

รายงานผลการดำเนินงาน
โครงการอบรมให้ความรู้เรื่องอาหาร
และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ

ของกลุ่มผู้สูงอายุบ้านข้าวแคร่ หมู่ 17
ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย



เขียนหนังสือออนไลน์ เลขรับ 2367/2569 ลงรับวันที่ 7 เม.ย. 2569

เลขรับกอง : 837 วันที่รับกอง : 7 เม.ย. 2569

จาก กลุ่มผู้สูงอายุบ้านข้าวแคร่ หมู่ที่ 17 เลขที่ - ลว. 7 เม.ย. 2569

เรื่อง รายงานผลการดำเนินโครงการอบรมให้ความรู้เรื่องอาหารและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลบ้านดู่

เพื่อโปรดทราบ กลุ่มผู้สูงอายุ ม.17

ส่งรายงานผลการดำเนินโครงการอบรมให้ความรู้เรื่องอาหารและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

(นางสาววิจิตรา ศรีบรรจง)

คนงาน

07 เม.ย. 2569

ฝ่ายเลขานุการตรวจสอบแล้วเอกสารครบถ้วน

เห็นควรรวบรวมไว้เพื่อรอการตรวจสอบจากหน่วยตรวจสอบต่อไป

(นางสาวสิรินาทยา วงศ์वाल)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

08 เม.ย. 2569

เห็นควรดำเนินการตามเสนอ

(นายธนบดี ผ้าเจริญ)

ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

20 เม.ย. 2569

ความเห็นของปลัด

เพื่อโปรดทราบ ควรดำเนินการตามเสนอ

(นายบุญพันธ์ พุทธิโชติอนันต์)

ปลัดเทศบาลตำบลบ้านดู่

20 เม.ย. 2569

ความเห็นของนายก

ดำเนินการตามเสนอ

(นายวาทิ ยอดบุตร)

รองนายกเทศมนตรีตำบลบ้านดู่

ปฏิบัติราชการแทน นายกเทศมนตรีตำบลบ้านดู่

21 เม.ย. 2569

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

เลขที่รับ 0837

กลุ่ม อยู่ดีมีสุข หมู่ 12

เวลา 07 เม.ย. 2569

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

วันที่ 7 เดือน เมษายน พ.ศ. 2569

เรื่อง รายงานผลการดำเนินโครงการ

เรียน ประธานคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ

สิ่งที่ส่งมาด้วย รายงานผลการดำเนินโครงการ

เทศบาลตำบลบ้านดู่
เลขที่รับ 2367
วันที่ 07 เม.ย. 2569
เวลา 14.48 น.

ด้วย กลุ่มอยู่ดีมีสุข หมู่ 12 ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

มีความประสงค์ขอส่งสรุปรายงานผลการดำเนินโครงการ อบรมในหัวข้อรู้เรื่องอาหารดีมีสุขภาพดี

ประจำปีงบประมาณ 2569 ซึ่งได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาล

ตำบลบ้านดู่ และได้แนบหลักฐานพร้อมกับรายงานผลการดำเนินโครงการ เป็นที่เรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายสมชาย ด้วงคำ)

ตำแหน่ง ประธานกรรมการกลุ่มอยู่ดีมีสุข



แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม
กองทุนหลักประกันสุขภาพ.....รหัส กปท. 6870
อำเภอ.....จังหวัด.....

1.ชื่อ ☐ แผนงาน ☒ โครงการ ☐ กิจกรรม

อบรมในท้องถิ่นเรื่องอาหารปลอดภัยและโภชนาการเพื่อสุขภาพที่ดี

2.ผลการดำเนินงาน

เพิ่มพูนความรู้และทักษะการดูแลสุขภาพของประชาชน

3.ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์

☒ บรรลุตามวัตถุประสงค์
☐ ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ

4.การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ 20,000.- บาท
งบประมาณเบิกจ่ายจริง 20,000.- บาท คิดเป็นร้อยละ 100
งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุน - บาท คิดเป็นร้อยละ -

5.ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

☒ ไม่มี
☐ มี

ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ)

แนวทางการแก้ไข (ระบุ)



6.เอกสารประกอบการรายงานผลการดำเนินแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

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

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

1. ชื่อ ร.ต. ด้วงทวิดา ตากลาย หมายเลขโทรศัพท์ 0896341199
2. ชื่อ ร.ต. นันทา ทองดี หมายเลขโทรศัพท์ 0864292922
3. ชื่อ ร.ต. สวัสดิ์ วิเศษน้อย หมายเลขโทรศัพท์ 0869198743

ลงชื่อ [ลายเซ็น] หัวหน้าหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน
(รศ.ดร.สมรุต เล็กดีน)
ตำแหน่ง นายก อบจ.สุราษฎร์ธานี
วันที่-เดือน-พ.ศ. 21 กุมภาพันธ์ 2569



รายงานผลการดำเนินงาน
โครงการอบรมให้ความรู้เรื่องอาหาร
และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ

ของกลุ่มผู้สูงอายุบ้านข้าวแคร่ หมู่ 17
ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

สารบัญ

หนังสือแจ้งผลการอนุมัติงบประมาณ.....	1
แบบเสนอแผนงาน / โครงการ.....	2
รายชื่อผู้เข้าอบรม.....	11
สรุปแบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าอบรม.....	13
สรุปรายจ่าย.....	16
บันทึกข้อตกลงจ้างทำอาหารกลางวันและอาหารว่าง.....	17
หนังสือขอเชิญเป็นวิทยากร.....	22
ใบสำคัญรับเงินค่าเช่าสถานที่และค่าบำรุงเครื่องเสียง.....	31
บันทึกตกลงจ้างทำป้ายโครงการ.....	34
บันทึกตกลงจ้างถ่ายเอกสาร.....	40
บันทึกตกลงซื้อขายปากกา.....	54
บันทึกตกลงจ้างทำรูปเล่มเพื่อสรุปผลการดำเนินงาน.....	62
ภาคผนวก.....	67



ที่ ขร ๕๔๕๐๕/ว ๐๑๑๘

สำนักงานเทศบาลตำบลบ้านดู่
อำเภอเมืองเชียงราย ขร ๕๗๑๐๐

๑๒ มกราคม ๒๕๖๙

เรื่อง แจ้งผลการอนุมัติงบประมาณโครงการที่ขอรับการสนับสนุนการดำเนินงานของกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่เทศบาลตำบลบ้านดู่ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๙

เรียน ประธานผู้สูงอายุบ้านจันทน์ ๖. 17

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. หนังสือแจ้งกำหนดการดำเนินโครงการและเชิญเป็นประธาน

ในพิธีเปิดโครงการ

จำนวน ๑ ฉบับ

๒. โครงการฯ

จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ ท่านได้ขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านดู่ เพื่อดำเนินการจัดบริการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การฟื้นฟูสมรรถภาพ และการรักษาพยาบาลระดับปฐมภูมิเชิงรุกที่จำเป็นต่อสุขภาพและการดำรงชีวิต นั้น

บัดนี้ คณะกรรมการกองทุนฯ ได้อนุมัติโครงการประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๙ เรียบร้อยแล้ว ทั้งนี้เพื่อให้การดำเนินงานโครงการที่ขอรับการสนับสนุนเป็นไปด้วยความเรียบร้อย บรรลุวัตถุประสงค์ของการดำเนินงานกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ กองทุนฯจึงขอให้ท่านแจ้งกำหนดการดำเนินงานโดยให้ท่านส่งหนังสือแจ้งกำหนดการดำเนินโครงการและเชิญเป็นประธานในพิธีเปิดโครงการพร้อมเอกสารแนบ (รายละเอียดตามเอกสารแนบ) มายังกองทุนฯ ภายใน ๑๕ วันก่อนจะดำเนินโครงการ และขอให้ท่านดำเนินโครงการระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ - สิงหาคม ๒๕๖๙ กองทุนฯหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดีเช่นเคย จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายศรีเนตร์ ธนาคำ)

นายกเทศมนตรีตำบลบ้านดู่

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

โทร ๐-๕๓๗๐-๓๖๕๓ ต่อ ๑๕๒

โทรสาร ๐-๕๓๗๐-๓๖๕๓ ต่อ ๑๑๐



เทศบาลตำบลบ้านดู่
เลขที่รับ..... 3664
วันที่..... 18 ส.ค. 2568
เวลา..... 09.48 น.

Page 0

2

แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านดู่ รหัส กปท. L6870
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

วัน 18 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2568

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
เลขที่รับ..... 081
วันที่..... 18 ส.ค. 2568
เวลา..... 09.55

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ประจำปีงบประมาณ 2568

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านดู่

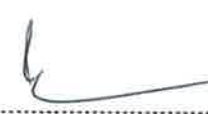
เอกสารแนบ แบบจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (แบบ กปท.7)

จำนวน 1 ชุด

ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง
หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและ
บริหารจัดการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ.
2561 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ข้อ 10 “เงินกองทุนหลักประกันสุขภาพตามข้อ 7
วรรคหนึ่ง ให้ใช้จ่ายเพื่อสนับสนุนและส่งเสริมเป็นค่าใช้จ่ายตามแผนงาน
โครงการ หรือกิจกรรม ที่คณะกรรมการกองทุนอนุมัติ” นั้น

หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน ได้ดำเนินการจัดทำแผนงาน/
โครงการ/กิจกรรม มาเพื่อขอรับการสนับสนุนงบประมาณ กปท. ตามเอกสาร
แนบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

ลงชื่อ  หัวหน้าหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน
(นายสมบุรณ์ จักสมศักดิ์)

ตำแหน่ง รองประธานคณะกรรมการกลุ่มผู้สูงอายุบ้านข้าวแคร์ หมู่ 17

วันที่ 18 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2568



“สุขภาพดีมีหลักประกัน ท้องถิ่นสร้างสุข กปท.สนับสนุน”

แบบจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

กองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลบ้านดู่ รหัส กพท. L6870

อำเภอ เมืองจังหวัด เชียงราย

ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ.2567

อาศัยอำนาจของประกาศ ฯ ข้อ 10 “เงินกองทุนหลักประกันสุขภาพตามข้อ 7 ให้ใช้จ่ายเพื่อสนับสนุนและส่งเสริมเป็นค่าใช้จ่ายตามแผนงาน โครงการ กิจกรรมหรือแผนการดูแลรายบุคคลที่คณะกรรมการกองทุนอนุมัติ” จึงได้จัดทำแผนงาน โครงการ หรือกิจกรรม ประจำปีงบประมาณ 2568 โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1.ชื่อ ☐ แผนงาน ☒ โครงการ ☐ กิจกรรม

- โครงการอบรมให้ความรู้เรื่องอาหารและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ

2.ชื่อ ☐ หน่วยงาน ☐ องค์กร ☒ กลุ่มประชาชน

- กลุ่มผู้สูงอายุบ้านข้าวแคร่ ม.17 ต.บ้านดู่

3.หลักการเหตุผล

การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุมีปัจจัยสำคัญ 2 ประการ คือ ปัจจัยทางกรรมพันธุ์และปัจจัยจากสิ่งแวดล้อมสภาพแวดล้อมที่พบว่ามีสำคัญก็คือ ภาวะโภชนาการ และวิถีทางดำเนินชีวิต การที่ผู้สูงอายุได้รับสารอาหารไม่เพียงพอหรือได้มากเกินไป มีผลซ้ำเติมอวัยวะต่างๆในร่างกาย ซึ่งมีแนวโน้มจะเสื่อมอยู่แล้ว ให้เสื่อมยิ่งขึ้น การส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ จึงต้องคำนึงถึงความต้องการสารอาหาร โดยเน้นความสมดุลความพอเหมาะพอดีและความหลากหลายของอาหาร นอกจากนี้การออกกำลังกายการผ่อนคลายทางกายและจิตและการหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นพิษก็เป็นปัจจัยที่สำคัญ ปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุเกี่ยวข้องกับอาหารและโภชนาการ เนื่องจากระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายเปลี่ยนแปลงไป ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ทำงานด้อยลง การรับรู้รสและกลิ่นน้อยลง ทำให้ความอยากอาหารลดลงด้วย ประกอบกับมีปัญหาเรื่องเหงือกและฟันและระบบการย่อยการดูดซึมอาหารไม่ดี จึงทำให้เกิดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ บางทีก็ท้องผูก มีโอกาสเกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย ปัญหาของผู้สูงอายุในเรื่องอาหารการกินจึงมีปัญหาทั้งกินไม่ได้และกินไม่พอจนทำให้เกิดภาวะขาดสารอาหาร เช่น การขาดแร่ธาตุแคลเซียมและเหล็กและขาดวิตามินต่างๆ และถ้าผู้สูงอายุได้อาหารบางอย่างมากเกินไปไม่ถูกส่วน หรือไม่ได้ครบ 5 หมู่ ก็อาจเกิดปัญหาโรคเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ไขมันอุดตันในหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง เป็นต้น ซึ่งปัญหาเหล่านี้ จะชะลอหรือป้องกันได้ถ้าผู้ที่อยู่ใกล้ชิดหรือมีความเกี่ยวข้องต่างๆ ให้ความเอาใจใส่ แนะนำเกี่ยวกับเรื่องการบริโภคอาหาร ดังนั้น เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในบ้านข้าวแคร่ หมู่ 17 ให้มีภาวะโภชนาการที่เหมาะสม กลุ่มผู้สูงอายุบ้านข้าวแคร่ ม.17 ต.บ้านดู่ จึงได้จัดทำ โครงการอบรมให้ความรู้เรื่องอาหารและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุขึ้นเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุต่อไป



4.วัตถุประสงค์ (เพื่อการจัดการบริการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค พิ้นฟูสมรรถภาพ และรักษาพยาบาลระดับปฐมภูมิ
เชิงรุก รวมถึงการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค)

A

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้เรื่องการบริโภคอาหารที่เหมาะสม
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้การออกกำลังกายที่เหมาะสม

5.วิธีดำเนินการ (ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ตามข้อ 4)

1. ประชุมคณะกรรมการกลุ่มผู้สูงอายุฯ สํารวจกลุ่มเป้าหมายเตรียมเอกสารการดำเนินงาน
2. เชิญวิทยกร เตรียมสถานที่ ละอุปกรณ์ต่างๆ
3. ดำเนินงานตามโครงการฯ
4. สรุปและรายงานผลดำเนินงานต่อเทศบาล

6.กลุ่มเป้าหมาย และกิจกรรม

- สมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุและผู้ที่มีความสนใจในหมู่บ้านฯ จำนวน 30 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.....30.....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)



☐ 6.10. 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 - สิงหาคม 2569

8.สถานที่ดำเนินการ

- ณ อาคารอเนกประสงค์บ้านซัวแคว หมู่ 17 ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

9.งบประมาณ (ให้สอดคล้องกับวิธีดำเนินการ ที่ตั้งไว้ตามข้อ 5)

จำนวน 8,490 บาท รายละเอียด ดังนี้

- ค่าอาหารกลางวัน 1 มื้อๆละ 75 บาท 30 คน	เป็นเงิน 2,250 บาท ✓
- ค่าอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม 1 มื้อๆละ 25 บาท 30 คน	เป็นเงิน 750 บาท ✓
- ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน 4 ชมๆละ 600 บาท	เป็นเงิน 2,400 บาท ✓
- ค่าบำรุงสถานที่	เป็นเงิน 1,000 บาท
- ค่าเช่าเครื่องเสียง	เป็นเงิน 1,000 บาท
- ค่าป้ายโครงการขนาด 1*3 จำนวน 1 ผืน	เป็นเงิน 450 บาท
- ค่าแบบประเมินความพึงพอใจ จำนวน 30 ชุด	เป็นเงิน 30 บาท
- ค่าแบบประเมินความรู้ก่อน - หลัง จำนวน 60 ชุด	เป็นเงิน 60 บาท
- ค่าปากกา 30 ด้ามๆ 5 บาท	เป็นเงิน 150 บาท
- ค่าจัดทำรูปเล่มเพื่อสรุปผลการดำเนินงานจำนวน 2 เล่ม	เป็นเงิน 400 บาท

รวมเป็นเงิน 8,490 บาท * หมายเหตุ ทุกรายการสามารถเฉลี่ยกันได้



10.ผลที่คาดว่าจะได้รับ (ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ตามข้อ 4)

ผู้เข้าอบรมสามารถเลือกรับประทานอาหารและออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสมกับวัย และปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอทำให้สุขภาพแข็งแรง

11. การประเมินผล

1. ประเมินความรู้ ก่อน - หลัง
2. แบบประเมินความพึงพอใจ



12. คำรับรองความซ้ำซ้อนของงบประมาณ

ข้าพเจ้า นายสมชาย ใจดี ตำแหน่ง ประธานสภา
 หน่วยงาน ผู้สูงอายุเมืองนครฯ หมายเลขโทรศัพท์ 089-9542271
 ในฐานะของผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

ขอรับรองว่า แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่เสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ ในครั้งนี้

☒ ไม่ได้ซ้ำซ้อนกับงบประมาณที่ได้รับจากแหล่งอื่น

☐ สอดคล้องกับแผนสุขภาพชุมชน ของ กปท.

☐ รับทราบถึงกฎ ระเบียบ ข้อบังคับ และวิธีการดำเนินงานตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ.2567 และที่แก้ไขเพิ่มเติม แล้ว

ลงชื่อ (นายสมชาย ใจดี) ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
 ตำแหน่ง ประธานสภาผู้สูงอายุ
 วันที่-เดือน-พ.ศ.

- เห็นชอบ/อนุมัติ
- ให้เสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ

ลงชื่อ หัวหน้าหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน
 (.....)
 ตำแหน่ง
 วันที่-เดือน-พ.ศ.



กำหนดการอบรม

โครงการอบรมให้ความรู้เรื่องอาหารและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ

วันที่ 16 กุมภาพันธ์ 2569

ณ อาคารอเนกประสงค์บ้านข้าวแคร่ ม.17

08.00 - 08.30 น.	ลงทะเบียน
08.30 - 09.00 น.	พิธีเปิดการอบรมโครงการ
09.00 - 10.00 น.	บรรยายให้ความรู้เรื่อง การบริโภคอาหารที่ปลอดภัย
10.00 - 12.00 น.	แบ่งกลุ่มวิเคราะห์ตัวอย่างอาหารที่ปลอดภัย โดย วิทยากรจากคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 14.00 น.	ให้ความรู้เรื่อง การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย โดย วิทยากรจากคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
14.00 - 15.00 น.	อภิปราย ซักถาม สรุปการอบรมและปิดการอบรม

หมายเหตุ

- พักรับประทานอาหารว่าง เวลา 10.30 น.
- กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม



รายชื่อผู้เข้าร่วม โครงการอบรมให้ความรู้เรื่องอาชญากรรมและมอดกัลยการเพื่อสังคม
วันที่ 16 กุมภาพันธ์ 2565
ณ อาคารอเนกประสงค์ บ้านศรีไค นพ. 17

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ลายมือชื่อ	เบอร์โทรศัพท์	หมายเหตุ
1	นางสาว น. น. น. น. น.	[Signature]	089-9542371	
2	น.ส. น. น. น. น. น.	[Signature]	0896361199	
3	นาง น. น. น. น. น.	[Signature]	0931925664	
4	นาง น. น. น. น. น.	น.น.	0912963179	
5	นาง น. น. น. น. น.	นาง น. น.	0839716779	
6	นาง น. น. น. น. น.	น.น.	0819606134	
7	นาง น. น. น. น. น.	[Signature]	088-2520802	
8	นาง น. น. น. น. น.	[Signature]	081-883-5969	
9	นาง น. น. น. น. น.	[Signature]	081-5959735	
10	นาง น. น. น. น. น.	นาง น. น.	0956988273	
11	นาง น. น. น. น. น.	นาง น. น.	0631074481	
12	นาง น. น. น. น. น.	นาง น. น.	0988003211	
13	นาง น. น. น. น. น.	นาง น. น.		
14	นาง น. น. น. น. น.	นาง น. น.	082-8895661	
15	นาง น. น. น. น. น.	นาง น. น.	099-1341212	
16	นาง น. น. น. น. น.	นาง น. น.	0866299997	
17	นาง น. น. น. น. น.	นาง น. น.	0847717917	
18	นาง น. น. น. น. น.	นาง น. น.	0948289890	
19	นาง น. น. น. น. น.	นาง น. น.	0931351386	
20	นาง น. น. น. น. น.	นาง น. น.		
21	นาง น. น. น. น. น.	นาง น. น.	096-0124921	
22	นาง น. น. น. น. น.	นาง น. น.	0842215508	
23	นาง น. น. น. น. น.	นาง น. น.	0970413161	
24	นาง น. น. น. น. น.	นาง น. น.	0861888396	

[illegible]

สรุปแบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม
 โครงการ... อบรมใช้เทคโนโลยีสารสนเทศทางคอมพิวเตอร์และโปรแกรมสำเร็จรูป
 วันที่... 16 ก.พ. 2569
 ณ... อาคารอเนกประสงค์วิทยาลัยอาชีวศึกษา หน้า 12

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

๑. เพศ	เพศหญิง จำนวน <u>24</u>	คน คิดเป็นร้อยละ <u>77.4</u>
	เพศชาย จำนวน <u>7</u>	คน คิดเป็นร้อยละ <u>22.6</u>
	รวม <u>31</u>	คน คิดเป็นร้อยละ <u>100</u>
๒. อายุ	ต่ำกว่า ๒๐ ปี จำนวน <u>7</u>	คน คิดเป็นร้อยละ <u>-</u>
	๒๐ - ๓๐ ปี จำนวน <u>-</u>	คน คิดเป็นร้อยละ <u>-</u>
	๓๑ - ๔๐ ปี จำนวน <u>-</u>	คน คิดเป็นร้อยละ <u>-</u>
	๔๑ - ๕๐ ปี จำนวน <u>-</u>	คน คิดเป็นร้อยละ <u>-</u>
	๕๑ ปีขึ้นไป จำนวน <u>31</u>	คน คิดเป็นร้อยละ <u>100</u>

ตอนที่ ๒ ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการ

ด้านวิทยากร

๑. การถ่ายทอดความรู้ของวิทยากรมีความชัดเจน

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน <u>-</u>	คน คิดเป็นร้อยละ <u>-</u>
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน <u>-</u>	คน คิดเป็นร้อยละ <u>-</u>
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน <u>5</u>	คน คิดเป็นร้อยละ <u>16.12</u>
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน <u>18</u>	คน คิดเป็นร้อยละ <u>58.06</u>
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน <u>8</u>	คน คิดเป็นร้อยละ <u>25.8</u>

๒. ความสามารถในการกระบวนการอบรม

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน <u>-</u>	คน คิดเป็นร้อยละ <u>-</u>
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน <u>-</u>	คน คิดเป็นร้อยละ <u>-</u>
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน <u>7</u>	คน คิดเป็นร้อยละ <u>22.58</u>
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน <u>15</u>	คน คิดเป็นร้อยละ <u>48.38</u>
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน <u>9</u>	คน คิดเป็นร้อยละ <u>29</u>

๓. การเชื่อมโยงเนื้อหาในการฝึกอบรม

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน <u>-</u>	คน คิดเป็นร้อยละ <u>-</u>
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน <u>-</u>	คน คิดเป็นร้อยละ <u>-</u>
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน <u>4</u>	คน คิดเป็นร้อยละ <u>12.9</u>
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน <u>18</u>	คน คิดเป็นร้อยละ <u>54.83</u>
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน <u>10</u>	คน คิดเป็นร้อยละ <u>32.25</u>

๔. มีความครบถ้วนของเนื้อหาในการฝึกอบรม

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน <u>-</u>	คน คิดเป็นร้อยละ <u>-</u>
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน <u>-</u>	คน คิดเป็นร้อยละ <u>-</u>
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน <u>8</u>	คน คิดเป็นร้อยละ <u>9.6X</u>
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน <u>18</u>	คน คิดเป็นร้อยละ <u>54.83</u>
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน <u>11</u>	คน คิดเป็นร้อยละ <u>35.48</u>

ด้านความรู้ความเข้าใจ

๑. ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้ ก่อน การอบรม

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน	19	คน	คิดเป็นร้อยละ	61.29
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน	9	คน	คิดเป็นร้อยละ	16.12
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน	2	คน	คิดเป็นร้อยละ	22.58
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน	-	คน	คิดเป็นร้อยละ	-
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน	-	คน	คิดเป็นร้อยละ	-

๒. ความรู้ความเข้าใจในเรื่องนี้ หลัง การอบรม

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน	-	คน	คิดเป็นร้อยละ	-
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน	-	คน	คิดเป็นร้อยละ	-
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน	-	คน	คิดเป็นร้อยละ	-
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน	-	คน	คิดเป็นร้อยละ	-
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน	31	คน	คิดเป็นร้อยละ	100

ด้านการนำความรู้ไปใช้

๑. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานได้

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน	-	คน	คิดเป็นร้อยละ	-
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน	-	คน	คิดเป็นร้อยละ	-
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน	-	คน	คิดเป็นร้อยละ	-
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน	-	คน	คิดเป็นร้อยละ	-
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน	31	คน	คิดเป็นร้อยละ	100

๒. มีความมั่นใจและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน	-	คน	คิดเป็นร้อยละ	-
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน	-	คน	คิดเป็นร้อยละ	-
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน	-	คน	คิดเป็นร้อยละ	-
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน	-	คน	คิดเป็นร้อยละ	-
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน	31	คน	คิดเป็นร้อยละ	100

๓. คาดว่าสามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดได้

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน	-	คน	คิดเป็นร้อยละ	-
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน	-	คน	คิดเป็นร้อยละ	-
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน	-	คน	คิดเป็นร้อยละ	-
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน	-	คน	คิดเป็นร้อยละ	-
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน	31	คน	คิดเป็นร้อยละ	100

ตอนที่ ๓ ข้อเสนอแนะอื่นๆ

ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติม

สรุปจากการทำแบบประเมินความพึงพอใจ ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจมากถึงมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 100
 ระดับความพึงพอใจปานกลาง คิดเป็นร้อยละ -

สรุปแบบประเมินความรู้ ก่อน อบรม คิดเป็นร้อยละ 34.39

สรุปแบบประเมินความรู้ หลัง อบรม คิดเป็นร้อยละ 65.67

บันทึกตกลงการจ้าง

ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุบ้านเขื่อน หมู่ที่ 17
ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 10 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2569

เรียน นางสาวพัชร์ วิเศษชัย

ด้วย ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุบ้านเขื่อน หมู่ที่ 17 มีความประสงค์จะจ้าง
ผู้รับจ้างทำงาน อาหารกลางวัน 150 คน อาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม 150

ในราคาเป็นเงิน 3,000- บาท (สามพันบาทถ้วน) กำหนดแล้วเสร็จภายใน
วันที่ 16 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2569

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

(ลงชื่อ) [Signature] ผู้ว่าจ้าง
(นายสมชาย จักมณี)

(ลงชื่อ) นางสาวพัชร์ วิเศษชัย ผู้รับจ้าง
(นางสาวพัชร์ วิเศษชัย)

(ลงชื่อ) [Signature] พยาน
(นางสาวสมใจ โตตร)

(ลงชื่อ) นางสาวพัชร์ วิเศษชัย พยาน
(นางสาวพัชร์ วิเศษชัย)

ใบตรวจรับพัสดุหรือการจ้าง

เขียนที่ กลุ่มผู้ตั้งงบประมาณองค์กร' น/ก

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 16 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2569

เรื่อง ตรวจรับ อาหารกลางวัน และ อาหารว่าง

เรียน ประธาน ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้ตั้งงบประมาณองค์กร' น/ก

ตามที่ ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้ตั้งงบประมาณองค์กร' น/ก

ที่อาหารกลางวัน และ อาหารว่าง

ได้ซื้อหรือจ้าง

จาก สหกรณ์วิสาหกิจ งบประมาณ 3,000.-

บาท

ตามบันทึกข้อตกลงซื้อหรือจ้าง ลงวันที่ 10 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2569

นั้น

บัดนี้ผู้รับจ้าง/ผู้ขายได้ส่งมอบงาน/พัสดุเรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่ 16 เดือน กุมภาพันธ์

พ.ศ. 2569 จึงสมควรจ่ายเงินให้กับผู้ขายหรือผู้รับจ้างต่อไป

(ลงชื่อ) [Signature] กรรมการ

(นายพรวิทย์ ฝักไถ่)

(ลงชื่อ) นาย วิเศษ กรรมการ

(นาย วิเศษ)

(ลงชื่อ) นายอรรถ ฤทธิ กรรมการ

(นายอรรถ ฤทธิ)



ใบสำคัญรับเงิน

วันที่ 16 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2569

ข้าพเจ้า นาย กนกพร นามสกุล รัตนกิจดี อยู่บ้านเลขที่ 160
 ซอย ถนน หมู่ 17 ตำบล ม่วงดู่ อำเภอ เมือง จังหวัด เชียงราย
 ได้รับเงินจาก กองทุนหลักประกันคุณภาพท้องถิ่น ตำบล ม่วงดู่ อำเภอ เมือง
 จังหวัด เชียงราย ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน
- ค่าอาหารกลางวัน 1 มื้อ 75 บาท 30 คน	2,250 -
- ค่าอาหารว่างหรือเครื่องดื่ม 1 มื้อ 75 บาท 30 คน	750 -
รวมเป็นเงิน	3,000 -

จำนวนเงิน 3,000 บาท

(ตัวอักษร)

ลงชื่อ นาย กนกพร รัตนกิจดี ผู้รับเงิน
 (นาย กนกพร รัตนกิจดี)

ลงชื่อ [Signature] ผู้จ่ายเงิน
 (นาย กนกพร รัตนกิจดี)

บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 3 9010 00164 ๐๒ 3

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาง ผกาพันธ์ รินสินจ้อย
Name Mrs. Phakaphan
Last name Rinsinchoi
เกิดวันที่ 15 ก.พ. 2520
Date of Birth 15 Feb. 1977
ศาสนา พุทธ

อายุ 83/4 ปีที่ 6 ต.ทุ่งพลอง
อ.สระเตา จ.สงขลา
6 มี.ค. 2567
วันหมดอายุ
6 Mar. 2024
Date of Issue

14 ก.พ. 2576
วันหมดอายุ
14 Feb. 2033
Date of Expiry

9096-03-03060951

ลำนาภูด้อย

ผกาพันธ์ รินสินจ้อย



อาหารว่าง



อาหารกลางวัน

3

ที่ ผส. 01 / 2569

(ลว/ท)

22

กลุ่มผู้สูงอายุบ้านข้าวแคร่ หมู่ 17

52 ตำบลบ้านคู้ อำเภอมือง จังหวัดเชียงราย

6 กุมภาพันธ์ 2569

เรื่อง ขอเชิญเป็นวิทยากรให้การอบรม

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการอบรม จำนวน 1 ฉบับ

ด้วยกลุ่มผู้สูงอายุบ้านข้าวแคร่ หมู่ 17 ตำบลบ้านคู้ อำเภอมือง จังหวัดเชียงราย ได้จัดทำโครงการอบรมให้ความรู้เรื่องอาหารและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ จำนวน 30 คน ในวันจันทร์ที่ 16 กุมภาพันธ์ 2569 ณ อาคารเอนกประสงค์ของหมู่บ้าน ดังนั้นจึงขอเชิญบุคลากรในหน่วยงานของท่านได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วาศนา ดิวงศ์ สาขาเคมีศาสตร์ คณะครุศาสตร์ เป็นวิทยากรตามวันดังกล่าว รายละเอียดตามปรากฏสิ่งที่ส่งมาด้วยแล้ว หวังว่าคงได้รับความกรุณาจากท่านด้วยดีเช่นเคย ขอขอบมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ



(นายสมบุญ จักสมศักดิ์)

ประธานกลุ่มผู้สูงอายุบ้านข้าวแคร่ หมู่ 17

โทรฯ 089 - 9542371



6 / 2 / 2569

กำหนดการอบรม

โครงการอบรมให้ความรู้เรื่องอาหารและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ

วันที่ 16 กุมภาพันธ์ 2569

ณ อาคารอเนกประสงค์บ้านข้าวแคร่ ม.17

08.00 - 08.30 น.	ลงทะเบียน
08.30 - 09.00 น.	พิธีเปิดการอบรมโครงการ
09.00 - 10.00 น.	บรรยายให้ความรู้เรื่อง การบริโภคอาหารที่ปลอดภัย
10.00 - 12.00 น.	แบ่งกลุ่มวิเคราะห์ตัวอย่างอาหารที่ปลอดภัย โดย วิทยากรจากคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 14.00 น.	ให้ความรู้เรื่อง การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย โดย วิทยากรจากคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
14.00 - 15.00 น.	อภิปราย ชักถาม สรุปการอบรมและปิดการอบรม

หมายเหตุ

- พักรับประทานอาหารว่าง เวลา 10.30 น.
- กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม



แบบตอบรับวิทยากร

โครงการ

อบรมให้ความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการแก่เกษตรกรผู้ปลูกพืช

วันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2569

ณ

อาคารศูนย์เรียนรู้การเพิ่มประสิทธิภาพการผลิตสินค้าเกษตร หมู่ 14

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

ชื่อ - สกุล

ผศ. วาสนา ชื่นวงศ์

ตำแหน่ง

ผู้อำนวยการ

หน่วยงาน

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

ที่อยู่

ตำบล

อำเภอ

จังหวัด

หมายเลขโทรศัพท์

โทรสาร

มือถือ

087-1736078

อีเมล



ยินดีเป็นวิทยากร



ไม่สามารถเป็นวิทยากรได้

เนื่องจาก.....

และส่งผู้แทน ชื่อ - สกุล

ตำแหน่ง

หน่วยงาน

ที่อยู่

ตำบล

อำเภอ

จังหวัด

หมายเลขโทรศัพท์

โทรสาร

มือถือ

อีเมล

ลงชื่อ

+ ผอ. วาสนา ชื่นวงศ์

(ผศ. วาสนา ชื่นวงศ์)

ตำแหน่ง

ผู้อำนวยการ

ใบสำคัญรับเงิน
สำหรับวิทยากร

เขียนที่ สำนักงานส่งเสริมการค้าในต่างประเทศ ณ นครเชียงใหม่ ๒๕/๖

ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่

โครงการ / หลักสูตร อบรมวิทยากรเรื่องอาหาร การประกอบอาหาร

วันที่ 16 กุมภาพันธ์ 2569

ข้าพเจ้า นางวราภรณ์ สิริวงศ์ บ้านเลขที่ ๗๗ หมู่ที่ ๗ ถนน -

ตำบล ท่ากุด อำเภอ แม่แตง จังหวัด ลำพูน

ได้รับเงินจาก ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้ใจของแม่แตง ๒๕/๖ ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	
	บาท	สตางค์
- ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน 4 คน ๗๐๐ บาท	2,400	
รวมเป็นเงิน	2,400	

จำนวนเงิน สองพันสี่ร้อยบาทถ้วน

(ตัวอักษร)

(ลงชื่อ) + อาสาสมัคร ผู้รับเงิน
(นางสาว วราภรณ์ สิริวงศ์)

(ลงชื่อ) [Signature] ผู้จ่ายเงิน
(นางสาว วราภรณ์ สิริวงศ์)



บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card

เลขประจำตัวประชาชน 3 5102 00202 48 1

Identification Number

ชื่อตัวและชื่อสกุล น.ส. วาสนา ตีวงศ์

Name Miss Wassana

Last name Tiwong

เกิดวันที่ 7 ธ.ค. 2521

Date of Birth 7 Dec. 1978

ศาสนา พุทธ

อายุ 77 หมู่ที่ 7 ต.ทากาศ

อ.เมืองฯ จ.ลำพูน

22 ต.ค. 2561

วันออกบัตร

22 Oct. 2018

Date of Issue



8 ธ.ค. 2569

วันบัตรหมดอายุ

8 Dec. 2028

Date of Expiry

5102-06-10221018

รองผู้ว่าราชการจังหวัดลำพูน

(นางสาว วาสนา ตีวงศ์)

เจ้าพนักงานสอบสวน



สำเนาบัตร
วาสนา ตีวงศ์
(นางสาววาสนา ตีวงศ์)

BORA-10.5-04-2561



ประเทศไทย
THAILAND

ME 1-1260566-10



วิทยาการบรรยาย เรื่อง อาหารเพื่อสุขภาพ



สื่อประกอบการบรรยาย

๕



กิจกรรมกลุ่มและตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการศึกษาตามสื่อประกอบการอบรม

Handwritten signature or mark.



วิทยาการบรรยาย และสาธิตการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ



ผู้เข้าอบรมฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ



นายสมบุรณ์ จักสมศักดิ์
ประธานกลุ่มผู้สูงอายุบ้านข้าวแคร่ หมู่ 17
มอบค่าตอบแทนให้แก่วิทยากร

✓

บันทึกตกลงการจ้าง

ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม อยู่ตั้งชุมชนห้วยจั่น

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 14 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2569

เรียน นายพลพัฒน์ ใจดี

ด้วย ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม อยู่ตั้งชุมชนห้วยจั่น หมู่ที่ 12 มีความประสงค์จะจ้าง

ผู้รับจ้างทำงาน ขุดลอกคูคลองและทำคันดินบริเวณวัดบ้านดู่

ในราคาเป็นเงิน 2000- บาท (สองพันบาทถ้วน) กำหนดแล้วเสร็จภายใน
วันที่ 16 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2569

เมื่อคณะกรรมการตรวจการจ้างได้รับมอบแล้ว หากมีเหตุชำรุดเสียหายเกิดขึ้น แก่หน่วยงาน
ภายในกำหนด 7 วัน นับถัดจากวันที่ได้รับมอบงาน ซึ่งเหตุชำรุดเสียหายนั้น เกิดจากความบกพร่องของ
ผู้รับจ้าง การใช้วัสดุไม่ถูกต้องหรือทำไว้มันเรียบร้อย หรือทำไม่ถูกต้องตามมาตรฐานแห่งหลักวิชาการ ผู้รับจ้าง
จะต้องรีบแก้ไขให้เรียบร้อยภายในระยะเวลาที่กำหนด โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

(ลงชื่อ) [ลายเซ็น] ผู้ว่าจ้าง
(นายพลพัฒน์ ใจดี)

