

โครงการส่งเสริมสนับสนุนพัฒนา ศักยภาพและทักษะการใช้ชีวิตผู้สูงอายุ

ประจำปีงบประมาณ 2567

กิจกรรมครั้งที่ 1 จัดทำเป็นทะเบียนภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ
และการดูแลตัวเองในวัยสูงอายุด้วยการแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพร
และกิจกรรมลูกแก้วนวดฝ่าเท้า

วันที่ 25 มกราคม 2567



แผนงานสร้างความเข้มแข็งของชุมชน
งานส่งเสริมและสนับสนุนความเข้มแข็งชุมชน
เทศบาลตำบลสำราญราษฎร์ อำเภอออยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่

รายงานโครงการส่งเสริมสนับสนุนพัฒนาศักยภาพและทักษะการใช้ชีวิตผู้สูงอายุ
กิจกรรมครั้งที่ ๑ จัดทำเป็นทะเบียนภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ และการดูแลตัวเองในวัยสูงอายุ
วันที่ ๒๕ มกราคม ๒๕๖๗

เทศบาลตำบลสำราญราษฎร์ อำเภอคลองสะแกต จังหวัดเชียงใหม่

แผนงานสร้างความเข้มแข็งของชุมชน

ชื่อองค์กร เทศบาลตำบลสำราญราษฎร์

ชื่อหัวหน้าหน่วยงาน สิบเอกวิสูตร สุวรรณโกศล

ที่ตั้งสำนักงาน 103 หมู่ที่ 4 ตำบลสำราญราษฎร์ อำเภอคลองสะแกต จังหวัดเชียงใหม่ 50220

ผู้รับผิดชอบโครงการ นางวิภาวรรณ จันทร์เทพ

สถานที่ดำเนินการ เทศบาลตำบลสำราญราษฎร์

๑. หลักการและเหตุผล

ผู้สูงอายุถือว่าเป็นปุชนิยมบุคคลของสังคมที่มีคุณค่ายิ่ง เนื่องจากผ่านประสบการณ์มามากได้เคยเป็นกำลังสำคัญของสังคมมาก่อน มีความรู้ มีทักษะ อนุรักษ์ และสืบทอด ประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่น วิถีชีวิตดั้งเดิม และได้ทำคุณประโยชน์แก่สังคมมาแล้วมากมาย จำเป็นอย่างยิ่งที่คนรุ่นหลังจะต้องให้ความสำคัญ ในการยกย่องให้การดูแลผู้สูงอายุเหล่านี้ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สุขภาพจิต สุขภาพกายเป็นการเชิดชูเกียรติให้ผู้สูงอายุ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข เทศบาลตำบลสำราญราษฎร์ ได้ทำการสำรวจข้อมูลปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุพบว่าผู้สูงอายุทั้งหมด ๔๐๗ คน พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีปัญหาในเรื่องการดูแลสุขภาพในเรื่องของโรคเรื้อรัง ได้แก่ ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคอ้วน กลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม ขาดการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอและต่อเนื่องส่วนการดูแลสุขภาพจิต มีปัญหาผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งให้เลี้ยงดูบุตรหลานตามลำพัง เนื่องจากประชากรวัยทำงานอพยพเข้าไปทำงานในเมือง เทศบาลตำบลสำราญราษฎร์ ได้ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุมาโดยตลอด ได้ร่วมกับส่วนราชการในพื้นที่ กลุ่มองค์กรภาคประชาชนในพื้นที่ในการดูแลสุขภาพชีวิตผู้สูงอายุ เช่นการตรวจสุขภาพผู้สูงอายุ ให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิต ส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยทอศภูมิปัญญาสู่ลูกหลาน ส่งเสริมการปฏิบัติธรรม จัดกิจกรรมวันสำคัญ รดน้ำผู้สูงอายุในวันสงกรานต์ จ่ายเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุอย่างไรก็ตาม ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องถือว่าการปฏิบัติต่อผู้สูงอายุถือเป็นการกิจหลักที่จะต้องดำเนินการอย่างเต็มที่อยู่อย่างต่อเนื่อง และควบคู่ไปกับกลุ่มอื่นๆ ในสังคม เช่น เด็ก เยาวชน และสตรี เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของทุกคนในสังคมต่อไป ซึ่งตามพระราชบัญญัติเทศบาล พ.ศ. ๒๔๙๖ แก้ไขเพิ่มเติมฉบับที่ ๑๓ พ.ศ. ๒๕๕๒ หน้าที่ของเทศบาล มาตรา ๕๐ ภายได้ข้อบังคับแห่งกฎหมายเทศบาลตำบลมีหน้าที่ต้องทำในเขตเทศบาล ข้อ (๖) จัดการส่งเสริมและสนับสนุนการจัดการศึกษาศาสนาและการฝึกอบรมให้แก่ประชาชนรวมทั้งการจัดการหรือสนับสนุนการดูแลและพัฒนาเด็กเล็ก ข้อ (๗) ส่งเสริมการพัฒนาสตรี เด็ก เยาวชน ผู้สูงอายุและผู้พิการ และข้อ (๘) บำรุงศิลปะ จารีตประเพณี ภูมิปัญญาท้องถิ่นและวัฒนธรรมอันดีของท้องถิ่น ตามแผนยุทธศาสตร์การพัฒนาคนสู่สังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างยั่งยืน การพัฒนาผู้สูงอายุให้มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจและสังคม มีคุณภาพ มีคุณค่า สามารถปรับตัวเท่าทัน การเปลี่ยนแปลงเป็นพลังในการพัฒนาสังคม โดย ๑) ส่งเสริมการสร้างรายได้และการมีงานทำในผู้สูงอายุโดยกำหนดลักษณะประเภทงานและอัตราค่าจ้างที่เหมาะสมควบคู่กับการเพิ่มความรู้ ทักษะทั้งด้านวิชาการ และการใช้สื่อการเรียนรู้สมัยใหม่ให้แก่ผู้สูงอายุ เพื่อการประกอบอาชีพและการพัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่อง ๒) ส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการนำความรู้และประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่เป็นคลังสมองของชาติ ทั้งภาครัฐ และเอกชน ปราชญ์ชาวบ้าน ผู้มีความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ประโยชน์ในการพัฒนาชุมชนท้องถิ่น และ ประเทศ ๓) ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งตนเองได้ โดยการปรับปรุงสภาพแวดล้อมและความจำเป็นทางกายภาพให้เหมาะสมกับวัย และการพัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุในรูปแบบที่หลากหลายทั้งใน

ด้านการจัดบริการสุขภาพและสวัสดิการสังคมอย่างบูรณาการ โดยการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งพัฒนาชุมชนที่มีศักยภาพและความพร้อมให้เป็นต้นแบบของการดูแลผู้สูงอายุเพื่อขยายผลไปสู่ชุมชนอื่น เทศบาลตำบลสำราญราษฎร์จึงจัดทำโครงการส่งเสริมสนับสนุนพัฒนาศักยภาพและทักษะการใช้ชีวิตผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗ ขึ้น เพื่อจัดกิจกรรมการอบรมระยะยาวให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ทั้งทางด้านการส่งเสริมสุขภาพ ด้านการส่งเสริมอาชีพ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา ด้านเทคโนโลยี และด้านการป้องกันบรรเทาสาธารณภัย เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถนำความรู้ที่ได้จากโครงการไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน และเพื่อพัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลตำบลสำราญราษฎร์ให้เกิดความยั่งยืน

๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเองทั้งด้านโภชนาการ การฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายและจิตใจ
๒. เพื่อสร้างขวัญ และกำลังใจให้ผู้สูงอายุมีทัศนคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงเพื่อดำรงอยู่ในสังคมอย่างมีคุณค่า
๓. เพื่อสร้างจิตสำนึกและปลูกฝังให้คนรุ่นหลังได้มีทัศนคติที่ดีและเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุและช่วยกันดูแล
๔. เพื่อเครือข่ายผู้สูงอายุมีความเข้มแข็ง สามารถช่วยเหลือดูแลเพื่อนผู้สูงอายุในชุมชนได้
๕. เพื่อเพิ่มความรู้ ทักษะ การอนุรักษ์ และสืบทอด ประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่น วิถีชีวิตดั้งเดิม ให้คนรุ่นหลังเห็นความสำคัญ และการยกย่องให้การดูแลผู้สูงอายุเหล่านี้ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สุขภาพจิต สุขภาพกายเป็นการเชิดชูเกียรติให้ผู้สูงอายุ
๖. เพื่อเพิ่มความรู้ให้แก่ผู้สูงอายุทั้งด้านการส่งเสริมสุขภาพ ด้านการส่งเสริมอาชีพ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่น และด้านเทคโนโลยี
๗. ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีอยู่อย่างมีศักดิ์ศรี มีศักยภาพ พึ่งตนเองได้นานที่สุด

๓. เป้าหมาย

ผู้สูงอายุในตำบลสำราญราษฎร์ จำนวน ๔๐ คน

๔. ระยะเวลาดำเนินการ

ระหว่างเดือน มกราคม - กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๗

๕. วิธีดำเนินงาน

๑. ขออนุมัติโครงการฯ เพื่อดำเนินการ
๒. ประชุม/ประสานงานกับคณะกรรมการในส่วนที่เกี่ยวข้อง
๓. ดำเนินการตามโครงการฯ

กิจกรรมครั้งที่ ๑ จัดทำเป็นทะเบียนภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ และการดูแลตัวเองในวัยสูงอายุ

จัดอบรมโดยจัดกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและอภิปรายกลุ่ม เพื่อรวบรวมข้อมูลที่มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ รวมทั้งรวบรวมภูมิปัญญาของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ เพื่อนำข้อมูลไปใช้ประโยชน์ในด้านต่าง ๆ โดยในกิจกรรมมีการสอดแทรกแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง และความรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพ

กิจกรรมอบรมให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพร การแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพร และกิจกรรมลูกแก้วนวดฝ่าเท้า

กิจกรรมครั้งที่ ๒ การทำพวงหรีดจากดอกไม้ประดิษฐ์และดอกไม้จันทน์สร้างอาชีพ
เพื่อเพิ่มความรู้ให้แก่ผู้สูงอายุด้านการส่งเสริมอาชีพ

กิจกรรมครั้งที่ ๓ สุขภาวะของผู้สูงอายุและการดูแลสุขภาพ

บรรยายให้ความรู้เรื่องการเตรียมตัวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ด้านอาหารและโภชนาการอาหารที่
ผู้สูงอายุควรบริโภคบ่อย อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง อาหารพื้นบ้านต่อโภชนาการ

บรรยายให้ความรู้ด้านสุขภาวะและให้คำแนะนำการดูแลสุขภาพเบื้องต้นเกี่ยวกับโรคเรื้อรัง
เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และโรคอ้วน

การออกกำลังกายด้วยตนเอง การปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวัน จุดมุ่งหมายของ
การออกกำลังกาย และการพักผ่อนอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ของผู้สูงอายุประจำวัน

กิจกรรมครั้งที่ ๔ จัดกิจกรรมส่งเสริมถ่ายทอดวัฒนธรรมและภูมิปัญญาของผู้สูงอายุให้แก่
เด็ก และเยาวชน

กิจกรรมเพื่ออนุรักษ์ภูมิปัญญาของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่และส่งเสริมคุณค่าทางภูมิปัญญาของ
ผู้สูงอายุให้เป็นที่ประจักษ์ และเป็นการสืบทอดวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น การตัดตุ๊ก การทำขนม
เทียนแก้ว

กิจกรรมครั้งที่ ๕ จัดกิจกรรมการนวดแผนไทย

บรรยายให้ความรู้ความเข้าใจประโยชน์ของการนวด การนวดที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ
การนวดให้ตนเองและนวดให้ผู้อื่นแนะนำการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย การนวดเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
และบำบัดโรคต่าง ๆ

กิจกรรมครั้งที่ ๖ กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ

บรรยายให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ พินัยกรรม มรดก
การทำสัญญาหรือนิติกรรมทางกฎหมาย การโอนกรรมสิทธิ์

บรรยายให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสิทธิประโยชน์ทางกฎหมายของผู้สูงอายุ แหล่งให้บริการ
สิทธิประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ พร้อมช่องทางติดต่อ

กิจกรรมที่ ๗ การจัดทำผ้าเช็ดเท้า

อบรมให้ความรู้เรื่อง การทำผ้าเช็ดเท้า เพื่อเพิ่มความรู้ให้แก่ผู้สูงอายุด้านการ ส่งเสริมอาชีพ

กิจกรรมที่ ๘ การป้องกันบรรเทาสาธารณภัย

อบรมให้ความรู้เรื่องการขอความช่วยเหลือและเบอร์ติดต่อ กรณีเร่งด่วนให้ความรู้เบื้องต้น
เกี่ยวกับการป้องกันบรรเทาสาธารณภัย และการอพยพ

อบรมให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับเครื่องใช้ไฟฟ้าในครัวเรือน และสาธิต

๔. ประเมินผล และสรุปผลงาน

๖. ผู้รับผิดชอบโครงการ

งานพัฒนาชุมชน เทศบาลตำบลสำราญราษฎร์

๗. สถานที่ดำเนินการ

เทศบาลตำบลสำราญราษฎร์

๘. แหล่งงบประมาณ/ค่าใช้จ่าย

จากเทศบัญญัติงบประมาณรายจ่าย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗ แผนงานสร้างความเข้มแข็งของชุมชน งานส่งเสริมและสนับสนุนความเข้มแข็งชุมชน งบดำเนินงาน ค่าใช้สอย ประเภท รายจ่าย เกี่ยวเนื่องกับการปฏิบัติราชการที่ไม่เข้าลักษณะรายจ่ายหมวดอื่น ๆ หน้า ๑๓๙ โครงการส่งเสริมสนับสนุนพัฒนาศักยภาพและทักษะการใช้ชีวิตผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗ แผนพัฒนาสามปี ๒๕๖๖-๒๕๗๐ ยุทธศาสตร์การพัฒนาด้านเศรษฐกิจ แผนงานสร้างความเข้มแข็งของชุมชน หน้า ๗๗ ลำดับที่ ๕ งบประมาณตั้งไว้ ๔๐,๐๐๐.- บาท โดยมีรายละเอียดค่าใช้จ่ายดังนี้

กิจกรรมครั้งที่ ๑ จัดทำเป็นทะเบียนภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ และการดูแลตัวเองในวัย

สูงอายุ

จัดอบรมโดยจัดกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและอภิปรายกลุ่ม เพื่อรวบรวมข้อมูลที่มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ รวมทั้งรวบรวมภูมิปัญญาของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ เพื่อนำข้อมูลไปใช้ประโยชน์ในด้านต่าง ๆ โดยในกิจกรรมมีการสอดแทรกแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง และความรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพ กิจกรรมอบรมให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพร การแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพร และกิจกรรมลูกแก้วขวดฝาเห่า

รายละเอียดค่าใช้จ่าย กิจกรรมครั้งที่ ๑ เป็นเงิน ๕,๓๐๐.- บาท ดังนี้

- ค่าจ้างเหมาทำอาหารกลางวัน จำนวน ๔๐ คน ๆ ละ ๕๐ บาท จำนวน ๑ มื้อ เป็นเงิน ๒,๐๐๐.-บาท
- ค่าจ้างเหมาทำอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๔๐ คน ๆ ละ ๒๕ บาท จำนวน ๑ มื้อ เป็นเงิน ๑,๐๐๐.-บาท
- ค่าวิทยากร จำนวน ๒ ชั่วโมง ๆ ละ ๕๐๐.- บาท เป็นเงิน ๑,๐๐๐.-บาท
- ค่าใช้จ่ายอื่นที่จำเป็นของแต่ละกิจกรรม (จ่ายโดยประหยัดและความจำเป็น) เป็นเงิน ๑,๓๐๐.-บาท

กิจกรรมครั้งที่ ๒ การทำพวงหรีดจากดอกไม้ประดิษฐ์และดอกไม้จันทน์สร้างอาชีพ

เพื่อเพิ่มความรู้ให้แก่ผู้สูงอายุด้านการ ส่งเสริมอาชีพ

รายละเอียดค่าใช้จ่าย กิจกรรมครั้งที่ ๒ เป็นเงิน ๔,๘๐๐.- บาท ดังนี้

- ค่าจ้างเหมาทำอาหารกลางวัน จำนวน ๔๐ คน ๆ ละ ๕๐ บาท จำนวน ๑ มื้อ เป็นเงิน ๒,๐๐๐.-บาท
- ค่าจ้างเหมาทำอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๔๐ คน ๆ ละ ๒๕ บาท จำนวน ๑ มื้อ เป็นเงิน ๑,๐๐๐.-บาท
- ค่าวิทยากร (นางราตรีชัย อินทริอาจ ประชาญ์ชุมชน)
- ค่าใช้จ่ายอื่นที่จำเป็นของแต่ละกิจกรรม (จ่ายโดยประหยัดและความจำเป็น) เป็นเงิน ๑,๘๐๐.-บาท

กิจกรรมครั้งที่ ๓ สุขภาวะของผู้สูงอายุและการดูแลสุขภาพ

บรรยายให้ความรู้เรื่องการเตรียมตัวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ด้านอาหารและโภชนาการ อาหารที่ผู้สูงอายุควรบริโภคบ่อยอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง อาหารพื้นบ้านต่อโภชนาการ

บรรยายให้ความรู้ด้านสุขภาวะและให้คำแนะนำการดูแลสุขภาพเบื้องต้นเกี่ยวกับโรคเรื้อรัง เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และโรคอ้วน

การออกกำลังกายด้วยตนเอง การปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวัน จุดมุ่งหมายของการออกกำลังกาย และการฝึกผ่อนคลาย การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ของผู้สูงอายุ

รายละเอียดค่าใช้จ่าย กิจกรรมครั้งที่ ๓ เป็นเงิน ๕,๐๐๐.- บาท ดังนี้

- ค่าจ้างเหมาทำอาหารกลางวัน จำนวน ๔๐ คน ๆ ละ ๕๐ บาท จำนวน ๑ มื้อ เป็นเงิน ๒,๐๐๐.-บาท
- ค่าจ้างเหมาทำอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๔๐ คน ๆ ละ ๒๕ บาท จำนวน ๑ มื้อ เป็นเงิน ๑,๐๐๐.-บาท
- ค่าวิทยากร จำนวน ๔ ชั่วโมง ๆ ละ ๕๐๐.- บาท เป็นเงิน ๒,๐๐๐.-บาท

กิจกรรมครั้งที่ ๔ จัดกิจกรรมส่งเสริมถ่ายทอดวัฒนธรรมและภูมิปัญญาของผู้สูงอายุให้แก่เด็ก และเยาวชน

กิจกรรมเพื่ออนุรักษ์ภูมิปัญญาของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่และส่งเสริมคุณค่าทางภูมิปัญญาของผู้สูงอายุให้เป็นที่ประจักษ์และยอมรับ และเป็นการสืบทอดวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น การตัดตุ๊ก การทำขนมเทียนแก้ว

รายละเอียดค่าใช้จ่าย กิจกรรมครั้งที่ ๔ เป็นเงิน ๕,๐๐๐.- บาท ดังนี้

- ค่าจ้างเหมาทำอาหารกลางวัน จำนวน ๔๐ คน ๆละ ๕๐ บาท จำนวน ๑ มื้อ เป็นเงิน ๒,๐๐๐.-บาท
- ค่าจ้างเหมาทำอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๔๐ คน ๆละ ๒๕ บาท จำนวน ๑ มื้อ เป็นเงิน ๑,๐๐๐.-บาท
- ค่าวิทยากร การตัดตุ๊ก (นางราตรีชัย อินทริอาจ ปราชญ์ชุมชน)
- ค่าวิทยากร การทำขนมเทียนแก้ว (นางอารี คุณยศยิ่ง ปราชญ์ชุมชน)
- ค่าใช้จ่ายอื่นที่จำเป็นของแต่ละกิจกรรม (จ่ายโดยประหยัดและความจำเป็น) เป็นเงิน ๒,๐๐๐.-บาท

กิจกรรมครั้งที่ ๕ จัดกิจกรรมการนวดแผนไทย

บรรยายให้ความรู้ความเข้าใจประโยชน์ของการนวดที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุการนวดให้ตนเองและนวดให้ผู้อื่นแนะนำการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยการนวดเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อและบำบัดโรคต่างๆ

รายละเอียดค่าใช้จ่าย กิจกรรมครั้งที่ ๕ เป็นเงิน ๖,๐๐๐.- บาท ดังนี้

- ค่าจ้างเหมาทำอาหารกลางวัน จำนวน ๔๐ คน ๆละ ๕๐ บาท จำนวน ๑ มื้อ เป็นเงิน ๒,๐๐๐.-บาท
- ค่าจ้างเหมาทำอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๔๐ คน ๆละ ๒๕ บาท จำนวน ๑ มื้อ เป็นเงิน ๑,๐๐๐.-บาท
- ค่าวิทยากร จำนวน ๓ ชั่วโมง ๆละ ๕๐๐.- บาท เป็นเงิน ๑,๕๐๐.-บาท
- ค่าใช้จ่ายอื่นที่จำเป็นของแต่ละกิจกรรม (จ่ายโดยประหยัดและความจำเป็น) เป็นเงิน ๑,๕๐๐.-บาท

กิจกรรมครั้งที่ ๖ กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ

บรรยายให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ พินัยกรรม มรดก การทำสัญญาหรือนิติกรรมทางกฎหมาย การโอนกรรมสิทธิ์

บรรยายให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสิทธิประโยชน์ทางกฎหมายของผู้สูงอายุ แหล่งให้บริการสิทธิประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ พร้อมช่องทางการติดต่อ

รายละเอียดค่าใช้จ่าย กิจกรรมครั้งที่ ๖ เป็นเงิน ๓,๐๐๐.- บาท ดังนี้

- ค่าจ้างเหมาทำอาหารกลางวัน จำนวน ๔๐ คน ๆละ ๕๐ บาท จำนวน ๑ มื้อ เป็นเงิน ๒,๐๐๐.-บาท
- ค่าจ้างเหมาทำอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๔๐ คน ๆละ ๒๕ บาท จำนวน ๑ มื้อ เป็นเงิน ๑,๐๐๐.-บาท
- ค่าวิทยากร (นิติกร เทศบาลตำบลสำราญราษฎร์)

กิจกรรมที่ ๗ การจัดทำผ้าเช็ดเท้า

อบรมให้ความรู้เรื่อง การทำผ้าเช็ดเท้า เพื่อเพิ่มความรู้ให้แก่ผู้สูงอายุด้านการ ส่งเสริมอาชีพ

รายละเอียดค่าใช้จ่าย กิจกรรมครั้งที่ ๖ เป็นเงิน ๖,๐๐๐.- บาท ดังนี้

- ค่าจ้างเหมาทำอาหารกลางวัน จำนวน ๔๐ คน ๆละ ๕๐ บาท จำนวน ๑ มื้อ เป็นเงิน ๒,๐๐๐.-บาท
- ค่าจ้างเหมาทำอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๔๐ คน ๆละ ๒๕ บาท จำนวน ๑ มื้อ เป็นเงิน ๑,๐๐๐.-บาท
- ค่าวิทยากร จำนวน ๓ ชั่วโมง ๆละ ๕๐๐.- บาท เป็นเงิน ๑,๕๐๐.-บาท
- ค่าใช้จ่ายอื่นที่จำเป็นของแต่ละกิจกรรม (จ่ายโดยประหยัดและความจำเป็น) เป็นเงิน ๑,๕๐๐.-บาท

กิจกรรมที่ ๘ การป้องกันบรรเทาสาธารณภัย

อบรมให้ความรู้เรื่องการขอความช่วยเหลือและเบอร์ติดต่อ กรณีเร่งด่วนให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการป้องกันบรรเทาสาธารณภัย และการอพยพ

อบรมให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับเครื่องใช้ไฟฟ้าในครัวเรือน และสถิติ

รายละเอียดค่าใช้จ่าย กิจกรรมครั้งที่ ๘ เป็นเงิน ๔,๕๐๐.- บาท ดังนี้

- ค่าจ้างเหมาทำอาหารกลางวัน จำนวน ๔๐ คน ๆ ละ ๕๐ บาท จำนวน ๑ มื้อ เป็นเงิน ๒,๐๐๐.-บาท
- ค่าจ้างเหมาทำอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๔๐ คน ๆ ละ ๒๕ บาท จำนวน ๑ มื้อ เป็นเงิน ๑,๐๐๐.-บาท
- ค่าวิทยากร (วิทยากรจากเจ้าพนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย)
- ค่าใช้จ่ายอื่นที่จำเป็นของแต่ละกิจกรรม (จ่ายโดยประหยัดและความจำเป็น) เป็นเงิน ๑,๕๐๐.-บาท

หมายเหตุ ค่าใช้จ่ายทั้งหมดสามารถถัวเฉลี่ยจ่ายกันได้ตามความเหมาะสมและจำเป็น

๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑) ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจด้านการส่งเสริมสุขภาพ ด้านการส่งเสริมอาชีพ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และด้านเทคโนโลยีเพิ่มขึ้น

๒) ผู้สูงอายุมีขวัญ และกำลังใจให้ผู้สูงอายุมีทัศนคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงเพื่อดำรงอยู่ในสังคม อย่างมีคุณค่า และมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรม

๓) ผู้สูงอายุที่เพื่อสร้างจิตสำนึกและปลูกฝังให้คนรุ่นหลังได้มีทัศนคติที่ดีและเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ และช่วยกันดูแล

๔) ผู้สูงอายุมีความเข้มแข็ง สามารถช่วยเหลือดูแลเพื่อนผู้สูงอายุในชุมชนได้ เพิ่มความรู้ ทักษะ การอนุรักษ์ และสืบทอด ประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่น วิถีชีวิตดั้งเดิม ให้คนรุ่นหลังเห็นความสำคัญ และการยกย่องให้การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุเหล่านี้ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สุขภาพจิต สุขภาพกายเป็นการเชิดชูเกียรติให้ ผู้สูงอายุ

หมายเหตุ ค่าใช้จ่ายทั้งหมดสามารถถัวเฉลี่ยจ่ายกันได้ตามความเหมาะสมและจำเป็น การวัดและประเมินผล

(/) การสังเกต (/) การสอบถาม () การสัมภาษณ์ () อื่นๆ เช่น.....

สรุปประเมินผลและรายงานผลการดำเนินงาน จากการสังเกตและการสอบถามผู้ที่เข้าร่วมโครงการ

ตามที่เทศบาลตำบลสำราญราษฎร์ ได้จัดโครงการส่งเสริมสนับสนุนพัฒนาศักยภาพและทักษะการใช้ชีวิตผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗ เพื่อจัดกิจกรรมการอบรมระยะยาวให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ทั้ง ทางด้านการส่งเสริมสุขภาพ ด้านการส่งเสริมอาชีพ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา ด้านเทคโนโลยี ด้านการป้องกันบรรเทาสาธารณภัย สร้างการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถนำความรู้ที่ได้จากโครงการไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน และพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลตำบลสำราญราษฎร์ให้เกิดความยั่งยืน ได้กำหนดจัดกิจกรรมครั้งที่ ๑ จัดทำเป็นทะเบียนภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ และการดูแลตัวเองในวัยสูงอายุด้วยการแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพร และกิจกรรมลูกแก้วนิ้วเท้า ในวันที่ ๒๕ มกราคม ๒๕๖๗ ณ เทศบาลตำบลสำราญราษฎร์ ให้กับเป้าหมาย จำนวน ๔๐ คน ตามกำหนดการดังนี้

๐๗.๓๐ น. - ๐๘.๓๐ น. ลงทะเบียน



๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น. พิธีเปิดโครงการ โดย นายกเทศมนตรีตำบลสำราญราษฎร์



๐๙.๐๐ น. - ๑๐.๓๐ น. - กิจกรรมละลายพฤติกรรมอาจเป็นกิจกรรมง่าย ๆ และสร้างความสนุกสนาน
โดย เจ้าหน้าที่โครงการ

๑๐.๓๐ น. - ๑๑.๐๐ น. บรรยายหัวข้อเรื่อง


โดยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เพื่อรวบรวมข้อมูลที่มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ รวมทั้งรวบรวมภูมิปัญญาของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่เพื่อนำข้อมูลไปใช้ประโยชน์ในด้านต่าง ๆ โดยในกิจกรรมมีการสอดแทรกแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง และความรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพ

โดย เจ้าหน้าที่โครงการ

กิจกรรม ชุมชนของท่านทำอะไรกัน

ซึ่งเป็นพื้นฐานความรู้และการถ่ายทอดจากรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่งจนเกิดผลงานดีงาม มีคุณค่า มีประโยชน์ สามารถนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหาและการพัฒนาคุณภาพชีวิต หรือใช้เป็นแนวทางในการดำรงชีวิต ให้สอดคล้องกับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปแต่ละยุคสมัย เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการจัดทำแผนท้องถิ่น แผนชุมชน แผนพัฒนาการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม และเพื่ออนุรักษ์ สืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่นให้สืบทอดหรือถ่ายทอดสู่คนรุ่นหลัง หรือผู้ที่สนใจหาความรู้ ผ่านสื่อบุคคลที่เป็นนักปราชญ์ชาวบ้านหรือภูมิปัญญาท้องถิ่นในชุมชนได้ และเป็นแหล่งเรียนรู้ชุมชนในพื้นที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

๑. ด้านเกษตรกรรม คือ ภูมิปัญญาเกี่ยวกับการกสิกรรม การปศุสัตว์ การทำเกษตรผสมผสาน เกษตรทฤษฎีใหม่ โคก หนอง นา

ลำดับ	ชื่อภูมิปัญญา	เจ้าของภูมิปัญญา	บริเวณที่พบ (ระบุมุขที่ ตำบล อำเภอ จังหวัด)	ภาพ
๑	โคก หนอง นา แห่ง ศรัทธา	พระครูอดุลอินทวงศ์ (หลวงพี่แก่ง)	วัดสันมะเกี๋ยง	
๒	สวนเกษตรไฮโดโป นิกส์	นายนิवास โปธา	๓๗ ม.๕ ต.สำราญราษฎร์ อ.ตอยสะแก จ.เชียงใหม่	
๓	สวนเกษตรไฮโดโป นิกส์	นายปวงชัย ใจดวง	๒๙/๑ ม.๕ ต.สำราญราษฎร์ อ.ตอยสะแก จ.เชียงใหม่	
๔	โคก หนอง นา แห่ง ศรัทธา	นายสรายุทธ จักรแก้ว	ม.๗ ต.สำราญราษฎร์ อ.ตอยสะแก จ.เชียงใหม่	
๕	เลี้ยงไก่ไข่	นายจිරศักดิ์ เดชวงค์ยา	ม.๓ ต.สำราญราษฎร์ อ.ตอยสะแก จ.เชียงใหม่	
๖	สวนแคคตัส	นางสังวาลย์ สุนันตะ	ม.๓ ต.สำราญราษฎร์ อ.ตอยสะแก จ.เชียงใหม่	
๗	สวนเกษตรไฮโดโป นิกส์	นายสมบูรณ์	ม.๒ ต.สำราญราษฎร์ อ.ตอยสะแก จ.เชียงใหม่	

๒. ด้านหัตถกรรม คือ ภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับงานฝีมือหรืองานช่างที่ทำด้วยมือและอุปกรณ์อย่างง่าย โดยไม่มีเครื่องจักรเป็นองค์ประกอบ เช่น งานเย็บปักถักร้อย งานจักสาน

หมู่ที่	ชื่อภูมิปัญญา	เจ้าของภูมิปัญญา	บริเวณที่พบ (ระบุหมู่ที่ ตำบล อำเภอ จังหวัด)	ภาพ
๑	งานฝีมืองานเย็บปัก ถักร้อย งานสาน กระเป๋	นางราตรี อินทร์ อาจ	๕๓/๑ ม.๕ ต.สำราญราษฎร์ อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่	
๒	งานฝีมืองานเย็บปัก ถักร้อย	ลูกสาวป่าตู่	ม.๕ ต.สำราญราษฎร์ อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่	
๓	งานประดิษฐ์โคม กระดาษสา	นางแสงคำ ขาวสวย ชมรมผู้สูงอายุ	ม.๕ ต.สำราญราษฎร์ อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่	
๔	งานประดิษฐ์โคม กระดาษสา /ผ้า	นางสุพรรณ คุณยศ ยิ่ง	ม.๓ ต.สำราญราษฎร์ อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่	
๕	งานฝีมืองานเย็บปัก ถักร้อย	นางอรพิน จันทรชา	๑๙ ม.๖ ต.สำราญราษฎร์ อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่	
๖	งานแกะสลักไม้	นายสาโรจน์ ใจมา	ม.๒ ต.สำราญราษฎร์ อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่	

๗	งานแกะสลักไม้	นายเดช เครื่องคำ	ม.๑ ต.สำราญราษฎร์ อ.ตอยสะแกต จ.เชียงใหม่	
๘	งานแกะสลักไม้	นางพวงผกา คำ สายโย	ม.๒ ต.สำราญราษฎร์ อ.ตอยสะแกต จ.เชียงใหม่	
๙	ผลิตภัณฑ์เครื่องเงิน	นางสาวกรรณิการ์ คำโพธิ์	ม.๒ ต.สำราญราษฎร์ อ.ตอยสะแกต จ.เชียงใหม่	
๑๐	ผลิตภัณฑ์เครื่องเงิน	นายนิคม วันลา	ม.๔ ต.สำราญราษฎร์ อ.ตอยสะแกต จ.เชียงใหม่	
๑๑	หมวกคาวบอย กระดาษสา	นายบุญมี จักรแก้ว	ม.๓ ต.สำราญราษฎร์ อ.ตอยสะแกต จ.เชียงใหม่	
๑๒	จักสานไม้ไผ่	นายบุญธรรม คำวิ นทร์	ม.๔ ต.สำราญราษฎร์ อ.ตอยสะแกต จ.เชียงใหม่	
๑๓	ทำเบาะหนัง	นายประดิษฐ์ จินะใจ	ม.๖ ต.สำราญราษฎร์ อ.ตอยสะแกต จ.เชียงใหม่	

๓. ด้านอุตสาหกรรม คือ ภูมิปัญญาท้องถิ่นในงานทอเชนุ แรงงาน เครื่องจักรเป็นองค์ประกอบ เช่น ไม้แปรรูป ไต้ะ ตู๋

หมู่ที่	ชื่อภูมิปัญญา	เจ้าของภูมิปัญญา	บริเวณที่พบ (ระบุหมู่ที่ ตำบล อำเภอ จังหวัด)	ภาพ
๑	ผลิตภัณฑ์จากไม้เนื้อแข็ง เช่น บ้านตายาย	นายเดช ไชยแ่วน	ม.๔ ต.สำราญราษฎร์ อ.ตอยสะแก จ.เชียงใหม่	
๒	ผลิตภัณฑ์จากไม้เนื้อแข็ง เช่น ไต้ะ ตู๋โซ่ว ตู๋เก็บของ	นายสนั่น ใจสิน	๑๒ ม.๑ ต.สำราญราษฎร์ อ.ตอยสะแก จ.เชียงใหม่	
๓	การทำฉัตรลุยลาย	นายไชยารรณ คำวงศ์ษา	ม.๘ ต.สำราญราษฎร์ อ.ตอยสะแก จ.เชียงใหม่	

๔. ด้านการแพทย์ไทย คือ ภูมิปัญญาเกี่ยวกับการดูแลและรักษาสุขภาพแบบพื้นบ้าน เช่น การนวด การประคบสมุนไพร

หมู่ที่	ชื่อภูมิปัญญา	เจ้าของภูมิปัญญา	บริเวณที่พบ (ระบุหมู่ที่ ตำบล อำเภอ จังหวัด)	ภาพ
๑	การแพทย์แผนไทย	นางชฎาพัฒน์ ชัยยศสกุล	ม.๕ ต.สำราญราษฎร์ อ.ตอยสะแก จ.เชียงใหม่	
๒	นวดแผนไทย	นางปราณี จินะใจ	ม.๔ ต.สำราญราษฎร์ อ.ตอยสะแก จ.เชียงใหม่	
๓	นวดแผนไทย	นางสมเพ็ชร จินะใจ	ม.๔ ต.สำราญราษฎร์ อ.ตอยสะแก จ.เชียงใหม่	

๕	นวดแผนไทย	นางสมพร ปัญญาฟู	ม.๘ ต.สำราญราษฎร์ อ.ตอยสะแก จ.เชียงใหม่	
๕	นวดแผนไทย	นางอำพร เครื่องคำ	ม.๕ ต.สำราญราษฎร์ อ.ตอยสะแก จ.เชียงใหม่	
๖	นวดแผนไทย	นายธัญบุลย์ จันทร์พลอย	ม.๑ ต.สำราญราษฎร์ อ.ตอยสะแก จ.เชียงใหม่	

๕. ด้านการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม คือ ภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เช่นการบวขป่า การสืบชะตาแม่น้ำ


หมู่ที่	ชื่อภูมิปัญญา	เจ้าของภูมิปัญญา	บริเวณที่พบ (ระบุหมู่ที่ ตำบล อำเภอ จังหวัด)	ภาพ
๑	การปลูกพืชผักสวนครัว โดยเน้น การบริโภค ภายในครัวเป็น หลัก และเป็นการจัดการพื้นที่ ตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียง และสร้าง ต้นแบบการทำเกษตรที่ เป็นมิตรกับธรรมชาติ จัดการพื้นที่ แบบ ผสมผสานให้กลมกลืนกับ ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม สด สารเคมี การทำปุ๋ยจากใบไม้	นายเฉลิม ผลชำนาญ โทร. ๐๘๕๖๙๕๐๗๖๘	๓ ม.๔ ต.สำราญราษฎร์ อ.ตอยสะแก จ.เชียงใหม่	
๒	เกษตรอินทรีย์ เกษตรพอเพียง การปลูกพืชผักสวนครัว โดยเน้น การบริโภค ภายในครัวเป็น หลัก และเป็นการจัดการพื้นที่ ตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียง และสร้าง ต้นแบบการทำเกษตรที่	ว่าที่ร้อยตรีพงษ์สุรีย์ ใจปัญญา	๑๐๗ ม.๕ ต.สำราญราษฎร์ อ.ตอยสะแก จ.เชียงใหม่	

	เป็นมิตรกับธรรมชาติ จัดการพื้นที่ แบบ ผสมผสานให้กลมกลืนกับ ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ลด สารเคมี			
๓	เกษตรอินทรีย์ เกษตรพอเพียง	นายดวงคำ จันทร์จริง	๕๙ ม.๗ ต.สำราญราษฎร์ อ.ตอยสะแก จ.เชียงใหม่	
๔	กล้าไม้ / ก่อองกระดาษ สา	นางปราณี ใจกล้า	๕๐ ม.๔ ต.สำราญราษฎร์ อ.ตอยสะแก จ.เชียงใหม่	

๖. ด้านศิลปกรรมกรรม คือ ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะสาขาต่างๆ เช่น จิตรกรรม ประติมากรรม นาฏศิลป์ ดนตรี


หมู่ที่	ชื่อภูมิปัญญา	เจ้าของภูมิปัญญา	บริเวณที่พบ (ระบุหมู่ที่ ตำบล อำเภอ จังหวัด)	ภาพ
๑	ราชวังอินทร์ หอศิลป์ แสดงงานจิตรกรรมและ ประติมากรรม	อาจารย์อานันท์ ราชวัง อินทร์ และคุณภรดา ราชวังอินทร์	ม.๒ ต.สำราญราษฎร์ อ.ตอยสะแก จ.เชียงใหม่	
๒	ดนตรีแท้ เครื่องเป่า	นายศุภกร ๐๙๖๓๑๙๙๑๘๘๘	ม.๑ ต.สำราญราษฎร์ อ.ตอยสะแก จ.เชียงใหม่	

๗. ด้านศาสนา ประเพณี พิธีกรรม

หมู่ที่	ชื่อภูมิปัญญา	เจ้าของภูมิปัญญา	บริเวณที่พบ (ระบุหมู่ที่ ตำบล อำเภอ จังหวัด)	ภาพ
๑	ผู้นำทางศาสนา เป็นผู้นำทางด้านการ ประกอบพิธีทางศาสนา ตามประเพณีของท้องถิ่น ประเพณีชาวล้านนา ของ ชุมชน จนได้รับการยกย่อง นับถือของคนในชุมชน	นายเดช เครื่องคำ	ม.๑ ต.สำราญราษฎร์ อ.ตอยสะแก จ.เชียงใหม่	

๒	ผู้นำทางศาสนา เป็นผู้นำทางด้านการ ประกอบพิธีทางศาสนา ตามประเพณีของท้องถิ่น ประเพณีชาวล้านนา ของ ชุมชน จนได้รับการยกย่อง นับถือของคนในชุมชน	นายวิรัตน์ พิตานปิ่น	ม.๘ ต.สำราญราษฎร์ อ.ตอยสะแก จ.เชียงใหม่	
๓	ผู้นำทางศาสนา เป็นผู้นำทางด้านการ ประกอบพิธีทางศาสนา ตามประเพณีของท้องถิ่น ประเพณีชาวล้านนา ของ ชุมชน จนได้รับการยกย่อง นับถือของคนในชุมชน	นายอินสน จันทรมณี	ม.๗ ต.สำราญราษฎร์ อ.ตอยสะแก จ.เชียงใหม่	
๔	ผู้นำทางศาสนา เป็นผู้นำทางด้านการ ประกอบพิธีทางศาสนา ตามประเพณีของท้องถิ่น ประเพณีชาวล้านนา ของ ชุมชน จนได้รับการยกย่อง นับถือของคนในชุมชน	นายเสาร์แก้ว ช่างชาย	ม.๓ ต.สำราญราษฎร์ อ.ตอยสะแก จ.เชียงใหม่	
๕	ศิลปะการฟ้อนรำ	กลุ่มร่ววงย่อนยุค	ต.สำราญราษฎร์ อ.ตอยสะแก จ.เชียงใหม่	

๘. ด้านอาหาร

หมู่ที่	ชื่อภูมิปัญญา	เจ้าของภูมิปัญญา	บริเวณที่พบ (ระบุหมู่ที่ ตำบล อำเภอ จังหวัด)	ภาพ
๑	อาหารและบริการ	บ้านปลาคาร์พเชียงใหม่	ม.๒ ต.สำราญราษฎร์ อ.ตอยสะแก จ.เชียงใหม่	

๒	อาหารพื้นเมือง อาหารไทย ขนมไทย	นางอารี คุณยศยิ่ง	ม.๕	
๓	ไส้อั่ว แคบหมู	นางผ่องพรรณ โปธิปิน	๑๑๕ ม.๕	
๔	อาหารพื้นเมือง อาหารไทย ขนมไทย	นางชฎาพัฒน์ ชัยยศสกุล	๗๖/๑ ม.๕	
๕	การแปรรูปอาหาร	นางบัวหอม คะทามณี	๕๗ ม.๕	
๖	แคบหมูผู้ช่วย	นายอุดม เครื่องคำ	ม.๑	
๗	วิสาหกิจขนมไทย	นางวรรณวิมล ชันคำ	ม.๒	





๑๒.๐๐ น.- ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน



๑๓.๐๐ น. - ๑๕.๐๐ น. บรรยายให้ความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพร การแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพร และกิจกรรมลูกแก้วนวดฝ่าเท้า

๑. การแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพร ช่วงฤดูหนาวควรแช่เท้าด้วยสมุนไพรทุกวัน

โดยเฉพาะผู้ป่วย เบาหวาน ความดัน นอนไม่หลับ สมุนไพรทั้งหมดช่วยเพิ่มสาร Melatonin โดยเฉพาะการบูร สาร Melatonin ช่วยทำให้ออนหลับ

สมุนไพรแช่เท้า สูตร อ.ชฎาพัฒนา

๑. หัวไพล
๒. หัวขมิ้นชัน
๓. ข่า
๔. ผิวมะกรูด
๕. ใบมะขาม
๖. เหนง้าชิง (ดับกลิ่นเท้า)
๗. ตะไคร้

วิธีทำ

ใส่สมุนไพรลงในหม้อสำหรับ ต้ม จากนั้นเทน้ำลงไปให้ท่วมสมุนไพร • ต้มให้เดือด ๑๐-๑๕ นาที ยกหม้อลงตั้งทิ้งไว้ประมาณ ๑๐ นาที • ตักน้ำสมุนไพรลงในกะละมังสำหรับแช่เท้า โรยเกลือ พืมหาเน การบูร ลงในกะละมัง

