลผิวพรรณ ทำให้ผิวดูสวยงาม  
ชุ่มชื้น และยังสามารถแก้ปัญหาโรคผิวหนังบางประเภทได้อีกด้วย

ใบส้มเสี้ยว - ช่วยกระตุ้นระบบการไหลเวียนของโลหิตได้เป็นอย่างดี ช่วยให้เลือด  
ลมในร่างกายเดินได้อย่างสะดวก การทำอะไรก็จะกระฉับกระเฉงมากยิ่งขึ้นกว่าเดิม

ใบมะขาม - ช่วยแก้อาการคันและยังช่วยลดปัญหาเรื่องกลิ่นเท้าได้อีกด้วย

โพล - ช่วยบรรเทาในเรื่องของการอักเสบ เคล็ดขัดยอกของกล้ามเนื้อภายในร่างกาย นอกจากนี้ยังช่วยบรรเทาเรื่องเกี่ยวกับอาการปวดเมื่อยได้อีกด้วย

ขมิ้น - ช่วยในการบำรุงผิวพรรณให้ดูเปล่งปลั่ง มีน้ำมีนวล ผิวชุ่มชื้น นอกจากนี้ยังแก้ปัญหาเรื่องของการอักเสบได้อีกด้วย



๒. กิจกรรม เข้าแถวเคารพธงชาติสวดมนต์ไหว้พระ ทำสมาธิ เวลา ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.



๓. กิจกรรม ออกกำลังกาย เวลา ๐๙.๐๐ - ๐๙.๓๐ น.





๔. กิจกรรมนันทนาการ เวลา ๐๙.๓๐ - ๑๐.๐๐ น.



เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. เป็นการเรียนรู้ตามหลักสูตรส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ มีรายละเอียด

การดำเนินกิจกรรมดังนี้

(\*\*รับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๐.๓๐ น. และ ๑๕.๐๐ น.\*\*)

(\*\*รับประทานอาหารเที่ยง เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.\*\*)

วิชา วิถีชีวิต ภูมิปัญญา อาชีพ และวัฒนธรรม

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อสืบสานและอนุรักษ์ประเพณี วัฒนธรรม ในท้องถิ่น
๒. เพื่อทราบหลักการที่สำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่น การพัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่น และความสัมพันธ์ของภูมิปัญญาท้องถิ่น
๓. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถถ่ายทอด วิถีชีวิต ภูมิปัญญา อาชีพ และวัฒนธรรม

### ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้เรียนสืบสานและอนุรักษ์ประเพณี วัฒนธรรม ในท้องถิ่น
๒. ผู้เรียนทราบหลักการที่สำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่น การพัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่น และความสัมพันธ์ของภูมิปัญญาท้องถิ่น
๓. ผู้เรียนสามารถถ่ายทอด วิถีชีวิต ภูมิปัญญา อาชีพ และวัฒนธรรม  
วิทยาการ      นายนิพล ชำนาญกิจ และนายชำนาญ พรหมทอง  
ภาพประกอบกิจกรรม



### วิชา เศรษฐกิจพอเพียง วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เรียนมีความเข้าใจเรื่องปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
๒. เพื่อให้ผู้เรียนนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ให้เกิดผลในการดำเนินชีวิตประจำวันทั้งต่อตนเอง ต่อครอบครัวและชุมชน

๓. เพื่อเป็นการสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณของพระบาทสมเด็จพระมหาปรมมิตราชูปถัมภ์  
คุณครู

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้สูงอายุมีความรู้ด้านเศรษฐกิจพอเพียงและสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน  
วิทยากร นายธรรมบุญ บุญกิม และคณะ

### ภาพประกอบกิจกรรม



วิชา หน้าที่พลเมือง

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อสร้างสำนึกความรักชาติ มีความยึดมั่นในศาสนาที่ตนนับถือเทิดทูนสถาบันเทิดทูน  
สถาบันพระมหากษัตริย์

๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุเป็นพลเมืองดีตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข

๓. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมแห่งความหลากหลาย

ผลที่คาดหวัง

๑. ผู้เรียนเห็นคุณค่าและปฏิบัติตนเป็นพลเมืองดีตามวิถีระบอบประชาธิปไตย

๒. ผู้เรียนปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ผู้อื่น

ภาพประกอบกิจกรรม



## วิชา กฎหมายควรรู้

### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจความหมาย ลักษณะสำคัญของกฎหมาย ที่มาของกฎหมายที่ควรรู้
๒. เพื่อให้ผู้เรียนทราบปัญหาการใช้กฎหมายจากเจ้าหน้าที่ผู้ใช้กฎหมาย
๓. เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักถึงความจำเป็นต่างๆที่เกิดจากการใช้กฎหมาย

### ผลที่คาดหวัง

๑. ผู้เรียนเข้าใจความหมาย ลักษณะสำคัญของกฎหมาย ที่มาของกฎหมายที่ควรรู้
๒. ผู้เรียนทราบปัญหาการใช้กฎหมายจากเจ้าหน้าที่ผู้ใช้กฎหมาย
๓. ผู้เรียนตระหนักถึงความจำเป็นต่างๆที่เกิดจากการใช้กฎหมาย

### ภาพประกอบกิจกรรม



## วิชาแนวคิดหลักพระพุทธศาสนา

### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

๑. เพื่อให้ผู้เรียนได้มีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาการเรียนรู้เกี่ยวกับศาสนา
๒. เพื่อให้ผู้เรียนมีความสามารถนำความรู้เกี่ยวกับพระพุทธศาสนาไปปฏิบัติ
๓. เพื่อให้ผู้เรียนได้ทดสอบความคิดเห็นเกี่ยวกับหลักพระพุทธศาสนา

### ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้เรียนผ่านการทดสอบความรู้ความเข้าใจในหลักพระพุทธศาสนา
๒. ผู้เรียนนำความรู้ที่ได้จากการเรียนไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน
๓. ผู้เรียนได้มีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาการเรียนรู้เกี่ยวกับศาสนา

ผู้สอน นายธรรมบุญ บุญกิม และคณะ

ผลที่ได้รับ

๑. ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาการเรียนรู้เกี่ยวกับศาสนา
๒. ผู้เรียนมีความสามารถนำความรู้เกี่ยวกับพระพุทธศาสนาไปปฏิบัติ
๓. ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับหลักพระพุทธศาสนา

ภาพประกอบ



การตรวจสอบภาพประจำภาคเรียนปี 2566

มีการตรวจคัดกรองทางสุขภาพ 8 หัวข้อดังนี้

๑. คัดกรองกลุ่มโรคเบาหวาน
๒. คัดกรองกลุ่มโรคความดันโลหิต
๓. คัดกรองสุขภาพช่องปากและฟัน พบว่า
๔. คัดกรองสุขภาพทางตา พบว่า
๕. ประเมิน ADL พบว่า
๖. ประเมิน ๒ Q พบว่า
๗. คัดกรองข้อเข่าเสื่อม พบว่า
๘. คัดกรองอุบัติเหตุ/ภาวะล้ม พบว่า

### ภาพประกอบกิจกรรม



### กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้และศึกษา

กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้และศึกษาดูงานให้แก่ องค์กรต่าง ๆ เช่น ชมรมแม่บ้านสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ ชมรมผู้สูงอายุจากพื้นที่ต่าง ๆ







