รายงานผลการดำเนินโครงการ

โครงการสุขภาพอนามัยสูงวัยไชโย
ประจำปีงบประมาณ 2567

โดย

ชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 12 บ้านป่าสักไก่
ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

สนับสนุนโครงการ โดย
กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านดู่
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

รายงานผลการดำเนินโครงการ

โครงการสุขภาพอนามัยสูงวัยไชโย
ประจำปีงบประมาณ 2567

โดย

ชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 12 บ้านป่าสักไก่
ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

สนับสนุนโครงการ โดย
กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านดู่
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

☐ สำนักปลัด ☐ กองคลัง ☐ กองช่าง ☐ กองการศึกษา ☐ กองสาธารณสุข ☐ ตรวจสอบภายใน

เทศบาลตำบลบ้านดู่
เลขที่ 5451
วันที่ 16 ส.ค. 2567
เวลา 16.22 น.

กลุ่ม ชมรมผู้สูงอายุบ้านป่าสักไก่

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

วันที่ 16 สิงหาคม 2567

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
เลขที่รับ 131
วันที่ 16 ส.ค. 2567
เวลา 16:40

เรื่อง รายงานผลการดำเนินโครงการ

เรียน ประธานคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ

สิ่งที่ส่งมาด้วย รายงานผลการดำเนินโครงการ

ด้วย ชมรมผู้สูงอายุบ้านป่าสักไก่ ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย มีความประสงค์ขอส่งสรุปรายงานผลการดำเนินโครงการ สุขภาพสูงวัยไร้โรค ประจำปีงบประมาณ 2567 ซึ่งได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านดู่ และได้แนบหลักฐานพร้อมกับรายงานผลการดำเนินโครงการ เป็นที่เรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายสรินทร์ ทองคำ)

ตำแหน่ง ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านป่าสักไก่

เรียน ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพ ระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ เทศบาลตำบลบ้านดู่

ผู้สูงอายุ ม.12 ส่งรายงานผลการดำเนินโครงการ สุขภาพสูงวัยไร้โรค ประจำปีงบประมาณ 2567 รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย เพื่อโปรดทราบ

วันที่ 19/8/67

(นางสาวจิตรา ศรีบรรจง)
คนงาน

ฝ่ายบริหารงานบุคลากร เก็บรวบรวมไว้เพื่อรอตรวจสอบต่อไป

(นางสาวสิรินาตยา วงค์วาล)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
19 ส.ค. 2567

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลบ้านดู่
- เพื่อโปรดทราบ
- ควรดำเนินการตามเสนอ

ว่าที่ร้อยตรี
(จำรอง อ่อนพุทธา)
ปลัดเทศบาลตำบลบ้านดู่
12 ส.ค. 2567

เรียน ปลัดเทศบาล
- เพื่อโปรดทราบ
- เห็นควรดำเนินการตามเสนอ

20/08/67
(นายธนบดี ผ้าเจริญ)
ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

(นายพัฒนพงษ์ โพธิ์เกตุ)
นายกเทศมนตรีตำบลบ้านดู่
20 ส.ค. 67

กปท.
กองทุนหลักประกันสุขภาพท้องถิ่น

แบบรายงานผลการดำเนินแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

กองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลบานดู **รหัส กปท.** L4870

อำเภอ เมือง **จังหวัด** เชียงราย

1.ชื่อ ☐ **แผนงาน** ☑ **โครงการ** ☐ **กิจกรรม**

โครงการสุขภาพสูงวัยไร้โรค

2.ผลการดำเนินงาน

บรรลุตามวัตถุประสงค์
ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพ
ผู้เข้ารับการอบรมนำความรู้ไปปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวันได้

3.ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์

☑ บรรลุตามวัตถุประสงค์

☐ ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ

4.การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ 14,210 บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง 14,210 บาท คิดเป็นร้อยละ 100

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุน - บาท คิดเป็นร้อยละ -

5.ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

☑ ไม่มี

☐ มี

ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ) -

แนวทางการแก้ไข (ระบุ) -

6.เอกสารประกอบการรายงานผลการดำเนินแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

- [x] สำเนาหลักฐานการจ่ายเงิน (กรณีคณะกรรมการ กปท.ต้องการทราบรายละเอียด)
- [x] ภาพถ่ายหรือวีดิทัศน์ภาพการดำเนินการจริง
- [ ] อื่น ๆ .....

7.บุคคลอ้างอิง/ตัวแทนผู้รับประโยชน์จากการดำเนินแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (อย่างน้อย 3 คน ขึ้นไป)

1. ชื่อ นายเอรุณ [illegible] ..... หมายเลขโทรศัพท์ 0855998527
2. ชื่อ นางสินธาม แซ่ตาว ..... หมายเลขโทรศัพท์ 083 1582586
3. ชื่อ นางสุมาลา สักฟันธ์ ..... หมายเลขโทรศัพท์ 091-0688021

ลงชื่อ ..... หัวหน้าหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน

(นายสรินทร์ ทองดี)

ตำแหน่ง ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านป่าสักไก่

วันที่-เดือน-พ.ศ. 9 กรกฎาคม 2567

สรุปแบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม

โครงการ สุขภาพสูงวัยไร้โรค

วันที่ 7 กรกฎาคม 2567

ณ อาคารอนุกประสงค์บ้านป่าสักไล่

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

๑. เพศ เพศหญิง จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 67.00

เพศชาย จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 33.00

รวม 70 คน คิดเป็นร้อยละ 100

๒. อายุ ต่ำกว่า ๒๐ ปี จำนวน - คน คิดเป็นร้อยละ -

๒๐ – ๓๐ ปี จำนวน - คน คิดเป็นร้อยละ -

๓๑ – ๔๐ ปี จำนวน - คน คิดเป็นร้อยละ -

๔๑ – ๕๐ ปี จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 27.00

๕๑ ปีขึ้นไป จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 73.00

ตอนที่ ๒ ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการ

ด้านวิทยากร

๑. การถ่ายทอดความรู้ของวิทยากรมีความชัดเจน

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน -	คน	คิดเป็นร้อยละ	-
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน -	คน	คิดเป็นร้อยละ	-
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน 10	คน	คิดเป็นร้อยละ	15.00
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน 22	คน	คิดเป็นร้อยละ	31.00
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน 38	คน	คิดเป็นร้อยละ	54.00

๒. ความสามารถในกระบวนการอบรม

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน -	คน	คิดเป็นร้อยละ	-
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน -	คน	คิดเป็นร้อยละ	-
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน 11	คน	คิดเป็นร้อยละ	17.00
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน 23	คน	คิดเป็นร้อยละ	32.00
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน 36	คน	คิดเป็นร้อยละ	51.00

๓. การเชื่อมโยงเนื้อหาในการฝึกอบรม

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน -	คน	คิดเป็นร้อยละ	-
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน -	คน	คิดเป็นร้อยละ	-
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน 3	คน	คิดเป็นร้อยละ	4.28
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน 24	คน	คิดเป็นร้อยละ	34.28
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน 43	คน	คิดเป็นร้อยละ	61.43

๔. มีความครบถ้วนของเนื้อหาในการฝึกอบรม

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน -	คน	คิดเป็นร้อยละ	-
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน -	คน	คิดเป็นร้อยละ	-
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน 12	คน	คิดเป็นร้อยละ	17
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน 16	คน	คิดเป็นร้อยละ	23
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน 42	คน	คิดเป็นร้อยละ	60

๕. การใช้เวลาตามที่กำหนดไว้

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน -	คน	คิดเป็นร้อยละ -	
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน -	คน	คิดเป็นร้อยละ -	
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน -	คน	คิดเป็นร้อยละ -	
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน 31	คน	คิดเป็นร้อยละ 44.28	
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน 39	คน	คิดเป็นร้อยละ 55.72	

๖. การตอบข้อซักถามในการฝึกอบรม

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน -	คน	คิดเป็นร้อยละ -	
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน -	คน	คิดเป็นร้อยละ -	
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน 13	คน	คิดเป็นร้อยละ 18.00	
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน 22	คน	คิดเป็นร้อยละ 32.00	
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน 35	คน	คิดเป็นร้อยละ 50.00	

ด้านสถานที่/ระยะเวลา/อาหาร

๑. สถานที่สะอาดและมีความเหมาะสม

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน -	คน	คิดเป็นร้อยละ -	
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน -	คน	คิดเป็นร้อยละ -	
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน 13	คน	คิดเป็นร้อยละ 18.00	
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน 16	คน	คิดเป็นร้อยละ 23.00	
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน 41	คน	คิดเป็นร้อยละ 59.00	

๒. ความพร้อมของอุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน -	คน	คิดเป็นร้อยละ -	
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน -	คน	คิดเป็นร้อยละ -	
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน 2	คน	คิดเป็นร้อยละ 3.00	
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน 21	คน	คิดเป็นร้อยละ 30.00	
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน 47	คน	คิดเป็นร้อยละ 67.00	

๓. ระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน -	คน	คิดเป็นร้อยละ -	
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน -	คน	คิดเป็นร้อยละ -	
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน 10	คน	คิดเป็นร้อยละ 14.00	
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน 25	คน	คิดเป็นร้อยละ 36.00	
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน 35	คน	คิดเป็นร้อยละ 50.00	

๔. ~~อาหาร~~ เอกสาร มีความเหมาะสม

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน -	คน	คิดเป็นร้อยละ -	
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน -	คน	คิดเป็นร้อยละ -	
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน -	คน	คิดเป็นร้อยละ -	
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน 40	คน	คิดเป็นร้อยละ 57.00	
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน 30	คน	คิดเป็นร้อยละ 43.00	

ด้านความรู้ความเข้าใจ

๑. ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้ ก่อน การอบรม

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน -	คน	คิดเป็นร้อยละ	-
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน -	คน	คิดเป็นร้อยละ	-
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน 3	คน	คิดเป็นร้อยละ	10.00
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน 38	คน	คิดเป็นร้อยละ	54.00
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน 25	คน	คิดเป็นร้อยละ	36.00

๒. ความรู้ความเข้าใจในเรื่องนี้ หลัง การอบรม

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน -	คน	คิดเป็นร้อยละ	-
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน -	คน	คิดเป็นร้อยละ	-
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน 14	คน	คิดเป็นร้อยละ	20.00
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน 14	คน	คิดเป็นร้อยละ	20.00
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน 42	คน	คิดเป็นร้อยละ	60.00

ด้านการนำความรู้ไปใช้

๑. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานได้

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน -	คน	คิดเป็นร้อยละ	-
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน -	คน	คิดเป็นร้อยละ	-
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน 10	คน	คิดเป็นร้อยละ	14.00
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน 20	คน	คิดเป็นร้อยละ	29.00
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน 40	คน	คิดเป็นร้อยละ	57.00

๒. มีความมั่นใจและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน -	คน	คิดเป็นร้อยละ	-
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน -	คน	คิดเป็นร้อยละ	-
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน 10	คน	คิดเป็นร้อยละ	15.00
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน 22	คน	คิดเป็นร้อยละ	31.00
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน 38	คน	คิดเป็นร้อยละ	54.00

๓. คาดว่าสามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดได้

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน -	คน	คิดเป็นร้อยละ	-
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน -	คน	คิดเป็นร้อยละ	-
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน 12	คน	คิดเป็นร้อยละ	18.00
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน 18	คน	คิดเป็นร้อยละ	25.00
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน 40	คน	คิดเป็นร้อยละ	57.00

ตอนที่ ๓ ข้อเสนอแนะอื่นๆ

ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติม

.....

สรุปจากการทำแบบประเมินความพึงพอใจ ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจมากถึงมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 87.00 ระดับความพึงพอใจปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 13.00

สรุปแบบประเมินความรู้ ก่อน อบรม คิดเป็นร้อยละ 67.00

สรุปแบบประเมินความรู้ หลัง อบรม คิดเป็นร้อยละ 88.00

45

กปท.
กองทุนหลักประกันสุขภาพท้องถิ่น

เทศบาล
เลขที่ 8591
วันที่ 15 พ.ย. 2566
เวลา 11.18 น.

☐ สำนักปลัด .....
☐ กองคลัง .....
☐ กองช่าง กองทุนหลักประกันสุขภาพ .....
☐ กองการศึกษา อำเภอ .....
☑ กองสาธารณสุข 15/11/66
☐ ตรวจสอบภายใน .....

แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม เทศบาลตำบลบ้านดู่ รหัส กปท. .....
อำเภอ เมือง จังหวัด เชียงราย

วัน 15 เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. 2566

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ประจำปีงบประมาณ 2567

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
เลขที่รับ 0180
วันที่ 15 พ.ย. 2566
เวลา 14.12

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลบ้านดู่

เอกสารแนบ แบบจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (แบบ กปท.7) จำนวน 1 ชุด

ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ.2 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ข้อ 10 "เงินกองทุนหลักประกันสุขภาพตามข้อ 7 วรรคหนึ่ง ให้ใช้จ่ายเพื่อสนับสนุนและส่งเ เป็นค่าใช้จ่ายตามแผนงาน โครงการ หรือกิจกรรม ที่คณะกรรมการกองทุนอนุมัติ" นั้น

หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน ได้ดำเนินการจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม มาเพื่อขอรับสนับสนุนงบประมาณ กปท. ตามเอกสารแนบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

ลงชื่อ ..... หัวหน้าหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประช
(นายสุรินทร์ ทองคำ)
ตำแหน่ง ประธานชมรมผู้สูงอายุ บ้านป่าสักไก่
วันที่-เดือน-พ.ศ. 15 พฤศจิกายน 2566

เรียน ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพ
ระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ เทศบาลตำบลบ้านดู่
ชมรมผู้สูงอายุ บ.12 ส่งโครงการที่ขอรับการสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ ทต. บ้านดู่ ประจำปีงบประมาณ 2567 รายละเอียดตามเอกสารแนบ จึงนำ
เพื่อโปรดพิจารณา
15/11/66

เห็นควรนำเสนอที่ ปท. ชุด คณะอนุกรรมการ
กลั่นกรองโครงการ
(นางสาวสิรินาถยา วงศ์วาส)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
15 พ.ย. 2566

ดำเนินการตามเสนอ
(นางพีระพรรณ ศิริกุล)
รองนายกเทศมนตรี รักษาราชการแทน
นายกเทศมนตรีตำบลบ้านดู่

เรียน ปลัดเทศบาล
- เพื่อโปรดทราบ
- เห็นควรดำเนินการตามเสนอ

(นายธนบดี ผ้าเจริญ)
ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
เรียน นายกเทศมนตรีตำบลบ้านดู่
- เพื่อโปรดทราบ
- ควรดำเนินการตามเสนอ

ว่าที่ร้อยตรี
(จำรอง อ่อนพุทธา)
ปลัดเทศบาลตำบลบ้านดู่
16 พ.ย. 2566

กปท.
กองทุนหลักประกันสุขภาพท้องถิ่น

แบบจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านดู่ รหัส กปท. L6870
อำเภอ เมืองเชียงราย จังหวัด เชียงราย

ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ.2561 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ข้อ 16 (2) "ให้พิจารณาอนุมัติโครงการ หรือกิจกรรม ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกองทุนตามข้อ 10"

อาศัยอำนาจของประกาศ ฯ ข้อ 10 "เงินกองทุนหลักประกันสุขภาพตามข้อ 7 วรรคหนึ่ง ให้ใช้จ่ายเพื่อสนับสนุนและส่งเสริมเป็นค่าใช้จ่ายตามแผนงาน โครงการ หรือกิจกรรม ที่คณะกรรมการกองทุนอนุมัติ" จึงได้จัดทำแผนงาน โครงการ หรือกิจกรรม ประจำปีงบประมาณ 2567 โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1.ชื่อ ☐ **แผนงาน** ☐ **โครงการ** ☐ **กิจกรรม**

- โครงการสุขภาพอนามัยสูงวัยไชโย

2.ชื่อ ☐ **หน่วยงาน** ☐ **องค์กร** ☐ **กลุ่มประชาชน**

- ชมรมผู้สูงวัยบ้านป่าสักไก่ ม.12

3.หลักการเหตุผล

ผู้สูงอายุมักมีปัญหาทางสุขภาพกายและสุขภาพจิต เนื่องมาจากการเสื่อมสมรรถภาพของร่างกายตามอายุขัยที่เพิ่มขึ้น ผู้สูงอายุจำเป็นต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด เพื่อให้มีสุขภาพดี มีความสุขทั้งกายและจิตใจ ซึ่งจะทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้น ทั้งนี้บุคคลในครอบครัวมีบทบาทสำคัญมากในการดูแลผู้สูงอายุ ต้องเข้าใจปัญหา เพื่อจะได้ดูแลสุขภาพและสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุอย่างถูกต้องและเหมาะสม ในขณะเดียวกันผู้สูงอายุต้องมีการดูแลสุขภาพของตนเองด้วยตนเอง ไม่เป็นภาระของผู้อื่นถือว่าเป็นการรับผิดชอบที่ดีที่สุดของแต่ละบุคคล ดังนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้สูงวัยต้องมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการดูแลสุขภาพร่างกายในด้านต่างๆที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของตนเอง เช่น เรื่องอาหารการกิน การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพและจิตใจ หรือการควบคุมอารมณ์ การปฏิบัติตนอย่างมีความสุข เพื่อนำความรู้หลักเกณฑ์ที่ถูกต้องเหมาะสมมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข

4.วัตถุประสงค์ (เพื่อการจัดบริการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค ฟื้นฟูสมรรถภาพ และรักษาพยาบาลระดับปฐมภูมิเชิงรุก รวมถึงการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค)

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้ความเข้าในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

5.วิธีดำเนินการ (ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ตามข้อ 4)

1. จัดการประชุมเพื่อวางแผนการดำเนินโครงการฯ
2. เขียนโครงการเสนอต่อกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านดู่เพื่อขอรับงบประมาณ
3. ดำเนินงานตามโครงการฯ โดยอบรมให้ความรู้
4. สรุปและรายงานผลดำเนินงานต่อกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านดู่

6.กลุ่มเป้าหมาย และกิจกรรม

- ชมรมผู้สูงวัยบ้านป่าสักไก่และผู้ที่สนใจ จำนวน 70 คน

(เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ **6.1. กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.....คน**

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ☐ 6. การคัดกรองและดูแลรักษามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
- ☐ 7. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- ☐ 8. อื่น ๆ (ระบุ) .....

☐ **6.2. กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....คน**

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- ☐ 6. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- ☐ 7. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- ☐ 8. อื่น ๆ (ระบุ) .....

☐ 6.3. กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- ☐ 6. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- ☐ 7. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ☐ 8. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอร์
- ☐ 9. อื่น ๆ (ระบุ) .....

☐ 6.4. กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- ☐ 6. การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- ☐ 7. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ☐ 8. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอร์
- ☐ 9. อื่น ๆ (ระบุ) .....

☑ 6.5. กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....50.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☑ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ☐ 6. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- ☐ 7. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- ☐ 8. อื่น ๆ (ระบุ) .....

☐ 6.6 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- ☐ 6. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
- ☐ 7. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
- ☐ 8. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
- ☐ 9. อื่น ๆ (ระบุ) .....

☐ **6.7. กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....คน**

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ☐ 6. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- ☐ 7. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- ☐ 8. อื่น ๆ (ระบุ) .....

☑ **6.8. กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....20.....คน**

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☑ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- ☐ 6. อื่น ๆ (ระบุ) .....

☐ **6.9. กลุ่มพระสงฆ์ หรือนักบวช ในศาสนาต่าง ๆ จำนวน.....คน**

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- ☐ 6. อื่น ๆ (ระบุ) .....

☐ **6.10. กลุ่มผู้ต้องขัง จำนวน.....คน**

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

☐ 5. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

☐ 6. อื่น ๆ (ระบุ) .....

☐ **6.11. สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10 (4)]**

☐ 1. ค่าใช้จ่ายในการประชุม

☐ 2. ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง

☐ 3. ค่าใช้จ่ายในการอบรม/พัฒนาศักยภาพ

☐ 4. ค่าวัสดุ/ครุภัณฑ์

☐ 5. ค่าใช้จ่ายอื่น (ระบุ) .....

☐ **6.12. กลุ่มอื่น ๆ (ระบุ).....จำนวน.....คน**

☐ 1. อื่น ๆ (ระบุ).....

7.ระยะเวลาดำเนินการ (ควรระบุตามการดำเนินงานจริง)

- มกราคม – กันยายน 2567

8.สถานที่ดำเนินการ

- อาคารอเนกประสงค์ หมู่ 12

9.งบประมาณ (ให้สอดคล้องกับวิธีดำเนินการ ที่ตั้งไว้ตามข้อ.5)

จำนวน **14,210** บาท รายละเอียด ดังนี้

- ค่าอาหารกลางวัน 70 คนๆละ 75 บาท	เป็นเงิน 5,250 บาท	
- ค่าอาหารว่าง 70 คนๆละ 25 บาท 1 มื้อ	เป็นเงิน 1,750 บาท	8,000
- ค่าป้ายโครงการ 1 ป้าย ขนาด 1*3 เมตร	เป็นเงิน 450 บาท	
- ค่าวิทยากรบรรยาย 4 ชั่วโมงๆละ 600 บาท	เป็นเงิน 2,400 บาท	
- ค่าบำรุงสถานที่	เป็นเงิน 1,000 บาท	
- ค่าเช่าเครื่องเสียง	เป็นเงิน 1,000 บาท	
- ค่าจัดทำรูปเล่มสรุปผลการดำเนินงาน 2 เล่ม	เป็นเงิน 400 บาท	
- ค่าเอกสารประกอบการอบรม 70 ชุดๆละ 25 บาท	เป็นเงิน 1,750 บาท	
- ค่าแบบประเมินความรู้ก่อน – หลัง การอบรม , แบบประมินความพึงพอใจ	เป็นเงิน 210 บาท	

รวมเป็นเงิน 14,210 บาท

* **หมายเหตุ** ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้

10. **ผลที่คาดว่าจะได้รับ** (ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ตามข้อ 4)

1. ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ
2. ผู้เข้าร่วมอบรมสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวันได้

11. **การประเมินผล**

1. ประเมินผลจากแบบประเมินความรู้ก่อน – หลัง
2. ประเมินจากแบบประเมินความพึงพอใจ

11.คำรับรองความซ้ำซ้อนของงบประมาณ

ข้าพเจ้า หงจินตนา (ชื่อ - สกุล) แสงตาว ตำแหน่ง รองปะธาน

หน่วยงาน เมรวยผู้สูงวัยบ้านป่าสักใต้ หมายเลขโทรศัพท์ 083 153 2586

ในฐานะของผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

ขอรับรองว่า แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่เสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองหลักประกันสุขภาพ ในครั้งนี้

☑ ไม่ได้ซ้ำซ้อนกับงบประมาณที่ได้รับจากแหล่งอื่น

☑ สอดคล้องกับแผนสุขภาพชุมชน ของ กปท.

☑ รับทราบถึงกฎ ระเบียบ ข้อบังคับ และวิธีการดำเนินงานตามประกาศคณะกรรมการหลักประสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการกองหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ.2561 และที่แก้ไขเพิ่มเติม แล้ว

ลงชื่อ ..... ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(หงจินตนา แสงตาว)

ตำแหน่ง รองปะธานเมรวยผู้สูงวัยบ้านป่าสักใต้

วันที่-เดือน-พ.ศ. 15 พฤศจิกายน 2566

- เห็นชอบ/อนุมัติ
- ให้เสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ

ลงชื่อ ..... หัวหน้าหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน

(นายสุรินทร์ ทองดี)

ตำแหน่ง ปะธานเมรวยผู้สูงวัยบ้านป่าสักใต้

วันที่-เดือน-พ.ศ. 15 พฤศจิกายน 2566

กำหนดการอบรม

โครงการสุขภาพอนามัยสูงวัยไชโย

วันที่ 7 กรกฎาคม 2567

ณ อาคารอเนกประสงค์ หมู่ 12

08.00 – 08.30 น.	ลงทะเบียน
08.30 – 09.00 น.	พิธีเปิดการอบรมโครงการ
09.00 – 12.00 น.	บรรยายให้ความรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้านกาย จิต สังคม โดย วิทยากรวิทยาลัยแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 14.00 น.	บรรยายให้ความรู้เรื่อง แนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกับการออกกำลังกายสู่การปฏิบัติ โดย วิทยากรวิทยาลัยแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
14.00 – 14.30 น.	อภิปราย ซักถาม สรุปการอบรมและปิดการอบรม

หมายเหตุ

- **พักรับประทานอาหารว่าง เวลา 10.30 น.**
- **กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม**

บันทึกการประชุม ชมรมผู้สูงวัยบ้านป่าสักไก่ ครั้งที่ ๒/๒๕๖๖

วันพฤหัสบดีที่ ๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๖ เวลา ๐๙.๐๐ น.

ณ อาคารเอนกประสงค์บ้านป่าสักไก่

.....

ระเบียบวาระที่ ๑ เรื่องที่ประธานแจ้งให้ที่ประชุมทราบ

๑.๑ เนื่องจากเลขานุการ และผู้ช่วยเลขานุการติดภารกิจ ขอลาการประชุม ประธานขอความร่วมมือ นางวัฒนา จิตรภา ช่วยในการบันทึกการประชุมในครั้งนี้

๑.๒ การเชิญการประชุมก่อนกำหนดการเพราะทางชมรมฯจะต้องส่งโครงการเพื่อขอรับเงินสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพท้องถิ่นเทศบาลตำบลบ้านดู่ ก่อนวันที่ 15 พฤศจิกายน 2566

๑.๒ การประชุมประธานผู้วัยตำบล วันที่ 19 ตุลาคม 2566 ณ หมู่ 9 บ้านป่าแฝก ทต.แจ้งการดำเนินสำหรับบุคคลที่ไม่ได้เปิดบัญชีธนาคารหรือผูกพร้อมเพย์กับธนาคารเพื่อรับค่าตอบแทนเบี้ยยังชีพซึ่งประธานอรุณ ปัญญาทิพย์ ได้รับเรื่องมาดำเนินการ

๑.๓ วันที่ 26 ตุลาคม 2566 ประธานได้เข้าร่วมประชุมโครงการบริหารจัดการจัดทำแผนสุขภาพระดับตำบลกองทุนหลักประกันคุณภาพ ปีงบประมาณ 2567 ร่วมกับ ผข. วัฒนา จิตรภา และจอนตัวแทนอสม. เข้าร่วมการประชุม

๑.๔ ขอเชิญร่วมโครงการปันยิ้มสร้างสุขผู้สูงวัยห่างไกลโรคสมองเสื่อมและภาวะซึมเศร้า

ขอเชิญกลุ่มผู้สูงอายุหมู่บ้านละ 5 คน เข้าร่วมโครงการ วันที่ 15 พฤศจิกายน 2566 ณ ศาลาวัดป่าอ้อเมืองอินทร์ โดยส่งแบบตอบรับภายในวันที่ 10 พฤศจิกายน 2566 แจ้งรายชื่อ.....ไว้พิจารณาในวาราพิจารณา

๑.๕ การเชิญชวนลงลายมือชื่อผู้เข้าชื่อเพื่อเสนอกฎหมาย ร่างพระราชบัญญัติผู้สูงอายุและเบี้ยบำนาญพื้นฐานแห่งชาติ (ฉบับที่...) พ.ศ.....ขอความร่วมมือด้วยความสมัครใจในการกรอกข้อมูลเพื่อเป็นหนึ่งในชื่อผู้เสนอกฎหมาย

มติที่ประชุม รับทราบ

ระเบียบวาระที่ ๒ เรื่องเสนอที่ประชุมทราบ ไม่มี

ระเบียบวาระที่ ๓ เรื่องรับรองรายงานการประชุม

พิจารณารับรองรายงานการประชุม ครั้งที่ ๑/๒๕๖๖ วันที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๖

มติที่ประชุม รับรอง

ระเบียบวาระที่ ๔ เรื่องสืบเนื่อง

๔.๑ ร่างข้อบังคับชมรมผู้สูงวัย บ้านป่าสักไก่ ๒๕๖๖

๔.๒ ร่างแผนการดำเนินงาน ปี ๒๕๖๖- ๒๕๖๗

มติที่ประชุม เห็นควรยกเรื่องไว้พิจารณาในการประชุมครั้งต่อไป

ระเบียบวาระที่ ๕ เรื่องเสนอเพื่อพิจารณา

๕.๑ โครงการบริหารจัดการจัดทำแผนสุขภาพระดับตำบลกองทุนหลักประกันคุณภาพ ปีงบประมาณ 2567 จะทำโครงการเกี่ยวกับเรื่อง

๑. โครงการธรรมะพิชิตอารมณ์สุขสมในสูงวัย

หลักการ การจัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ การรู้จักควบคุมอารมณ์ ในแต่ละวันเราจะรับเรื่องดีหรือเรื่องไม่ดี หรือเรื่องลบหรือบวก ซึ่งอาจจะเก็บไว้ในใจ จะผุดขึ้นมาก่อกวนจิตใจเสมอ หากสภาพจิตใจอ่อนแอ อ่อนไหวก็จะถูกอารมณ์ที่กดเก็บไว้จะครอบงำก่อกวนทำให้จิตใจไม่สงบ คิดฟุ้งซ่าน วุ่นวาย อย่างไม่มีจุดหมาย เกิดวิตก นอนไม่หลับ สุขภาพไม่ดี ความดันอาจสูงตามมา จำเป็นอย่างยิ่งให้ผู้สูงวัย จักต้องมีความรู้ในเรื่องการควบคุมอารมณ์ กำจัดขยะอารมณ์ ให้น้อยลงมากที่สุด เพื่อให้ผู้สูงวัยดำเนินชีวิตอย่าง ปกติสุข เพื่อทำให้ร่างกายสดชื่น หลับสบาย ไม่วิตกเรื่องใดๆ หรือให้เกิดการปล่อยวางนั่นเอง

วัตถุประสงค์ ๑. เพื่อให้ผู้สูงวัยเรียนรู้ เข้าใจในหลักการธรรมะการจัดการอารมณ์

๒. เพื่อให้ผู้สูงวัยเรียนรู้ ใช้หลักธรรมะฝึกสมาธิเป็นแนวทางปฏิบัติในชีวิตประจำวัน อย่างเป็นปกติ

๓. เพื่อให้ผู้สูงวัยเรียนรู้ มีสุขภาพกาย ใจ ที่ดีสืบไป

กำหนดการในวันที่ 21 พฤษภาคม 2567 หรือห้วงเวลา(พ.ค.-มิย. ๖๗)

ผู้เข้าร่วมโครงการ ประมาณ 70 คน

(สมาชิกปัจจุบัน สามัญชาย 31 สมทบชาย 36 สามัญหญิง 32 สมทบหญิง 60 รวม 159)

สถานที่ อาคารอเนกประสงค์หมู่บ้านป่าสักไก่

วิทยากร...คุณกิตติ จงพิพัฒนมงคล ผู้ประสานงาน นายสุรินทร์ ทองคำ

กำหนดการ

08.00-08.30 น. ลงทะเบียน

08.30-09.00 น. พิธีเปิดการอบรม

09.00-10.30 น. ธรรมะบรรยาย

10.30-10.45 น. อาหารว่าง

10.45-12.00 น. ธรรมะกับชีวิตประจำวัน

12.00-13.00 น. อาหารกลางวัน

13.00-14.30 น. แนวทางการฝึกจิตให้เกิดสมาธิ

14.30-14.45 น. อาหารว่าง

14.45-15.45 น. ปฏิบัติการฝึกจิตให้เกิดสมาธิ

15.45-16.15 น. อภิปราย ซักถาม ประเมินผล

16.15-16.30 น. พิธีปิด

เวลาอาจจะมีการเปลี่ยนแปลงบ้างตามความเหมาะสม

งบประมาณ

๑. ค่าวิทยากร ชั่วโมงละ 600 บาท 5 ชั่วโมง	3,000 –
๒. ค่าป้ายไวนิว	450 –
๓. ค่าบำรุงสถานที่	1,000 –
๔. ค่าบำรุงเครื่องเสียง	1,000 –
๕. ค่ารูปเล่มรายงาน 2 เล่มๆละ 200 -	400 –
๖. ค่าอาหารกลางวัน หัวละ 75.– 70 คน	5,250 –
๗. ค่าอาหารว่าง หัวละ 25 .- 2 ชุด 70 คน	3,500 -
๘. ค่าเอกสารชุดละ 25.- 70 ชุด	1,750 –
๙. ค่าสมุด ปากกา ชุดละ 25 .- 70 ชุด	1,750 –

๑๐. กระดาษฟรุ๊ค 25 แผ่นๆละ 4 .- 100 –

๑๑. ปากกาเมจิก 10 ด้ามๆละ 15 .- 150 –

๑๒ กระดาษขาวสั้น 1 รีม 150

๑๒. กระดาษกาวย่น เทปใส แม็คเย็บและอื่นๆ 500 .-

รวมงบประมาณทั้งสิ้น 19,000 บาท

๒. โครงการสุขภาพอนามัยสูงวัยไชโย

หลักการ การดูแลสุขภาพของตนเองด้วยตนเอง ไม่เป็นภาระของผู้อื่น ถือว่าเป็นการรับผิดชอบที่ดีที่สุดของแต่ละบุคคล จำเป็นอย่างอย่างผู้สูงวัยต้องมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการดูแลสุขภาพร่างกายในด้านต่างๆที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของตนเอง อาทิ เช่น เรื่องอาหารการกิน การออกกำลัง การรักษาดูแลจิตใจหรือการควบคุมอารมณ์ เพื่อนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์ ๑. เพื่อให้ผู้สูงวัย มีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพของตนเอง

๒. เพื่อให้ผู้สูงวัย นำข้อควรปฏิบัติมาใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเอง

๓. เพื่อให้ผู้สูงวัย มีสุขภาพร่างการที่ดี ปลอดโรค ปลอดภัยใสเรื่องสุขภาพ

กำหนดการในวันที่ ..... (ช่วงเดือนกรกฎาคม.-สิงหาคม พ.ศ.2567)

ผู้เข้าร่วมโครงการ ประมาณ.....70.....คน

วิทยากร.....-.....ผู้ติดต่อหรือประสานงาน...-....

สถานที่ อาคารอเนกประสงค์หมู่บ้านป่าสักไก่

กำหนดการ

โครงการ**สุขภาพอนามัยสูงวัยไชโย**

กำหนดการ

08.00-08.30 น. ลงทะเบียน

08.30-09.00 น. พิธีเปิดการอบรม

09.00-10.30 น. สูงวัยอยู่อย่างปลอดภัย

10.30-10.45 น. อาหารว่าง

10.45-12.00 น. สูงวัยใสใจสุขภาพ

12.00-13.00 น. อาหารกลางวัน

13.00-14.30 น. แนวทางการปรับพฤติกรรมของสูงวัย

14.30-14.45 น. อาหารว่าง

14.45-15.45 น. ปฏิบัติตัวอย่างไรสูงวัยไซโย

15.45-16.15 น. อภิปราย ซักถาม ประเมินผล

16.15-16.30 น. พิธีปิด

เวลาอาจจะมีการเปลี่ยนแปลงบ้างตามความเหมาะสม

งบประมาณ	๑. ค่าวิทยากร ชั่วโมงละ 600 บาท 5 ชั่วโมง	3,000 –
	๒. ค่าป้ายไวนิว	450 –
	๓. ค่าบำรุงสถานที่	1,000 –
	๔. ค่าบำรุงเครื่องเสียง	1,000 –
	๕. ค่ารูปเล่มรายงาน 2 เล่มๆละ 200 -	400 –
	๖. ค่าอาหารกลางวัน หัวละ 75.– 70 คน	5,250 –
	๗. ค่าอาหารว่าง หัวละ 25 .- 2 ชุด 70 คน	3,500 -
	๘. ค่าเอกสารชุดละ 25.- 70 ชุด	1,750 –
	๙. ค่าสมุด ปากกา ชุดละ 25 .- 70 ชุด	1,750 –
	๑๐. กระดาษฟรุ๊ค 25 แผ่นๆละ 4 .-	100 –
	๑๑. ปากกาเมจิก 10 ด้ามๆละ 15 .-	150 –
	๑๒ กระดาษขาวสั้น 1 รีม	150
	๑๒. กระดาษกาวย่น เทปใส แม็คเย็บและอื่นๆ	500 .-
	รวมงบประมาณทั้งสิ้น 19,000 บาท	

๓. โครงการอื่นๆ..(ถ้ามี).....-.....

๕.๒ แนวทาง/วิธีการ การเชิญชวนให้สมาชิกเข้าร่วมการอบรม

๑. ให้สมาชิกแจ้งในใบทะเบียนสมาชิกเข้าร่วมโครงการจากกรรมการสำรวจงานทะเบียน ประสานคณะกรรมการแบ่งหน้าที่กันไปติดต่อกับสมาชิก/พร้อมใบลงทะเบียน แบ่งคณะกรรมการรับผิดชอบตามคุ้มต่างๆ

๒. ฝ่านทะเบียนรวบรวมข้อมูลและบันทึกข้อมูลในระบบคอมพิวเตอร์

๓. กำหนดห้วงเวลาเก็บข้อมูล 1 ธค.66 – 25 มค.67

๔, กรรมการ ๑-๒ คนแต่ละฝ่ายเมื่อกำหนดวันออกสำรวจแล้ว แจ้งฝ่ายทะเบียน เพื่อกำหนดตารางวันทั้งหมด ก่อนวันที่ 28 พฤศจิกายน 2566

๕.๓ คณะกรรมการโครงการการแบ่งสำรวจสมาชิก

คุ้ม 1 จินตนา แสงดาว ประธานเก็บข้อมูล

คุ้ม 2 ยุทธ มะโนเรือง , จันแก้ว อุดปิน

คุ้ม 3 จุฬาลักษณ์ นารินคำ, คำปัน อุดปิน

คุ้ม 4 สมพร กันทะมี , สุพัฒตรา มโนหาญ

คุ้ม 5 อรุณ ปัญญาทิพย์, วัฒนา จิตรถา, สาโรจน์ ยอดทองเลิศ

คุ้ม 6 สุนทรา สุกพันธ์ , สุภาวดี นาวา , สุรินทร์ ทองคำ

คุ้ม 7 สุนทรา สุกพันธ์ , สุภาวดี นาวา , สุรินทร์ ทองคำ

เก็บข้อมูลตามแบบฟอร์มที่กำหนด และอาจจะถ่ายภาพประกอบยิ่งดีมาก ตามแบบฟอร์มที่กำหนด เพื่อนำมาบันทึกข้อมูลในระบบคอมพิวเตอร์ต่อไป หากบางข้อมูลเจ้าตัวไม่มีความประสงค์จะแจ้งก็ไม่เป็นไรแล้วแต่ความพึงพอใจ

แบบฟอร์มข้อมูลสมาชิกผู้สูงวัยบ้านป่าสักไก่

ทะเบียนสมาชิก ประเภท..... ลำดับ.....

1. ประวัติส่วนตัว

   1.1 คำนำหน้า.....ชื่อ-นามสกุล.....

   1.2 วัน เดือน ปีเกิด.....อายุ.....ปี

   1.3 เลขบัตรประชาชน.....

   1.4 เบอร์โทร.....

2. บ้านเลขที่.....ซอย.....ป่าสักไก่ หมู่ 12 ต.บ้านดู่ เมืองเชียงราย
3. สถานะ โสด สมรส (คู่สมรส.....)
4. ลูกจำนวน.....คน ชื่อ.....
5. โรคประจำตัว.....
6. เพื่อนสนิท.....โทร.....
7. ผู้ดูแล.....โทร.....
8. อาชีพ.....กิจกรรม/งานอดิเรก.....
9. มีความต้องการ.....
10. **มีความประสงค์เข้าอบรม** กา / หน้าโครงการ

    .....โครงการธรรมะพิชิตอารมณ์สุขสมในสูงวัย

    ..... โครงการสุขภาพอนามัยสูงวัยใช่ไย

11. สำรวจเมื่อวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ลงชื่อ..... กรรมการผู้สำรวจ

งานทะเบียนสว.ปสก

๕.๔ พิจารณาส่งรายชื่อผู้เข้าอบรมโครงการปันยิ้มสร้างสุขผู้สูงวัยห่างไกลโรคสมองเชื่อมและภาวะซึมเศร้า ในวันที่ 15 พฤศจิกายน 2566 ณ ศาลาวัดป่าอ้อ หมู่ที่ 8 จำนวน 5 รายดังนี้ นายอรุณ ปัญญาทิพย์ นางสุพัฒตรา มโนหาญ นางจินตนา แสงดาว นางสมพร กันทะมี และ นายสุรินทร์ ทองคำ

๕.๕ แจ้งรายชื่อผู้เข้าร่วมประชุมคณะกรรมการประจำตำบล วันที่ 16 พฤศจิกายน 2566 ณ อาคารเอนกประสงค์บ้านปางลาว หมู่ที่ 10 3 ราย มี นายสุรินทร์ ทองคำ นางจินตนา แสงดาว และนายอรุณ ปัญญาทิพย์

มติที่ประชุม เห็นชอบ

ระเบียบวาระที่ ๖ เรื่องอื่น ๆ

๖.๑ โครงการเห็ดชุมชน

กรรมการทีมงานผู้ดูแล อรุณ ปัญญาทิพย์ สมพร กันทะมี จอมแปง อุดปิน คำปัน อุดปิน สาโรจน์ ยอดทองเลิศ จันแก้ว อุดปิน สุรินทร์ ทองคำ และอาจจะเพิ่มเติมสมาชิกที่มีความประสงค์ร่วมโครงการและนัดทำโรงเรือน กำหนดการจัดเตรียม สั่งซื้อวัสดุ อุปกรณ์ โรงเรือน นายจันแก้ว อุดปิน และคณะนัดทำโรงเรียน โดยเชิญสมาชิกชมรม ร่วมกัน ในวันอาทิตย์ที่ 12 พฤศจิกายน 2566 เบิกค่าดำเนินการจากเหรัญญิก

๖.๒ การรับส่งมอบงานจากทีมงานคณะกรรมการชุดเก่าให้คณะกรรมการชุดใหม่ดำเนินการ

๖.๓ การจัดเตรียมห้องสำนักงาน คณะกรรมการได้ร่วมมือกันทำความสะอาดห้องสำนักงาน ขนย้ายเต้นท์ และทำความสะอาด จัดตั้งหิ้งพระพุทธรูปเพื่อเป็นสิริมงคล ขอขอบคุณทุกท่านที่ช่วยกัน

กำหนดการประชุมครั้งต่อไปเป็น วันพุธที่ 13 ธันวาคม 2566 เวลา 09.00 น.

ปิดประชุม 12.00 น.

นางวัฒนา จิตรภา

ผู้บันทึกการประชุม

นางจินตนา แสงดาว

ผู้ตรวจรายงานการประชุม

การประชุมคณะกรรมการบริหารชมรมผู้สูงวัยบ้านป่าสักไก่ ครั้งที่ 1 /2566
วันพฤหัสบดีที่ 9 พฤศจิกายน เวลา 09.00 น. ณ อาคารเอนกประสงค์หมู่บ้านป่าสักไก่

ที่	ชื่อ - สกุล	ลายมือชื่อ	หมายเลขโทรศัพท์	หมายเหตุ
1	นายสุรินทร์ ทองคำ		081-9980640	
2	นางจินตนา แสงดาว		083-1532586.	
3	นางสุภาวดี นาวา			ลาประชุม
4	นางจุฬาลักษณ์ นารินคำ			ลาประชุม
5	นางสมพร กันทะมี	สมพร		
6	นางวัฒนา จิตรถา	วัฒนา	085-1069531	
7	นางสุนทรา สุกพันธ์		091-0688021	
8	นายสาโรจน์ ยอดทองเลิศ		087-5760672	
9	นางคำใส ผาสุก	คำใส ผาสุก	0947720289	
10	นางอาวรณ์ มะโนหาญ	อาวรณ์ มะโนหาญ		
11	นายคำปัน อุดปิน	คำปัน	097 0721954	
12	นายจอมแปง อุดปิน	จอมแปง อุดปิน	062-4055249	
13	นายจันแก้ว อุดปิน	จันแก้ว	0917516087	
14	นางพัตรา มะโนหาญ สุพัฒตรา มะโนหาญ	สุพัฒตรา	0819610829	

การประชุมคณะกรรมการที่ปรึกษาชมรมผู้สูงวัยบ้านป่าสักไก่ ครั้งที่ 2 /2566
วันพฤหัสบดีที่ 9 พฤศจิกายน เวลา 09.00 น. ณ อาคารเอนกประสงค์หมู่บ้านป่าสักไก่

ที่	ชื่อ - สกุล	ลายมือชื่อ	หมายเลขโทรศัพท์	หมายเหตุ
1	นายชัยวัฒน์ ศรีเสาวลักษณ์		092 882 1222	
2	นายอรุณ ปัญญาทิพย์		085-5998527	
3	นายสุขใจ มะโนหาญ		0809231669	
4	นายสมบูรณ์ จันทร์เลน			
5	นายบุญทา มะโนหาญ			
6	นายยุทธ มะโนเรือง		0831524113	
7	นายอ้าย อุดปิน			
8	นายขยัน ดอนลาว			
9	นายบุญทวี คำหมื่น			
10	นางปรานอม			
11				
12				
13				
14				
15				

บันทึกการประชุมชมรมผู้สูงวัยบ้านป่าสักไก่

ครั้งที่ ๑/๒๕๖๗

วันเสาร์ที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๖๗ เวลา ๐๙.๐๐ น.

ณ อาคารเอนกประสงค์บ้านป่าสักไก่

.....

ประธานที่ประชุม นายสุรินทร์ ทองคำ ประธานชมรมผู้สูงวัยบานป่าสักไก่

ระเบียบวาระที่ ๑ เรื่องที่ประธานแจ้งให้ที่ประชุมทราบ

๑.๑. จากการประชุมกลุ่มผู้สูงอายุตำบลบ้านดู่ ครั้งที่ ๑/๒๕๖๗ หมู่ที่ ๑๑ บ้านต้นลุง เมื่อวันที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๖๗ กำหนดการประชุมครั้งต่อไป โดย มอบหมายให้ หมู่ที่ ๑๒ บ้านป่าสักไก่ เป็นเจ้าภาพสถานที่ โดยกำหนดประชุมวันพุธที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

๑.๒. การขึ้นทะเบียนผู้สูงอายุเกิดระหว่าง ๒ กันยายน ๒๕๐๗ ถึง ๑ กันยายน ๒๕๐๘ ขึ้นทะเบียนรับเบี้ยผู้สูงอายุได้ที่ กองสวัสดิการสังคม เทศบาลตำบลบ้านดู่

๑.๓ โครงการอบรมแกนนำการจัดการขยะในชุมชนของเทศบาล หมู่บ้านละ ๓ คน ยังไม่กำหนดวัน กลุ่ม สว ที่มีความประสงค์จะเป็นแกนนำในการอบรมแจ้งชื่อได้ ที่ รองประธาน จินตนา แสงดาว ก่อน ๑๐ กพ. นี้

ระเบียบวาระที่ ๒ เรื่องเสนอที่ประชุมทราบ

๒.๑ คณะกรรมการชมรมผู้สูงวัย บ้านป่าสักไก่ชุดใหม่

ที่ปรึกษา ผญ.ชัยวัฒน์ ศรีเสาวลักษณ์ นายสุขใจ มะโนหาญ

นายอรุณ ปัญญาทิพย์ นายสมบูรณ์ จันเลน

นายบุญทา มะโนหาญ นายอ้าย อุดปิน

นายขยัน ดอนลาว

คณะกรรมการดำเนินงาน

นายสุรินทร์ ทองคำ ประธาน

นางจินตนา แสงดาว รองประธาน

นางจุฬาลักษณ์ นารินคำ	เลขานุการ
นางวัฒนา จิตรถา	ผช.เลขา
นางสมพร กันทะมี	เหรัญญิก
นางสุพัฒตรา มะโนหาญ	ผช.เหรัญญิก
นางสุนทรา สุกพันธ์	นายทะเบียน
นางอารีย์ ชัยงคล	ผช.ทะเบียน
นายคำปัน อุดปิน	พัสดุ/สถานที่
นายสาโรจน์ ยอดทองเลิศ	ผช.พัสดุ/สถานที่
นายจันแก้ว อุดปิน	ผช.พัสดุ/สถานที่
นางปรานอม เห็นถูก	ประชาสัมพันธ์
นางคำใส ผาสุก	ปฏิคม
นายจอมแปง อุดปิน	ผช.ปฏิคม
นางสุภาวดี นาวา	กรรมการ
นายยุทธ มะโนเรือง	กรรมการ

๒.๓ การจัดทำทะเบียนสมาชิกชมรมให้เป็นปัจจุบัน(เอกสารสีชมพู)รวบรวมเป็นข้อมูลงานทะเบียนสมาชิก กรอกหรือเขียนเสร็จแล้ว รวบรวมส่งที่ นางสุนทรา สุกพันธ์ ฝ่ายทะเบียนจะจัดทำฐานข้อมูลในระบบของชมรมต่อไป รวบรวบส่งที่คณะกรรมทุกท่านและรวบรวมส่งภายในวันที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ ณ สำนักงานชมรมผู้สูงวัยบ้านป่าสักไก่

มติที่ประชุมทราบ

ระเบียบวาระที่ ๓ เรื่องรับรองรายงานการประชุม

ระเบียบวาระที่ ๔ เรื่องสืบเนื่อง

๔.๑ โครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพ ของชมรมสูงวัยป่าสักไก่ เสนอไป ๒ โครงการได้กำหนดการ

๔.๑.๑ โครงการอบรม ธรรมะพิชิตอารมณ์ สุขสมในสูงวัย กำหนดอบรมในวันอังคารที่ ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๗ ขอแจ้งชื่อผู้ประสงค์เข้าร่วมโครงการ กำหนดไว้ ๕๐ คน วิทยากร อาจารย์กิตติ จงพิพัฒน์มงคลและคณะ

๔.๑.๒ โครงการอบรมสุขภาพอนามัยสูงวัยไชโย กำหนดอบรมในวันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๗ วิทยากร ผศ.วรัญญา มณีรัตน์ และคณะ

ทั้ง ๒ โครงการผู้เข้ารับการอบรมจะต้องแจ้งความประสงค์ เพื่อจัดเตรียมเอกสารเกียรติบัตร รับจำนวนจำกัด ขอความกรุณาเขียนแจ้งความประสงค์ในการเข้าร่วมการอบรมจักขอขอบคุณยิ่ง

มติที่ประชุมทราบ

ระเบียบวาระที่ ๕ เรื่องเสนอเพื่อพิจารณา

๕.๑ พิจารณาร่าง ข้อบังคับชมรมผู้สูงวัย บ้านป่าสักไก่ ๒๕๖๗

เพื่อลงประชามติ ๑๖ ข้อบังคับ ๙ หมวด ผ่านมีการเปลี่ยนแปลหมวดการเงินขอเปลี่ยนแปลงคณะกรรมการสั่งจ่ายเงิน ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์ หมายเลขบัญชี 010012852240 สาขานางแล จากเดิม

๑. นายอรุณ ปัญญาทิพย์

๒. นางสมพร กันทะมี

๓. นายยุทธ มะโนเรือง

เปลี่ยนเป็น

๑. นายอรุณ ปัญญาทิพย์

๒. นางสมพร กันทะมี

๓. นายสุรินทร์ ทองคำ

หมวดการเงิน **การรักษาเงินและการเบิกจ่าย ให้เหรัญญิกนำฝากธนาคาร ผู้มีอำนาจสั่งจ่ายคือ ที่ภ**

ปรึกษา ๑ คน (นายอรุณ ปัญญาทิพย์) เหรัญญิก (นางสมพร กันทะมี และประธาน (นายสุรินทร์ ทองคำ) ลงนาม

ร่วมกัน การเบิกจ่ายเงิน จะต้องได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการก่อน การเบิกจ่าย ต้องลงลายมือชื่ออย่างน้อย ๒ ใน ๓ คน

ข้อบังคับ ๙ หมวด จำนวน ๑๖ ข้อ ผ่านทุกหมวดทุกข้อ

๕.๒ แผนการดำเนินงาน ปี ๒๕๖๗-๒๕๖๘

มติที่ประชุมเห็นชอบ

ระเบียบวาระที่ ๖ เรื่องอื่น ๆ

๑.ผญ. แจ้งการเงินของหมู่บ้านจะต้องรวบรวมที่ประธานคุ้ม จะมีการประชุมใหญ่วันที่ ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

๒.การแข่งขันกีฬาชุมชน ๕ กลุ่ม ๑. ม. ๑๒ บ้านป่าสักไก่ ๒. ม. ๑๖ บ้านสันต้นก้อ ๓. ม. ๑๕ บ้านป่ากุ๊ก ๔. ม.๒๐ บ้าสันปอแตง และ ๕.การท่าอากาศยานแม่ฟ้าหลวง ในวันที่ ๑๗ - ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ ณ สนามโรงเรียนบ้านป่าสักไก่

๓. กำหนดการจัดกิจกรรมผ้าป่าชมรมผู้สูงวัย ในวันที่ ๑๖ เมษายน ๒๕๖๗ และเป็นวันดำหัวผู้สูงอายุของหมู่บ้าน

มติที่ประชุม รับทราบ

ปิดประชุม ๑๑.๐๐ น.

วัฒนา จิตรถา

นางวัฒนา จิตรถา
ผู้บันทึก

นางจินตนา แสงดาว
ผู้ตรวจรายงานการประชุม

โครงการ
อาหารไทย 30 คน

กปท.
กองทุนหลักประกันสุขภาพท้องถิ่น

ข้อตกลง

การขอรับสนับสนุนเงินกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่

จากกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลบ้านดู่

ข้อตกลงเลขที่ 046/2567

ข้อตกลงฉบับนี้ทำขึ้น ณ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) เทศบาลตำบลบ้านดู่ ตั้งอยู่เลขที่ 486 หมู่ 6 ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย เมื่อวันที่ 21 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567 ระหว่าง เทศบาลตำบลบ้านดู่ โดย **นายพัฒนพงษ์ โพธิ์เกตุ ตำแหน่ง นายกเทศมนตรีตำบลบ้านดู่** ผู้บริหารสูงสุดขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในฐานะเป็นผู้ดำเนินงานและบริหารจัดการระบบหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ ตามข้อ 6 ของประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการระบบหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ. 2561 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ซึ่งต่อไปในข้อตกลงนี้เรียกว่า **"องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น"** ฝ่ายหนึ่ง กับ ชมรมผู้สูงวัยบ้านป่าสักไก่ ม.12 โดย **นายสุรินทร์ ทองคำ** ผู้บริหารสูงสุดของหน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข/หน่วยงานอื่น/องค์กร/กลุ่มประชาชน ในฐานะเป็นผู้ดำเนินงานตามแผนงาน โครงการหรือกิจกรรม ที่ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการกองทุนฯ ตามข้อ 10 ของประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการระบบหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ.2561 และที่แก้ไขเพิ่มเติม โดยขอรับสนับสนุนเงินจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลบ้านดู่ ซึ่งต่อไปในข้อตกลงนี้เรียกว่า **"ผู้ดำเนินงาน"** อีกฝ่ายหนึ่ง

ทั้งสองฝ่าย จึงได้ตกลงกันไว้ ดังต่อไปนี้

ข้อ 1 ผู้ดำเนินงาน ตกลงจะดำเนินการตามโครงการหรือกิจกรรม ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์/เป้าหมาย/แผนการดำเนินงาน ของโครงการหรือกิจกรรม ตามเอกสารแนบท้ายข้อตกลงนี้ ตลอดจนหลักเกณฑ์ วิธีการและเงื่อนไขเป็นไปตามระเบียบของกองทุนฯ และหนังสือสั่งการของสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติทุกประการ โดยได้รับการสนับสนุนเงิน จำนวน 14,210.00 บาท (หนึ่งหมื่นสี่พันสองร้อยสิบบาทถ้วน) ทั้งนี้ ผู้ดำเนินงานจะต้องเป็นผู้จัดเก็บเอกสารและหลักฐานค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานตามโครงการ หรือกิจกรรมเพื่อรองรับการตรวจสอบไว้ ดังนี้

1) ข้อตกลง ที่ได้ระบุรายละเอียดสาระสำคัญไว้ในข้อตกลงครบถ้วนแล้ว
2) โครงการหรือกิจกรรม ที่ผ่านการอนุมัติและประธานกรรมการได้ลงนามเป็นลายลักษณ์อักษรแล้ว
3) หลักฐานการรับเงินของผู้ดำเนินงาน
4) หลักฐานการจ่ายเงินตามโครงการหรือกิจกรรม
5) รายงานผลการดำเนินงาน

ข้อ 2 หากผู้ดำเนินงาน ไม่ดำเนินการตามโครงการหรือกิจกรรม และหรือหลักเกณฑ์ เงื่อนไข วิธีการ วัตถุประสงค์ และระยะเวลาที่กำหนด เว้นแต่การไม่ดำเนินการหรือดำเนินการไม่เป็นไปตามโครงการหรือกิจกรรม นั้น เกิดจากเหตุสุดวิสัยหรือเกิดภัยพิบัติ ซึ่งได้เกิดจากการกระทำของผู้ดำเนินงาน ผู้ดำเนินงานยินยอมรับผิดชำระเงินที่ได้รับหรือเบิกจ่ายไปแล้วรวมทั้งค่าเสียหายหรือค่าใช้จ่ายอื่นใดอันเกิดจากการดำเนินการหรือไม่ดำเนินการดังกล่าว ให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โดยมิต้องบอกกล่าวหรือทวงถามเป็นหนังสือ แต่อย่างใด

หากผู้ดำเนินงาน ไม่ชำระเงินที่ได้รับหรือเบิกจ่ายไปแล้วรวมทั้งค่าเสียหายหรือค่าใช้จ่ายอื่นใด ให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้ดำเนินงานยินยอมเสียดอกเบี้ยตามอัตราที่กฎหมายกำหนด นับแต่วันที่ได้รับเงินไปจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น รวมทั้งยินยอมให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ดำเนินคดีได้ตามกฎหมายโดยมีเงื่อนไขดังนี้

1) การดำเนินงานต้องเป็นไปตามโครงการหรือกิจกรรมที่ได้รับอนุมัติ
2) การใช้จ่ายงบประมาณในการดำเนินโครงการหรือกิจกรรมจะต้องมีหลักฐานการเบิกจ่าย (ใบเสร็จรับเงิน/ใบสำคัญรับเงิน) และให้ผู้ที่ได้รับมอบหมายเป็นผู้เก็บหลักฐานไว้เพื่อการตรวจสอบ
3) ในกรณีที่มีการจัดซื้อ/จัดจ้าง/จัดหา วัสดุหรือครุภัณฑ์ ให้ใช้ราคาตามบัญชีมาตรฐานครุภัณฑ์ ของทางราชการโดยอนุโลม
4) หากมีเงินเหลือจ่ายจากการดำเนินงานให้นำเงินที่เหลือส่งคืนกองทุนฯ
5) ให้รายงานผลการดำเนินงานตามโครงการหรือกิจกรรมต่อกองทุนฯ ตามรูปแบบและระยะเวลาที่กองทุนกำหนด
6) งบประมาณที่สนับสนุนตามโครงการหรือกิจกรรม เป็นงบประมาณของกองทุนฯ

กองทุนฯ ขอสงวนสิทธิ์ที่จะดำเนินการแก้ไขเปลี่ยนแปลงแนวทางปฏิบัติของกองทุนฯ ถ้าผู้ได้รับเงินอุดหนุนได้รับแจ้งเปลี่ยนแปลงแก้ไขให้ปฏิบัติตามแนวทางที่กองทุนฯ กำหนด

ข้อตกลงนี้ทำขึ้นเป็นสองฉบับมีข้อความตรงกัน ทั้งสองฝ่ายได้อ่านและเข้าใจข้อความในข้อตกลงนี้ตลอดแล้ว จึงได้ลงลายมือชื่อพร้อมทั้งประทับตรา (ถ้ามี) ไว้เป็นหลักฐานสำคัญต่อหน้าพยานและต่างเก็บไว้ฝ่ายละหนึ่งฉบับ

(ลงชื่อ).....องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
(นายพัฒนพงษ์ โพธิ์เกตุ)

(ลงชื่อ).....ผู้ดำเนินงาน
(นายสุรินทร์ ทองคำ)

(ลงชื่อ) ว่าที่ร้อยตรี.....พยาน
(จำรอง อ่อนพุทธา)

(ลงชื่อ).....พยาน
(นางสมพร กันทะมี)

ข้อกำหนดและเงื่อนไข

1. นำสมุดเงินฝากและบัตรประจำตัวประชาชนมาธนาคารทุกครั้งที่ฝากหรือถอน
2. ธนาคารจะบันทึกดอกเบี้ยให้ในวันเสาร์สุดท้ายเดือนกันยายนและมีนาคมของทุกปี
3. ยอดเงินที่ปรากฏในสมุดเงินฝากจะถือว่าถูกต้องเมื่อได้รับการตรวจสอบยอดตรงกับบัญชีเงินฝากของธนาคารแล้ว กรณียอดเงินคงเหลือเป็นศูนย์ธนาคารจะปิดบัญชีทันที
4. การเปลี่ยนชื่อ ชื่อสกุล ที่อยู่ ผู้ฝากต้องแจ้งให้ธนาคารทราบ กรณีสมุดเงินฝากหาย ผู้ฝากต้องแจ้งความต่อเจ้าหน้าที่ตำรวจ และแจ้งให้ธนาคารทราบโดยเร็ว
5. ในกรณีที่บัญชีขาดการติดต่อ และยอดคงเหลือในบัญชีต่ำกว่าที่กำหนด ธนาคารจะปิดบัญชี และ/หรือคิดค่าธรรมเนียมรักษาบัญชีตามหลักเกณฑ์ที่ธนาคารกำหนด

41-009

รหัสสาขา 0755
Branch Code

บัญชีเลขที่ 010012852240
Account No.

ชื่อสาขา สาขานางแล
Branch Name

รหัสโครงการ
Project Code

ชื่อบัญชี
Account Name

ชมรมผู้สูงอายุบ้านป่าสักไก่

2001 – บัญชีเงินฝากออมทรัพย์ (ใช้สมุดคู่ฝาก)

184415748

ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร
BANK FOR AGRICULTURE AND AGRICULTURAL CO-OPERATIVES
ธนาคารของรัฐ

ผู้มีอำนาจลงนาม
Authorized Signature

เล่มที่ 000184415748

16-03/61

บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card

เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 3 9003 00177 31 0

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาย สุรินทร์ ทองคำ

Name Mr. Surin

Last name Thongkom

เกิดวันที่ 25 เม.ย. 2504

Date of Birth 25 Apr. 1961

ศาสนา พุทธ

ที่อยู่ 256 หมู่ที่ 12 ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

17 พ.ค. 2565 วันออกบัตร 17 May 2022 Date of Issue

(นายสนาคม จงจิระ) เจ้าพนักงานออกบัตร

24 เม.ย. 2574 วันบัตรหมดอายุ 24 Apr. 2031 Date of Expiry

5701-02-05170850

กองทุนเงินล้านสุรินทร์

สุรินทร์

นายสุรินทร์ ทองคำ

บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 3 5701 01318 70 7
ชื่อตัวและชื่อสกุล นาง สมพร กันทะมี
Name Mrs. Somporn
Last name Kantamee
เกิดวันที่ 28 ธ.ค. 2499
Date of Birth 28 Dec. 1956
ศาสนา พุทธ
ที่อยู่ 186 หมู่ที่ 12 ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย
จ.เชียงราย
22 มี.ค. 2564
วันออกบัตร
22 Mar. 2021
Date of Issue
(นายธนาคม จงจิระ)
เจ้าพนักงานออกบัตร
ตลอดชีพ
วันบัตรหมดอายุ
LIFELONG
Date of Expiry
5701-03-03220842

สำเนาถูกต้อง
(ใช้ในการยื่นหลักฐานกรมการปกครอง)

รายการเกี่ยวกับบ้าน เล่มที่ 1

เลขรหัสประจำบ้าน 5701-037804-5 สำนักทะเบียน อำเภอเมืองเชียงราย

รายการที่อยู่ 186 หมู่ที่12
ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

ชื่อหมู่บ้าน ชื่อบ้าน

ประเภทบ้าน บ้าน ลักษณะบ้าน

วันเดือนปีที่กำหนดบ้านเลขที่

ลงชื่อ นายทะเบียน
นายเด็ดดวง อนุกูล
วันเดือนปีที่พิมพ์ทะเบียนบ้าน 25 พ.ค. 2543

1

8

เล่มที่ 1 รายการบุคคลในบ้านของเลขรหัสประจำบ้าน 5701-037804-5 ลำดับที่ 7

ชื่อ นางสมพร กันทะมี สัญชาติ ไทย เพศ หญิง

เลขประจำตัวประชาชน 3-5701-01318-70-7 สถานภาพ เจ้าบ้าน เกิดเมื่อ 28 ธ.ค. 2499

มารดาผู้ให้กำเนิด ชื่อ บุญ สัญชาติ ไทย

บิดาผู้ให้กำเนิด ชื่อ ใจ สัญชาติ ไทย

* มาจาก 182 หมู่ที่ 15 ต.บ้านดู่ นายทะเบียน

อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย เมื่อ 12 เม.ย 2553 (นางจิรธนา รินจ้อย)

** ไปที่ นายทะเบียน

บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card

เลขประจำตัวประชาชน
Identification Number 3 5702 00266 21 7

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาย อรุณ ปัญญาทิพย์

Name Mr. Arun

Last name Panyathip

เกิดวันที่ 20 ส.ค. 2504

Date of Birth 20 Aug. 1961

ที่อยู่ 103 หมู่ที่ 12 ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

19 ส.ค. 2558
วันออกบัตร
19 Aug. 2015
Date of Issue

(นายกฤษฎา บุญราช)
เจ้าพนักงานออกบัตร

19 ส.ค. 2566
วันบัตรหมดอายุ
19 Aug. 2023
Date of Expiry

5701-02-08190831

สำเนาถูกต้อง
อรุณ ปัญญาทิพย์

BORA-8.3-03

ประเทศไทย
THAILAND

JT2—0924798—33

ใบสำคัญรับเงิน

วันที่ - 1 ก.ค. 2567

ข้าพเจ้า ชมรมผู้สูงวัยบ้านป่าสักไก่ หมู่ 12 ได้รับเงินจาก กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านดู่ ที่อยู่ 486 หมู่ที่ 6 ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน
โครงการสุขภาพอนามัยสูงวัยไชโย	14,210 . 00
	14,210 . 00

จำนวนเงิน (หนึ่งหมื่นสี่พันสองร้อยสิบบาทถ้วน)

(ตัวอักษร)

ลงชื่อ .....ผู้รับเงิน

(นายสุรินทร์ ทองคำ)

ลงชื่อ สมพร กันทะมี .....ผู้รับเงิน

(นางสมพร กันทะมี)

ลงชื่อ .....ผู้รับเงิน

(นายอรุณ ปัญญาทิพย์)

ลงชื่อ .....ผู้จ่ายเงิน

(นายธนบดี ศ้าเจริญ)

รายชื่อผู้เข้าร่วม โครงการสุขภาพสูงวัยไชโย

วันที่ 7 กรกฎาคม พ.ศ. 2567

ณ อาคารเอนกประสงค์บ้านป่าสักไก่ หมู่ที่ 12

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ลายมือชื่อ	เบอร์โทรศัพท์	หมายเหตุ
1	นายสุรินทร์ ทองดี		081-9980640	
2	นางสันทรา สักพัน		091-0688021	
3	นางกิ่งแก้ว สันทะไล		082-6057973	
4	นายมิ่งเมือง ขาพองเทพ		0640187119	
5	นางสาวจุฑามาศ สาทิอน		0620028939	
6	ศรีนา อุกปิน		0961308944	
7	สุพัตรา มะโนนาถ		0819610829	
8	บุญประพน กนิกา		083-3444712	
9	นางคำใจ ดารุย			
10	นางจุฬาลักษณ์ หลวงติ๊		088-2527658	
11	นายดี จิตตมปา		083-7641319	
12	นางนงนุช จันทร์เลน		0846142232	
13	นายเสริมศักดิ์ เอกพันธ์		0899993659	
14	นางบุญรอด หาญสูง		085-0410521	
15	นายกำไรชัย ยอดทองใจ		0875760672	
16	นายคำปัน อุกปิน			
17	นางอำภา มะโนเมือง		063-8314754	
18	นายอินสม มหาวะลัง		อ.ศรีพันไพร	
19	นายสมพงษ์ จิตตาโล		เมืองเหนือ	
20	นายสมชัย แสงดาว		0911428088	
21	ภพ จันทร์เลน			
22	นายมานิต ศิริพัฒ		085-6257214	
23	จันทร์สุข อดปิน			
24	จุฑามาศ มะโนนาถ		0832479381	

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ลายมือชื่อ	เบอร์โทรศัพท์	หมายเหตุ
25	จันทร์หอม แม่งยาแก้ว	จันทร์หอม		
26	จันทร์ตี๋ย เรือนคำ	ตี๋ย		
27	สอง ศรีสวาสดิ์	สอง		
28	ติ๊บ ปัญโสม	ติ๊บ		
29	สมธร จันทะจอด	สมธร		
30	สมศรี จันทะจอด	สมศรี		
31	พิมพา มูลหล้า	พิมพา		
32	ทายาทอารอนี มโนหาญ	อารอนี		
33	สมจิตร์ ดอนตาว	สมจิตร์		
34	กัญญา ฝาสุข	กัญญา		
35	จันทร์ มโนหาญ	จันทร์		
36	วาเรนทร์ มะโนหาญ	วาเรนทร์		
37	ทญหา มะโนหาญ	ทญหา		
38	นาย กิ่งร มะโนหาญ	กิ่งร		
39	เสาวนีย์ ช่างเขื่อง	เสาวนีย์		
40	สุขคำ มะโนเรือง	สุขคำ		
41	[illegible]	[illegible]		
42	นายชัยวัฒน์ ศรีเรือนแก้ว	ชัยวัฒน์		
43	นางบัวผัด บุญสุข	บัวผัด		
45	นางสมพง กันทะรส	สมพง		
46	นายวาที ยอดบุตร	[illegible]		
47	นายโสภา มะโนเรือง	[illegible]		
48	นาง กันยา มะโนเรือง	กัน		
49	นาง ผัดผัด จันทร์เลน	ผัดผัด		
50	นาง พิมพา จันทะจอด	พิมพา		
51	นายสายทอง มะโนเรือง	สายทอง		
52	นายจินตนา [illegible]	[illegible]		
* 44	นายสุขเขต มะโนหาญ	สุขเขต		

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ลายมือชื่อ	เบอร์โทรศัพท์	หมายเหตุ
53	[illegible] มีสุขแจ่ม	[illegible]		
54	[illegible] มีสุขแจ่ม	[illegible]		
55	นาง บัวเรือ สะโนนาญ	บัวเรือ		
56	นาง [illegible] [illegible]	[illegible]		
57	นาง อารีย์ [illegible]	282	0832032707	
58	นางลอง [illegible]	ลอง		
59	นาง กรอบแก้ว จันทร์โสน	กรอบแก้ว		
60	นาง ประสงค์	[illegible]		
61	นาง เพ็ญประภา ดอนลาว	[illegible]	0888055910	
62	นาง [illegible] สำเนียง	[illegible]	083-1565494	
63	นาง นารีรัตน์ มะโนนาญ	นารีรัตน์	0949497671	
64	[illegible]	[illegible]	085031145	
65	นาง [illegible] มะโนเรือง	[illegible]		
66	แม่[illegible] มะโนนาญ	อำพร		
67	สิริพร [illegible]	สิริพร	0907785784	
68	มนลักษณ์ [illegible]	มนลักษณ์		
69	อรน [illegible]	อรน		
70	[illegible] แสงอ	[illegible]		

อาหาร

บันทึกตกลงการจ้าง

ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุบ้านปางสักไก่

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 7 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567

เรียน นายประหยัด มะโนทอง

ด้วย ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุบ้านปางสักไก่ หมู่ที่ 12 มีความประสงค์จะจัดจ้าง ผู้รับจ้างทำงาน ค่าอาหารว่าง 70 คน ๆ ละ 25 1,750 บาท

ค่าอาหารกลางวัน 70 คน ๆ ละ 75 บาท เป็นเงิน 5,250 –

ในราคาเป็นเงิน 7,000 บาท (เจ็ดพันบาทถ้วน) กำหนดแล้วเสร็จภายใน วันที่ 7 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567

เมื่อคณะกรรมการตรวจการจ้างได้รับมอบแล้ว หากมีเหตุชำรุดเสียหายเกิดขึ้น แก่หน่วยงาน ภายในกำหนด 1 วัน นับถัดจากวันที่ได้รับมอบงาน ซึ่งเหตุชำรุดเสียหายนั้น เกิดจากความบกพร่องของผู้รับจ้าง การใช้วัสดุไม่ถูกต้องหรือทำไว้ไม่เรียบร้อย หรือทำไม่ถูกต้องตามมาตรฐานแห่งหลักวิชาการ ผู้รับจ้างจะต้องรีบแก้ไขให้เรียบร้อยภายในระยะเวลาที่กำหนด โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

(ลงชื่อ) สมพร กันทะจ ผู้ว่าจ้าง
(นาง สมพร กันทะจ)

(ลงชื่อ) ประหยัด มะโนทอง ผู้รับจ้าง
(นายประหยัด มะโนทอง)

(ลงชื่อ) พยาน
(นางจินดา แสอกอ)

(ลงชื่อ) พยาน
(นางสุนทรา สุภเจริญ)

ใบตรวจรับพัสดุหรือการจ้าง

เขียนที่ ชมรมผู้สูงอายุบ้านปาสักไก่

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 7 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567

เรื่อง ตรวจรับ อาหารว่าง และอาหารกลางวัน

เรียน ประธาน ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุ บ้านปาสักไก่

ตามที่ ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุ บ้านปาสักไก่ ได้ซื้อหรือจ้าง อาหารว่าง และอาหารกลางวัน จำนวนของต่าง ๆ 1 มื้อ 25 คน 75 บาทตามล่วงหน้า จาก นางปะหยัด มะโยทา งบประมาณ 7,000 บาท ตามบันทึกข้อตกลงซื้อหรือจ้าง ลงวันที่ 7 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567 นั้น

บัดนี้ผู้รับจ้าง/ผู้ขายได้ส่งมอบงาน/พัสดุเรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่ 7 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567 จึงสมควรจ่ายเงินให้กับผู้ขายหรือผู้รับจ้างต่อไป

(ลงชื่อ) ..... ประธานกรรมการ
(นายอุดม ปัสสาทิพย์)

(ลงชื่อ) ..... กรรมการ
(นางจินดา แสงดาว)

(ลงชื่อ) ..... กรรมการ
(นางสุนทร สุภาพันธ์)

ใบสำคัญรับเงิน

เขียนที่ ชมรมผู้สูงอายุบ้านปางสักใต้
ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

วันที่ 7 กรกฎาคม 2567

ข้าพเจ้า นายประหยัด มะโนทาง บ้านเลขที่ 19/1 หมู่ที่ 12 ถนน
ตำบล บ้านดู่ อำเภอ เมือง จังหวัด เชียงราย
ได้รับเงินจาก ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุบ้านปางสักใต้
ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
1. ค่าอาหารว่าง 70 คน ๆ ละ 25 บาท	1,750 -	
2. ค่าอาหารกลางวัน 70 คน ๆ ละ 75 บาท	5,250 -	
รวมเงิน	7,000 -	

จำนวนเงิน เจ็ดพันบาทถ้วน
(ตัวอักษร)

ลงชื่อ) ประหยัด มะโนทาง ผู้รับเงิน
(นายประหยัด มะโนทาง)

(ลงชื่อ) สมพร กันทะปัง ผู้จ่ายเงิน
(นาง สมพร กันทะปัง)

บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card

เลขประจำตัวประชาชน
Identification Number 3 5701 01318 36 7

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาง ประหยัด มะโนหาญ

Name Mrs. Prayad

Last name Manohan

เกิดวันที่ 13 ก.พ. 2510

Date of Birth 13 Feb. 1967

ที่อยู่ 19/1 หมู่ที่ 12 ต.บ้านดู อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

11 มี.ค. 2559
วันออกบัตร
11 Mar. 2016
Date of Issue

จ่าสำรวจใหญ่
(สุทิศย์ ชุมจะโสก์ด)
เจ้าพนักงานออกบัตร

12 ก.พ. 2568
วันบัตรหมดอายุ
12 Feb. 2025
Date of Expiry

5701-02-03111032

BORA-7.2-02-2559

ประเทศไทย
THAILAND

JT3—1000113—98

ประหยัด มะโนหาญ

อาหารกลางวัน

อาหารกลางวัน

อาหารกลางวัน

รับประทานอาหารกลางวัน

อาหารว่าง

อาหารว่าง

ที่ทำการ ชมรมผู้สูงอายุบ้านป่าสักไก่

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

วันที่ 2 กรกฎาคม 2567

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์วิทยากร

เรียน อาจารย์วรัญญา มศีรัตน์

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. กำหนดการอบรมฯ จำนวน 1 ฉบับ

2. แบบตอบรับการเป็นวิทยากร จำนวน 2 ฉบับ

ด้วย ชมรมผู้สูงอายุบ้านป่าสักไก่ ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ได้กำหนดจัดอบรมโครงการ สุขภาพอนามัยสูงวัยไร้โรค โดยมีวัตถุประสงค์

.....

ดังนั้น ชมรมผู้สูงอายุบ้านป่าสักไก่ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดของท่าน คือ อาจารย์วรัญญา มศีรัตน์ เป็นวิทยากรโครงการดังกล่าว ในวันที่ 7 กรกฎาคม 2567 เวลา 09.00 - 15.00 น. ณ อาคารอเนกประสงค์ บ้านป่าสักไก่ หมู่ 12 ต. บ้านดู่ อ.เมือง จ. เชียงราย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายสุรินทร์ ทองดี)

ตำแหน่ง ผู้ประธานผู้สูงอายุบ้านป่าสักไก่ ม.12

แบบตอบรับวิทยากร

โครงการ สุขภาพจิตผู้สูงอายุไทย

วันที่ 7 กรกฎาคม 2567

ณ อาคารอเนกประสงค์ วัดป่าสักใต้

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

ชื่อ – สกุล อาจารย์วรัญญา มลิวัลย์

ตำแหน่ง อาจารย์

หน่วยงาน คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

ที่อยู่ ..... ตำบล มะหิ ..... อำเภอ เมือง ..... จังหวัด เชียงราย

หมายเลขโทรศัพท์ ..... โทรสาร .....

มือถือ..... อีเมล์ .....

☑ ยินดีเป็นวิทยากร

☐ ไม่สามารถเป็นวิทยากรได้

เนื่องจาก.....

.....

.....

และส่งผู้แทน ชื่อ – สกุล .....

ตำแหน่ง .....

หน่วยงาน .....

ที่อยู่ ..... ตำบล ..... อำเภอ .....จังหวัด .....

หมายเลขโทรศัพท์ ..... โทรสาร .....

มือถือ..... อีเมล์ .....

ลงชื่อ .....

(อาจารย์วรัญญา มลิวัลย์)

ตำแหน่ง อาจารย์

ใบสำคัญรับเงิน

เขียนที่ ชมรมผู้สูงอายุ ทม.ป่าสักไค

ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

วันที่ 7 กรกฎาคม 2567

ข้าพเจ้า นาง สาวอรัญญา มณีรัตน์ บ้านเลขที่ 201 หมู่ที่ 12 ถนน.....

ตำบล รอบเวียง อำเภอ เมือง จังหวัด เชียงราย

ได้รับเงินจาก ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุ ทม.ป่าสักไค

ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
ค่าตอบแทนวิทยาร 4 ชั่วโมง ๆ ละ 600 บาท รวม	2,400 -	
รวมเงิน	2,400	

จำนวนเงิน สองพันสี่ร้อยบาทถ้วน

(ตัวอักษร)

ลงชื่อ).....ผู้รับเงิน

(อาจารย์อรัญญา มณีรัตน์)

(ลงชื่อ).....ผู้จ่ายเงิน

(นางสุรีพร ทองคำ)

บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card

เลขประจำตัวประชาชน 3 5799 00148 69 0
Identification Number

ชื่อตัวและชื่อสกุล น.ส. วรัญญา มณีรัตน์

Name Miss Waranya

Last name Maneerat

เกิดวันที่ 24 ก.พ. 2526

Date of Birth 24 Feb. 1983

ศาสนา พุทธ

ที่อยู่ 206 หมู่ที่ 16 ต.รอบเวียง อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

22 ก.พ. 2561
วันออกบัตร
22 Feb. 2018
Date of Issue

ร้อยตำรวจ
(ลาทิตย์ บุญละโยภัต)
เจ้าพนักงานออกบัตร

23 ก.พ. 2569
วันบัตรหมดอายุ
23 Feb. 2026
Date of Expiry

5799-02-02221353

สำเนาถูกต้อง

วรัญญา

มณีรัตน์

BORA-10.5-02-2561

ประเทศไทย
THAILAND

ME1—1218527—52

อ. วรัญญา มณีรัตน์ วิทยากรกล่าวภาพรวมการดูแลสุขภาพ

เตรียมการแบ่งฐานการเรียนรู้เป็นกลุ่ม

บันทึกตกลงการจ้าง

ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม.....ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ บ้านป่าสักใต้.....

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่.....1.....เดือน.....กรกฎาคม.....พ.ศ. .....2567.....

เรียน .....นายปรีชา จันเลน.....

ด้วย ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม.....ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ บ้านป่าสักใต้.....หมู่ที่.....12..... มีความประสงค์จะจัดจ้าง ผู้รับจ้างทำงาน.....ทำป้ายโครงการ ขนาด 1 x 3 เมตร จำนวน 1 ป้าย.....

.....

ในราคาเป็นเงิน .....450.....บาท (.....สี่ร้อยห้าสิบบาทถ้วน.....) กำหนดแล้วเสร็จภายใน วันที่.....6.....เดือน.....กรกฎาคม.....พ.ศ. .....2567.....

เมื่อคณะกรรมการตรวจการจ้างได้รับมอบแล้ว หากมีเหตุชำรุดเสียหายเกิดขึ้น แก่หน่วยงาน ภายในกำหนด.....1.....วัน นับถัดจากวันที่ได้รับมอบงาน ซึ่งเหตุชำรุดเสียหายนั้น เกิดจากความบกพร่องของผู้รับจ้าง การใช้วัสดุไม่ถูกต้องหรือทำไว้ไม่เรียบร้อย หรือทำไม่ถูกต้องตามมาตรฐานแห่งหลักวิชาการ ผู้รับจ้างจะต้องรีบแก้ไขให้เรียบร้อยภายในระยะเวลาที่กำหนด โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

(ลงชื่อ).....ผู้ว่าจ้าง
(.....นายอุรณ ปัญญาทิพย์.....)

(ลงชื่อ).....ผู้รับจ้าง
(.....ปรีชา จันเลน.....)

(ลงชื่อ).....พยาน
(.....นางจินดา แสงดา.....)

(ลงชื่อ).....พยาน
(.....นายสุนทร สุภาพันธ์.....)

ใบตรวจรับพัสดุหรือการจ้าง

เขียนที่ ชมรมผู้สูงอายุบ้านสักใต้

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 6 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567

เรื่อง ตรวจรับ ป้ายโครงการขนาด 1 x 3 เมตร

เรียน ประธาน ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุบ้านสักใต้

ตามที่ ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุบ้านสักใต้ ได้ซื้อหรือจ้าง ทำป้ายโครงการ ขนาด 1 x 3 เมตร จำนวน 1 ผืน

จาก นายปรีชา จันเลน งบประมาณ 450 บาท

ตามบันทึกข้อตกลงซื้อหรือจ้าง ลงวันที่ 1 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567 นั้น

บัดนี้ผู้รับจ้าง/ผู้ขายได้ส่งมอบงาน/พัสดุเรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่ 6 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567 จึงสมควรจ่ายเงินให้กับผู้ขายหรือผู้รับจ้างต่อไป

(ลงชื่อ) ประเสริฐ มะโนหาญ ประธานกรรมการ
(นายประเสริฐ มะโนหาญ)

(ลงชื่อ) กรรมการ
(นางจินดาภา แสงดาว)

(ลงชื่อ) กรรมการ
(นางสุนทรา สุภาพันธ์)

ใบสำคัญรับเงิน

เขียนที่ ชมรมผู้สูงอายุบ้านสักไก่
ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

วันที่ 7 กรกฎาคม 2567

ข้าพเจ้า ปรียา จันแสน บ้านเลขที่ 188 หมู่ที่ 10 ถนน.....
ตำบล บ้านดู่ อำเภอ เมือง จังหวัด เชียงราย
ได้รับเงินจาก ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุบ้านสักไก่
ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
ค่าโครงการ (ไวนิล) ขนาด 1 x 3 เมตร	450.-	
รวมเงิน	450.-	

จำนวนเงิน สี่ร้อยห้าสิบบาทถ้วน
(ตัวอักษร)

ลงชื่อ).....ผู้รับเงิน
(ปรียา จันแสน)

(ลงชื่อ).....ผู้จ่ายเงิน
(นางสมพร กันทะ)

เล่มที่ / Book No. 4

เลขที่ / Bill No. 2

บิลเงินสด
CASH SALE
現 兑 單

ร้าน ทำไม
124 หมู่ 3 ต.บ้านดู่ อ.เมือง จ.เชียงราย
โทร.053-703426, 091-5309074

นาม 賓號 Customer: กลุ่มผู้สูงอายุบ้านป่าสักไก่ หมู่ 12

วันที่ 日期 Date: 7 ก.ค.67

ที่อยู่ 住址 Address: ต. บ้านดู่ อ. เมือง จ. เชียงราย

ทะเบียนการค้า Commercial License 商標編號:

จำนวน Quantity 數量	รายการ / Description / 貨名	หน่วยละ Unit Price 備註	จำนวนเงิน Amount 銀額	
1 ผืน	ป้ายไวนิล 1x 3 ม.	450	450	-
	โครงการสูงวัยพอเพียง สูงวัยไทยใจ			
บาท Baht 銖	สี่ร้อยห้าสิบบาทถ้วน	รวมเงิน Total 共銀	450	-

ผู้รับเงิน / Collector / 收銀人

ขอขอบคุณท่านที่อุดหนุน
Thank You For Your Kind Attention

ทะเบียนเลขที่ 3570101301812
คำขอที่ 5751549001039(เดิม)
558/2552

แบบ พค.0403

กรมพัฒนาธุรกิจการค้า
สำนักงานกลางทะเบียนพาณิชย์
ใบทะเบียนพาณิชย์
ใบสำคัญนี้ออกให้เพื่อแสดงว่า

นายปรีชา จันเลน

ได้จดทะเบียนพาณิชย์ ตามพระราชบัญญัติทะเบียนพาณิชย์ พ.ศ. 2499
เมื่อวันที่ 25 พฤษภาคม 2549
ชื่อที่ใช้ในการประกอบพาณิชยกิจ

สำเนาถูกต้อง
(ปรีชา จันเลน)

ทำไม

เขียนเป็นอักษรโรมัน

-

ชนิดแห่งพาณิชยกิจ
- จำหน่ายและรับทำกรอบรูปทุกชนิด
- จำหน่ายและรับทำสติกเกอร์ สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อโฆษณา ป้ายผ้าไวนิลทุกชนิด

ที่ตั้งสำนักงานแห่งใหญ่

เลขที่ 124 หมู่ที่ 3 ตรอก/ซอย - ถนน พหลโยธิน
ตำบล/แขวง บ้านดู่ อำเภอ/เขต เมือง จังหวัด เชียงราย

ออกให้ ณ วันที่ 27 สิงหาคม 2552

(.....)
นายทะเบียน

บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card

เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 3 5701 01301 81 2

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาย ปรีชา จันเลน

Name Mr. Preecha

Last name Chanlen

เกิดวันที่ 4 พ.ย. 2519

Date of Birth 4 Nov. 1976

ที่อยู่ 188 หมู่ที่ 10 ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

3 พ.ย. 2562 วันออกบัตร 3 Nov. 2019 Date of Issue

เจ้าพนักงานออกบัตร

3 พ.ย. 2570 วันบัตรหมดอายุ 3 Nov. 2027 Date of Expiry

5701-02-11031056

สำเนาถูกต้อง

(ปรีชา จันเลน)

รองนายกเทศมนตรี นายวาธี ยอดบุตร ประธานในพิธีเปิด

นายสุรินทร์ ทองคำ ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านป่าสักไก่ กล่าวรายงาน

สกบสิ + เครื่องเสียง

บันทึกตกลงการจ้าง

ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุบ้านป่าสักไค

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 7 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567

เรียน นายชัยวัฒน์ ศรีเสาวลักษณ์

ด้วย ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุบ้านป่าสักไค หมู่ที่ 12 มีความประสงค์จะจัดจ้าง ผู้รับจ้างทำงาน เต็นท์สกบสิ และเครื่องเสียง

ในราคาเป็นเงิน 2000 บาท (สองพันบาทถ้วน) กำหนดแล้วเสร็จภายใน วันที่ 7 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567

เมื่อคณะกรรมการตรวจการจ้างได้รับมอบแล้ว หากมีเหตุชำรุดเสียหายเกิดขึ้น แก่หน่วยงาน ภายในกำหนด 1 วัน นับถัดจากวันที่ได้รับมอบงาน ซึ่งเหตุชำรุดเสียหายนั้น เกิดจากความบกพร่องของผู้รับจ้าง การใช้วัสดุไม่ถูกต้องหรือทำไว้ไม่เรียบร้อย หรือทำไม่ถูกต้องตามมาตรฐานแห่งหลักวิชาการ ผู้รับจ้างจะต้องรีบแก้ไขให้เรียบร้อยภายในระยะเวลาที่กำหนด โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

(ลงชื่อ) สมพร กันทะใจ ผู้ว่าจ้าง
(นางสมพร กันทะใจ)

(ลงชื่อ) ชัยวัฒน์ ศรีเสาวลักษณ์ ผู้รับจ้าง
(นายชัยวัฒน์ ศรีเสาวลักษณ์)

(ลงชื่อ) พยาน
(นางจินตนา แสงตาว)

(ลงชื่อ) พยาน
(นางสุนทรา สุภาพันธ์)

ใบตรวจรับพัสดุหรือการจ้าง

เขียนที่ ชมรมผู้สูงอายุมัมมาสักไก่

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 7 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567

เรื่อง ตรวจรับ สถานที่และเครื่องเสียง

เรียน ประธาน ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุมัมมาสักไก่

ตามที่ ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุมัมมาสักไก่ ได้ซื้อหรือจ้าง ทำเช่าสถานที่และเครื่องเสียง จาก นายชัยวัฒน์ ศรีสาวลักษณ์ งบประมาณ 2,000 – บาท ตามบันทึกข้อตกลงซื้อหรือจ้าง ลงวันที่ 7 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567 นั้น

บัดนี้ผู้รับจ้าง/ผู้ขายได้ส่งมอบงาน/พัสดุเรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่ 7 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567 จึงสมควรจ่ายเงินให้กับผู้ขายหรือผู้รับจ้างต่อไป

(ลงชื่อ).....ประธานกรรมการ
(นางเอื้อน ปัญญาทิพย์)

(ลงชื่อ).....กรรมการ
(นางจินตนา แสงดาว)

(ลงชื่อ).....กรรมการ
(นางสุนทรา สุภาพันธ์)

ใบสำคัญรับเงิน

เขียนที่ ชมรมผู้สูงอายุบ้านปางสิลิไก่

ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

วันที่ 7 กรกฎาคม 2567

ข้าพเจ้า นายชัยวัฒน์ ศรีเสาวลักษณ์ บ้านเลขที่ 513/1 หมู่ที่ 12 ถนน.....

ตำบล บ้านดู่ อำเภอ เมือง จังหวัด เชียงราย

ได้รับเงินจาก ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุบ้านปางสิลิไก่

ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
ค่าเช่าสถานที่และเครื่องเสียง	2,000 -	-
รวมเงิน	2,000 -	

จำนวนเงิน สองพันบาทถ้วน

(ตัวอักษร)

ลงชื่อ) ชัยวัฒน์ ศรีเสาวลักษณ์ ผู้รับเงิน

(นายชัยวัฒน์ ศรีเสาวลักษณ์)

(ลงชื่อ) สมพร กันทะปัง ผู้จ่ายเงิน

(นาง สมพร กันทะปัง)

สำเนาถูกต้อง

ชัยวัฒน์ ศรีเสาวลักษณ์

สถานที่การอบรมโครงการสุขภาพอนามัยสูงวัยไชโย

เครื่องเสียง ลำโพงใช้ในการอบรม

ค่าใช้สอย ประชาชนทั่วไป

บันทึกตกลงการจ้าง

ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุบ้านป่าสักไก่

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 4 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567

เรียน นายสุพจน์ พรมมา

ด้วย ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุบ้านป่าสักไก่ หมู่ที่ 12 มีความประสงค์จะจัดจ้าง ผู้รับจ้างทำงาน เอกสารประกอบการอบรม 12 แบบประเมินความพึงพอใจ ,ป้ายไวนิลก่อน-หลังการอบรม ในราคาเป็นเงิน 2,360 บาท (สองพันสามร้อยหกสิบบาทถ้วน) กำหนดแล้วเสร็จภายใน วันที่ 6 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567

เมื่อคณะกรรมการตรวจการจ้างได้รับมอบแล้ว หากมีเหตุชำรุดเสียหายเกิดขึ้น แก่หน่วยงาน ภายในกำหนด 1 วัน นับถัดจากวันที่ได้รับมอบงาน ซึ่งเหตุชำรุดเสียหายนั้น เกิดจากความบกพร่องของผู้รับจ้าง การใช้วัสดุไม่ถูกต้องหรือทำไว้ไม่เรียบร้อย หรือทำไม่ถูกต้องตามมาตรฐานแห่งหลักวิชาการ ผู้รับจ้างจะต้องรีบแก้ไขให้เรียบร้อยภายในระยะเวลาที่กำหนด โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

(ลงชื่อ) ..... ผู้ว่าจ้าง
(นายสุรศักดิ์ ทองดำ)

(ลงชื่อ) ..... ผู้รับจ้าง
(นายสุพจน์ พรมมา)

(ลงชื่อ) ..... พยาน
(นายสุพัฒนพงษ์ ทาโมก)

(ลงชื่อ) ..... พยาน
(นางสุมาลา สุภาพันธ์)

ใบตรวจรับพัสดุหรือการจ้าง

เขียนที่ ชมรมผู้สูงอายุหนันปาสลิไก่

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 6 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567

เรื่อง ตรวจรับ เอกสาร

เรียน ประธาน ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุหนันปาสลิไก่

ตามที่ ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุหนันปาสลิไก่ ได้ซื้อหรือจ้าง เอกสารการอบรม เอกสารการประเมินความพึงพอใจ และ เอกสารความรู้ก่อน-หลัง การอบรม

จาก นายสุพจน์ พรมมา งบประมาณ 2,360 - บาท

ตามบันทึกข้อตกลงซื้อหรือจ้าง ลงวันที่ 4 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567 นั้น

บัดนี้ผู้รับจ้าง/ผู้ขายได้ส่งมอบงาน/พัสดุเรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่ 6 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567 จึงสมควรจ่ายเงินให้กับผู้ขายหรือผู้รับจ้างต่อไป

(ลงชื่อ) ..... ประธานกรรมการ

(นายวรวิทย์ ทอบคำ)

(ลงชื่อ) ..... กรรมการ

(นางสุพัชลักษณ์ หลวงคำ)

(ลงชื่อ) ..... กรรมการ

(นางสุนทรา สุกศิวนิช)

ใบเสร็จรับเงิน

เล่มที่...44.....

เลขที่...25...

ร้านเทคโนปริ้นท์ 261/1 ม.4 ต.บ้านดู่ อ.เมือง จ.เชียงราย 57100

โทร 093-2099009 , 083-5752355 ,081-9464025

บริการถ่ายเอกสาร(สี-ขาวดำ)เข้าเล่ม ออกแบบปก สื่อสิ่งพิมพ์ทุกประเภท ปริ้นท์(สี-ขาวดำ) และงานเอกสารทุกประเภท บริการรับ - ส่งถึงที่

เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 3570500457841

ร้านเทคโนปริ้นท์
261/1 ม.4 ต.บ้านดู่
อ.เมือง จ.เชียงราย 57100
โทร. 081-946-4025, 083-575-2355

นาม ชมรมผู้สูงอายุ หนัปปาสักไก่ วันที่ 13 ก.ค 67

ที่อยู่ หมู่ที่ 12 ต. ท่าก๊อ อ.เมือง จ.เชียงราย 57100

จำนวน	รายการ	หน่วยละ	จำนวนเงิน	
70 ชุด	ค่าเอกสารประกอบการอบรม	25-	1,750	—
70 ชุด	ค่าเอกสารประเมินผลความรู้ก่อนอบรม-	40-	210	—
	หลังการอบรม และประเมินความพึงพอใจ			
บาท	— หนึ่งพันเก้าร้อยหกสิบบาทถ้วน —	รวม	1,960	—

ผู้รับเงิน.....

ขอขอบคุณ
ทุกท่านที่อุดหนุน

ทะเบียนเลขที่ 3570500457841
คำขอที่ 5701855000176

แบบ พค. 0403

กรมพัฒนาธุรกิจการค้า
สำนักงานกลางทะเบียนพาณิชย์
ใบทะเบียนพาณิชย์
ใบสำคัญนี้ออกให้เพื่อแสดงว่า

นาย สุพจน์ พรมเมา

ได้จดทะเบียนพาณิชย์ ตามพระราชบัญญัติทะเบียนพาณิชย์ พ.ศ. 2499

เมื่อวันที่ 20 มิถุนายน พ.ศ. 2555

ชื่อที่ใช้ในการประกอบพาณิชยกิจ

ร้านเทคโนปริ้นท์

เขียนเป็นอักษรโรมัน

ชนิดแห่งพาณิชยกิจ

จำหน่ายวัสดุสำนักงานและสื่อสิ่งพิมพ์ทุกชนิด

ที่ตั้งสำนักงานใหญ่

เลขที่ 261/1 หมู่ที่ 4 ตรอก/ซอย ถนน

ตำบล/แขวง บ้านดู่ อำเภอ/เขต เมืองเชียงราย จังหวัด เชียงราย

ออกให้ ณ วันที่ 23 กันยายน พ.ศ. 2562

สำนักงานทะเบียนพาณิชย์ ศาลากลางจังหวัดเชียงราย

(นาย อาทิตย์ เปิกธนู)

นายทะเบียนพาณิชย์

บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 3 5705 00457 84 1
ชื่อตัวและชื่อสกุล นาย สุพจน์ พรมเมา
Name Mr. Suphot
Last name Prommau
เกิดวันที่ 22 ก.ค. 2515
Date of Birth 22 Jul. 1972
ที่อยู่ 231/1 หมู่ที่ 14 ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย
24 ก.ค. 2561 วันออกบัตร 24 Jul. 2016 Date of Issue
ร้อยตำรวจโท (สุวิศักดิ์ บุญชะโสภณ) เจ้าพนักงานออกบัตร
21 ก.ค. 2570 วันบัตรหมดอายุ 21 Jul. 2027 Date of Expiry
5701-03-07240943

รายการเกี่ยวกับบ้าน

เล่มที่ 1

เลขรหัสประจำบ้าน 5774-001098-7 สำนักทะเบียน ที่ว่าการอำเภอเมืองเชียงราย

รายการที่อยู่ 231/1 ~~231/2~~ หมู่ที่ 14 (น.ส.จิดาภา ชัยลังกา)

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

ชื่อหมู่บ้าน โครงการบ้านอยู่มสิน ชื่อบ้าน

ประเภทบ้าน บ้าน ลักษณะบ้าน ตึกเดี่ยว 1 ชั้น

วันเดือนปีที่กำหนดบ้านเลขที่ 19 ตุลาคม 2549

ลงชื่อ นายทะเบียน

(นางจิรธนา รินจ้อย)

วันเดือนปีที่พิมพ์ทะเบียนบ้าน 19 ตุลาคม 2549

1

2

เล่มที่ 1 รายการบุคคลในบ้านของเลขรหัสประจำบ้าน 5774-001098-7 ลำดับที่ 1

ชื่อ นายสุพจน์ พรมเมา สัญชาติ ไทย เพศ ชาย

เลขประจำตัวประชาชน 3-5705-00457-84-1 สถานภาพ เจ้าบ้าน เกิดเมื่อ 22 ก.ค. 2515

มารดาผู้ให้กำเนิด ชื่อ จันทร์ศรี 3-5705-00457-83-2 สัญชาติ ไทย

บิดาผู้ให้กำเนิด ชื่อ ส่วน 3-5705-00457-82-4 สัญชาติ ไทย

* มาจาก 10 ม.4 ต.ลันมะเค็ด อ.พาน จ.เชียงราย เมื่อ 2 ก.พ. 2550

นายทะเบียน (นางจิรธนา รินจ้อย)

** ไปที่

นายทะเบียน

เอกสารประกอบการอบรม

โครงการสุขภาพสูงวัยไชโย

ชมรมผู้สูงอายุบ้านป่าสักไก่

กองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลบ้านดู่

ปีงบประมาณ ๒๕๖๗

อ.สุรินทร์ เพชรโยธา

การดูแล ผู้สูงวัย อย่างไร...ให้สุขกายสบายใจ

ผู้สูงอายุ หรือ ผู้สูงวัย คือ บุคคลอันเป็นที่เคารพรักของลูกหลาน เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของทุกคนในครอบครัว ลูกหลานควรดูแลเอาใจใส่ท่านด้วยความรักและความเข้าใจ ถึงแม้ว่าสังคมไทยในปัจจุบันจะกลายเป็นสังคมเมือง ที่หลายคนต้องใช้ชีวิตเร่งรีบ แข่งขันกับเวลาโดยเฉพาะคนวัยทำงานอย่างลูกๆ หลานๆ อาจทำให้ไม่ค่อยมีโอกาสได้ดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน แต่มีสุภาษิตหนึ่งกล่าวไว้ว่า “สายน้ำไม่คอยท่า กาลเวลาไม่คอยใคร” ดังนั้น ลูกหลานทุกคนควรตระหนักถึงคุณค่าของเวลาและหาโอกาสปรนนิบัติท่านให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อให้ท่านมีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี มีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดีตามวัย เพื่ออยู่กับลูกหลานให้นานที่สุด

ผู้สูงอายุ ตามคำจำกัดความขององค์กรสหประชาชาติ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป สำหรับประเทศไทยได้กำหนดนิยามผู้สูงอายุอย่างเป็นทางการตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 โดย “ผู้สูงอายุ” หมายถึง บุคคลซึ่งมีอายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย ซึ่งปัจจุบันสังคมไทยนับได้ว่าเป็น “สังคมผู้สูงอายุ” แล้ว เนื่องจากมีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 10 ตามเกณฑ์ขององค์การสหประชาชาติ และนอกจากประชากรผู้สูงอายุจะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นแล้ว ยังมีแนวโน้มอายุยืนยาวขึ้นเช่นกัน

เพื่อเป็นการแสดงถึงคุณค่าของผู้สูงอายุและให้คนทั่วไปได้ตระหนักว่า ตลอดชีวิตที่ผ่านมาผู้สูงอายุได้สร้างคุณประโยชน์และคุณงามความดีไว้มากมายกับสังคม องค์การสหประชาชาติจึงกำหนดให้ทุกวันที่ 1 ตุลาคม ของทุกปี เป็น วันผู้สูงอายุสากล หรือ International Day of Older Persons สำหรับประเทศไทยเรานั้น คณะรัฐมนตรีในสมัยรัฐบาล พล.อ.เปรม ติณสูลานนท์ ได้มีมติอนุมัติให้วันที่ 13 เมษายน ของทุกปี เป็น วันผู้สูงอายุ เพื่อรณรงค์ให้สังคมเห็นคุณค่าและความสำคัญของผู้สูงอายุ ซึ่งตรงกับวันสงกรานต์หรือปีใหม่ไทย โดยเป็นวันที่ทุกคนจะได้อยู่พร้อมหน้าพร้อมตากันทั้งครอบครัว ได้ทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน เช่น ทำบุญตักบาตร เข้าวัดฟังธรรม สรงน้ำพระ รดน้ำดำหัวขอพรจากผู้ใหญ่ เล่นน้ำสงกรานต์ ฯลฯ เป็นการสืบสานประเพณีอันดีงามของไทย

ความเป็น ผู้สูงอายุ นั้นมีความแตกต่างกันระหว่างหญิงและชาย ระหว่างเขตเมืองและชนบท อย่างที่เคยได้ยินกันมาว่าผู้หญิงจะแก่เร็วกว่าผู้ชาย และคุณยายในเมืองยังเปรี้ยวจี๊ดผิดกับคุณยายต่างจังหวัดที่มักอยู่ติดบ้าน อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุนั้นสามารถพิจารณาจาก เกณฑ์ตามอายุปีปฏิทิน, ดูจากลักษณะภายนอก เช่น หน้าตาดูมีอายุ ผิวหนังเหี่ยวย่น ผมหงอก, มีพฤติกรรมจุกจิก ขี้บ่น ย้ำคิดย้ำทำ อารมณ์ไม่คงที่, สุขภาพและความจำไม่ดี ต้องพึ่งพาผู้อื่น และมีการเปลี่ยนแปลงสถานภาพไปเป็น ปู่ ย่า ตายาย ทวด และเมื่ออายุ 60 ปีบริบูรณ์ ผู้สูงวัย จะได้รับสวัสดิการและสิทธิประโยชน์ต่างๆ จากทางราชการ เช่น การได้รับเบี้ยยังชีพ ซึ่งเป็นสวัสดิการการดูแลหลังจากการทำงาน หรือเป็นวัยเดียวกับวัยเกษียณนั่นเอง

ผู้สูงอายุ เป็นวัยที่ต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ เพราะเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลง เสื่อมโทรมถดถอยในด้านต่างๆ มากมาย ทั้งร่างกายและจิตใจ อาจมีโรคเรื้อรังที่ต้องการการดูแลและรักษา เช่น <u>ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ</u> <u>โรคกระดูกพรุน</u> <u>โรคเกาต์</u> <u>โรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท</u> <u>โรคจอประสาทตา</u> เป็นต้น รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม และเศรษฐกิจ ซึ่งผู้สูงอายุบางรายอาจไม่สามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงนี้ได้ และอาจทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมามากมาย ดังนั้น จุดประสงค์หลักของ การดูแลผู้สูงอายุ ก็คือการทำให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มีอิสระ และมีคุณภาพ สามารถพึ่งพาตนเองได้โดยพึ่งพาผู้อื่นน้อยที่สุด ถึงแม้ร่างกายจะเสื่อมถอยหรือมีโรคประจำตัวอยู่ก็ตาม โดยหน้าที่ของผู้ดูแลคือทำให้ ผู้สูงอายุ เกิดแรงจูงใจในการดูแลตนเอง ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคต่างๆ เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไปได้ คุณภาพชีวิตที่ดีสำหรับผู้สูงอายุนั้นประกอบไปด้วย (1) การมีสุขภาพดี หมายถึง การมีสุขภาพกายที่ดี สุขภาพจิตที่ดี สุขภาพทางสังคมที่ดี และสุขภาพทางปัญญาที่ดี (2) การทำกิจกรรมหรืองานอดิเรกที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม โดยพึ่งตนเองให้มากที่สุด (3) การมีความมั่นคงในชีวิต ได้แก่ ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ความมั่นคงในชีวิตและทรัพย์สิน ความมั่นคงในครอบครัว ชุมชน และสิ่งแวดล้อม

เตรียมพร้อม...เพื่อตั้งรับอย่างมีคุณภาพด้วยตัวเอง

การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพนั้น ลำดับแรก ผู้สูงอายุ จะต้องเริ่มดูแลตนเองโดยเตรียมพร้อมทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม ดังนี้

(1) การเตรียมทางด้านร่างกาย ผู้สูงอายุต้องยอมรับสภาพเสื่อมถอยของร่างกาย และต้องปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับสภาวะที่เป็นอยู่ โดยการลดภาระหน้าที่ให้น้อยลง อย่าหักโหก ควรทำงานที่ให้ความเพลิดเพลินและกระจายงานที่รับผิดชอบไปสู่ลูกหลาน หากไม่สบายให้รีบไปหาหมอ อย่าปล่อยทิ้งไว้นาน หลีกเลี่ยงสิ่งรบกวนที่ทำให้เกิดความเครียดทางร่างกายและจิตใจ รวมทั้งสนใจในสิ่งจำเป็นพื้นฐานของตนเอง ได้แก่ อาหาร น้ำ ที่อยู่อาศัย สุขอนามัย การออกกำลังกาย และการพักผ่อน

(2) การเตรียมทางด้านจิตใจ ผู้สูงอายุต้องเข้าใจและยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ฝึกตนให้อยู่ในหลักธรรม ทำตนให้เป็นที่เคารพของคนทั่วไป ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม ใช้จ่ายให้พอดีกับรายรับ และหากิจกรรมที่ชื่นชอบทำ

(3) การเตรียมทางด้านสังคม ผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่มักอยู่ติดบ้านมากขึ้น ส่วนใหญ่ได้แต่นั่งๆ นอนๆ ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกห่อเหี่ยวลงทุกวัน ดังนั้น ผู้สูงอายุต้องปรับตัวให้เข้ากับสังคมปัจจุบัน ไม่ยึดถือตัวตน ฟังความคิดเห็นของคนอื่น สนใจสิ่งใหม่ๆ คบเพื่อนต่างวัยเพื่อพูดคุยและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ออกสังคมบ้างเป็นครั้งคราว หรือเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุที่อยู่ใกล้บ้าน รวมทั้งเตรียมพร้อมทางด้านกฎหมาย โดยควรทำพินัยกรรมทิ้งไว้ในขณะที่ยังมีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ เพื่อให้ลูกหลานได้ปฏิบัติตามวัตถุประสงค์ของตนเอง

การดูแลผู้สูงอายุแบบองค์รวม

ลำดับต่อมาคนในครอบครัวต้องช่วยกันดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุ ทั้งในเรื่องของปัจจัยสี่ ได้แก่ อาหาร เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และการดูแลสุขภาพ การรักษาพยาบาล รวมถึงการดูแลให้ครอบคลุมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นการดูแลผู้สูงอายุแบบองค์รวม โดยสามารถยึด หลัก 5 อ. ใน การดูแลผู้สูงอายุ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. อาหาร ดูแลเรื่องโภชนาการในผู้สูงอายุเพื่อสุขภาพที่แข็งแรงและลดความรุนแรงของโรคต่างๆ โดยผู้สูงอายุควรทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ลดอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต (ข้าว แป้ง และน้ำตาล) และไขมัน (น้ำมันจากสัตว์ พืช ไข่แดง เนย) เน้นทานโปรตีนโดยเฉพาะเนื้อปลา แต่ไข่แดงควรกินไม่เกิน 3 ฟองต่อสัปดาห์ กินผัก ถั่ว และธัญพืชต่างๆ ให้มาก เลือกกินผลไม้รสไม่หวานจัด ดื่มน้ำให้เพียงพอ งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะอาจทำให้เกิดโรคตามมาได้ ดูแลเรื่องการใช้ยาในผู้สูงอายุซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เพราะโอกาสเกิดอันตรายจากการใช้ยาในผู้สูงอายุมีมาก ดังนั้น ลูกหลานจึงต้องดูแลอย่างใกล้ชิด

2. ออกกำลังกาย ผู้สูงอายุ ควรออกกำลังกาย 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ เพื่อกระตุ้นจังหวะการเต้นของหัวใจ การบริหารร่างกายให้ได้ครบทุกส่วนของร่างกาย จะช่วยฝึกกล้ามเนื้อและความยืดหยุ่นของร่างกาย ทำให้การเคลื่อนไหวและการทรงตัวดีขึ้น เป็นการป้องกันการพลัดตกหกล้มที่อาจเกิดขึ้นได้ง่าย การออกกำลังกายที่เหมาะกับผู้สูงอายุ เช่น ยืดเหยียด รำไทเก็ก รำไม้พลอง โยคะ เดินเร็ว ว่ายน้ำ เป็นต้น หลีกเลี่ยงการออกแรงเกินกำลัง การเกร็ง เบ่ง ยกน้ำหนัก การใช้ความเร็วสูง ไม่อยู่ในสถานที่ร้อนอบอ้าว อากาศถ่ายเทไม่สะดวก หรือกลางแดดจ้า

3. อนามัย ผู้สูงอายุ ควรลด ละ เลิก สิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น เหล้า บุหรี่ รวมถึงพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ สังเกตการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย โดยเฉพาะระบบขับถ่าย และตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี จัดสิ่งแวดล้อมให้มีสภาพที่ถูกต้องเหมาะสม มีอากาศถ่ายเทสะดวก แสงสว่างพอเหมาะ มีความปลอดภัย พื้นต้องไม่ลื่น มีราวจับเพื่อช่วยในการทรงตัว โดยเฉพาะสถานที่ที่สามารถเกิดอุบัติเหตุได้บ่อย เช่น ห้องน้ำ ห้องนอน ห้องครัว บริเวณบันไดขึ้น-ลง เป็นต้น โดยปัญหาที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ เช่น นอนไม่หลับในเวลากลางคืน , กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ หรือปัสสาวะเล็ดราดบ่อยครั้ง, พลัดตกหกล้มง่าย หากการดูแลไม่ดีพอ อาจทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา เช่น เกิดภาวะแทรกซ้อนและนอนติดเตียง ภาวะสับสนฉับพลัน (delirium) ซึ่งอาจเกิดอันตรายในระยะยาวหรือถึงแก่ชีวิตได้

4. อารมณ์ ฝึกควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ทำความรู้จักและเข้าใจตนเองถึงการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติจากวัยที่เพิ่มขึ้น ปล่อยวางกับเรื่องต่างๆ ให้ได้มากที่สุด ไม่ยึดติดกับสิ่งเดิมๆ มองโลกในแง่บวก ทำจิตใจให้ร่าเริง ยิ้มแย้มแจ่มใส ไม่เครียด เพื่อใช้ชีวิตที่เหลืออยู่อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ

5. อดิเรก สร้างคุณค่าให้ตนเองโดยการหางานอดิเรกที่ชื่นชอบทำ เช่น ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ เข้าวัดฟังธรรม เข้าร่วมชมรมต่างๆ หาโอกาสพบปะสังสรรค์กับเพื่อนรุ่นเดียวกันเป็นครั้งคราว ช่วยเหลือให้คำปรึกษาแนะนำแก่ลูกหลานและคนรอบข้าง การได้ทำกิจกรรมต่างๆ จะทำให้ผู้สูงอายุไม่เหงา เกิดความอบอุ่น และรู้สึกถึงคุณค่าของตนเอง อย่างที่เราทราบกันดีว่า ผู้สูงอายุมีความเสื่อมโทรมของร่างกาย และมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคภัยต่างๆ มากมายที่อาจเป็นสาเหตุให้ผู้สูงอายุต้องตกอยู่ในภาวะพึ่งพิงซึ่งแบ่งได้เป็น ประเภทติดบ้าน (เคลื่อนไหวเองได้แต่ออกนอกบ้านไม่ได้) และประเภทติดเตียง (เคลื่อนไหวไม่ได้) ซึ่งนับว่าเป็นสิ่งที่ต้องการการดูแลเป็นพิเศษจากผู้ดูแลและคนรอบข้าง

- การดูแลผู้สูงอายุติดบ้าน เป็นผู้สูงอายุที่เคลื่อนไหวได้ แต่อาจจะมีความลำบากหรือติดขัดในการเคลื่อนไหว หรือทำสิ่งต่างๆ ผู้ดูแลควรอำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุมากที่สุดในการเคลื่อนไหวเพื่อทำกิจวัติต่างๆ เช่น การติดราวจับในห้องน้ำ หรือพื้นที่มีความลาดชัน รวมถึงวางสิ่งของให้เป็นระเบียบ ไม่วางเกะกะ, การจัดเตรียมยาที่ถูกต้องเหมาะสม อย่างการติดฉลากยาให้ละเอียด ตั้งนาฬิกาปลุกในโทรศัพท์มือถือเพื่อเตือนเวลารับประทานอาหาร เป็นต้น
- การดูแลผู้สูงอายุติดเตียง ผู้ดูแลจำเป็นต้องระมัดระวังเรื่องแผลกดทับโดยการหมั่นพลิกตัว เปลี่ยนท่านอนของผู้ป่วยทุกๆ 2 ชั่วโมง, การขับถ่าย ควรหมั่นดูแลเรื่องความสะอาดและความเปียกชื้น, อาหารควรเป็นอาหารที่ย่อยง่าย ลดภาวะท้องอืดและท้องผูก รวมไปถึงการทำกายภาพบำบัดของผู้สูงอายุที่ต้องนอนติดเตียงให้ถูกต้องเหมาะสม เพื่อป้องกันไม่ให้ข้อต่อต่างๆ ติดขัด

ความเข้าใจและความร่วมมือคือสิ่งสำคัญ

ปัจจัยสำคัญที่จะทำให้การดูแลผู้สูงอายุประสบความสำเร็จ คือทั้งสองฝ่ายจะต้องมีการปรับตัวเข้ากับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ผู้ดูแลไม่ว่าจะเป็นลูกหลาน ญาติสนิท มิตรสหาย ควรพยายามเข้าหาผู้สูงอายุให้มากขึ้น หาโอกาสทำกิจกรรมร่วมกับท่าน ต้องเข้าใจธรรมชาติของ ผู้สูงวัย ที่มักจะชอบเล่าเรื่องราวเก่าๆ ชอบน้อยใจลูกหลาน บางคนอาจมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป เช่น เอาแต่ใจตนเอง ทำตัวเหมือนเด็กหรือวัยรุ่น หรือที่เรียกว่า “วัยกลับ” ซึ่งนิสัยเหล่านี้อาจทำให้หลายคนหนักใจและเกิดความเบื่อหน่ายได้ ดังนั้น ลูกหลานควรเอาใจใส่ดูแลด้วยความรู้ ความเข้าใจ และความเห็นอกเห็นใจ เพื่อตอบสนองต่อปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุได้อย่างแท้จริง สำหรับผู้สูงอายุเองต้องเปิดใจ ไม่ยึดติดในตัวตน ไม่เก็บตัว หรือแยกตัวออกจากสังคม รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นให้มากขึ้น และมีความยืดหยุ่นในเรื่องต่างๆ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข สำหรับความรู้และคำแนะนำในข้างต้น หวังว่าจะเป็นคู่มือการดูแลผู้สูงอายุด้านร่างกายและจิตใจที่สามารถนำไปปรับใช้กับคุณพ่อคุณแม่ คุณตาคุณยายที่สูงอายุ เพื่อความสัมพันธ์ในครอบครัวอันดี และเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีสมวัยของผู้สูงอายุ

อ้างอิง https://shorturl.asia/CbYMj

อาหาร

การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เป็นจุดเริ่มต้นสำคัญของการดูแลสุขภาพ โดยเฉพาะในผู้สูงวัย ซึ่งเป็นวัยที่ต้องการพลังงานและสารอาหารแตกต่างจากวัยทำงาน หรือผู้ที่มีสุขภาพร่างกายปกติ เนื่องจากประสิทธิภาพการทำงานที่ลดลงของระบบต่างๆ หาก ผู้สูงอายุไม่ได้รับโภชนาการที่ดีและเหมาะสมกับช่วงวัยแล้วนั้น อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพอย่างชัดเจน เช่น กล้ามเนื้ออ่อนแรงและลีบ กระดูกบางพรุน โลหิตจาง น้ำหนักลด ความจำเสื่อม อารมณ์แปรปรวน ดังนั้น บุตรหลานหรือผู้ดูแล จึงควรมีความเข้าใจเรื่องอาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุเป็นอย่างดี

พลังงานที่ผู้สูงอายุควรได้รับ ผู้สูงอายุมักจะมีความต้องการพลังงานที่น้อยกว่าคนที่ยังอยู่ในวัยทำงานเนื่องจากกระบวนการเผาผลาญพลังงานที่น้อยลงจากกล้ามเนื้อที่ลดลง แต่ความต้องการพลังงานจะแตกต่างกันไปตามสภาพบุคคล หรือโรคประจำตัวต่าง ๆ แม้ว่าผู้สูงอายุจะมีความต้องการพลังงานที่น้อยลง แต่กลับมีผู้สูงอายุไทยกว่า 40% ที่มีความเสี่ยงต่อภาวะทุพโภชนาการ (1) โดยพบว่าสาเหตุที่พบบ่อย คือ ผู้สูงอายุมีความอยากอาหารลดลงและมีปัญหาการเคี้ยวและกลืน

อาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ รับประทานอย่างไร ให้ห่างไกลโรค อาหารสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นอาหารให้พลังงานพอเหมาะ ให้สารอาหารสูง ลักษณะอาหารเคี้ยวกลืนได้ง่าย ย่อยง่าย รสชาติไม่จัดมาก อาจใช้สมุนไพร ช่วยเพิ่มกลิ่น รสชาติและกระตุ้นความอยากอาหาร นอกจากนี้ต้องมีสุขอนามัยที่ดี และหลากหลาย เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนอีกด้วย

โภชนบัญญัติ 9 ประการ เพื่อผู้สูงอายุไทย

กินอาหารให้หลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสมและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ผู้สงอายุยังต้องการสารอาหารต่างๆ เช่นเดียวกับทุกวัย ซึ่งไม่มีอาหารชนิดใดชนิดเดียวที่จะมีสารอาหารต่างๆ ครบถ้วนในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ในแต่ละวันจึงแนะนำให้

รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณพอเหมาะให้หลากหลาย เพียงพอกับร่างกายต้องการ

หมู่ที่ 1 นม ไข่ เนื้อสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง และงา มีโปรตีน ช่วยสร้างและซ่อมแซมร่างกาย
หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล มีคาร์โบไฮเดรต ให้พลังงานแก่ร่างกาย
หมู่ที่ 3 พืชผักต่างๆ มีแร่ธาตุ ควบคุมการทำงานของร่างกายให้ปกติ
หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ มีแร่ธาตุ ควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ
หมู่ที่ 5 ไขมันและน้ำมันจากพืชและสัตว์ มีไขมัน ให้พลังงานและความอบอุ่น

นอกจากนี้ผู้สูงอายุควรดูแลน้ำหนักตัวให้เหมาะสม ซึ่งจะแตกต่างกันในแต่ละบุคคล หากผู้สูงอายุผอมเกินไป ร่างกายจะอ่อนแอ เจ็บป่วยง่าย หากอ้วนเกินไป จะเสี่ยงต่อการเกิดโรค เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวาน ดังนั้นการรับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ ร่วมกับออกกำลังกาย จะทำให้ร่างกายแข็งแรงและรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่เกณฑ์ปกติได้ กินข้าวเป็นหลัก เน้นข้าวกล้อง ข้าวขัดสีน้อย

ผู้สูงอายุควรเลือกกินข้าวขัดสีน้อยเช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ข้าวไรซ์เบอร์รี่ เพราะข้าวไม่ขัดสี อุดมไปด้วยใยอาหาร วิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ ซึ่งสำคัญในการป้องกันโรคต่างๆ ทั้งโรคเหน็บชา ป้องกันภาวะโลหิตจาง นอกจากข้าวแล้วยังมีผลิตภัณฑ์ที่ทำจากข้าวและธัญพืชอื่นๆ ได้แก่ ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน บะหมี่ ขนมปัง พืชหัว เช่น เผือก มัน ที่สามารถเลือกรับประทานสลับกันไปได้ กินพืชผัก และผลไม้ตามฤดูกาลให้มากเป็นประจำ ผักและผลไม้ มีวิตามิน แร่ธาตุที่มีประโยชน์ อีกทั้งใยอาหารในผักและผลไม้ สามารถช่วยในการขับถ่ายและลดการสะสมของโคเลสเตอรอล และสารพิษที่ก่อมะเร็งบางชนิด โดยแนะนำให้รับประทานผักและผลไม้ตามฤดูกาล เลือกสีและชนิดให้หลากหลายสลับกันไป แต่แนะนำให้ระมัดระวังในการรับประทานผลไม้ที่มีดัชนีน้ำตาลสูง เช่น ทุเรียน เงาะ ลำไย เป็นต้น กินปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วเป็นประจำ

ปลา ไข่ และเนื้อสัตว์ไม่ติดมันเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี มีส่วนช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย สร้างภูมิคุ้มกันต่อโรคติดเชื้อ และยังให้พลังงานแก่ร่างกาย ปลา เป็นโปรตีนที่ดี เคี้ยวง่าย จึงเหมาะสมสำหรับเป็นอาหารของผู้สูงอายุ อีกทั้งยังมีไขมันอิ่มตัวน้อย โดยการ

รับประทานปลาทะเล เช่น ปลากะพง ปลาแซลมอน เป็นประจำ มีส่วนช่วยในการลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดได้

ดื่มนมและผลิตภัณฑ์เป็นประจำ

นม เป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพ อีกทั้งยังอุดมไปด้วยแคลเซียมและฟอสฟอรัส ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง และยังให้วิตามินแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกายผู้สูงอายุ โดยแนะนำให้เลือกดื่มนมรสจืดเพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุด สำหรับผู้ที่มีปัญหาโรคอ้วน และไขมันในเลือดสูง แนะนำให้ดื่มนมไร้ไขมันหรือนมพร่องมันเนย

ผู้สูงอายุหลายท่านมักมีปัญหาการดื่มนมแล้วท้องอืด ถ่ายบ่อย เนื่องจากร่างกายไม่สามารถย่อยน้ำตาลแลคโตสในนมได้ แนะนำให้เริ่มต้นโดยดื่มนมทีละน้อย ๆ หรือเลือกดื่มนมไม่มีแลคโตส (Lactose free) หรือนมถั่วเหลืองแทน

หลีกเลี่ยงอาหาร ไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด

- เลี่ยงอาหารไขมันสูง เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน หนังสัตว์ มันสัตว์ทุกชนิด เครื่องในสัตว์ เลี่ยงวิธีปรุงอาหารที่อุดมด้วยน้ำมัน เช่น อาหารทอด และเลือกปรุงอาหารด้วยวิธีต้ม นึ่ง ลวก อบ ย่าง แทน
- เลี่ยงอาหารน้ำตาลสูง เพราะพลังงานส่วนที่เหลือจะสะสมเป็นไขมันทำให้อ้วน การรับประทานน้ำตาลมาก ๆจะทำให้น้ำตาลในเลือดเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งเป็นหนึ่งในปัจจัยในการก่อให้เกิดโรคเบาหวานได้
- เลี่ยงอาหารรสเค็ม ส่วนมากมาจากเครื่องปรุงรสเค็ม ได้แก่ ซอสปรุงรส เต้าเจี้ยว ปลาร้า ปลาเค็ม เป็นต้น ซึ่งมีปริมาณโซเดียมสูง อาจทำให้ได้รับโซเดียมต่อวันมากเกินความต้องการ

ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน

น้ำเปล่าช่วยกระตุ้นการขับถ่าย ลำเลียงอาหาร ลดความตึงเครียด เมื่อร่างกายขาดน้ำการไหลเวียนของเลือดจะช้าลง ส่งผลให้หัวใจ ไต ทำงานหนัก ควรดื่มน้ำวันละอย่างน้อย 8 แก้ว หรือตามที่แพทย์ประจำตัวของท่านแนะนำ และหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีรสหวานหรือมีน้ำตาลสูง

กินอาหารสะอาด ปลอดภัย

รับประทานอาหารที่สะอาดและคำนึงถึงคุณค่าทางอาหาร ผัก ผลไม้ ต้องล้างสะอาด เลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จจากสถานที่จำหน่ายที่ถูกสุขลักษณะ ปรุงสุกใหม่ และต้องมีสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร คือ ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร และหลังเข้าห้องน้ำ อีกทั้งแนะนำให้ใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารร่วมกันกับผู้อื่น

งดหรือลดเครื่องที่มีแอลกอฮอล์

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มความเสี่ยงให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคตับแข็ง เพราะพิษแอลกอฮอล์มีฤทธิ์ทำลายเนื้อตับ และโรคมะเร็งหลายชนิด เช่น โรคมะเร็งหลอดอาหาร โรคมะเร็งลำไส้ ดังนั้น ควรงดหรือลดการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพื่อสุขภาพในระยะยาวของผู้สูงอายุ

การเลือกรับประทานอาหารสำหรับผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว

- **ปรึกษาแพทย์หรือนักกำหนดอาหาร** การปรึกษาแพทย์หรือนักกำหนดอาหารเป็นสิ่งสำคัญเมื่อผู้สูงอายุมีโรคประจำตัว เพื่อให้ได้รับคำแนะนำด้านโภชนาการที่เหมาะสมตามโรคของผู้สูงอายุ
- **ปรับเปลี่ยนอาหารตามความต้องการ** อาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวอาจต้องปรับเปลี่ยนเพื่อรองรับสภาพ ปัจจุบันของผู้สูงอายุ ควรคำนึงถึงความต้องการพลังงาน โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน ตามแต่ละบุคคล
- **รับประทานอาหารที่เหมาะสมกับโรค** หากผู้สูงอายุมีโรคเบาหวาน ควรคำนึงถึงการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และเลือกรับประทานคาร์โบไฮเดรตที่มีดัชนีน้ำตาลต่ำ หากมีโรคความดันโลหิตสูง ควรลดการรับประทานอาหารที่มีโซเดียมสูง
- **เสริมด้วยอาหารเสริมถ้าจำเป็น** แพทย์หรือนักกำหนดอาหาร อาจแนะนำการรับประทานอาหารเสริม เช่น วิตามินหรือแร่ธาตุ เพื่อสนับสนุนสุขภาพให้เหมาะสมกับภาวะโภชนาการและโรประจำตัวของท่าน

การเลือกรับประทานอาหารสำหรับผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว ควรเป็นการคำนึงถึงสภาพและความต้องการของแต่ละบุคคล ดังนั้น การปรึกษาแพทย์หรือนักกำหนดอาหารเป็น

สิ่งสำคัญอย่างมาก เพื่อให้ได้แนวทางที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวในการรับประทานอาหารและดูแลสุขภาพให้ปลอดภัยและได้รับประโยชน์สูงสุด

Ref.1. doi.org/2. nutrition2.anamai.moph.go.th/

กินถูกหลักกับธงโภชนาการ

การจำแนกอาหารเป็น 5 หมู่หรือ 5 กลุ่มอาหารนั้น เป็นข้อมูลให้ผู้บริโภคสามารถเลือกบริโภคอาหารอย่างหลากหลาย ครบหมู่ อย่างไรก็ตามนอกจากการบริโภคให้ครบทุกหมู่แล้ว ปริมาณการบริโภคอาหารในแต่ละหมู่ก็มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อภาวะโภชนาการ ต่อมาจึงมีความพยายามในการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับสัดส่วนอาหารที่ควรบริโภค ในรูปแบบพิรามิดโภชนาการ หรือในประเทศไทยนิยมใช้เป็นธงโภชนาการข้อมูลในธงโภชนาการจะบอกถึงปริมาณ สัดส่วน และความหลากหลายของอาหารที่คนไทยอายุ 6 ปีขึ้นไป ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ ควรกินใน 1 วัน โดยนำเอาอาหารหลัก 5 หมู่ มาแบ่งเป็น 4 ชั้น 6 กลุ่ม ตามสัดส่วนที่ควรรับประทาน ดังนี้

ในภาพ จะเห็นว่า สัดส่วนของอาหาร แสดงโดยใช้ขนาดของพื้นที่ พื้นที่มากกินมาก พื้นที่น้อยกินน้อย ส่วนการกินอาหารให้หลากหลายชนิด ไม่ซ้ำจำเจ แสดงโดยใช้ภาพอาหารในแต่ละกลุ่ม ให้กินอาหารทุกกลุ่ม และในแต่ละกลุ่มต้องกินให้หลากหลาย เพื่อให้ได้สารอาหารต่างๆ ครบถ้วน ตามที่ร่างกายต้องการ และเป็นการหลีกเลี่ยงการสะสมพิษภัย จากการปนเปื้อนในอาหารชนิดใดชนิดหนึ่ง ที่กินเป็นประจำ การจัดกลุ่มอาหารข้างต้น มีข้อแตกต่างไปจากอาหารหลัก 5 หมู่ คือ แยกกลุ่มนมออกจากกลุ่มเนื้อสัตว์ เพื่อให้เห็นความสำคัญของอาหารที่เป็นแหล่งแคลเซียม และจัดรวมกลุ่มน้ำมันรวมไว้กับน้ำตาล และเกลือ รวมเป็นกลุ่มที่แนะนำให้กินน้อย

เดือน ๗ ช่วงเช้า

แบบทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน เรื่อง อาหาร 5 หมู่

คำชี้แจง: จงทำเครื่องหมาย / หน้าข้อความที่ถูกต้อง และทำเครื่อง x หน้าข้อความที่ผิด

✓.....1. อาหารประเภท แป้ง น้ำตาล เผือก มัน จัดอยู่ในกลุ่มคาร์โบไฮเดรต ✓ 1

X.....2. เนื้อสัตว์ นม ไข่ จัดเป็นสารอาหารประเภทไขมัน X 1

✓.....3. วิตามินและเกลือแร่ พบได้ในกลุ่มผักและผลไม้ ✓ 1

X.....4. อาหารหลักมี 6 หมู่ X 1

✓.....5. คนเราควรดื่มน้ำวันละ 5 แก้ว X 1

✓.....6. วิตามินได้มาจากผลไม้และผัก ✓

X.....7. อาหารหมู่ที่ 5 คือ ไขมัน ได้แก่ เนื้อไก่ เนื้อหมู ปลา ✓ 0

✓.....8. เราควรเลือกทานรับประทานอาหารที่ปรุงสุก ✓ 1

X.....9. ร่างกายคนเราต้องการสารอาหารประเภทไขมันจำนวนมากต่อวัน ✓ 0

✓.....10. ควรหลีกเลี่ยง น้ำอัดลม เครื่องดื่มแอลกฮอล์ X 0

6/10

แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม

โครงการ. โครงการสุขภาพอนามัยสูงวัยไชโย .....

วันที่ 7 กรกฎาคม พ.ศ. 2567

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความ

1. เพศ ☑ หญิง ☐ ชาย

2. อายุ ☐ ต่ำกว่า 20 ปี ☐ 20-30 ปี ☐ 31-40 ปี ☐ 41-50 ปี ☑ 51 ปีขึ้นไป

3. การศึกษา

☐ ต่ำกว่าระดับประถม ☑ ระดับประถมศึกษา ☐ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า

☐ ระดับอนุปริญญาหรือเทียบเท่า ☐ ระดับปริญญาตรี ☐ ระดับสูงกว่าปริญญาตรี

ตอนที่ 2 ระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำไปใช้ ต่อการเข้าร่วมโครงการ

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านวิทยากร					
1. การถ่ายทอดความรู้ของวิทยากรมีความชัดเจน		✓			
2. ความสามารถในการอธิบายเนื้อหา			✓		
3. มีความครบถ้วนของเนื้อหาในการฝึกอบรม		✓			
4. การตอบข้อซักถามในการฝึกอบรม			✓		
ด้านสถานที่ / ระยะเวลา / เอกประกอบการอบรม					
1. สถานที่มีความเหมาะสม	✓				
2. ความพร้อมของอุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์		✓			
3. ระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม			✓		
4. เอกสารประกอบการอบรมมีความเหมาะสม			✓		
ด้านความรู้ความเข้าใจ					
1. ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้การอบรม	✓				
ด้านการนำความรู้ไปใช้					
1. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานได้	✓				
2. มีความมั่นใจและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้	✓				
3. สามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดได้		✓			
	4	4	4		

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

1. ข้อเสนอแนะในการอบรมครั้งนี้ ได้แก่

.....

.....

ค่าจัดทำรูปเล่ม

บันทึกตกลงการจ้าง

ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุบ้านป่าสักไก่

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 8 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567

เรียน นางณศรา ทองอุปการ

ด้วย ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุบ้านป่าสักไก่ หมู่ที่ 12 มีความประสงค์จะจัดจ้าง ผู้รับจ้างทำงาน จัดทำรูปเล่มโครงการสุขภาพ สูงวัยใจดี จำนวน 2 เล่ม

ในราคาเป็นเงิน 400 บาท (สี่ร้อยบาทถ้วน) กำหนดแล้วเสร็จภายใน วันที่ 15 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567

เมื่อคณะกรรมการตรวจการจ้างได้รับมอบแล้ว หากมีเหตุชำรุดเสียหายเกิดขึ้น แก่หน่วยงาน ภายในกำหนด 1 วัน นับถัดจากวันที่ได้รับมอบงาน ซึ่งเหตุชำรุดเสียหายนั้น เกิดจากความบกพร่องของผู้รับจ้าง การใช้วัสดุไม่ถูกต้องหรือทำไว้ไม่เรียบร้อย หรือทำไม่ถูกต้องตามมาตรฐานแห่งหลักวิชาการ ผู้รับจ้างจะต้องรีบแก้ไขให้เรียบร้อยภายในระยะเวลาที่กำหนด โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

(ลงชื่อ) สมพร กันทะมี ผู้ว่าจ้าง
(นางสมพร กันทะมี)

(ลงชื่อ) ผู้รับจ้าง
(ณศรา ทองอุปการ)

(ลงชื่อ) พยาน
(นางจุฬาลักษณ์ นวนิตย์)

(ลงชื่อ) พยาน
(นางสุมการา ศุภพันธ์)

ใบตรวจรับพัสดุหรือการจ้าง

เขียนที่ ชมรมผู้สูงอายุบ้านป่าสักไก่

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 15 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567

เรื่อง ตรวจรับ การจัดทำรูปเล่มรายงาน

เรียน ประธาน ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุบ้านป่าสักไก่

ตามที่ ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุ บ้านป่าสักไก่ ได้ซื้อหรือจ้าง การจัดทำรูปเล่มรายงานโครงการสุขภาพผู้สูงวัยไทย

จาก นางเกษสรา ทอบอุปการ งบประมาณ 400. บาท

ตามบันทึกข้อตกลงซื้อหรือจ้าง ลงวันที่ 8 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567 นั้น

บัดนี้ผู้รับจ้าง/ผู้ขายได้ส่งมอบงาน/พัสดุเรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่ 15 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567 จึงสมควรจ่ายเงินให้กับผู้ขายหรือผู้รับจ้างต่อไป

(ลงชื่อ) สมพร กันทะมี ประธานกรรมการ

(นางสมพร กันทะมี)

(ลงชื่อ) กรรมการ

(นางสุพัชศักดิ์ เตชินดา)

(ลงชื่อ) ดาวิช ใจมหาดง กรรมการ

(ดาวิช)

ใบสำคัญรับเงิน

เขียนที่ ชมรมผู้สูงอายุ มหัศจรรย์สีไก่
ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

วันที่ กรกฎาคม 2567

ข้าพเจ้า นางเนตรา ทองอุปการ บ้านเลขที่ 131 หมู่ที่ 4 ถนน
ตำบล มะลิดี อำเภอ ขุนตาล จังหวัด เชียงราย
ได้รับเงินจาก ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ชมรมผู้สูงอายุมหัศจรรย์สีไก่
ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
ค่าจัดทำรูปเล่มรายงานโครงการศูนย์พอเพียงฯ 2 เล่มๆละ 200 บาท เป็นเงิน	400 -	
รวมเงิน	400	

จำนวนเงิน สี่ร้อยบาทถ้วน -
(ตัวอักษร)

ลงชื่อ) ..... ผู้รับเงิน
(เนตรา ทองอุปการ)

(ลงชื่อ) ..... ผู้จ่ายเงิน
(มาสุรินทร์ ทองดี)

บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card

เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 3 5704 00534 55 0

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาง เณศรา ทองอุปการ

Name Mrs. Netsara

Last name Thongoupagarn

เกิดวันที่ 9 ก.ย. 2519

Date of Birth 9 Sep. 1976

ศาสนา พุทธ

ที่อยู่ 131 หมู่ที่ 4 ต.ตี้ อ.ขุนตาล จ.เชียงราย

18 ก.ค. 2566 วันออกบัตร 18 Jul. 2023 Date of Issue

(นายแมนรัตน์ รัตนสุคนธ์) เจ้าพนักงานออกบัตร

8 ก.ย. 2574 วันบัตรหมดอายุ 8 Sep. 2031 Date of Expiry

5799-06-07181013

สำเนาถูกต้อง

เณศรา ทองอุปการ

ประมวลภาพประกอบกิจกรรม

โครงการสุขภาพอนามัยสูงวัยไชโย

ชมรมผู้สูงอายุบ้านป่าสักไก่

7 กรกฎาคม 2567

อาคารเอนกประสงค์บ้านป่าสักไก่

โครงการอนามัยสูงวัยไชโย

วันที่ 7 กรกฎาคม 2567

อาคารเอนกประสงค์บ้านป่าสักไก่

ลงทะเบียน

ฐานการเรียนรู้ ๖ กลุ่ม

การทดสอบความรู้ก่อนการอบรม

กลุ่มที่ ๑ กลุ่มไขมัน

กลุ่มที่ ๒ กลุ่มคาร์โบไฮเดรต

กลุ่มที่ ๓ กลุ่ม น้ำ

กลุ่มที่ ๔ เกลือแร่

กลุ่ม ๕ ผัก ผลไม้

กลุ่ม ๖ วิตามิน

แลกเปลี่ยนเรียนรู้กิจกรรมกันในกลุ่ม

ตอบแบบประเมินผลการเรียนรู้หลังการอบรม

พี่เลี้ยงกลุ่มสรุปงานสาระการเรียนรู้

พี่เลี้ยงกลุ่มสรุปงานสาระการเรียนรู้

พี่เลี้ยงกลุ่มสรุปงานสาระการเรียนรู้

บรรยากาศกิจกรรมกลุ่ม

ฝึกไหวพริบ

โครงการสุขภาพสูงวัยไชโย หลังพิธิเปิด

(1)

โสภา มะโนเรือง

แบบทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน เรื่อง อาหาร 5 หมู่

คำชี้แจง: จงทำเครื่องหมาย / หน้าข้อความที่ถูกต้อง และทำเครื่อง x หน้าข้อความที่ผิด

✓ 1. อาหารประเภท แป้ง น้ำตาล เผือก มัน จัดอยู่ในกลุ่มคาร์โบไฮเดรต ✓ 1

✗ 2. เนื้อสัตว์ นม ไข่ จัดเป็นสารอาหารประเภทไขมัน ✗ 1

✓ 3. วิตามินและเกลือแร่ พบได้ในกลุ่มผักและผลไม้ ✓ 1

✗ 4. อาหารหลักมี 6 หมู่ ✗ 1

✗ 5. คนเราควรดื่มน้ำวันละ 5 แก้ว ✗ 1

✓ 6. วิตามินได้มาจากผลไม้และผัก ✓ 1

✗ 7. อาหารหมู่ที่ 5 คือ ไขมัน ได้แก่ เนื้อไก่ เนื้อหมู ปลา ✗

✓ 8. เราควรเลือกทานรับประทานอาหารที่ปรุงสุก ✓ 1

✗ 9. ร่างกายคนเราต้องการสารอาหารประเภทไขมันจำนวนมากต่อวัน ✗ 1

✓ 10. ควรหลีกเลี่ยง น้ำอัดลม เครื่องดื่มแอลกฮอล์ ✓ 1

แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม

โครงการ. โครงการสุขภาพอนามัยสูงวัยไชโย .....

วันที่ 7 กรกฎาคม พ.ศ. 2567

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความ

1. เพศ ☑ หญิง ☐ ชาย

2. อายุ ☐ ต่ำกว่า 20 ปี ☐ 20-30 ปี ☐ 31-40 ปี ☐ 41-50 ปี ☑ 51 ปีขึ้นไป

3. การศึกษา

☑ ต่ำกว่าระดับประถม ☐ ระดับประถมศึกษา ☐ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า

☐ ระดับอนุปริญญาหรือเทียบเท่า ☐ ระดับปริญญาตรี ☐ ระดับสูงกว่าปริญญาตรี

ตอนที่ 2 ระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำไปใช้ ต่อการเข้าร่วมโครงการ

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านวิทยากร					
1. การถ่ายทอดความรู้ของวิทยากรมีความชัดเจน	✓				
2. ความสามารถในการอธิบายเนื้อหา	✓				
3. มีความครบถ้วนของเนื้อหาในการฝึกอบรม	✓				
4. การตอบข้อซักถามในการฝึกอบรม	✓				
ด้านสถานที่ / ระยะเวลา / เอกประกอบการอบรม					
1. สถานที่มีความเหมาะสม	✓				
2. ความพร้อมของอุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์		✓			
3. ระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม	✓				
4. เอกสารประกอบการอบรมมีความเหมาะสม	✓				
ด้านความรู้ความเข้าใจ					
1. ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้การอบรม	✓				
ด้านการนำความรู้ไปใช้					
1. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานได้	✓				
2. มีความมั่นใจและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้	✓				
3. สามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดได้	✓				
	11	1			

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

1. ข้อเสนอแนะในการอบรมครั้งนี้ ได้แก่

.....

.....

แบบทดสอบก่อนอบรมและหลังอบรม

โครงการสุขภาพอนามัยไชโย

๗ กรกฎาคม ๒๕๖๗

ทำเครื่องหมาย / หน้าข้อที่ถูก และทำเครื่อง x หน้าข้อที่ผิด

ความรู้ก่อนอบรม ความรู้หลังอบรม

ร้อยละ	ข้อ	ข้อความ	ร้อยละ	หมายเหตุ
100	1	อาหาร แป้ง เผือก มัน น้ำตาล จัดกลุ่มคาร์โปไฮเดรต	100	เท่า
47	2	เนื้อสัตว์ นม ไข่ จัดเป็นพวกไขมัน	85	เพิ่ม
89	3	วิตามิน เกลือแร่ พบได้ในกลุ่มผัก และผลไม้	97	เพิ่ม
50	4	อาหารหลักมี 6 หมู่	60	เท่า
65	5	คนเราควรดื่มน้ำวันละ 5 แก้ว	94	เพิ่ม
100	6	วิตามินได้มาจากผัก และผลไม้	100	เท่า
50	7	อาหารหมู่ที่ ๕ คือไขมัน ได้แก่ เนื้อไก่ ปลา เนื้อหมู	80	เท่า
94	8	เราควรเลือกทาอาหารที่ปรุงสุก	97	เพิ่ม
71	9	ร่างกายเราต้องการอาหารจำพวกไขมันปริมาณมากในแต่ละวัน	75	เพิ่ม
71	10	ควรหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำอัดลม แอลกอฮอล์	97	เพิ่ม

สรุป จากจำนวนผู้เข้ารับการอบรมทั้งหมด ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้เพิ่มขึ้นจากการอบรมในครั้งนี้

ในระดับดีเยี่ยม ในระดับ 90-100 ในจำนวน 6 ด้าน คิดเป็น 60 เปอร์เซ็นต์

ในระดับดีมาก ในระดับ 80-89 ในจำนวน 2 ด้าน คิดเป็น 20 เปอร์เซ็นต์

ในระดับดี ในระดับ 70-79 ในจำนวน 2 ด้าน คิดเป็น 20 เปอร์เซ็นต์

แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม

โครงการ. โครงการสุขภาพอนามัยสูงวัยไชโย .....

วันที่ 7 กรกฎาคม พ.ศ. 2567

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความ

1. เพศ ☐ หญิง ☐ ชาย

2. อายุ ☐ ต่ำกว่า 20 ปี ☐ 20-30 ปี ☐ 31-40 ปี ☐ 41-50 ปี ☐ 51 ปีขึ้นไป

3. การศึกษา

☐ ต่ำกว่าระดับประถม ☐ ระดับประถมศึกษา ☐ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า

☐ ระดับอนุปริญญาหรือเทียบเท่า ☐ ระดับปริญญาตรี ☐ ระดับสูงกว่าปริญญาตรี

ตอนที่ 2 ระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำไปใช้ ต่อการเข้าร่วมโครงการ

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านวิทยากร					
1. การถ่ายทอดความรู้ของวิทยากรมีความชัดเจน	38	22	10		
2. ความสามารถในการอธิบายเนื้อหา	36	23	11		
3. มีความครบถ้วนของเนื้อหาในการฝึกอบรม	42	16	12		
4. การตอบข้อซักถามในการฝึกอบรม	35	22	13		
ด้านสถานที่ / ระยะเวลา / เอกประกอบการอบรม					
1. สถานที่มีความเหมาะสม	41	16	13		
2. ความพร้อมของอุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์	47	21	2		
3. ระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม	35	25	10		
4. เอกสารประกอบการอบรมมีความเหมาะสม	30	40	–		
ด้านความรู้ความเข้าใจ					
1. ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้การอบรม					
ด้านการนำความรู้ไปใช้					
1. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานได้	40	20	10		
2. มีความมั่นใจและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้	38	22	10		
3. สามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดได้	40	18	12		

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

1. ข้อเสนอแนะในการอบรมครั้งนี้ ได้แก่

วิทยากรเสียงเบา

อาหารไม่ถูกปาก ไม่เหมาะกับ สว. เช่น หน่อไก่