

Monday, 11/11/2019 11:11 AM

แบบรายงานผลการดำเนินแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

กองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลบ้านไร่ รหัส กกต. ๒๕๖๐
อำเภอ บ้านไร่ จังหวัด สุพรรณบุรี

1. ชื่อ ☐ แผนงาน ☒ โครงการ ☐ กิจกรรม

องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านไร่

2. ผลการดำเนินงาน

มรดกของเทศบาลตำบลบ้านไร่

3. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์

- ☒ บรรลุตามวัตถุประสงค์
☐ ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ

4. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ 15,500 บาท
งบประมาณเบิกจ่ายจริง 15,500 บาท คิดเป็นร้อยละ 100
งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุน - บาท คิดเป็นร้อยละ -

5. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

- ☒ ไม่มี
☐ มี

ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ) _____

แนวทางการแก้ไข (ระบุ) _____



6.เอกสารประกอบการรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม

- ☒ สำเนาหลักฐานการจ่ายเงิน (กรณีคณะกรรมการ กปท.ต้องการทราบรายละเอียด)
- ☒ ภาพถ่ายหรือวีดิทัศน์ภาพการดำเนินการจริง
- ☐ อื่น ๆ

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

1. ชื่อ อัครวิทย์ ใจแก้ว หมายเลขโทรศัพท์ 0938073753
2. ชื่อ ภานุพงศ์ ทวี หมายเลขโทรศัพท์ 0612919665
3. ชื่อ ศุภณัฐ ใจแก้ว หมายเลขโทรศัพท์ 0443901463

ลงชื่อ สมชาย ใจแก้ว หัวหน้าหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน

(สมชาย ใจแก้ว)

ตำแหน่ง สมาชิก อบต. ใจแก้ว หมู่ 16

วันที่-เดือน-พ.ศ. 5 มิถุนายน 2564



ด้านความรู้ความเข้าใจ

๑. ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้ ก่อน การอบรม

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน	คน	คิดเป็นร้อยละ
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน 18	คน	คิดเป็นร้อยละ
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน 30	คน	คิดเป็นร้อยละ
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน 9	คน	คิดเป็นร้อยละ
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน	คน	คิดเป็นร้อยละ

๒. ความรู้ความเข้าใจในเรื่องนี้ หลัง การอบรม

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน	คน	คิดเป็นร้อยละ
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน	คน	คิดเป็นร้อยละ
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน 8	คน	คิดเป็นร้อยละ
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน 40	คน	คิดเป็นร้อยละ
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน 9	คน	คิดเป็นร้อยละ

ด้านการนำความรู้ไปใช้

๑. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานได้

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน	คน	คิดเป็นร้อยละ
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน	คน	คิดเป็นร้อยละ
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน	คน	คิดเป็นร้อยละ
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน 50	คน	คิดเป็นร้อยละ
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน 7	คน	คิดเป็นร้อยละ

๒. มีความมั่นใจและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน	คน	คิดเป็นร้อยละ
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน	คน	คิดเป็นร้อยละ
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน 7	คน	คิดเป็นร้อยละ
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน 40	คน	คิดเป็นร้อยละ
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน 10	คน	คิดเป็นร้อยละ

๓. คาดว่าสามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดได้

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน	คน	คิดเป็นร้อยละ
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน	คน	คิดเป็นร้อยละ
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน	คน	คิดเป็นร้อยละ
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน 50	คน	คิดเป็นร้อยละ
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน 7	คน	คิดเป็นร้อยละ

ตอนที่ ๓ ข้อเสนอแนะอื่นๆ

ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติม

สรุปจากการทำแบบประเมินความพึงพอใจ ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจมากถึงมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ

ระดับความพึงพอใจปานกลาง คิดเป็นร้อยละ

สรุปแบบประเมินความรู้ ก่อน อบรม คิดเป็นร้อยละ

สรุปแบบประเมินความรู้ หลัง อบรม คิดเป็นร้อยละ

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

โครงการอบรมการออกกำลังกายยืดเส้นโดยใช้ผ้าขาวม้า

2.ชื่อ ☐ หน่วยงาน ☐ องค์กร ☒ กลุ่มประชาชน

- กลุ่มผู้สูงอายุ ม.16

3.หลักการเหตุผล

ในสังคมปัจจุบัน ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทำให้มนุษย์มีเครื่องทุ่นแรงมากมาย เป็นผลให้การใช้แรงงานในชีวิตประจำวันลดน้อยลง ประกอบกับการต่อสู้แข่งขันในเรื่องการศึกษา การทำมาหากิน ทำให้การออกกำลังกายเปรียบเสมือนสิ่งฟุ่มเฟือยแทนที่จะเป็นสิ่งจำเป็น จึงมีคนจำนวนมากที่ออกกำลังกายไม่พอ หรือขาดการออกกำลังกาย จนถึงขั้นเกิดโทษแก่ร่างกาย วิถีชีวิตการดำรงชีวิตของประชาชนเปลี่ยนแปลงไปและมีพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้มากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อโรคเบาหวานโรคความดันโลหิตสูง สุขภาพที่ดีเป็นสิ่งที่ควรปรารถนา ประชาชนที่เป็นกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน และความดันโลหิตสูงสามารถออกกำลังกายเพื่อป้องกันให้มีร่างกายสุขภาพที่แข็งแรง การออกกำลังกายนอกจากจะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บแล้วยังทำให้สุขภาพจิตใจดีตามไปด้วย การออกกำลังกายแต่ละอย่างก็จะเหมาะสมกับแต่ละช่วงอายุแตกต่างกันไปแต่มีการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งที่เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัยหรือแม้กระทั่งผู้สูงอายุ ซึ่งอาจจะมีการเคลื่อนไหวที่หรือเคลื่อนไหวที่ล่าช้าหรือไม่คล่องแคล่วเหมือนวัยอื่นๆ นั่นคือการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า เพราะนอกจากใช้เป็นท่าในการออกกำลังกายแล้ว ยังทำให้ร่างกายตื่นตัว แข็งแรงและเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วย กลุ่มผู้สูงอายุ หมู่ที่ 16 ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ได้เห็นถึงความสำคัญถึงประโยชน์มากมายของการออกกำลังกายด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นโดยใช้ผ้าขาวม้า จึงได้จัดโครงการอบรมการออกกำลังกาย

กายยืดเส้นโดยใช้ผ้าขาวม้า ในกลุ่มผู้สูงอายุและประชาชนที่สนใจ เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชนรวมทั้งส่งเสริมความสามัคคีความเข้มแข็งในชุมชน และใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ต่อไป

4.วัตถุประสงค์ (เพื่อการจัดบริการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค พื้นฟูสมรรถภาพ และรักษาพยาบาลระดับปฐมภูมิเชิงรุก รวมถึงการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค)

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้องวิธี
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้เรื่องการออกกำลังกายโดยใช้ผ้าขาวม้า

5.วิธีดำเนินการ (ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ตามข้อ 4)

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

6.กลุ่มเป้าหมาย และกิจกรรม

- กลุ่มผู้สูงอายุและประชาชนทั่วไป หมู่ 16 จำนวน 50 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. การเฝ้าติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- ☐ 6. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- ☐ 7. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ☐ 8. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ☐ 9. อื่น ๆ (ระบุ)

☐ 6.4. กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....คน

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

☒ 6.5. กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....40.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเฝ้าติดตามดูแลสุขภาพ
- ☒ 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. การเฝ้าติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

☐ 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)

- มีนาคม - กันยายน 2567

8. สถานที่ดำเนินการ

- อาคารอเนกประสงค์ หมู่ 16

9. งบประมาณ (ให้สอดคล้องกับวิธีดำเนินการ ที่ตั้งไว้ตามข้อ 5)

จำนวน 15,500 บาท รายละเอียด ดังนี้

- ค่าอาหารกลางวัน 50 คนๆละ 75 บาท	เป็นเงิน 3,750 บาท /
- ค่าอาหารว่าง 50 คนๆละ 25 บาท 1 มื้อ	เป็นเงิน 1,250 บาท /
- ค่าป้ายโครงการ 1 ป้าย ขนาด 1*3 เมตร	เป็นเงิน 450 บาท /
/ ค่าวิทยากรบรรยาย 2 ชั่วโมงๆละ 600 บาท	เป็นเงิน 1,200 บาท /
/ ค่าวิทยากรสาธิต 2 ชั่วโมงๆละ 600 บาท	เป็นเงิน 1,200 บาท /
- ค่าบำรุงสถานที่และค่าเช่าเครื่องเสียง	เป็นเงิน 2,000 บาท /
/ ค่าจัดทำรูปเล่มสรุปผลการดำเนินงาน 2 เล่ม	เป็นเงิน 400 บาท
/ ค่าแผ่นพับให้ความรู้ จำนวน 50 แผ่นๆละ 2 บาท	เป็นเงิน 100 บาท /
/ ค่าอุปกรณ์ประกอบการสาธิตในการออกกำลังกาย เช่น ผ้าขาวม้า	เป็นเงิน 5,000 บาท /
/ ค่าแบบประเมินความพึงพอใจ จำนวน 50 แผ่นๆละ 1 บาท	เป็นเงิน 50 บาท /
/ ค่าแบบประเมินความรู้ก่อน - หลังการอบรม จำนวน 50 แผ่นๆละ 1 บาท	เป็นเงิน 100 บาท /
รวมเป็นเงิน 15,500 บาท	

* หมายเหตุ ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้



10. ผลที่คาดว่าจะได้รับ (ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ตามข้อ 4)

1. กลุ่มเป้าหมายมีความรู้เรื่องวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
2. กลุ่มเป้าหมายมีความรู้วิธีใช้ผ้าขาวม้าช่วยในการยืดเส้นอย่างถูกต้อง

11. การประเมินผล

1. ประเมินผลจากแบบประเมินความรู้ก่อน - หลัง
2. ประเมินจากแบบประเมินความพึงพอใจ

กำหนดการอบรม

โครงการออกกำลังกายยืดเส้นโดยใช้ผ้าขาวม้า

วันที่ 4 มิถุนายน 2567

ณ ... อาคารเฉลิมพระเกียรติ ๕๐ ปี

08.00 – 08.30 น.	ลงทะเบียน
08.30 – 09.00 น.	พิธีเปิดการอบรมโครงการ
09.00 – 12.00 น.	บรรยายให้ความรู้เรื่อง วิธีการออกกำลังกายและการยืดเส้นอย่างถูกต้อง โดย ... อาจารย์ อดิศักดิ์
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 15.00 น.	บรรยายให้ความรู้เรื่อง สาธิตวิธีการยืดเส้นอย่างถูกต้อง โดย ... อาจารย์ ใจชมพู
15.00 – 16.00 น.	อภิปราย ชักถาม สรุปการอบรมและปิดการอบรม

หมายเหตุ

- พักรับประทานอาหารว่าง เวลา 10.30 น.
- กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม



12 คำรับรองความซ้ำซ้อนของงบประมาณ

ข้าพเจ้า นางวันคำ (ชื่อ - สกุล) อู่แก้ว ตำแหน่ง เลขาฯ
หน่วยงาน กลุ่มส่งเสริมฯ หมายเลขโทรศัพท์
ในฐานะของผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

ขอรับรองว่า แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่เสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ ในครั้งนี้

- ☒ ไม่ได้ซ้ำซ้อนกับงบประมาณที่ได้รับจากแหล่งอื่น
- ☒ สอดคล้องกับแผนสุขภาพชุมชน ของ กปท.
- ☒ รับทราบถึงกฎ ระเบียบ ข้อบังคับ และวิธีการดำเนินงานตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ.2561 และที่แก้ไขเพิ่มเติม แล้ว

ลงชื่อ วันคำ สมาน ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
(นางวันคำ สมาน)

ตำแหน่ง เลขาฯ

วันที่-เดือน-พ.ศ. 7 เม.ย. 2566

- เห็นชอบ/อนุมัติ
- ให้เสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ

ลงชื่อ นายสมาน อู่แก้ว หัวหน้าหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน
(นายสมาน อู่แก้ว)
ตำแหน่ง ประธาน กลุ่มส่งเสริมฯ พ.ศ. 16
วันที่-เดือน-พ.ศ. 06/03/68/04

- 1 เมฆประจักษ์ อดิศักดิ์
- 2 กานต์วิทย์ ทวีต
- 3 ขวัญใจ ใจแก้ว
- 4 เปรม ธรรม
- 5 ภาณุ ภาณุ ธรรมวิไล
- 6 อธิวิทย์ อนุธรรมวิไล
- 7 ภาณุ ภาณุธรรมวิไล
- 8 นภาพร ธรรมวิไล
- 9 อัมพร ธรรมวิไล
- 10 นภาพร ธรรมวิไล
- 11 รุ่งนภา เกษตรพัฒนกุล
- 12 ภาณุ ภาณุ ธรรมวิไล
- 13 ภาณุ ภาณุ ธรรมวิไล
- 14 ภาณุ ภาณุ ธรรมวิไล
- 15 ภาณุ ภาณุ ธรรมวิไล
- 16 ภาณุ ภาณุ ธรรมวิไล
- 17 ภาณุ ภาณุ ธรรมวิไล
- 18 ภาณุ ภาณุ ธรรมวิไล
- 19 ภาณุ ภาณุ ธรรมวิไล
- 20 ภาณุ ภาณุ ธรรมวิไล
- 21 ภาณุ ภาณุ ธรรมวิไล
- 22 ภาณุ ภาณุ ธรรมวิไล
- 23 ภาณุ ภาณุ ธรรมวิไล
- 24 ภาณุ ภาณุ ธรรมวิไล
- 25 ภาณุ ภาณุ ธรรมวิไล
- 26 ภาณุ ภาณุ ธรรมวิไล
- 27 ภาณุ ภาณุ ธรรมวิไล
- 28 ภาณุ ภาณุ ธรรมวิไล
- 29 ภาณุ ภาณุ ธรรมวิไล
- 30 ภาณุ ภาณุ ธรรมวิไล

ข้อตกลง

การขอรับสนับสนุนเงินกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ จากกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลบ้านดู่

ข้อตกลงเลขที่ 013/2567

ข้อตกลงฉบับนี้ทำขึ้น ณ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) เทศบาลตำบลบ้านดู่ ตั้งอยู่เลขที่ 486 หมู่ 6 ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย เมื่อวันที่ 23 เดือน มกราคม พ.ศ. 2567 ระหว่าง เทศบาลตำบลบ้านดู่ โดย นายพัฒนพงษ์ โพธิ์เกตุ ตำแหน่ง นายกเทศมนตรีตำบลบ้านดู่ ผู้บริหารสูงสุดขององค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ในฐานะเป็นผู้ดำเนินงานและบริหารจัดการระบบหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ ตามข้อ 6 ของ ประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ดำเนินงานและบริหารจัดการระบบหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ. 2561 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ซึ่งต่อไปในข้อตกลงนี้เรียกว่า “องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น” ฝ่ายหนึ่ง กับ กลุ่มผู้สูงอายุ ม.16 โดย นายประจวบ วงศ์ใจ 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 วิธีการ และเงื่อนไขเป็นไปตามระเบียบของกองทุนฯ และหนังสือสั่งการของสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติทุกประการ โดยได้รับการสนับสนุนเงิน จำนวน 15,500.00 บาท (หนึ่งหมื่นห้าพันห้าร้อยบาทถ้วน) ทั้งนี้ ผู้ดำเนินงานจะต้องเป็นผู้ จัดเก็บเอกสารและหลักฐานค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานตามโครงการ หรือกิจกรรมเพื่อรองรับการ ตรวจสอบไว้ ดังนี้

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



ข้อ 2 หากผู้ดำเนินงาน ไม่ดำเนินการตามโครงการหรือกิจกรรม และหรือหลักเกณฑ์ เงื่อนไข วิธีการ วัตถุประสงค์ และระยะเวลาที่กำหนด เว้นแต่การไม่ดำเนินการหรือดำเนินการไม่เป็นไปตามโครงการ หรือกิจกรรม นั้น เกิดจากเหตุสุดวิสัยหรือเกิดภัยพิบัติ ซึ่งได้เกิดจากการกระทำของผู้ดำเนินงาน ผู้ดำเนินงานยินยอม รับผิดชอบเงินที่ได้รับหรือเบิกจ่ายไปแล้วรวมทั้งค่าเสียหายหรือค่าใช้จ่ายอื่นใดอันเกิดจากการดำเนินการหรือไม่ ดำเนินการดังกล่าว ให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โดยมีต้องบอกล่าวหรือทวงถามเป็นหนังสือ แต่อย่างใด

หากผู้ดำเนินงาน ไม่ชำระเงินที่ได้รับหรือเบิกจ่ายไปแล้วรวมทั้งค่าเสียหายหรือค่าใช้จ่ายอื่นใด ให้แก่องค์กร ปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้ดำเนินงานยินยอมเสียดอกเบี้ยตามอัตราที่กฎหมายกำหนด นับแต่วันที่ได้รับเงินไปจากองค์กร ปกครองส่วนท้องถิ่น รวมทั้งยินยอมให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ดำเนินคดีได้ตามกฎหมายโดยมีเงื่อนไขดังนี้

- 1) การดำเนินงานต้องเป็นไปตามโครงการหรือกิจกรรมที่ได้รับอนุมัติ
- 2) การใช้จ่ายงบประมาณในการดำเนินโครงการหรือกิจกรรมจะต้องมีหลักฐานการเบิกจ่าย (ใบเสร็จรับเงิน/ ใบสำคัญรับเงิน) และให้ผู้ที่ได้รับมอบหมายเป็นผู้เก็บหลักฐานไว้เพื่อการตรวจสอบ
- 3) ในกรณีที่มีการจัดซื้อ/จัดจ้าง/จัดหา วัสดุหรือครุภัณฑ์ ให้ใช้ราคาตามบัญชีมาตรฐานครุภัณฑ์ ของทาง ราชการโดยอนุโลม
- 4) หากมีเงินเหลือจ่ายจากการดำเนินงานให้นำเงินที่เหลือส่งคืนกองทุนฯ
- 5) ให้รายงานผลการดำเนินงานตามโครงการหรือกิจกรรมต่อกองทุนฯ ตามรูปแบบและระยะเวลาที่กองทุน กำหนด

6) งบประมาณที่สนับสนุนตามโครงการหรือกิจกรรม เป็นงบประมาณของกองทุนฯ

กองทุนฯ ขอสงวนสิทธิ์ที่จะดำเนินการแก้ไขเปลี่ยนแปลงแนวทางปฏิบัติของกองทุนฯ ถ้าผู้ได้รับเงินอุดหนุน ได้รับแจ้งเปลี่ยนแปลงแก้ไขให้ปฏิบัติตามแนวทางที่กองทุนฯ กำหนด

ข้อตกลงนี้ทำขึ้นเป็นสองฉบับมีข้อความตรงกัน ทั้งสองฝ่ายได้อ่านและเข้าใจข้อความในข้อตกลงนี้ตลอดแล้ว จึงได้ลงลายมือชื่อพร้อมทั้งประทับตรา (ถ้ามี) ไว้เป็นหลักฐานสำคัญต่อหน้าพยานและต่างเก็บไว้ฝ่ายละหนึ่งฉบับ

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

(ลงชื่อ).....ผู้ดำเนินงาน
(นายประจวบ วงศ์ใจ)

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

(ลงชื่อ).....พยาน
(นางชนันคำ รินท้าว)





ข้อกำหนดและเงื่อนไข Terms and Conditions

1. โปรดนำสมุดคู่ฝากและบัตรประจำตัวมาด้วยทุกครั้งที่ยื่นต่อธนาคาร
Please bring your passbook and ID-card or other identification documents when visiting the Bank.
2. โปรดเก็บสมุดคู่ฝากไว้ในที่ปลอดภัย อย่าฝากไว้กับพนักงานธนาคารหรือบุคคลอื่น กรณีสูญหายแจ้งอาชญาบัตรได้ทุกสาขา หรือที่หมายเลข 02 111 1111 แล้วนำใบแจ้งความติดต่อสาขาเจ้าของบัญชี เพื่อขอออกสมุดคู่ฝากใหม่ กรณีสมุดคู่ฝากบันทึกรายการเดินให้สมุดคู่ฝากเดิมขอเปลี่ยนเล่มใหม่ได้ทุกสาขา
Please keep the passbook in a secure place and do not be placed under any other person's custody. If it is lost or stolen, immediately notify at any branch or call 02 111 1111, and bring a police report of the lost passbook to account holding branch for issuing a new passbook. The full passbook can be renewed at any branch.
3. การถอนต่างสาขาสถาบันถอนได้เฉพาะเจ้าของบัญชี
Only the account holder is allowed to make a withdrawal at any branch.
4. ยอดคงเหลือในสมุดคู่ฝากจะถือว่าถูกต้องเมื่อได้ตรวจสอบแล้วว่าตรงกับบัญชีของธนาคาร ควรนำสมุดมาปรับรายการอย่างน้อยเดือนละครั้ง ได้ที่เครื่องปรับสมุดอัตโนมัติ หรือที่สาขา
The account balance shown in the passbook will be deemed correct only if it is verified with the corresponding record kept by the Bank. The passbook should be updated once a month with Passbook Update Machines or at any branch.
5. การนับจำนวนเงินเพื่อคำนวณดอกเบี้ยเงินฝากออมทรัพย์ ธนาคารจะใช้หลักเกณฑ์ตามปีปฏิทินที่เกิดขึ้นจริง
Interest for saving account is calculated on a daily balance basis according to the actual calendar year.
6. บัญชีที่มียอดการเคลื่อนไหว และยอดคงเหลือในบัญชีต่ำกว่าที่กำหนด ธนาคารจะปิดบัญชี และ/หรือ คิดค่าธรรมเนียมตามเกณฑ์ที่ธนาคารกำหนด
An inactive account with a balance less than the amount specified by the Bank will be closed and/or service charge may be levied on the account as specified in the Bank's Tariff of Charges.
7. เงินฝากนี้ได้รับความคุ้มครองจากสถาบันคุ้มครองเงินฝากตามจำนวนที่กำหนดไว้ในกฎหมาย
The deposit amount is protected by the Deposit Protection Agency as prescribed by law.



Scan for
Terms and Conditions

สำนักงาน รหัสสาขา ๘๔๒
Office

บัญชีเลขที่ ๔๒ - 0 - 63942 - 7
Account No.

สาขาตลาดบ้านคู่ (เชียงใหม่)

ชื่อบัญชี
Account Name

กลุ่มผู้สูงอายุบ้านสันตันเกื้อ หมู่ที่ ๑๖



Krungthai
กรุงไทย



C. ๑๙๘๖
ลายมือชื่อผู้มีอำนาจลงนาม
Authorized Signature

SA JA 2463621

๒๐๕๒/๖๕๖๖

๑๒๐๖



บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน 3 5701 01062 77 0
 Identification Number

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาย ประจวบ วงศ์ใจ
 Name Mr. Prajob
 Last name Wongjai
 เกิดวันที่ - - 2493
 Date of Birth - - 1950
 ศาสนา พุทธ

ที่อยู่ 137 หมู่ที่ 16 ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย
 จ.เชียงราย
 2 พ.ค. 2566
 2 May 2023
 Date of Issue

ต่อก่อนชื่อ
 วันบัตรหมดอายุ
 LIFELONG
 Date of Expiry

5701-04-05021516

พจนานุกรม อักษร
 สำเนาจากบัตร

BORA-4.3-01-2565



ประเทศไทย
 THAILAND

ME4-1688820-37

111111



บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
เลขประจำตัวประชาชน 3 5701 01067 34 8
Identification Number

ชื่อและชื่อสกุล นาง ชันคำ รินท้าว

Name Mrs. Khankham

Last name Rinthao

เกิดวันที่ 22 ก.พ. 2500

Date of Birth 22 Feb. 1957

อยู่ 239 หมู่ที่ 16 ต.บ้านคู่ อ.เมืองเชียงราย

จ.เชียงราย

3 มี.ค. 2560

วันออกบัตร

3 Mar. 2017

Date of Issue

รองผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงราย
(ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงราย)
เจ้าพนักงานออกบัตร

21 ก.พ. 2560

วันหมดอายุ

21 Feb. 2026

Date of Expiry



5701-02-03031357

ชันคำ รินท้าว

ผู้แทนออกบัตร

BORA-9.2-02-2560



ประเทศไทย
THAILAND

MEC-1115800-94

 บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 3 5701 01063 19 9

ชื่อและชื่อสกุล นาง บัวเหลียม ใจแก้ว
Name Mrs. Buallam
Last name Jaikaw
เกิดวันที่ 18 ต.ค. 2498
Date of Birth 18 Oct. 1955

ที่อยู 332 หมู่ที่ 16 ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย
จ.เชียงราย
17 ต.ค. 2559
วันออกบัตร 17 Oct. 2016
วันหมดอายุ 17 ต.ค. 2567
วันบัตรหมดอายุ 17 Oct. 2024
Date of Expiry

5701-02-10170841



บัวเหลียม ใจแก้ว
ตัวนางถูกต้อง

ใบสำคัญรับเงิน

วันที่ ๒๗ ก.พ. ๒๕๖๗

ข้าพเจ้า กลุ่มผู้สูงอายุหมู่ 16 ได้รับเงินจาก กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านดู่ ที่อยู่ 486 หมู่ที่ 6 ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

ดังรายการต่อไปนี้

[illegible]

จำนวนเงิน (หนึ่งหมื่นห้าพันห้าร้อยบาทถ้วน)

(ตัวอักษร)

ลงชื่อ เอกพรวิมล ธรรม ผู้รับเงิน

(นายประจวบ วงศ์ใจ)

ลงชื่อ รณดารา วัฒน ผู้รับเงิน

(นางชั้นคำ รินท้าว)

ลงชื่อ พว.ศ.ดร. อดิศักดิ์ ผู้รับเงิน

(นางบัวเหลียม ใจแก้ว)

ลงชื่อผู้จ่ายเงิน

(นายธนบดี ฝ่าเจริญ)

รายชื่อผู้เข้าร่วม โครงการ

ออกค่ายวัดพระโต ไชยทิวาส

วันที่ 4 ธันวาคม 2567

ณ.....อุทยานนกป่า ลำปาง 16

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ลายมือชื่อ	เบอร์โทรศัพท์	หมายเหตุ
X 1	นายสมชาย ใจดี		094 833 3232	
2	นายวิเชียร ใจดี		0612 919065	
X 3	นายเชิดชัย ใจดี		-	
X 4	นายสมชาย ใจดี		089 4684000	
5	นายวิเชียร ใจดี		0612 919065	
X 6	นายสมชาย ใจดี		0 -	
X 7	นายสมชาย ใจดี		0443901487	
X 8	นายสมชาย ใจดี		081-4681301	
X 9	นายสมชาย ใจดี		081-2880611	
X 10	นายสมชาย ใจดี		0811624365	
X 11	นายสมชาย ใจดี		06 3919152	
X 12	นายสมชาย ใจดี		-	
X 13	นายสมชาย ใจดี		-	
X 14	นายสมชาย ใจดี		-	
X 15	นายสมชาย ใจดี		-	
X 16	นายสมชาย ใจดี		-	
X 17	นายสมชาย ใจดี		-	
X 18	นายสมชาย ใจดี		-	
X 19	นายสมชาย ใจดี		-	
X 20	นายสมชาย ใจดี		-	
X 21	นายสมชาย ใจดี		-	
X 22	นายสมชาย ใจดี		-	
X 23	นายสมชาย ใจดี		0933069942	
X 24	นายสมชาย ใจดี		0987218684	
X 25	นายสมชาย ใจดี		092-5801002	
X 26	นายสมชาย ใจดี		-	
X 27	นายสมชาย ใจดี		089 2612426	

รายชื่อผู้เข้าร่วม โครงการ.....๐๐๐๓๖๔๗๕๘๙๑๒๓๔๕๖๗๘๙

วันที่ ๔ มีนาคม ๒๕๖๗

ଉପରୋକ୍ତ ଲେଖନୀଙ୍କ ଦ୍ଵାରା

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ลายมือชื่อ	เบอร์โทรศัพท์	หมายเหตุ
X28	แก้ว ธีรวัฒน์	แก้ว	-	
X29	อภาแก้ว กันตชัย	อภาแก้ว	083-5820493	
X30	อานาวะ อัยยวัฒน์	อานาวะ	093-130426	
31	ศิริวัช กันตชัย	ศิริวัช	0617844160	
X32	ณิชา พงษ์พาณิชย์	ณิชา	0812884126	
X33	วิไลพร อดุลย์	วิไลพร	081-9221749	
X34	ภาณุ ใจอัมพร	ภาณุ	061 9266297	
X35	ศุภมาส ฝักรส	ศุภมาส	0951200608	
X36	นิชา จันทร์ทอง	นิชา	096-1980757	
X37	นภาพ อดุลย์ สันติ		0882683859	
X38	วิไลพร ฝักรส	วิไลพร	-	
X39	ไพโรจน์ งามกุล	ไพโรจน์	0946468836	
X40	ณิชา / ศิริวัช	ณิชา	-	
X41	นางสาววิไลพร สันติ	วิไลพร	0813861283	
X42	อานาวะ อดุลย์	อานาวะ	-	
X43	อานาวะ อดุลย์ สันติ	อานาวะ	098-2355880	
X44	อานาวะ สันติ	อานาวะ	083-2004162	
X45	อานาวะ สันติ	อานาวะ	0819993888	
X46	อานาวะ สันติ	อานาวะ	-	
X47	อานาวะ สันติ	อานาวะ	092-9487021	
X48	อานาวะ สันติ	อานาวะ	-	
X49	อานาวะ สันติ	อานาวะ	084-8859505	
X50	อานาวะ สันติ	อานาวะ	085-0290561	
X51	อานาวะ สันติ	อานาวะ	080-6749932	
X52	อานาวะ สันติ	อานาวะ	0992209026	
53	อานาวะ สันติ	อานาวะ	088-2336595	
X54	อานาวะ สันติ	อานาวะ	0811624365	

[illegible]

บันทึกตกลงการจ้าง

ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม..... กลุ่มผู้สูงอายุ หมู่ 16

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 19 เดือน ก.พ. พ.ศ. 2567

เรียน ปรีชา จันเลน

ด้วย ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม..... กลุ่มผู้สูงอายุ หมู่ 16 มีความประสงค์จะจ้าง
ผู้รับจ้างทำงาน..... ทำรั้วคอนกรีต 'หน้า' 1 x 3 เมตร จำนวน 1 ไร่

ในราคาเป็นเงิน 450 บาท (สี่ร้อยห้าสิบบาท) กำหนดแล้วเสร็จภายใน
วันที่ 3 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2567

เมื่อคณะกรรมการตรวจการจ้างได้รับมอบแล้ว หากมีเหตุขำรุดเสียหายเกิดขึ้น แก่หน่วยงาน
ภายในกำหนด..... 7.....วัน นับถัดจากวันที่ได้รับมอบงาน ซึ่งเหตุขำรุดเสียหายนั้น เกิดจากความบกพร่องของ
ผู้รับจ้าง การใช้วัสดุไม่ถูกต้องหรือทำไว้ไม่เรียบร้อย หรือทำไม่ถูกต้องตามมาตรฐานแห่งหลักวิชาการ ผู้รับจ้าง
จะต้องรีบแก้ไขให้เรียบร้อยภายในระยะเวลาที่กำหนด โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

(ลงชื่อ)..... นายสมชาย อดิศักดิ์ผู้ว่าจ้าง
(สมชาย)

(ลงชื่อ)..... ปรีชา จันเลนผู้รับจ้าง
(ปรีชา จันเลน)

(ลงชื่อ)..... นายสมชาย อดิศักดิ์พยาน
(นายสมชาย อดิศักดิ์)

(ลงชื่อ)..... นายสมชาย อดิศักดิ์พยาน
(นายสมชาย อดิศักดิ์)

ใบตรวจรับพัสดุหรือการจ้าง

เขียนที่ ตามใบขอพัสดุ นร 16

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 3 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2567

เรื่อง ตรวจรับ คอกหมู ไม้ไผ่ หน่อ 183 หน่อ 1260

เรียน ประธาน ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ยุสาธิต นร 16

ตามที่ ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม กลุ่มยุสาธิต นร 16 ได้ซื้อหรือจ้าง

ได้จ้าง ไม้ไผ่ หน่อ 183 หน่อ 1260

จาก นายปรีชา นันทะ งบประมาณ 450 บาท

ตามบันทึกข้อตกลงซื้อหรือจ้าง ลงวันที่ 29 เดือน กพ พ.ศ. 2567 นั้น

บัดนี้ผู้รับจ้าง/ผู้ขายได้ส่งมอบงาน/พัสดุเรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่ 3 เดือน มีนาคม

พ.ศ. 2567 จึงสมควรจ่ายเงินให้กับผู้ขายหรือผู้รับจ้างต่อไป

(ลงชื่อ) นายปรีชา นันทะ ประธานกรรมการ
(นายปรีชา นันทะ)

(ลงชื่อ) นายเจ้ ใจแก้ว กรรมการ
(นายเจ้ ใจแก้ว)

(ลงชื่อ) นายเจ้ ใจแก้ว กรรมการ
(นายเจ้ ใจแก้ว)

ใบสำคัญรับเงิน

เขียนที่ ๓๓๐๑๔๐ ปีก่อตั้ง ๒๙/๑๒

ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

วันที่ ๑ มี.ค. ๒๕๖๙

ข้าพเจ้า อนุสรณ์ จันทร บ้านเลขที่ ๑๘๘ หมู่ที่ ๑๐ ถนน

ตำบล หนอง อำเภอบ้านดู่ จังหวัด เชียงราย

ได้รับเงินจาก ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม กลุ่มผู้สูงอายุ ๑๐ หมู่ ๑๖ ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
๑. ค่าจ้าง ไสยากร พืช ๑ ไร่ ๑๓๓ ไร่	๔๕๐	
รวมเงิน	๔๕๐-	

(ตัวอักษร) ส. ๑๐๑ ๑๐๑๑๑๑

(ลงชื่อ)  ผู้รับเงิน
(อนุสรณ์ จันทร)

(ลงชื่อ) อนุสรณ์ จันทร ผู้จ่ายเงิน
(อนุสรณ์ จันทร)

(ลงชื่อ) อนุสรณ์ จันทร พยาน
(อนุสรณ์ จันทร)



บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card

เลขประจำตัวประชาชน 3 5701 01301 81 2

Identification Number

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



3 พ.ย. 2570

วันบัตรหมดอายุ

3 Nov. 2027

Date of Expiry



5201-02-11031056

เจ้าหน้าที่

[Handwritten signature]

ปรีชา จันเลน



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

ชื่อที่ใช้ในการประกอบพาณิชย์กิจ

ทำไม่

เขียนเป็นอักษรโรมัน

สำเนาถูกต้อง
2167
(ปรีชา จันเลน)

ชนิดแห่งพาณิชย์กิจ

- จำหน่ายและรับทำกรอบรูปทุกชนิด
- จำหน่ายและรับทำสติ๊กเกอร์ สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อโฆษณา ป้ายผ้าไว้นิตทุกชนิด

ที่ตั้งสำนักงานแห่งใหญ่

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

ออกให้ ณ วันที่ 27 สิงหาคม 2552





นางสาว รุ่งโรจน์ จงดีใจ

แบบตอบรับวิทยากร
โครงการ อบรม ๐๐๐๐๐๐๐๐ ๐๐๐ ๐๐ ๐๐

วันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๖๑

ณ อาคารเรียนพิเศษ ม. ๑๖

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

ชื่อ - สกุล นางสาว รุ่งเรือง

ตำแหน่ง

หน่วยงาน

ที่อยู่ ๒๐๖ หมู่ ๔ ตำบล แม่จัน อำเภอ แม่จัน จังหวัด เชียงราย

หมายเลขโทรศัพท์

โทรสาร

มือถือ ๐๘๑-๙๙๙๓๕๕๘ อีเมล



ยินดีเป็นวิทยากร



ไม่สามารถเป็นวิทยากรได้

เนื่องจาก

และส่งผู้แทน ชื่อ - สกุล

ตำแหน่ง

หน่วยงาน

ที่อยู่

ตำบล

อำเภอ

จังหวัด

หมายเลขโทรศัพท์

โทรสาร

มือถือ

อีเมล

ลงชื่อ นางสาว รุ่งเรือง

(นางสาว รุ่งเรือง)
ตำแหน่ง หัวหน้างาน
(นางสาว รุ่งเรือง)

ใบสำคัญรับเงิน

เขียนที่... ๑๗๐๗๒๖๖๖ ๒๖/๖

ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

วันที่... ๔ มีนาคม ๒๕๖๗

ข้าพเจ้า... ๗๗๗๗๗. ๗๗๗๗๗ บ้านเลขที่... ๗๗๗ หมู่ที่... ๗ ถนน...

ตำบล... ๗๗๗ อำเภอ... ๗๗๗ จังหวัด... ๗๗๗

ได้รับเงินจาก ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม... ๗๗๗๗๗ ๒๖/๖ ตั้ง

รายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
ค่า จักสานชมรม ๒ x ๖๐๐	1200	
รวมเงิน	1200	

จำนวนเงิน... ๑๒๐๐ บาท

(ตัวอักษร)

ลงชื่อ)... ๗๗๗๗๗ ผู้รับเงิน

(๗๗๗๗๗ ๗๗๗๗๗)

(ลงชื่อ)... ๗๗๗๗๗ ผู้จ่ายเงิน

(๗๗๗๗๗ ๗๗๗๗๗)



บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
เลขประจำตัวประชาชน 3 5701 01072 09 1
Identification Number



ชื่อตัวและชื่อสกุล นาง พยาธร รอยศรี



Name Mrs. Thaya-on
Last name Roisri

เกิดวันที่ 10 ต.ค. 2499

Date of birth 10 Oct. 1956

ศาสนา พุทธ

ที่อยู่ 206 หมู่ที่ 4 ต.บ้านดู่ อ.เมือง เชียงราย

จ.เชียงราย

9 ต.ค. 2563

วันออกบัตร

9 Oct. 2020

Date of issue

(นายแพทย์คน จงจิระ)
เจ้าพนักงานออกบัตร

ตลอดชีพ

วันหมดอายุ

LIFELONG

Date of expiry



5701-65-10091008

ใบอนุญาตที่ ๘๖๑๑๐๔๔๘๑



ต่ออายุครั้งที่ ๕

ใบอนุญาตประกอบวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์

อาศัยอำนาจตามความในพระราชบัญญัติวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์ พ.ศ. ๒๕๒๘ และ
พระราชบัญญัติวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์ (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๔๐

สภาการพยาบาล

ออกใบอนุญาตนี้ให้แก่

นางทยาอร รอยศรี

อำนวยการ
การพยาบาล

เป็นผู้ประกอบวิชาชีพ การพยาบาลและการผดุงครรภ์ ขึ้นหนึ่ง
มีสิทธิประกอบวิชาชีพภายใต้บังคับแห่งกฎหมาย และขอรับรองของสภาการพยาบาล



ออกได้ ณ วันที่ ๓๐ เดือน มีนาคม
พมดอายุ วันที่ ๒๙ เดือน มีนาคม

พตตักกรช ๒๕๖๖
พตตักกรช ๒๕๗๑

๗๗๕๕ สหกรณ์
เลขที่การสภาการพยาบาล

วิมล วรรณศิริ
นายกสภาการพยาบาล

1374803



นายวิชาญ ๑๕๓๓๖



นางสาว อรุณรัตน์



แบบตอบรับวิทยากร
โครงการ ... ๑๐๐ ปี ชาตกาล โดย ไร่ดอทคอม
วันที่ 1 มีนาคม 2567
ณ ๑๓ ถนนด.ป. ๑๖ หมู่ ๙
ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

ชื่อ - สกุล ศาวาสย์ ไทมาง
ตำแหน่ง
หน่วยงาน
ที่อยู่ 15 หมู่ 12 ตำบล แม่ดู่ อำเภอ แม่จัน จังหวัด เชียงราย
หมายเลขโทรศัพท์ โทรสาร
มือถือ อีเมล



ยินดีเป็นวิทยากร



ไม่สามารถเป็นวิทยากรได้

เนื่องจาก.....

และส่งผู้แทน ชื่อ - สกุล
ตำแหน่ง
หน่วยงาน
ที่อยู่ ตำบล อำเภอ จังหวัด
หมายเลขโทรศัพท์ โทรสาร
มือถือ อีเมล

ลงชื่อ

ศาวาสย์ ไทมาง
(ศาวาสย์ ไทมาง)

ตำแหน่ง.....

ใบสำคัญรับเงิน

เขียนที่ ตทพ ๐๑๓๓ ปกอกัด เลข ๙

ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

วันที่ ๔ มีนาคม ๒๕๖๗

ข้าพเจ้า ทอ ทอรั ใจมป บ้านเลขที่ ๑๕ หมู่ที่ ๑๖ ถนน.....

ตำบล แม่ใจ อำเภอ แม่ใจ จังหวัด แม่ฮ่องสอน

ได้รับเงินจาก ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม กลุ่มผู้สูงอายุ เลข ๙ ตั้ง

รายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
๑. จักรยาน ล้อเล็ก ๓๐๐๐๐ บาท		
๒. ค่าแรง ๑ ๖๐๐	๑,๖๐๐	
รวมเงิน	๑๖,๐๐๐	

จำนวนเงิน หนึ่งหมื่น หกร้อย บาท

(ตัวอักษร)

ลงชื่อ) ทอรั ใจมป ผู้รับเงิน
(ทอรั ใจมป)

(ลงชื่อ) ทอรั ใจมป ผู้จ่ายเงิน
(ทอรั ใจมป)

บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 3 5701 01054 14 9

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาง ราตรี ใจจุมปา
Name Mrs. Ratree
Last name Jaijumba
เกิดวันที่ 3 ส.ค. 2512
Date of Birth 3 Aug. 1969

ศาสนา พุทธ
อายุ 15 หมู่ที่ 12 ต.บ้านดง อ.เมืองเชียงราย
จ.เชียงราย
18 ส.ค. 2559
วันออกบัตร 18 Oct. 2016
Date of Issue

2 ส.ค. 2568
วันบัตรหมดอายุ 2 Aug. 2025
Date of Expiry

5799-02-10181404

150 140 130

75 140 130

75 140 130

5799-02-10181404

BORA-3.2-01-2559

ประเทศไทย
THAILAND

JT3-1070831-39

ประวัติวิทยากร

ชื่อ นาง ราตรี ใจจุมปา

เกิด วันที่ 03 สิงหาคม 2512

ที่อยู่ 15 ม. 12 ต. บ้านคู่อ. เมือง จ. เชียงราย 57100

การศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนคำม่างราษฎร์สงเคราะห์ จังหวัดเชียงราย

สถานะภาพ สมรส มีบุตร 1 คน

ความสามารถด้านกีฬา กรีฑา วอลเลย์บอล บาสเก็ตบอล วายน้ำ แร้บบอล แชนด์บอล

ความสามารถพิเศษ

รำไทเก็ก มวยจีน รำบัว รำกระบี่ รำพัด การออกกำลังกายแนวเต้าเต๋อ รำเซิ้งกะลา เต้นแอโรบิก
รำกลองยาว บาสโลป ฟ้อนเล็บ เต้น Line Dance ตาราง 9 ช่อง

กิจกรรมด้านวิทยากร

ชมรมหยวนจื่อโรงเรียนเทศบาล 1 ศรีเกิด (รำพัด รำมวยจีน บาสโลป)

ชมรมรำบัวมูลนิธิหน้าโรงเรียนสามัคคีวิทยาคม (รำพัด)

กลุ่มพัฒนาสตรีบ้านป่าสักไก่อ (รำพัด รำบัว มวยจีน เต้าเต๋อ บาสโลป กลองยาว รำไทเก็ก รำกระบี่)

กลุ่มพัฒนาสตรีชุมชนศรีทรายมูล / บ้านศิริราษฎร์ แม่ยาว / บ้านใหม่ / บ้านคู / บ้านป่ากู่ (บาสโลป ฟ้อนเล็บ ฟ้อนเจิง)

กลุ่มออกกำลังกายตำบลนางแล (รำพัด ไทเก็ก บาสโลป เซิ้งกะลา ตาราง 9 ช่อง)

นักเรียนโรงเรียนแม่ข้าวต้มท่าสุด (แอโรบิก ไลน์แดนซ์ รำพัด)

กลุ่มพนักงานโรงแรม The Riverie by Katahane (ฟ้อนเล็บ ฟ้อนเจิง ไลน์แดนซ์ ตาราง 9 ช่อง)

กลุ่มพัฒนาสตรีบ้านร่องปลาข้าว ตำบลนางแล (ตาราง 9 ช่อง)

นักเรียนโรงเรียนบ้านป่าสักไก่อ (แอโรบิก)

กลุ่มพัฒนาสตรีบ้านนางแลใน ตำบลนางแล (ตาราง 9 ช่อง)

นักเรียนโรงเรียนบ้านห้วยพลู ตำบลท่าสุด (รำไทเก็ก)

กลุ่มพัฒนาสตรีบ้านหนองปิ้ง ตำบลบ้านคู (ตาราง 9 ช่อง)



โรงเรียนห้วยพหลพิทยาล
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงราย เขต๑
เกียรตินี้ให้เพื่อแสดงว่า

นางราตรี ใจมูปา

เป็นวิทยากร โครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลท่าสุต
โครงการส่งเสริมสุขภาพดีด้วยการเรียนศิลปะป้องกันตัวของจีน

ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายได้โปรดอภิบาลดลบันดาลให้ท่านและครอบครัว
ประสบแต่ความสุข ความเจริญ มีพลานามัยสมบูรณ์ แข็งแรง เป็นกำลังในการสร้างสรรค์สังคมสืบไป

ให้ไว้ ณ วันที่ ๑๖ เดือน ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๓

(นายดำเนิน บาลสุข)

ผู้อำนวยการโรงเรียนห้วยพหลพิทยาล



WATERLOO
ON 10/10/2020



ทนายโจน อรรถวิ

บันทึกตกลงการจ้าง

ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม..... ยลดา ๑๖ เม 16

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่..... ๖ เดือน..... พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

เรียน..... นายทศกร ทศกั

ด้วย ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม..... กลุ่มยลดา ๑๖ หมู่ที่..... 16 มีความประสงค์จะจ้าง

ผู้รับจ้างทำงาน..... ทศกร ทศกั พร้อมตัวแปร

ในราคาเป็นเงิน..... 5000 บาท (..... ห้าพันบาท.....) กำหนดแล้วเสร็จภายใน
วันที่..... ๖ เดือน..... พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

เมื่อคณะกรรมการตรวจการจ้างได้รับมอบแล้ว หากมีเหตุชำรุดเสียหายเกิดขึ้น แก่หน่วยงาน
ภายในกำหนด..... 1.....วัน นับถัดจากวันที่ได้รับมอบงาน ซึ่งเหตุชำรุดเสียหายนั้น เกิดจากความบกพร่องของ
ผู้รับจ้าง การใช้วัสดุไม่ถูกต้องหรือทำไว้มันเรียบร้อย หรือทำไม่ถูกต้องตามมาตรฐานแห่งหลักวิชาการ ผู้รับจ้าง
จะต้องรีบแก้ไขให้เรียบร้อยภายในระยะเวลาที่กำหนด โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

(ลงชื่อ)..... นายทศกร ทศกั.....ผู้ว่าจ้าง
(..... ทศกร.....)

(ลงชื่อ)..... นายทศกร ทศกั.....ผู้รับจ้าง
(..... ทศกร.....)

(ลงชื่อ)..... นายทศกร ทศกั.....พยาน
(..... ทศกร.....)

(ลงชื่อ)..... นายทศกร ทศกั.....พยาน
(..... ทศกร.....)

ใบตรวจรับพัสดุหรือการจ้าง

เขียนที่... อสมทภาค ๑๖...

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่... ๔ ...เดือน... มีนาคม ...พ.ศ. ๒๕๖๗

เรื่อง ตรวจรับ... คททกลางวัน หรือ อสมท

เรียน ประธาน ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม... อสมท ๑๖

ตามที่ ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม... อสมท ๑๖ ...ได้ซื้อหรือจ้าง

คททกลางวัน หรือ อสมท

จาก... คททกลางวัน ๑๖ ...งบประมาณ... 5,000 บาท

ตามบันทึกข้อตกลงซื้อหรือจ้าง ลงวันที่... ๔ ...เดือน... มีนาคม ...พ.ศ. ๒๕๖๗ ...นั้น

บัดนี้ผู้รับจ้าง/ผู้ขายได้ส่งมอบงาน/พัสดุเรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่... ๔ ...เดือน... มีนาคม

พ.ศ. ๒๕๖๗ จึงสมควรจ่ายเงินให้กับผู้ขายหรือผู้รับจ้างต่อไป

(ลงชื่อ)... นายสมชาย ธรรมการ ...ประธานกรรมการ

(ลงชื่อ)... นายเห็ดบม วิจิตร ...กรรมการ

(ลงชื่อ)... นายเห็ดบม วิจิตร ...กรรมการ

ใบสำคัญรับเงิน

เขียนที่..... ต.พนาพร ปรต ๒๕/ 16

ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

วันที่..... 4 มีนาคม 2567

ข้าพเจ้า..... นาย พนาพร ปรต..... บ้านเลขที่..... 333..... หมู่ที่..... 15..... ถนน.....
ตำบล..... พนาพร..... อำเภอ..... พนาพร..... จังหวัด..... พนาพร

ได้รับเงินจาก ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม..... วัดพนาพร 16

ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
ค่าตอบแทนวัน 50 x 75	3,750-	
ค่าอาหาร 50 x 25	1,250-	
	7	
รวมเงิน	5,000	

จำนวนเงิน..... ห้าพันบาท

(ตัวอักษร)

ลงชื่อ..... นาย พนาพร ปรต..... ผู้รับเงิน
(..... นาย พนาพร ปรต.....)

(ลงชื่อ)..... นาย พนาพร ปรต..... ผู้จ่ายเงิน
(..... นาย พนาพร ปรต.....)



บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
เลขประจำตัวประชาชน 3 5701 01353 29 4
Identification Number



ชื่อตัวและชื่อสกุล นาย ทองสุข แสงคำ

Name Mr. Thongsuk

Last name Saengkham

เกิดวันที่ 18 ม.ค. 2508

Date of Birth 18 Jan. 1965

ศาสนา พุทธ

ที่อยู่ 333 หมู่ที่ 15 ต.บ้านค้อ อ.เมืองเชียงราย

จ.เชียงราย

30 ม.ค. 2566

วันออกบัตร

30 Jan. 2023

Date of Issue

(นายสมพร สอนาน)

เจ้าพนักงานออกบัตร

17 ม.ค. 2575

วันบัตรหมดอายุ

17 Jan. 2032

Date of Expiry



5701-03-01300848

ศึกษาสูง
กลางสูง

BORA-10.7-07-2564



163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000

ประเทศไทย
THAILAND



นางสาวอริยาพร งามเมือง



7/10/2562



บันทึกข้อตกลงซื้อขาย

ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม อสม.ตำบลแม่ 16

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 28 เดือน กพ. พ.ศ. 2567

เรียน นส. นลินทิพย์ เรืองใจ

ด้วย ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม อสม.ตำบลแม่ 16 มีความประสงค์จะซื้อพัสดุจากผู้ขายตามรายการดังนี้

ลำดับ	รายการ/ขนาดลักษณะ	ราคาต่อหน่วย	จำนวนหน่วย	เป็นเงิน
1.	ตัวหมากรุก 1.80x.80	100	50	5000
รวมเป็นเงิน				5000

ตัวอักษร บ้านหมากดำน

จึงขอให้ผู้ขายพัสดุดังกล่าวได้ส่งมอบต่อคณะกรรมการตรวจรับพัสดุ ณ ตพ.อ.นค.ป.ก.ต. หมู่ที่ 16 ภายในวันที่ 2 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2567

การซื้อขายตามบันทึกฉบับนี้ ผู้ขายจะต้องประกันความชำรุดบกพร่องของพัสดุเป็นเวลา วัน นับจากวันที่คณะกรรมการตรวจรับพัสดุได้รับมอบพัสดุดังกล่าว หากพัสดุเกิดชำรุดบกพร่องหรือขัดข้องอันเนื่องมาจากการใช้งานปกติ ผู้ขายจะต้องจัดการซ่อมแซมหรือแก้ไขให้อยู่ในสภาพที่ใช้การได้ดังเดิม ภายใน 7 วัน นับตั้งแต่วันที่ได้รับแจ้งจาก ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม อสม.ตำบลแม่ 16 หมู่ที่ 16 โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น

(ลงชื่อ) นายประจักษ์ อภิลักขิต ผู้ซื้อ
(นายประจักษ์ อภิลักขิต)

(ลงชื่อ) นายประจักษ์ อภิลักขิต พยาน
(นายประจักษ์ อภิลักขิต)

(ลงชื่อ) นายประจักษ์ อภิลักขิต ผู้ขาย
(นายประจักษ์ อภิลักขิต)

(ลงชื่อ) นายประจักษ์ อภิลักขิต พยาน
(นายประจักษ์ อภิลักขิต)

ใบตรวจรับพัสดุหรือการจ้าง

เขียนที่ ตทพอนตปรกต ๒๔/ ๖.

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ ๑ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

เรื่อง ตรวจรับ.....คัททิง.....

เรียน ประธาน ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม..... ๑๗๓๐ ๒๔/ ๑๖.

ตามที่ ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม..... ได้ชื่อหรือจ้าง.....
ตัวอักษร

จาก.....ม.ศ. มลีนกิมพ์ เผลดกี.....งบประมาณ.....5000.....บาท

ตามบันทึกข้อตกลงซื้อขายหรือจ้าง ลงวันที่ 28 เดือน กพ. พ.ศ. 2567 นั้น

บัดนี้ผู้รับจ้าง/ผู้ขายได้ส่งมอบงาน/พัสดุเรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่ ๒ เดือน ๙๙๐๓

พ.ศ. AS67 จึงสมควรจ่ายเงินให้กับผู้ขายหรือผู้รับจ้างต่อไป

(ลงชื่อ) นายวิชา อุตกิจ ประธานกรรมการ
(นาย)

(ลงชื่อ).....กรรมการ
(.....)

(ลงชื่อ).....กรรมการ
(.....)

ใบสำคัญรับเงิน

เขียนที่.....อาคารพาณิชย์ หมู่ 16.....

ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

วันที่.....๖. มีนาคม ๒๕๖๗.....

ข้าพเจ้า.....ร.ร. นลินทิพย์ ใจดี.....บ้านเลขที่.....๗๐/๓๕.....หมู่ที่.....๑.....ถนน.....

ตำบล.....ริมกก.....อำเภอ.....เมือง.....จังหวัด.....เชียงราย.....

ได้รับเงินจาก ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม.....กลุ่มอาสา หมู่ 16.....

ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
๑. เกษตรกร 1.80 x .80 ไร่	5000	
รวมเงิน	5000	

จำนวนเงิน.....ห้าพัน บาทถ้วน.....

(ตัวอักษร)

ลงชื่อ.....นลินทิพย์ ใจดี.....ผู้รับเงิน

(นลินทิพย์ ใจดี)

(ลงชื่อ).....นายประจักษ์ ออทอง.....ผู้จ่ายเงิน

(นายประจักษ์ ออทอง)

บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
เลขประจำตัวประชาชน 8 5710 84028 95 7
Identification Number

ชื่อและสกุล น.ส. นลินทิพย์ เมืองใจ
Name Miss Nalinthip
Last name Meangjai
เกิดวันที่ 1 ม.ค. 2529
Date of Birth 1 Jan. 1986
ศาสนา พุทธ
ที่อยู่ 410/360 หมู่ที่ 1 ต.วัดกก อ.เมืองเชียงใหม่
จ.เชียงใหม่
ร.ก. 2564
วันออกบัตร 8 Jul. 2021
Date of Issue 8 Jul. 2021
(นายณพนธ์ จงจิตร)
Date of Expiry 31 Dec. 2029
5789-03-07061450

156
140
130
120



ใช้ประกอบกรรณบัตร 4 ภูทก 3 6 ทา 3 4

วิเวก ๕๐๐

พาสปอร์ต ๕๐๐ ๖๐๐



บันทึกตกลงการจ้าง

ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม

อสังการ 18

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 3

เดือน มีนาคม

พ.ศ. 2569

เรียน

สหกรณ์การเกษตร สหกรณ์

ด้วย ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม

อสังการ

หมู่ที่ 18

มีความประสงค์จะจ้าง

ผู้รับจ้างทำงาน

18 สหกรณ์ และ 18 สหกรณ์

ในราคาเป็นเงิน

2000

บาท

(สองพันบาท)

กำหนดแล้วเสร็จภายใน

วันที่ 4

เดือน

มีนาคม

พ.ศ.

2569

เมื่อคณะกรรมการตรวจการจ้างได้รับมอบแล้ว หากมีเหตุชำรุดเสียหายเกิดขึ้น แก่หน่วยงานภายในกำหนด... 1 ...วัน นับถัดจากวันที่ได้รับมอบงาน ซึ่งเหตุชำรุดเสียหายนั้น เกิดจากความบกพร่องของผู้รับจ้าง การใช้วัสดุไม่ถูกต้องหรือทำให้ไม่เรียบร้อย หรือทำให้ไม่ถูกต้องตามมาตรฐานแห่งหลักวิชาการ ผู้รับจ้างจะต้องรีบแก้ไขให้เรียบร้อยภายในระยะเวลาที่กำหนด โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

(ลงชื่อ)

อสังการ 18

ผู้ว่าจ้าง

(อสังการ 18)

(ลงชื่อ)

อสังการ 18

ผู้รับจ้าง

(อสังการ 18)

(ลงชื่อ)

อสังการ 18

พยาน

(อสังการ 18)

(ลงชื่อ)

อสังการ 18

พยาน

(อสังการ 18)

บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
เลขประจำตัวประชาชน 8-5701 01063 78 4
Identification Number

ชื่อและชื่อสกุล นาย กอบกฤต ศรีวิลัย
Name Mr. Kobkrit
Last name Srivilai
เกิดวันที่ 28 มิ.ย. 2519
Date of Birth 28 Jun. 1976
ศาสนา พุทธ
อยู่ 258 หมู่ที่ 16 ต.บ้านคู อ.เมืองเวียงชัย
จ.เชียงราย
2 ก.ย. 2564
วันออกบัตร
2 Sep. 2021
Date of Issue

(นายอนันต์ จงจิระ)
เจ้าพนักงานออกบัตร
27 มิ.ย. 2573
วันหมดอายุ
27 Jun. 2034
Date of Expiry

5701-05-09020918

ทำหายทุกตัว

Not

(นาย กอบกฤต ศรีวิลัย)



ประชุม 25/10/2558





merison 8/10/25

ฉบับที่ ๑๐, ฉบับที่ ๑๐๐, ฉบับที่ ๑๐๐๐

บันทึกตกลงการจ้าง

ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม อ.สาธิต ๑๐ หมู่ ๑๖

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ ๔ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

เรียน นาย จิรภัฏ ๒ ในเขต

ด้วย ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม กลุ่ม อ.สาธิต ๑๐ หมู่ ๑๖ มีความประสงค์จะจ้าง
ผู้รับจ้างทำงาน ทอผ้าไหม แบบปักลายดอก แบบปักลายดอก แบบปักลายดอก

ในราคาเป็นเงิน ๒๕๐ บาท (สองร้อยห้าสิบบาท) กำหนดแล้วเสร็จภายใน
วันที่ ๓ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

เมื่อคณะกรรมการตรวจการจ้างได้รับมอบแล้ว หากมีเหตุชำรุดเสียหายเกิดขึ้น แก่หน่วยงาน
ภายในกำหนด ๑ วัน นับถัดจากวันที่ได้รับมอบงาน ซึ่งเหตุชำรุดเสียหายนั้น เกิดจากความบกพร่องของ
ผู้รับจ้าง การใช้วัสดุไม่ถูกต้องหรือทำให้ไม่เรียบร้อย หรือทำให้ไม่ถูกต้องตามมาตรฐานแห่งหลักวิชาการ ผู้รับจ้าง
จะต้องรีบแก้ไขให้เรียบร้อยภายในระยะเวลาที่กำหนด โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

(ลงชื่อ) นายสมชาย วงศ์ ผู้ว่าจ้าง

(Signature)

(ลงชื่อ) นายสมชาย วงศ์ ผู้รับจ้าง

(Signature)

(ลงชื่อ) นายสมชาย วงศ์ พยาน

(Signature)

(ลงชื่อ) นายสมชาย วงศ์ พยาน

(Signature)

คำนี้ ๑๐๐ , ๑๐๐๐ , ๑๐๐๐๐

ใบตรวจรับพัสดุหรือการจ้าง

เขียนที่ ๑๓๗๐๔๔๖๔๖๑๓๑ ๒๕ ๑๖

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ ๔ เดือน ๕๓๓๗ ๒๕๖๗ พ.ศ.

เรื่อง ตรวจรับ ๑๓๗๐๔๔๖๑๓๑ กรมการปกครอง

เรียน ประธานชุมชน/กลุ่ม/ชมรม คัดเลือก อบต.

ตามที่ ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม อบต. ๒๕ ๑๖ ๒๕ ๑๖

ได้ซื้อหรือจ้าง

ทำเอกสาร ใบปลิว อบต. ๒๕ ๑๖ ๒๕ ๑๖

จาก อบต. ๒๕ ๑๖ ๒๕ ๑๖

งบประมาณ ๒๕๐

บาท

ตามบันทึกข้อตกลงซื้อหรือจ้าง ลงวันที่ ๒ เดือน ๕๓๓๗ ๒๕๖๗ นั้น

บัดนี้ผู้รับจ้าง/ผู้ขายได้ส่งมอบงาน/พัสดุเรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่ ๔ เดือน ๕๓๓๗

๒๕๖๗ พ.ศ. ๒๕๖๗ จึงสมควรจ่ายเงินให้กับผู้ขายหรือผู้รับจ้างต่อไป

(ลงชื่อ) นายสมชาย ๒๕ ๑๖ ประธานกรรมการ
(๒๕ ๑๖)

(ลงชื่อ) นายสมชาย ๒๕ ๑๖ กรรมการ
(นายสมชาย ๒๕ ๑๖)

(ลงชื่อ) นายสมชาย ๒๕ ๑๖ กรรมการ
(นายสมชาย ๒๕ ๑๖)

ใบสำคัญรับเงิน

เขียนที่ สหกรณ์การเกษตร จำกัด

ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

วันที่ 4 มีนาคม 2567

ข้าพเจ้า นาง วิชาญ น.โนนสง บ้านเลขที่ 336 หมู่ที่ 10 ถนน
ตำบล แม่จัน อำเภอ แม่จัน จังหวัด เชียงราย

ได้รับเงินจาก ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม กลุ่มผู้สูงอายุ ตำบลแม่จัน

ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
- เงิน ใต้คทภฏ 50x2	100-	
- เงิน ปก. เงิน คทภฏ 50x1	50-	
- เงิน ปก. เงิน คทภฏ ก่อนแล้ว	100-	
	2	
รวมเงิน	250	

จำนวนเงิน สองร้อยห้าสิบบาท

(ตัวอักษร)

ลงชื่อ) วิชาญ น.โนนสง ผู้รับเงิน

(วิชาญ น.โนนสง)

(ลงชื่อ) นายสมชาย น.โนนสง ผู้จ่ายเงิน

(นายสมชาย น.โนนสง)



บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
เลขประจำตัวประชาชน 1 5799 00170 99 1
Identification Number

ชื่อตัวและชื่อสกุล

นาย จิรทิพย์ มะโนหาญ



Name Mr. Jiratip

Last name Manoharn

เกิดวันที่ 6 ก.ย. 2530

Date of Birth 6 Sep. 1987



ที่อยู่ 336 หมู่ที่ 20 ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย

จ.เชียงราย

23 พ.ค. 2566

วันออกบัตร

23 May 2023

Date of Issue



(นายสมชาย รัตนคุณ)
เจ้าพนักงานออกบัตร

5 ก.ย. 2574

วันบัตรหมดอายุ

5 Sep. 2031

Date of Expiry

5701-04-05230837

*For Siratip Manoharn
Jirathai Manoharn
10/09/2566 10/09/2566*

BORA-4.3-01-2565



ประเทศไทย
THAILAND

ME4--1668878--96

ทะเบียนเลขที่ 1579900170991
คำขอที่ 5751553000363



แบบ พค. 0403

กรมพัฒนาธุรกิจการค้า
สำนักงานกลางทะเบียนพาณิชย์
ใบทะเบียนพาณิชย์
ใบสำคัญนี้ออกให้เพื่อแสดงว่า

นาย จิรทีปต์ มะโนหาญ

ได้จดทะเบียนพาณิชย์ ตามพระราชบัญญัติทะเบียนพาณิชย์ พ.ศ. 2499

เมื่อวันที่ 8 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2553

ชื่อที่ใช้ในการประกอบพาณิชย์กิจ

ทริปเปิ้ล จี อิงค์

เขียนเป็นอักษรโรมัน

TRIPLE G INK

ชนิดแห่งพาณิชย์กิจ

จำหน่ายหมึกปริ้นเตอร์ และหมึกเครื่องถ่ายเอกสาร อุปกรณ์เครื่องเขียน

จำหน่ายอะไหล่ อุปกรณ์คอมพิวเตอร์

ที่ตั้งสำนักงานใหญ่

เลขที่ 88/3

หมู่ที่ 8

ตรอก/ซอย

ถนน

ตำบล/แขวง บานดู่

อำเภอ/เขต เมืองเชียงราย

จังหวัด เชียงราย

ออกให้ ณ วันที่ 18 กันยายน พ.ศ. 2558



แบบทดสอบความรู้ ก่อน - หลัง การอบรม
โครงการอบรมการออกกำลังกายยืดเส้นโดยใช้ผ้าขาวม้า
วันที่ 4 มีนาคม 2567
ณ อาคารอเนกประสงค์บ้านตูม.16

1. ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า

- ก. ทำให้การทรงตัว และการทำงานของอวัยวะต่างๆ มีการประสานสัมพันธ์กันดีขึ้น
- ข. ช่วยให้ระบบไหลเวียน ระบบหายใจ กล้ามเนื้อกระดูก แข็งแรงขึ้น
- ค. ช่วยลดอัตราการเกิดหลอดเลือดตีตันที่หัวใจ
- ง. ถูกทุกข้อ

2. ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละกี่วัน

- ก. 7 วัน
- ข. 5 วัน
- ค. 3 วัน
- ง. 1 วัน

3. ข้อควรระวังขณะออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

- ก. ควรออกกำลังกายหลังกินอาหารอย่างน้อย 2 ชั่วโมง
- ข. ผู้สูงอายุควรได้รับการตรวจร่างกายก่อนการออกกำลังกาย
- ค. ควรอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายและคลายอบอุ่นร่างกายหลังออกกำลังกายทุกครั้ง
- ง. ถูกทุกข้อ

4. ความผิดปกติที่ต้องสังเกตขณะออกกำลังกาย

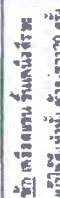
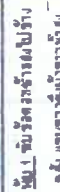
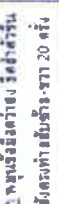
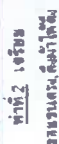
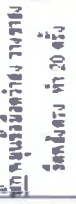
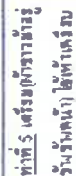
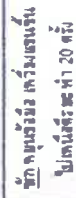
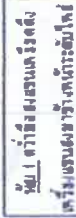
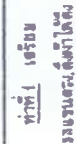
- ก. มีอาการหัวใจเต้นผิดปกติขณะออกกำลังกาย
- ข. รู้สึกเหนื่อย เหงื่อออกมาก ตัวเย็น
- ค. นอนหลับไม่สนิทเหมือนปกติ
- ง. ถูกทุกข้อ

5. การออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้ามามีทั้งหมดกี่ชั้น

- ก. 1 ชั้น
- ข. 2 ชั้น
- ค. 3 ชั้น
- ง. 4 ชั้น

แบบทดสอบความรู้ ก่อน - หลัง การอบรม
โครงการอบรมการออกกำลังกายยืดเส้นโดยใช้ผ้าขาวม้า
วันที่ 4 มีนาคม 2567
ณ อาคารอเนกประสงค์บ้านตูม.16

1. ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า
 - ก. ทำให้การทรงตัว และการทำงานของอวัยวะต่างๆ มีการประสานสัมพันธ์กันดีขึ้น
 - ข. ช่วยให้ระบบไหลเวียน ระบบหายใจ กล้ามเนื้อกระดูก แข็งแรงขึ้น
 - ค. ช่วยลดอัตราการเกิดหลอดเลือดตีตันที่หัวใจ
 - ง. ถูกทุกข้อ
2. ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละกี่วัน
 - ก. 7 วัน
 - ข. 5 วัน
 - ค. 3 วัน
 - ง. 1 วัน
3. ข้อควรระวังขณะออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
 - ก. ควรออกกำลังกายหลังกินอาหารอย่างน้อย 2 ชั่วโมง
 - ข. ผู้สูงอายุควรได้รับการตรวจร่างกายก่อนการออกกำลังกาย
 - ค. ควรอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายและคลายอบอุ่นร่างกายหลังออกกำลังกายทุกครั้ง
 - ง. ถูกทุกข้อ
4. ความผิดปกติที่ต้องสังเกตขณะออกกำลังกาย
 - ก. มีอาการหัวใจเต้นผิดปกติขณะออกกำลังกาย
 - ข. รู้สึกเหนื่อย เหนือออกมา ท้วเย็น
 - ค. นอนหลับไม่สนิทเหมือนปกติ
 - ง. ถูกทุกข้อ
5. การออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้ามี่ทั้งหมดกี่ชั้น
 - ก. 1 ชั้น
 - ข. 2 ชั้น
 - ค. 3 ชั้น
 - ง. 4 ชั้น



2000

แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม

โครงการ..... โครงการวิจัย คนไทย ไร้ขีดจำกัด

วันที่..... ๔ มิถุนายน ๒๕๖๒

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		/			

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

1. ข้อเสนอแนะในการอบรมครั้งนี้ ได้แก่

.....

.....

แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม

โครงการ.....

วันที่..... ๗ ธันวาคม

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

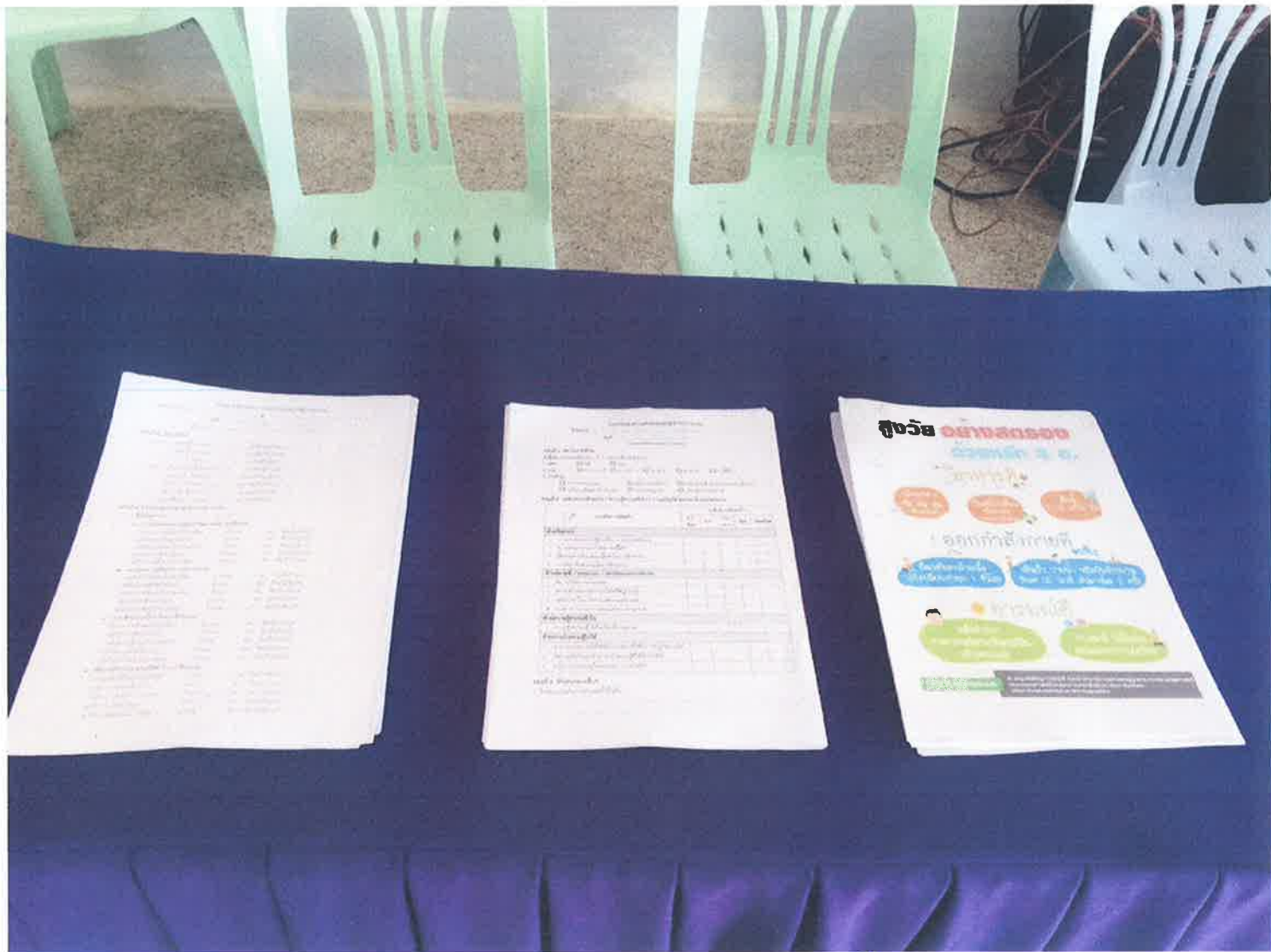
ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านวิทยากร					
1. การถ่ายทอดความรู้ของวิทยากรมีความชัดเจน		/			
2. ความสามารถในการอธิบายเนื้อหา		/			
3. มีความครบถ้วนของเนื้อหาในการฝึกอบรม		/			
4. การตอบข้อซักถามในการฝึกอบรม		/			
ด้านสถานที่ / ระยะเวลา / เอกประกอบการอบรม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

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

1. ข้อเสนอแนะในการอบรมครั้งนี้ ได้แก่

.....

.....



ឆ្នាំ ២០២២ ចេញ

ออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าเกิดประโยชน์อย่างไร

การออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าออกแบบโดยใช้หลักการทางวิทยาศาสตร์การกีฬาผนวกกับหลักการและประสบการณ์ฟื้นฟูสมรรถภาพและร่างกายผู้ป่วยของผู้เขียนเอง เพื่อให้เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับคนทุกเพศทุกวัย

หลักการที่สำคัญของการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า คือ การเริ่มต้น ต้องทำอย่างเบาๆ ช้าๆ แล้วค่อยๆ เพิ่มระยะเวลาขึ้นเรื่อยๆ ในแต่ละวัน แต่ละสัปดาห์ จนสามารถทำได้ 30 นาที

จากนั้นสามารถเพิ่มความหนักหรือความเร็วของการทำกิจกรรมตามความเหมาะสมของร่างกาย อายุ โรคประจำตัว ทำน้อยดีกว่าไม่ทำ ทำมากได้ประโยชน์มาก ฟังระลึกว่าไม่จำเป็นต้องทำอย่างรุนแรงทำระดับปานกลางก็เพียงพอต่อสุขภาพและมีความปลอดภัยสูง

การเคลื่อนไหวร่างกายแค่ขยับเท่ากับสุขภาพ

ผลที่ได้เป็นของคนที่ยับตัว ถ้าขยับเร็วก็ได้สุขภาพดีเร็ว ขยับช้าก็ได้สุขภาพช้า แต่ดีกว่าไม่ขยับอะไรเลย

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ลดความแก่ กระฉับกระเฉง และลดความเสี่ยงของสมรรถภาพทางกาย
2. ลดน้ำหนักตัว ควบคุมไม่ให้น้ำหนักเกินหรืออ้วน
3. ทำให้การทรงตัว และการทำงานของอวัยวะต่างๆ มีการประสานสัมพันธ์กันดีขึ้น
4. ยืดอายุให้ยืนยาวขึ้น
5. มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งร่างกาย จิตใจ สมาธิในการทำงาน และอารมณ์ดี
6. ส่งผลดีต่อระบบต่างๆ ของร่างกาย เช่น ระบบไหลเวียน ระบบหายใจ กล้ามเนื้อ กระดูก แข็งแรงและระบบขับถ่ายดีขึ้น
7. หัวใจทำงานได้ทนทานมากขึ้น สามารถบีบตัวแต่ละครั้งได้จำนวนเลือดที่มาก ทำให้การส่งเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้มาก
8. ระดับไขมันในเลือดลดลง ลดอัตราการเกิดหลอดเลือดตีตันที่หัวใจ สมอง และไต
9. ลดอุบัติการณ์ของการเกิดอัมพาตได้
10. เพิ่มภูมิคุ้มกันโรค
11. ทำให้สภาพจิตใจดีขึ้น ได้มีโอกาสเข้ากลุ่มออกกำลังกาย ได้พูดคุยผ่อนคลายความทุกข์ทางจิตใจได้

"การออกกำลังกายนั้นถ้าทำน้อยไปร่างกายและจิตใจก็จะเฉา ถ้าทำมาไปร่างกายและจิตใจก็จะซ้ำ"

เป็นพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ที่ทรงแสดงให้เห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างลึกซึ้ง และสมควรอย่างยิ่งที่พวกเราจะน้อมนำมาเป็นแม่แบบและนำไปปฏิบัติ เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของระบบต่างๆ ในร่างกายแม้การออกกำลังกายจะไม่ยื้ออายุขัยให้ยืนยาวขึ้น แต่ทำให้ช่วงชีวิตที่เหลืออยู่เต็มไปด้วยคุณภาพ มีชีวิตชีวา (add life to years) ซึ่งจะมีผลต่อรูปแบบการดำรงชีวิตและสุขภาพโดยรวมค่อนข้างแข็งแรง ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้จำเป็นต้องใช้ระยะเวลา

ผู้สูงอายุกับการออกกำลังกาย

- ออกกำลังกายกิจกรรมที่ชอบจะทำให้สนุก เพลิดเพลิน และค่อยๆ เปลี่ยนแปลงทีละน้อย
- การออกกำลังกายของผู้สูงอายุควรจะทำในระดับปานกลางที่ทำให้หายใจแรงขึ้น (ไม่ถึงขั้นหายใจหอบ)
- สะสมให้ได้อย่างน้อยวันละ 30 นาที หรือสัปดาห์ละ 5 วัน
- หรืออาจออกกำลังกายรวดเดียว 30 นาที
- แบ่งเป็นช่วงละ 10-15 นาที แต่ควรไม่น้อยกว่า 30 นาที/วัน
- หากออกกำลังกายเบาๆ เช่น เดินเล่น รำมวยจีนอย่างน้อยให้ได้วันละ 45-60 นาที
- ออกกำลังกายให้เป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตประจำวัน
- พยายามเคลื่อนไหวในการออกแรงที่เหมาะสมกับตนเอง
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวัน อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน
- ออกกำลังกายที่ทำให้หายใจแรงขึ้นอย่างน้อยวันละ 30 นาที
- ตั้งเป้าหมายทำกิจกรรมออกแรงครั้งเดียวหรือทำเป็นช่วงๆ ก็ได้ตามแต่ละดวงก เช่น เดินเล่น เดินขึ้นบันได เดินไปธุระ ขี่จักรยานแทนการใช้รถกวาดใบไม้ลานหน้าบ้าน ทำสวนหย่อมในบ้าน กวาดบ้าน ถูบ้าน เล่นกับลูกหลาน

ข้อควรระวังขณะออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

- ผู้สูงอายุควรได้รับการตรวจร่างกายก่อนการออกกำลังกาย
- เตรียมพร้อมแก้ไขปัญหอันเนื่องมาจากโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง
- ไม่ควรออกกำลังกายหลังกินอาหารมื้อหนักทันที
- ไม่ควรออกกำลังกายขณะเป็นไข้หรือไม่สบาย
- ไม่กลั้นหรือแบ่งลมหายใจขณะออกกำลังกาย
- ควรออกกำลังกายหลังกินอาหารอย่างน้อย 2 ชั่วโมง
- ควรแต่งกายให้เหมาะสมตามสภาพแวดล้อมและกิจกรรมการออกกำลังกาย
- ควรอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายและคลายอบอุ่นร่างกายหลังออกกำลังกายทุกครั้ง
- ควรจะผ่อนคลายการออกกำลังกายจากความเร็วลงมาช้าเรื่อย ๆ จนให้มีอัตราเต้นของหัวใจใกล้เคียงปกติ

ความผิดปกติที่ต้องสังเกตขณะออกกำลังกาย

- มีอาการหัวใจเต้นผิดปกติขณะออกกำลังกายสูงกว่าค่าที่กำหนด
- หัวใจเต้นเร็วไม่สม่ำเสมอ
- เจ็บที่บริเวณหัวใจ ปวดแน่นบริเวณลิ้นปี่ หายใจไม่เต็มอิ่ม
- รู้สึกเหนื่อย เหงื่อออกมาก ตัวเย็น วิงเวียนควบคุมลำตัวหรือแขนขาไม่ได้
- รู้สึกหวั่นไหว หวิวทันทีโดยหาสาเหตุไม่ได้
- มีอาการอ่อนแรงหรือเป็นอัมพาตบริเวณแขนขาอย่างกะทันหัน ตามัว พูดไม่ชัดหรือพูดตะกุกตะกัก
- หัวใจเต้นแรงแม้จะหยุดพักขณะออกกำลังกาย ให้หยุดออกกำลังกายทันทีและปรึกษาแพทย์โดยด่วน
- ชีพจรขณะออกกำลังกายสูงกว่าค่าที่กำหนด
- นอนหลับไม่สนิทเหมือนปกติ
- วันรุ่งขึ้นยังมีอาการกล้ามเนื้อล้ามาก
- ไม่อาบน้ำทันทีหลังออกกำลังกาย ควรอย่างน้อย 5-10 นาที ให้อุณหภูมิของร่างกายลดต่ำลง และไม่ควรใช้น้ำที่ร้อนเกินไป

ขั้นตอนการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า

ขั้นที่1 อบอุ่นร่างกายหรือการอุ่นเครื่อง (warm up)

ควรมีการอุ่นเครื่อง (warm up) เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนออกกำลังกาย จะช่วยเพิ่มปริมาณเลือดไปยังกล้ามเนื้อส่วนปลาย ช่วยเพิ่มอุณหภูมิของเนื้อเยื่อต่างๆ ในร่างกาย ซึ่งจะป้องกันการบาดเจ็บต่อระบบข้อต่อและกล้ามเนื้อช่วยป้องกันการฉีกขาดของเอ็นและกล้ามเนื้อ

ขั้นที่2 การออกกำลังกายที่ต่อเนื่อง

ให้เริ่มจากการออกกำลังกายเบาๆ ค่อยๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายอย่างช้าๆ โดยสังเกตการเต้นของชีพจร และอาการหอบเหนื่อย (perceived exertion) เป็นสำคัญ

ขั้นที่3 ระยะเวลาผ่อนคลาย (cool down)

เป็นช่วงเวลาที่ระบบต่างๆ ในร่างกาย โดยเฉพาะระบบไหลเวียนกำลังปรับตัว เพื่อคืนสู่สภาวะปกติ เนื่องจากขณะออกกำลังกายจะมีการสูบฉีดเลือดไปยังกล้ามเนื้อแขนและขาในปริมาณที่มากกว่าปกติ 4-5 เท่า เมื่อหยุดออกกำลังกายทันที reflex vasodilatation ยังไม่กลับคืนสู่ปกติร่วมกับขาดการบีบตัวของกล้ามเนื้อเพื่อไล่เลือดกลับสู่หัวใจ ทำให้ venous return ลดลงชั่วคราว ซึ่งเป็นผลทำให้ความดันโลหิตลดลง เลือดที่ไปยังสมองจึงลดลงชั่วคราวเกิดอาการมึนงง เวียนศีรษะได้ ในผู้ที่มีโรคหลอดเลือดหัวใจตีบบางส่วน อาจทำให้เกิดอาการแน่นหน้าอกหรือหัวใจวาย

ออกกำลังกายแบบแอโรบิกด้วยความหนักปานกลาง 30 นาทีต่อวัน สัปดาห์ละ 5 วัน

ออกกำลังกายแบบแอโรบิกด้วยความหนักสูง 20 นาทีต่อวัน สัปดาห์ละ 3 วัน

การยกน้ำหนัก ในแต่ละกลุ่มกล้ามเนื้อ 8-12 ครั้งอย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์

ทำออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า

ทำเตรียม

1. ยืนตรง แยกขาทั้ง 2 ข้างออกมาพอประมาณ
2. มือทั้ง 2 ข้างจับผ้าขาวม้าระยะความกว้างประมาณหัวไหล่ตนเอง

ขั้นที่1 การอบอุ่นร่างกายด้วยการยืดเหยียด (Stretching or Warm up)

ประโยชน์ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นขณะออกกำลังกาย

1. ทำบิดขี้เกียจ สุด สุด

1. มือทั้ง 2 ข้างจับผ้าขาวม้าดับ านหน้า
2. เหยียดแขนทั้ง 2 ข้างขึ้นเหนือศีรษะ แขนตรงไม่งอข้อศอก
3. บิดตัวไปให้สุดทางด้านซ้ายค้างไว้ นับ 1-10 จากนั้นบิดตัวไปให้สุดทางด้านขวาค้างไว้ นับ 1-10

2. ทำเอียงตัว ซ้าย-ขวา

1. มือทั้ง 2 ข้างจับผ้าขาวม้าด้านหน้า
2. จับผ้าขาวม้าด้วยมือทั้ง 2 ข้างจากนั้นให้เอียงตัวไปทางด้านขวาแขนเหยียดตึง พยายามเหยียดตัวและแขนให้มากที่สุด นับ 1-10
3. กลับมาเอียงตัวไปทางด้านซ้ายแขนเหยียดตึง พยายามเหยียดตัวและแขนให้มากที่สุด ค้างไว้ นับ 1-10

3. ก้มตัวไปด้านหน้า

1. มือทั้ง 2 ข้างจับผ้าขาวม้าด้านหน้า
2. จากนั้นให้ก้มตัวไปด้านหน้าพร้อมกับเหยียดแขนทั้ง 2 ข้าง ในลักษณะแขนตรง พยายามเหยียดตัวให้มากที่สุด ค้างไว้ นับ 1-10

4. ก้มหน้าดูดิน

1. มือทั้ง 2 ข้างจับผ้าขาวม้าด้านหน้า
2. ก้มตัวลงไปให้ใกล้พื้นมากที่สุดพร้อมกับเหยียดแขนทั้ง 2 ข้างและขาให้ตรง ค้างไว้ นับ 1-10

5. เงยหน้าดูฟ้า

1. มือทั้ง 2 ข้างจับผ้าขาวม้าด้านหน้า
2. เหยียดแขนทั้ง 2 ข้างขึ้นเหนือศีรษะ แขนตรงไม่งอข้อศอก
3. เงยหน้าและพยายามดึงแขนที่จับผ้าขาวม้าไปด้านหลังให้มากที่สุด ค้างไว้ นับ 1-10

ขั้นที่2 ออกกำลังกายต่อเนื่อง

1. ทำบิดขี้เกียจไป-มา

1. มือทั้ง 2 ข้างจับผ้าขาวม้าด้านหน้า
2. เหยียดแขนทั้ง 2 ข้างขึ้นเหนือศีรษะ แขนตรงไม่งอข้อศอก
3. บิดตัวไปให้สุดทางด้านซ้ายแล้วบิดตัวกลับมาทางด้านขวา ให้ทำกลับไป-มา (ซ้าย-ขวา) 10 ครั้ง

2. ทำเอียงตัว ซ้าย-ขวา

1. มือทั้ง 2 ข้างจับผ้าขาวม้าด้านหน้า
2. เหยียดแขนทั้ง 2 ข้างขึ้นเหนือศีรษะ แขนตรงไม่งอข้อศอก
3. เอียงตัวไปทางด้านขวา แขนเหยียดตึง พยายามเหยียดตัว และแขนให้มากที่สุด ทำกลับไป-มา (ซ้าย-ขวา) 1-10 ครั้ง
4. จากนั้นกลับมาเอียงตัวไปทางด้านซ้ายแขนเหยียดตึง พยายามเหยียดตัวและแขนให้มากที่สุด ทำกลับไป-มา (ซ้าย-ขวา) 1-10 ครั้ง

3. ท่าพับศอกไป-มา

1. มือทั้ง 2 ข้างจับผ้าขาวม้าขึ้นเหนือศีรษะ
2. มือขวาจับผ้าขาวม้าและพับข้อศอกขึ้นเหนือศีรษะส่วนมือซ้ายดึงผ้าขาวม้าลงมาทางด้านข้างลำตัว
3. จากนั้นเปลี่ยนเป็นดึงแขนขวาลงมาด้านข้างลำตัวส่วนแขนซ้ายจะกลับไปอยู่ด้านบนเหนือศีรษะพับข้อศอก ให้ทำกลับไป-มา (ซ้าย-ขวา) 10 ครั้ง

4. ดึงศอก

1. พับผ้าขาวม้าครึ่งหนึ่ง
2. มือทั้ง 2 ข้างจับผ้าขาวม้าลักษณะคว่ำมือด้านหน้า
3. มือขวาจับผ้าขาวม้าแล้วบิดข้อมือ ข้อศอกเข้ามาด้านในตัวเอง จากนั้นให้ดึงข้อศอกขึ้น ส่วนมือซ้ายจับปลายผ้าขาวม้าไว้
4. เปลี่ยนมาใช้มือซ้ายจับผ้าขาวม้าแล้วบิดข้อมือข้อศอกเข้ามาด้านในตัวเองจากนั้นให้ดึงข้อศอกขึ้นส่วนมือขวาจับปลายผ้าขาวม้าไว้

5. ท่าดึงผ้าขึ้น-ลงด้านหน้า

1. มือทั้ง 2 ข้างจับผ้าขาวม้าลักษณะคว่ำมือด้านหน้าและงอเข้าทั้ง 2 ข้าง
2. ให้ยกแขนขึ้นตรงไปด้านหน้า ระดับหัวไหล่แล้วค่อยๆ ลดลงที่หน้าขา ให้ยกขึ้นและลดลง ทำ 10 ครั้ง

6. โยกเข้า

1. มือทั้ง 2 ข้างจับผ้าขาวม้าลักษณะคว่ำมือด้านหน้าขา
2. ค่อยๆ งอเข้าขวาพร้อมกับยกแขนขึ้นตรงไปด้านหน้าไปทางด้านซ้าย จากนั้นค่อยๆ งอเข้าซ้ายพร้อมกับยกแขนขึ้นตรงไปด้านหน้าไปทางด้านขวาทำกลับไป-มา (ซ้าย-ขวา) 10 ครั้ง

7. ท่าบิดสะโพกโยกย้าย

1. มือทั้ง 2 ข้างจับผ้าขาวม้าขึ้นเหนือศีรษะ
2. ดึงผ้าขาวม้าไปด้านซ้ายพร้อมกับดันสะโพกไปทางขวาและดึงผ้าขาวม้ากลับมาทางด้านขวาพร้อมดันสะโพกไปทางซ้ายให้ทำกลับไป-มา (ซ้าย-ขวา) 10 ครั้ง

8. ท่าขัดหลัง

1. ยกมือขวาขึ้นไปเหนือศีรษะพร้อมกับพับข้อศอกจับปลายผ้าขาวม้า ส่วนมือซ้ายพับข้อศอกไปด้านหลังและจับปลายผ้าขาวม้าไว้
2. ใช้มือขวาดึงผ้าขาวม้าขึ้นส่วนมือซ้ายดึงผ้าขาวม้าลงให้ทำกลับไป-ไป (ซ้าย-ขวา) 10 ครั้ง
3. เปลี่ยนมาเป็นยกมือซ้ายขึ้นเหนือศีรษะพร้อมกับพับข้อศอกจับปลายผ้าขาวม้า ส่วนมือข้างขวาพับข้อศอกไปด้านหลังและจับปลายผ้าขาวม้าไว้
4. ใช้มือซ้ายดึงผ้าขาวม้าขึ้นส่วนมือขวาดึงผ้าขาวม้าลงให้ทำกลับไป-มา (ซ้าย-ขวา) 10 ครั้ง

9. ทำสะบัดสะบัดขัดสะโพก

1. มือทั้ง 2 ข้างจับผ้าขาวม้าด้านหลัง
2. ดึงผ้าขาวม้าไปด้านหลังซ้ายพร้อมกับดันสะโพกไปทางขวาและดึงผ้าขาวม้ากลับมาทางด้านหลังขวาพร้อมดันสะโพกไปทางซ้าย ให้ทำกลับไป-มา (ซ้าย-ขวา) 10 ครั้ง

10. ทำดันท่อนเมฆ

1. ยืนตรง แยกขาทั้ง 2 ข้างออกมาพอประมาณ
2. มือทั้ง 2 ข้างจับผ้าขาวม้าระยะความกว้างประมาณหัวไหล่ตนเอง
3. ยกมือทั้ง 2 ข้างจับผ้าขาวม้าขึ้นเหนือศีรษะในลักษณะเหยียดตรง
4. มือทั้ง 2 ข้างออกแรงดึงผ้าขาวม้าแล้วค่อยๆ งอศอกลงมาระดับหัวไหล่
5. เหยียดมือขึ้นเหนือศีรษะและลดลงทำสลับไป-มา ให้ทำ 10 ครั้ง

11. ทำไม้แป้ง

1. ยืนตรง แยกขาทั้ง 2 ข้างออกมาพอประมาณ
2. มือทั้ง 2 ข้างจับผ้าขาวม้าระยะความกว้างประมาณหัวไหล่ตนเอง
3. บิดตัวไปทางซ้ายพร้อมยกแขนผ้าขาวม้าขึ้นระดับเอว
4. ดันแขนออกไปทางซ้ายมือก้มตัวเล็กน้อย
5. จากนั้นให้หมุนเอวตามไปทางซ้ายมือเป็นวงกลม
6. ให้หมุนข้างละ 10 ครั้ง แล้วเปลี่ยนมาเป็นหมุนทางด้านซ้ายอีก 10 ครั้ง

ที่มา: หนังสือนิตยสารหมอชาวบ้าน "เรื่องเด่นจากปก" ประจำเดือนมกราคม 2556

บันทึกตกลงการจ้าง

ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม.

ကတိတ်တို့ကလေးများ

ตำบลบ้านตู อำเภอมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ ๕ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

เรียน

นาย จิรศักดิ์ น.ไผ่สี

ด้วย ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม

ପ୍ରକାଶନ

หมู่ที่ ๑๖

. มีความประสงค์จะจัดจ้าง

ผู้รับจ้างทำงาน.

កំរិត/គណនាល្អ ជិតតំបន់ ១៧ ៥១

ในราคาเป็นเงิน

400

• บาท (

అవసరము

.....) กำหนดแล้วเสร็จภายใน

วันที่



2502

.พ.ศ.

2567

เมื่อคณะกรรมการตรวจการจ้างได้รับมอบแล้ว หากมีเหตุชำรุดเสียหายเกิดขึ้น แก่หน่วยงานภายในกำหนด.....วัน นับถัดจากวันที่ได้รับมอบงาน ซึ่งเหตุชำรุดเสียหายนั้น เกิดจากความบกพร่องของผู้รับจ้าง การใช้วัสดุไม่ถูกต้องหรือทำให้ไม่เรียบร้อย หรือทำให้ไม่ถูกต้องตามมาตรฐานแห่งหลักวิชาการ ผู้รับจ้างจะต้องรีบแก้ไขให้เรียบร้อยภายในระยะเวลาที่กำหนด โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

(ลงชื่อ)

ଉପରୋକ୍ତ ଗୁଣ

๒. ผู้ว่าจ้าง

(ลงชื่อ)

()

๕๖
..ผู้รับจ้าง

(ลงชื่อ)

นายชัชวาล ใจแก้ว

..พยาน

(บอ.หัดดมจิดแก้ว

(ลงชื่อ)

[Signature]

พยาน

Int. 2/12/74 921ms

ใบสำคัญรับเงิน

เขียนที่ ๑๓๗๐๑๗๖ ๓๐ เม.ย. ๖๖

ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

วันที่ 5 มีนาคม ๒๕๖๗

ข้าพเจ้า นายจันทน์ น.โนนท. บ้านเลขที่ ๓๙๘ หมู่ที่ ๒๐ ถนน
ตำบล ๕๗๑ อำเภอ ๕๗๑ จังหวัด ๕๗๑

ได้รับเงินจาก ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ๓๓๓๓๓๓๓๓ ๖๖

ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
ค่าทำบุญ/วัด/วัดโนนท. น.โนนท.	๔๐๐	
๒๑๓๓ ๒๕๒๐๐		
รวมเงิน	๔๐๐	

จำนวนเงิน ๓๓๓๓๓๓๓๓

(ตัวอักษร)

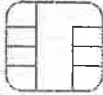
ลงชื่อ) (.....) ผู้รับเงิน

(ลงชื่อ) ๓๓๓๓๓๓๓๓ ๖๖ ผู้จ่ายเงิน



บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 1 5799 00170 99 1

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาย จิรทีปต์ มะโนหาญ



Name Mr. Jiratipt

Last name Manoharn

เกิดวันที่ 6 ก.ย. 2530

Date of Birth 6 Sep. 1987

ที่อยู่ 336 หมู่ที่ 20 ต.บ้านเดื่อ อ.เมืองเวียงจันทน์

จ.เวียงจันทน์

23 พ.ค. 2566

วันออกบัตร

23 May 2023

Date of Issue

(นายทะเบียนพื้นที่ จ.นครราชสีมา)
เจ้าพนักงานออกบัตร

5 ก.ย. 2574

วันบัตรหมดอายุ

5 Sep. 2031

Date of Expiry



5701-04-05230837

BORA-4.3-01-2565



ประเทศไทย
THAILAND

668878-88

ทะเบียนเลขที่ 1579900170991
คำขอที่ 5751553000363



แบบ พล. 0403

กรมพัฒนาธุรกิจการค้า
สำนักงานกลางทะเบียนพาณิชย์
ใบทะเบียนพาณิชย์
ใบสำคัญนี้ออกให้เพื่อแสดงว่า

นาย จิรทีปต์ มะโนหาญ

ได้จดทะเบียนพาณิชย์ ตามพระราชบัญญัติทะเบียนพาณิชย์ พ.ศ. 2499

เมื่อวันที่ 8 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2553

ชื่อที่ใช้ในการประกอบพาณิชย์กิจ

ทริปเปิ้ล จี อิงค์

เขียนเป็นอักษรโรมัน

TRIPLE G INK

ชนิดแห่งพาณิชย์กิจ

จำหน่ายหมึกปริ้นเตอร์ และหมึกเครื่องถ่ายเอกสาร , อุปกรณ์เครื่องเขียน

จำหน่ายอะไหล่ อุปกรณ์คอมพิวเตอร์



Signature of the merchant

Signature of the official

ที่ตั้งสำนักงานใหญ่

เลขที่ 88/3 หมู่ที่ 8 ตรอก/ซอย ถนน

ตำบล/แขวง บ้านดู่ อำเภอ/เขต เมืองเชียงราย จังหวัด เชียงราย

ออกให้ ณ วันที่ 18 กันยายน พ.ศ. 2558