ตารางการดำเนินงานกิจกรรมในปีงบประมาณ ๒๕๖๖

ว.ด.ป.	๘.๐๐-๘.๓๐	๘.๓๐-๙.๐๐	๙.๐๐-๙.๔๐	๙.๔๐-๑๐.๒๐ ๑ คาบ	๑๐.๒๐-๑๑.๐๐ ๑ คาบ	๑๑.๐๐-๑๑.๔๐ ๑ คาบ	๑๓.๐๐-๑๕.๒๐ ๒ คาบ	หมายเหตุ
๑๘ พ.ย.๖๕				ประชุมในเขต				
๒๒ พ.ย.๖๕				กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ศาลา	หน้าที่พลเมือง	กลองยาว	
๑๕ ธ.ค.๖๕					ศาลา	หน้าที่พลเมือง	กลองยาว	
๒๗ ธ.ค.๖๕					ไทย/อังกฤษ	กฎหมายน่ารู้	กลองยาว	
๑๐ ม.ค.๖๕					ศาลา	หน้าที่พลเมือง	กลองยาว	
๒๔ ม.ค. ๖๖					ไทย/อังกฤษ	กฎหมายน่ารู้	ร้องมาตรฐาน	
๑๔ ก.พ.๖๖					ศาลา	หน้าที่พลเมือง	ร้องมาตรฐาน	
๒๘ ก.พ.๖๖					ไทย/อังกฤษ	กฎหมายน่ารู้	ร้องมาตรฐาน	
๑๔ มี.ค.๖๖					ศาลา	หน้าที่พลเมือง	ร้องมาตรฐาน	
๒๘ มี.ค.๖๖					ไทย/อังกฤษ	กฎหมายน่ารู้	งานสาน	
๑๑ เม.ย.๖๖					ศาลา	หน้าที่พลเมือง	งานสาน	
๒๕ เม.ย.๖๖					ไทย/อังกฤษ	กฎหมายน่ารู้		
๙ พ.ค.๖๖				เตรียมความพร้อมเดินทาง				ไปศึกษานอกสถานที่
๒๓ พ.ค.๖๖				ไปศึกษานอกสถานที่ ๑๒-๑๔				

ตารางการดำเนินงานกิจกรรมในเชิงปริมาณ ๒๕๖๖ (ต่อ)

ว.ด.ป.	๘.๐๐-๘.๓๐	๘.๓๐-๘.๕๐	๘.๕๐-๙.๐๐	๙.๐๐-๙.๔๐	๙.๔๐-๑๐.๒๐ ๑ คาบ	๑๐.๒๐-๑๑.๐๐ ๑ คาบ	๑๑.๐๐-๑๑.๔๐ ๑ คาบ	๑๓.๐๐-๑๕.๒๐ ๒ คาบ	หมายเหตุ
๑๓ มี.ย.๖๖	กิจกรรมแม่ข่าย/ศูนย์รวม ๕๐๖๒๕๖/๕๐๖๒๕๖	๕๐๖๒๕๖/๕๐๖๒๕๖	๕๐๖๒๕๖/๕๐๖๒๕๖	ระบบแม่ข่าย/ศูนย์รวม	ศาสนา	ไทย/อังกฤษ	หน้าที่พลเมือง	งานสาน	
๑๗ มี.ย.๖๖					ไทย/อังกฤษ	กฎหมายควรรู้	งานสาน		
๑๑ ก.ค.๖๖					ศาสนา	หน้าที่พลเมือง	เศรษฐกิจ พอเพียง		
๒๕ ส.ค.๖๖					ไทย/อังกฤษ	กฎหมายควรรู้	เศรษฐกิจ พอเพียง		
๘ ส.ค.๖๖					ศาสนา	หน้าที่พลเมือง	เศรษฐกิจ พอเพียง		
๒๒ ส.ค.๖๖					ไทย/อังกฤษ	กฎหมายควรรู้	เศรษฐกิจ พอเพียง		
๑๒ ก.ย.๖๖					ศาสนา	หน้าที่พลเมือง	เศรษฐกิจ พอเพียง		
๒๖ ก.ย.๖๖					ไทย/อังกฤษ	กฎหมายควรรู้	เศรษฐกิจ พอเพียง		

# กิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาผู้สูงอายุ



## กิจกรรมตรวจสุขภาพประจำปี พ.ศ.๒๕๖๖

มีการตรวจคัดกรองทางสุขภาพ 8 หัวข้อดังนี้

๑. คัดกรองกลุ่มโรคเบาหวาน
๒. คัดกรองกลุ่มโรคความดันโลหิต
๓. คัดกรองสุขภาพช่องปากและฟัน พบว่า
๔. คัดกรองสุขภาพะทางตา พบว่า
๕. ประเมิน ADL พบว่า
๖. ประเมิน ๒ Q พบว่า
๗. คัดกรองข้อเข่าเสื่อม พบว่า
๘. คัดกรองอุบัติเหตุ/ภาวะล้ม พบว่า

## ภาพกิจกรรมตรวจสุขภาพประจำปี ๒๕๖๖





กิจกรรมด้านการบริหารจัดการเพื่อพัฒนาด้านผู้สูงอายุและการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ

