

# โครงการส่งเสริมสนับสนุนพัฒนา ศักยภาพและทักษะการใช้ชีวิตผู้สูงอายุ

ประจำปีงบประมาณ 2567

กิจกรรมครั้งที่ 6 กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ

วันที่ 26 มิถุนายน 2567



แผนงานสร้างความเข้มแข็งของชุมชน  
งานส่งเสริมและสนับสนุนความเข้มแข็งชุมชน  
เทศบาลตำบลสำราญราษฎร์ อำเภอออยสะเท็ด จังหวัดเชียงใหม่

รายงานโครงการส่งเสริมสนับสนุนพัฒนาศักยภาพและทักษะการใช้ชีวิตผู้สูงอายุ  
กิจกรรมครั้งที่ ๖ กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ  
วันที่ ๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๗  
ณ เทศบาลตำบลสำราญราษฎร์ อำเภอคลองสะแกก่ จังหวัดเชียงใหม่  
แผนงานสร้างความเข้มแข็งของชุมชน

\*\*\*\*\*

ชื่อองค์กร เทศบาลตำบลสำราญราษฎร์

ชื่อหัวหน้าหน่วยงาน สิบเอกวิสูตร สุวรรณโกศล

ที่ตั้งสำนักงาน ๑๐๓ หมู่ที่ ๔ ตำบลสำราญราษฎร์ อำเภอคลองสะแกก่ จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๒๐

ผู้รับผิดชอบโครงการ นางวิภาวรรณ จันทร์เทพ

สถานที่ดำเนินการ เทศบาลตำบลสำราญราษฎร์

**๑. หลักการและเหตุผล**

ผู้สูงอายุถือว่าเป็นบุขนิยบุคคลของสังคมที่มีคุณค่ายิ่ง เนื่องจากผ่านประสบการณ์มามากได้เคยเป็นกำลังสำคัญของสังคมมาก่อน มีความรู้ มีทักษะ อนุรักษ์ และสืบทอด ประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่น วิถีชีวิตดั้งเดิม และได้ทำคุณประโยชน์แก่สังคมมาแล้วมากมาย จำเป็นอย่างยิ่งที่คนรุ่นหลังจะต้องให้ความสำคัญ ในการยกย่องให้การดูแลผู้สูงอายุเหล่านี้ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สุขภาพจิต สุขภาพกายเป็นการเชิดชูเกียรติให้ผู้สูงอายุ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข เทศบาลตำบลสำราญราษฎร์ ได้ทำการสำรวจข้อมูลปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุพบว่าผู้สูงอายุทั้งหมด ๕๐๗ คน พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีปัญหาในเรื่องการดูแลสุขภาพในเรื่องของโรคเรื้อรัง ได้แก่ ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคอ้วน กลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม ขาดการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอและต่อเนื่องส่วนการดูแลสุขภาพจิต มีปัญหาผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งให้เลี้ยงดูบุตรหลานตามลำพัง เนื่องจากประชากรวัยทำงานอพยพเข้าไปทำงานในเมือง เทศบาลตำบลสำราญราษฎร์ ได้ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุมาโดยตลอด ได้ร่วมกับส่วนราชการในพื้นที่ กลุ่มองค์กรภาคประชาชนในพื้นที่ในการดูแลคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เช่นการตรวจสุขภาพผู้สูงอายุ ให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิต ส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยทอกลมมีปัญญาลู่ลูกหลาน ส่งเสริมการปฏิบัติธรรม จัดกิจกรรมวันสำคัญ รดน้ำผู้สูงอายุในวันสงกรานต์ จ่ายเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุอย่างไรก็ตาม ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องถือว่าการปฏิบัติต่อผู้สูงอายุถือเป็นภารกิจหลักที่จะต้องดำเนินการอย่างเต็มที่อย่างต่อเนื่อง และควบคู่ไปกับกลุ่มอื่นๆ ในสังคม เช่น เด็ก เยาวชน และสตรี เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของทุกคนในสังคมต่อไป ซึ่งตามพระราชบัญญัติเทศบาล พ.ศ. ๒๔๙๖ แก้ไขเพิ่มเติมฉบับที่ ๑๓ พ.ศ. ๒๕๕๒ หน้าที่ของเทศบาล มาตรา ๕๐ ภายใต้ข้อบังคับแห่งกฎหมายเทศบาลตำบลมีหน้าที่ต้องทำในเขตเทศบาล 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 ผู้มีความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ประโยชน์ในการพัฒนาชุมชน

ท้องถิ่น และ ประเทศ ๓) ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งตนเองได้ โดยการปรับปรุงสภาพแวดล้อมและความจำเป็นทางกายภาพให้เหมาะสมกับวัย และการพัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุในรูปแบบที่หลากหลายทั้งในด้านการจัดบริการสุขภาพและสวัสดิการสังคมอย่างบูรณาการ โดยการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนอย่างต่อเนื่องรวมทั้งพัฒนาชุมชนที่มีศักยภาพและความพร้อมให้เป็นต้นแบบของการดูแลผู้สูงอายุเพื่อขยายผลไปสู่ชุมชนอื่น 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 สุขภาพจิตสุขภาพกายเป็นการเชิดชูเกียรติให้ผู้สูงอายุ
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 การทำพวงหรีดจากดอกไม้ประดิษฐ์และดอกไม้จันทร์สร้างอาชีพ**  
เพื่อเพิ่มความรู้ให้แก่ผู้สูงอายุด้านการส่งเสริมอาชีพ

**กิจกรรมครั้งที่ ๓ สุขภาวะของผู้สูงอายุและการดูแลสุขภาพ**

บรรยายให้ความรู้เรื่องการเตรียมตัวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ด้านอาหารและโภชนาการอาหารที่  
ผู้สูงอายุควรบริโภคบ่อย อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง อาหารพื้นบ้านต่อโภชนาการ

บรรยายให้ความรู้ด้านสุขภาวะและให้คำแนะนำการดูแลสุขภาพเบื้องต้นเกี่ยวกับโรคเรื้อรัง  
เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และโรคอ้วน

การออกกำลังกายด้วยตนเอง การปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวัน จุดมุ่งหมายของ  
การออกกำลังกาย และการพักผ่อนอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ของผู้สูงวัยประจำวัน

**กิจกรรมครั้งที่ ๔ จัดกิจกรรมส่งเสริมถ่ายทอดวัฒนธรรมและภูมิปัญญาของผู้สูงอายุให้แก่  
เด็ก และเยาวชน**

กิจกรรมเพื่ออนุรักษ์ภูมิปัญญาของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่และส่งเสริมคุณค่าทางภูมิปัญญาของ  
ผู้สูงอายุให้เป็นที่ประจักษ์ และเป็นการสืบทอดวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น การตัดตุ๊ก การทำขนม  
เทียนแก้ว

**กิจกรรมครั้งที่ ๕ จัดกิจกรรมการประกวดแผนไทย**

บรรยายให้ความรู้ความเข้าใจประโยชน์ของการนวด การนวดที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ  
การนวดให้ตนเองและนวดให้ผู้อื่นแนะนำการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย การนวดเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ  
และบำบัดโรคต่าง ๆ

**กิจกรรมครั้งที่ ๖ กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ**

บรรยายให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ พินัยกรรม มรดก  
การทำสัญญาหรือนิติกรรมทางกฎหมาย การโอนกรรมสิทธิ์

บรรยายให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสิทธิประโยชน์ทางกฎหมายของผู้สูงอายุ แหล่งให้บริการ  
สิทธิประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ พร้อมช่องทางการติดต่อ

**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 โครงการส่งเสริมสนับสนุน พัฒนาศักยภาพและทักษะการใช้ชีวิตผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗ แผนพัฒนาสามปี ๒๕๖๖-๒๕๗๐ ยุทธศาสตร์การพัฒนาด้านเศรษฐกิจ แผนงานสร้างความเข้มแข็งของชุมชน หน้า ๗๗ ลำดับที่ ๕ งบประมาณตั้งไว้ ๕๐,๐๐๐.- บาท โดยมีรายละเอียดค่าใช้จ่ายดังนี้

#### กิจกรรมครั้งที่ ๑ จัดทำเป็นทะเบียนภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ และการดูแลตัวเองในวัยสูงอายุ

จัดอบรมโดยจัดกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและอภิปรายกลุ่ม เพื่อรวบรวมข้อมูลที่มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ รวมทั้งรวบรวมภูมิปัญญาของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ เพื่อนำข้อมูลไปใช้ประโยชน์ในด้านต่าง ๆ โดยในกิจกรรมมีการสอดแทรกแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง และความรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพ กิจกรรมอบรมให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพร การแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพร และกิจกรรมลูกแก้วขวดฝาเท้า

รายละเอียดค่าใช้จ่าย กิจกรรมครั้งที่ ๑ เป็นเงิน ๕,๗๐๐.- บาท ดังนี้

- ค่าจ้างเหมาทำอาหารกลางวัน จำนวน ๔๐ คน ๗๕๐ บาท จำนวน ๑ มื้อ เป็นเงิน ๒,๐๐๐.-บาท
- ค่าจ้างเหมาทำอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๔๐ คน ๗๕ บาท จำนวน ๑ มื้อ เป็นเงิน ๑,๐๐๐.-บาท
- ค่าวิทยากร จำนวน ๒ ชั่วโมง ๗๕๐.- บาท เป็นเงิน ๑,๐๐๐.-บาท
- ค่าใช้จ่ายอื่นที่จำเป็นของแต่ละกิจกรรม (จ่ายโดยประหยัดและความจำเป็น) เป็นเงิน ๑,๙๐๐.-บาท

#### กิจกรรมครั้งที่ ๒ การทำพวงหรีดจากดอกไม้ประดิษฐ์และดอกไม้จันทน์สร้างอาชีพ

เพื่อเพิ่มความรู้ให้แก่ผู้สูงอายุด้านการ ส่งเสริมอาชีพ

รายละเอียดค่าใช้จ่าย กิจกรรมครั้งที่ ๒ เป็นเงิน ๔,๘๐๐.- บาท ดังนี้

- ค่าจ้างเหมาทำอาหารกลางวัน จำนวน ๔๐ คน ๗๕๐ บาท จำนวน ๑ มื้อ เป็นเงิน ๒,๐๐๐.-บาท
- ค่าจ้างเหมาทำอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๔๐ คน ๗๕ บาท จำนวน ๑ มื้อ เป็นเงิน ๑,๐๐๐.-บาท
- ค่าวิทยากร (นางราตรีชัย อินทรีอาจ ปราชญ์ชุมชน)
- ค่าใช้จ่ายอื่นที่จำเป็นของแต่ละกิจกรรม (จ่ายโดยประหยัดและความจำเป็น) เป็นเงิน ๑,๘๐๐.-บาท

#### กิจกรรมครั้งที่ ๓ สุขภาวะของผู้สูงอายุและการดูแลสุขภาพ

บรรยายให้ความรู้เรื่องการเตรียมตัวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ด้านอาหารและโภชนาการ อาหารที่ผู้สูงอายุควรบริโภคบ่อยอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง อาหารพื้นบ้านต่อโภชนาการ

บรรยายให้ความรู้ด้านสุขภาวะและให้คำแนะนำการดูแลสุขภาพเบื้องต้นเกี่ยวกับโรคเรื้อรัง เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และโรคอ้วน

การออกกำลังกายด้วยตนเอง การปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวัน จุดมุ่งหมายของการออกกำลังกาย และการพักผ่อนอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ของผู้สูงอายุ

รายละเอียดค่าใช้จ่าย กิจกรรมครั้งที่ ๓ เป็นเงิน ๕,๐๐๐.- บาท ดังนี้

- ค่าจ้างเหมาทำอาหารกลางวัน จำนวน ๔๐ คน ๗๕๐ บาท จำนวน ๑ มื้อ เป็นเงิน ๒,๐๐๐.-บาท
- ค่าจ้างเหมาทำอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๔๐ คน ๗๕ บาท จำนวน ๑ มื้อ เป็นเงิน ๑,๐๐๐.-บาท
- ค่าวิทยากร จำนวน ๔ ชั่วโมง ๗๕๐.- บาท เป็นเงิน ๒,๐๐๐.-บาท

### กิจกรรมครั้งที่ ๔ จัดกิจกรรมส่งเสริมถ่ายทอดวัฒนธรรมและภูมิปัญญาของผู้สูงอายุให้แก่เด็ก และเยาวชน

กิจกรรมเพื่ออนุรักษ์ภูมิปัญญาของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่และส่งเสริมคุณค่าทางภูมิปัญญาของผู้สูงอายุให้เป็นที่ประจักษ์และยอมรับ และเป็นการสืบทอดวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น การตัดตุ๊ก การทำขนมเทียนแก้ว

รายละเอียดค่าใช้จ่าย กิจกรรมครั้งที่ ๔ เป็นเงิน ๕,๐๐๐.- บาท ดังนี้

- ค่าจ้างเหมาทำอาหารกลางวัน จำนวน ๕๐ คน ๗๕๐ บาท จำนวน ๑ มื้อ เป็นเงิน ๒,๐๐๐.-บาท
- ค่าจ้างเหมาทำอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๕๐ คน ๗๕๐ 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 ๕๐ คน ๗๕๐ บาท จำนวน ๑ มื้อ เป็นเงิน ๒,๐๐๐.-บาท
- ค่าจ้างเหมาทำอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๕๐ คน ๗๕๐ บาท จำนวน ๑ มื้อ เป็นเงิน ๑,๐๐๐.-บาท
- ค่าวิทยากร จำนวน ๓ ชั่วโมง ๗๕๐.- บาท เป็นเงิน ๑,๕๐๐.-บาท
- ค่าใช้จ่ายอื่นที่จำเป็นของแต่ละกิจกรรม (จ่ายโดยประหยัดและความจำเป็น) เป็นเงิน ๑,๕๐๐.-บาท

### กิจกรรมครั้งที่ ๖ กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ

บรรยายให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ พินัยกรรม มรดก การทำสัญญาหรือนิติกรรมทางกฎหมาย การโอนกรรมสิทธิ์

บรรยายให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสิทธิประโยชน์ทางกฎหมายของผู้สูงอายุ แหล่งให้บริการสิทธิประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ พร้อมช่องทางติดต่อ

รายละเอียดค่าใช้จ่าย กิจกรรมครั้งที่ ๖ เป็นเงิน ๓,๐๐๐.- บาท ดังนี้

- ค่าจ้างเหมาทำอาหารกลางวัน จำนวน ๕๐ คน ๗๕๐ บาท จำนวน ๑ มื้อ เป็นเงิน ๒,๐๐๐.-บาท
- ค่าจ้างเหมาทำอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๕๐ คน ๗๕๐ 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 ๕๐ คน ๗๕๐ บาท จำนวน ๑ มื้อ เป็นเงิน ๒,๐๐๐.-บาท
- ค่าจ้างเหมาทำอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๕๐ คน ๗๕๐ บาท จำนวน ๑ มื้อ เป็นเงิน ๑,๐๐๐.-บาท
- ค่าวิทยากร จำนวน ๓ ชั่วโมง ๗๕๐.- บาท เป็นเงิน ๑,๕๐๐.-บาท
- ค่าใช้จ่ายอื่นที่จำเป็นของแต่ละกิจกรรม (จ่ายโดยประหยัดและความจำเป็น) เป็นเงิน ๑,๕๐๐.-บาท

### กิจกรรมที่ ๘ การป้องกันบรรเทาสาธารณภัย

อบรมให้ความรู้เรื่องการขอความช่วยเหลือและเบอร์ติดต่อ กรณีเร่งด่วนให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการป้องกันบรรเทาสาธารณภัย และการอพยพ

อบรมให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับเครื่องใช้ไฟฟ้าในครัวเรือน และสาธิต

รายละเอียดค่าใช้จ่าย กิจกรรมครั้งที่ ๘ เป็นเงิน ๔,๕๐๐.- บาท ดังนี้

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

### 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 สุขภาพกายเป็นการเชิดชูเกียรติให้ผู้สูงอายุ

หมายเหตุ ค่าใช้จ่ายทั้งหมดสามารถถ่วงเฉลี่ยจ่ายกันได้ตามความเหมาะสมและจำเป็น

### การวัดและประเมินผล

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

### สรุปประเมินผลและรายงานผลการดำเนินงาน จากการสังเกตและการสอบถามผู้ที่เข้าร่วมโครงการ

ตามที่เทศบาลตำบลสำราญราษฎร์ ได้จัดโครงการส่งเสริมสนับสนุนพัฒนาศักยภาพและทักษะการใช้ชีวิตผู้สูงวัย ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗ เพื่อจัดกิจกรรมการอบรมระยะยาวให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ทั้ง ทางด้านการส่งเสริมสุขภาพ ด้านการส่งเสริมอาชีพ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา ด้านเทคโนโลยี ด้านการป้องกันบรรเทาสาธารณภัย สร้างการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถนำความรู้ที่ได้จากโครงการไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน และพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลตำบลสำราญราษฎร์ให้เกิดความยั่งยืน ได้กำหนดจัดกิจกรรมครั้งที่ โดยได้จัดกิจกรรมครั้งที่ ๖ กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ เป็นการบรรยาย ให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ พินัยกรรม มรดก การทำสัญญาหรือนิติกรรมทางกฎหมาย การโอนกรรมสิทธิ์ รวมถึงการให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสิทธิประโยชน์ทางกฎหมายของผู้สูงอายุแหล่งให้บริการสิทธิประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ พร้อมช่องทางการติดต่อ ซึ่งได้จัดขึ้นในวันที่ ๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๗ ณ เทศบาลตำบลสำราญราษฎร์ ให้กับผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๔๒ 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 นำกิจกรรมโดยผู้แทนผู้สูงอายุ







- ๑๐.๓๐ น. - ๑๑.๐๐ น. - บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ พิณยกรรม มรดก การทำสัญญาหรือนิติกรรมทางกฎหมาย การโอนกรรมสิทธิ์
- การช่วยเหลือผู้สูงอายุ ซึ่งได้รับอันตรายจากการทารุณกรรม หรือถูกแสวงหาประโยชน์ โดยมีขบด้วยกฎหมาย หรือถูกทอนทั้ง
  - การให้คำแนะนำ ปรีกษา ดำเนินการอื่นที่เกี่ยวข้องในทางคดี และในทางการแก้ไข ปัญหาครอบครัว
- วิทยากรโดย นายวันชนิน ไตรพัชร นิติกร เทศบาลตำบลสำราญราษฎร์





๑๒.๐๐ น.- ๑๓.๐๐ น. - รับประทานอาหารกลางวัน



๑๓.๐๐ น. - ๑๔.๓๐ น. - บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับสิทธิและสวัสดิการผู้สูงอายุ

- ด้านการแพทย์และสาธารณสุข
- ด้านการศึกษา การศาสนา และข้อมูลข่าวสาร
- ด้านการประกอบอาชีพ ฝึกอาชีพที่เหมาะสม
- ด้านการพัฒนาตนเอง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การรวมกลุ่ม
- ด้านการอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยในอาคาร สถานที่
- ด้านการลดหย่อนค่าโดยสารและการอำนวยความสะดวกในการเดินทางทางรถไฟแห่งประเทศไทย
- ด้านการยกเว้นค่าเข้าชมสถานที่ของรัฐ
- ด้านการช่วยเหลือเงินเบี้ยยังชีพ
- ด้านการสงเคราะห์ในการจัดการศพตามประเพณี

- ด้านการลดหย่อนภาษีเงินได้
- ด้านกองทุนผู้สูงอายุ

วิทยากรโดย นายวันชนิน ไตรพัชร นิติกร เทศบาลตำบลสำราญราษฎร์



๑๔.๓๐ น. - ๑๕.๓๐ น. - กิจกรรมการจัดการขยะด้วยหลัก ๓R การทำไม่เสียธนบัตร ไม่เสียเงิน สำหรับงานบุญเข้าพรรษา จากของน้ำยาปรับผ้านุ่ม ของขนม ถุงวิบวัน





๑๕.๓๐ น.

- กิจกรรมสันทนาการ



### จัดการขยะเพื่อลดปริมาณขยะ

กิจกรรมในวันนี้ได้มอบกระบอกน้ำให้ทุกท่าน โดยขอความร่วมมือสมาชิกกลุ่มที่เข้าอบรมทุกท่านกระบอกน้ำไปเติมน้ำเย็นที่เครื่องทำน้ำเย็น เพื่อเป็นการลดปริมาณขยะในพื้นที่ และให้นำมาทุกครั้งที่มีกิจกรรม



### การเพิ่มช่องทางการตลาด

เพื่อส่งเสริมสนับสนุนการพัฒนาผลิตภัณฑ์ในชุมชนภายใต้ Soft Power ของดีของเด็ด บ้านเฮา ที่เป็นเอกลักษณ์ อัตลักษณ์ของชุมชน และการท่องเที่ยว ช่องทางการจำหน่าย สินค้าและบริการที่หลากหลายและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ตามนโยบายส่งเสริมอาชีพ และเศรษฐกิจชุมชนเพื่อให้พี่น้องตำบลสำราญราษฎร์ได้นำผลผลิตทางการเกษตรของตนเองมาจำหน่าย หรือสินค้าอื่นๆ มาจำหน่าย



## สรุปค่าใช้จ่ายกิจกรรมครั้งที่ ๒

ค่าใช้จ่ายตามกิจกรรมครั้งที่ ๒ กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ บรรยาย ให้ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ พิณัยกรรม มรดก การทำสัญญาหรือนิติกรรมทางกฎหมาย การโอนกรรมสิทธิ์ รวมถึงการให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสิทธิประโยชน์ทางกฎหมายของผู้สูงอายุแหล่ง ให้บริการสิทธิประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ พร้อมช่องทางการติดต่อ ในวันที่ ๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๗ ณ เทศบาล ตำบลสำราญราษฎร์ เป็นเงิน ๓,๐๐๐.- บาท ดังนี้

๑. ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๔๐ คน ๆ ละ ๕๐ บาท จำนวน ๑ มื้อ เป็นเงิน ๒,๐๐๐.-บาท
๒. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๔๐ คน ๆ ละ ๒๕ บาท จำนวน ๑ มื้อ เป็นเงิน ๑,๐๐๐.-บาท



## ด้านสถานที่

มีความพร้อม ในการจัดกิจกรรม

## ผลที่เกิดขึ้นภายหลังโครงการสิ้นสุดลง

โครงการส่งเสริมสนับสนุนพัฒนาศักยภาพและทักษะการใช้ชีวิตผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗ เพื่อจัดกิจกรรมการอบรมระยะยาวให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ทั้งทางด้านการส่งเสริมสุขภาพ ด้านการส่งเสริมอาชีพ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา ด้านเทคโนโลยี และด้านการป้องกันบรรเทาสาธารณภัย เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถนำความรู้ที่ได้จากโครงการไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน และเพื่อพัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลตำบลสำราญราษฎร์ให้เกิดความยั่งยืน 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..... เห็นไปทราบ .....

เบญจวรรณ

(นางเบญจวรรณ สกุลกวีพร)

หัวหน้าสำนักปลัดเทศบาล

ความเห็น รองปลัดเทศบาลตำบลสำราญราษฎร์

( ) เห็นควร.....

*ศิริพร*  
(นางสาวมธุรีณี เมืองใจ)  
รองปลัดเทศบาล

ความเห็น ปลัดเทศบาลตำบลสำราญราษฎร์

( / ) เห็นควร..... *ศิริพร*

*ศิริพร*  
(นางสาวมธุรีณี เมืองใจ)  
รองปลัดเทศบาล ปฏิบัติราชการแทนปลัดเทศบาล

คำสั่งนายกเทศมนตรีตำบลสำราญราษฎร์

( ) เห็นควร..... *ทสม*  
*ศิริพร*

สืบเอก

(วิสูตร สุวรรณโกศล)

นายกเทศมนตรีตำบลสำราญราษฎร์