ประโยชน์ของการแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพร

๑. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารของร่างกายทำงานดีขึ้น
๒. ช่วยให้ระบบการไหลเวียนเลือดดีขึ้น
๓. ลดอาการเท้าบวมได้ดีขึ้น
๔. ช่วยให้นอนหลับง่ายขึ้น
๕. ช่วยลดอาการชาเท้า





๒. การนวดฝ่าเท้าด้วยลูกแก้ว

นวัตกรรมการนวดฝ่าเท้าด้วยลูกแก้ว เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลเท้าในผู้สูงอายุ สาธิตการนวดเท้าโดยใช้ลูกแก้วให้ดู และสอนให้ผู้ป่วยปฏิบัติเอง เต็มมีพฤติกรรมปฏิบัติตัวที่ไม่เหมาะสม ไม่ค่อยออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้อง ดังนั้นการป้องกันภาวะเส้นประสาทส่วนปลายเสื่อม และการไหลเวียนเลือดที่เท้าลดลง การนวดเท้าเป็นกิจกรรมการดูแลเท้าวิธีหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมการไหลเวียนเลือด ไปเลี้ยงส่วนเท้าได้ดีขึ้น ทำให้รู้สึกผ่อนคลายและรู้สึกสบาย ฟักผ่อนได้มากขึ้นจะช่วยลดอาการเท้าชาลงมากกว่าก่อนการนวดเท้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทำให้ เดินเร็วขึ้นและยืนทรงตัวได้นานขึ้น

วิทยากรโดย นางชฎาพัฒน์ ชัยยศสกุล





สรุปค่าใช้จ่ายกิจกรรมครั้งที่ ๑

ค่าใช้จ่ายตามกิจกรรมครั้งที่ ๑ จัดทำเป็นทะเบียนภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ และการดูแลตัวเองในวัยสูงอายุด้วยการแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพร และกิจกรรมลูกแก้ววนวดฝ่าเท้า ในวันที่ ๒๕ มกราคม ๒๕๖๗ ดังนี้

-ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๔๐ คน ๆ ละ ๕๐ บาท จำนวน ๑ มื้อ	เป็นเงิน ๒,๐๐๐.-บาท
-ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๔๐ คน ๆ ละ ๒๕ บาท จำนวน ๑ มื้อ	เป็นเงิน ๑,๐๐๐.-บาท
-ค่าวิทยากร จำนวน ๒ ชั่วโมง ๆ ละ ๕๐๐.-บาท	เป็นเงิน ๑,๐๐๐.-บาท
-ค่าลูกแก้ว ๕๐ ห่อ ๆ ละ ๒๐.-บาท	เป็นเงิน ๑,๐๐๐.-บาท
-ค่ากะละมัง ๑๕ ใบ ๆ ละ ๒๘ บาท	เป็นเงิน ๔๒๐.-บาท

รวมเป็นเงิน ๕,๔๒๐.-บาท

ด้านสถานที่

มีความพร้อม ในการจัดกิจกรรม

ผลที่เกิดขึ้นภายหลังโครงการสิ้นสุดลง

โครงการส่งเสริมสนับสนุนพัฒนาศักยภาพและทักษะการใช้ชีวิตผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗ เพื่อจัดกิจกรรมการอบรมระยะยาวให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ทั้งทางด้านการส่งเสริมสุขภาพ ด้านการส่งเสริมอาชีพ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา ด้านเทคโนโลยี และด้านการป้องกันบรรเทาสาธารณภัย เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถนำความรู้ที่ได้จากโครงการไปประยุกต์ใช้ให้เกิด ประโยชน์ใน

ประจำวัน และเพื่อพัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุเนพทเทศบาลตำบลสำราญราษฎร์ให้เกิดความ ยั่งยืน โดยการจัดกิจกรรมในครั้งนี้มีผู้สูงอายุผู้เข้าร่วมกิจกรรมครั้งละ ๔๐ คน จากการสังเกตผู้เข้าร่วมโครงการดังกล่าวได้ให้ความสนใจ และเป็นกิจกรรมโครงการที่เป็นประโยชน์ต่อทุกคน จึงเห็นควรจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องต่อไป โดยกลุ่มมีความต้องการให้จัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง โดยใช้สถานที่เทศบาลตำบลสำราญราษฎร์เป็นศูนย์กลางและขับเคลื่อนกิจกรรมต่อไป

ปัญหาและอุปสรรค

ปัญหาและอุปสรรคในการทำงานขององค์กร

-ในการดำเนินการตามกิจกรรมไม่พบปัญหาและอุปสรรค

ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินโครงการ

-ในการดำเนินการตามกิจกรรมไม่พบปัญหาและอุปสรรค

ข้อเสนอแนะขององค์กร

การประสานความร่วมมือระหว่างองค์กรภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชน ในการมีส่วนร่วม และทำให้เกิดการกระตุ้นให้ทุกฝ่ายเห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพทุกช่วงวัย ในลักษณะการรวมกลุ่มเป็นการร่วมกันคิด ร่วมกันทำ และร่วมกันพัฒนา ก่อให้เกิดความรักความสามัคคีในชุมชน จึงเห็นควรดำเนินการตามโครงการดังกล่าวอย่างต่อเนื่อง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(ลงชื่อ)



ผู้รายงาน

(นางวิภาวรรณ จันทร์เทพ)

ผู้ช่วยนักพัฒนาชุมชน

ความเห็น หัวหน้าสำนักปลัดเทศบาลตำบลสำราญราษฎร์

(/) เห็นควร.....



(นางเบญจวรรณ สกุลกวีพร)

หัวหน้าสำนักปลัดเทศบาล

ความเห็น รองปลัดเทศบาลตำบลสำราญราษฎร์

() เห็นควร.....



(นางสาวมธุรีณี เมืองใจ)

รองปลัดเทศบาล

ความเห็น ปลัดเทศบาลตำบลสำราญราษฎร์

(/) เห็นควร.....

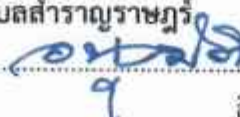


(นางสาวมธุรีณี เมืองใจ)

รองปลัดเทศบาล ปฏิบัติราชการแทนปลัดเทศบาล

คำสั่งนายกเทศมนตรีตำบลสำราญราษฎร์

(/) เห็นควร.....



สืบเอก

(วิสูตร สุวรรณโกศล)

นายกเทศมนตรีตำบลสำราญราษฎร์