(ลงชื่อ) [ลายเซ็น] ผู้รับจ้าง
(นายพลพัฒน์ ใจดี)

(ลงชื่อ) [ลายเซ็น] พยาน
(นางสาวสมพร ใจดี)

(ลงชื่อ) [ลายเซ็น] พยาน
(นางสาวสมพร ใจดี)



ใบสำคัญรับเงิน

วันที่ 16 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2569
 ข้าพเจ้า นายสมชาย ใจดี นามสกุล ใจดี อยู่บ้านเลขที่ 123
 ซอย ถนน ตำบล อำเภอ จังหวัด
 ได้รับเงินจาก ราษฎรผู้ตั้งกองสุขาภิบาลตำบล อำเภอ จังหวัด
 จังหวัด ตำบล อำเภอ

รายการ	จำนวนเงิน
- ค่าบำรุงรักษา	1,000 -
- ค่าเช่าเครื่องใช้	1,000 -
รวมเป็นเงิน	2,000 -

จำนวนเงิน 2,000 บาท
 (ตัวอักษร)

ลงชื่อ ผู้รับเงิน
 (นายสมชาย ใจดี)

ลงชื่อ ผู้จ่ายเงิน
 (นายสมชาย ใจดี)



(นายบุญเสริม ใจคำ),
ผู้ใหญ่บ้าน

สำเนาถูกต้อง

ใบตรวจรับพัสดุหรือการจ้าง

เขียนที่ สำนักงานส่งเสริมการค้าในต่างประเทศ ณ นครเชียงใหม่

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 16 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2569

เรื่อง ตรวจรับ สินค้าที่ผิด: เครื่องใช้ไฟฟ้า

เรียน ประธาน ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุบ้านหนองบัว ๑๕

ตามที่ ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุบ้านหนองบัว ๑๕ ได้ซื้อหรือจ้าง เครื่องใช้ไฟฟ้า ๑๕ เครื่องใช้ไฟฟ้า

จาก นางสาว น. น. น. งบประมาณ 2000- บาท

ตามบันทึกข้อตกลงซื้อหรือจ้าง ลงวันที่ 14 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2569 นั้น

บัดนี้ผู้รับจ้าง/ผู้ขายได้ส่งมอบงาน/พัสดุเรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่ 16 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2569 จึงสมควรจ่ายเงินให้กับผู้ขายหรือผู้รับจ้างต่อไป

(ลงชื่อ) [ลายเซ็น] กรรมการ
(นางสาว น. น. น.)

(ลงชื่อ) นางสาว น. น. น. กรรมการ
(นางสาว น. น. น.)

(ลงชื่อ) นางสาว น. น. น. กรรมการ
(นางสาว น. น. น.)



สถานที่ใช้ในการอบรม



เครื่องเสียงที่ใช้ในการอบรม

6

บันทึกตกลงการจ้าง

ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่

12

เดือน

กุมภาพันธ์

พ.ศ.

2569

เรียน

เทศบาลตำบล จันทรเกษม

ด้วย ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม

หมู่ที่ 17

มีความประสงค์จะจ้าง

ผู้รับจ้างทำงาน

ฝ่ายโครงการ ขนาด 1x3 เมตร จำนวน 1 งาน

ในราคาเป็นเงิน

450

บาท

(สี่ร้อยห้าสิบบาทถ้วน)

กำหนดแล้วเสร็จภายใน

วันที่

15

เดือน

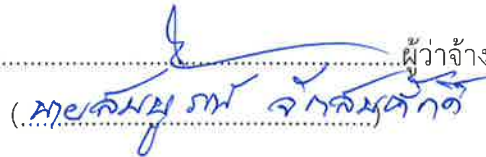
กุมภาพันธ์

พ.ศ.

2569

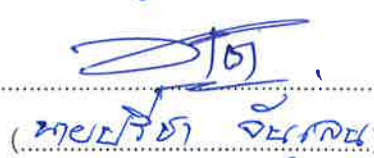
เมื่อคณะกรรมการตรวจการจ้างได้รับมอบแล้ว หากมีเหตุชำรุดเสียหายเกิดขึ้น แก่หน่วยงานภายในกำหนด.....7.....วัน นับถัดจากวันที่ได้รับมอบงาน ซึ่งเหตุชำรุดเสียหายนั้น เกิดจากความบกพร่องของผู้รับจ้าง การใช้วัสดุไม่ถูกต้องหรือทำไว้มิเรียบร้อย หรือทำไม่ถูกต้องตามมาตรฐานแห่งหลักวิชาการ ผู้รับจ้างจะต้องรีบแก้ไขให้เรียบร้อยภายในระยะเวลาที่กำหนด โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

(ลงชื่อ)



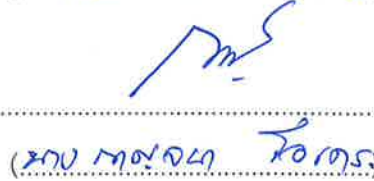
ผู้ว่าจ้าง

(ลงชื่อ)



ผู้รับจ้าง

(ลงชื่อ)



พยาน

(ลงชื่อ)



พยาน

ใบตรวจรับพัสดุหรือการจ้าง

เขียนที่ สำนักงานผู้ช่วยผู้บัญชาการ' ๕๖๗

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 15 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2569เรื่อง ตรวจรับ ฝ่ายโครงการเรียน ประธาน ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้ช่วยผู้บัญชาการ' ๕๖๗ตามที่ ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้ช่วยผู้บัญชาการ' ๕๖๗ ได้ซื้อหรือจ้าง จัดทำฝ่ายโครงการจาก นายวิชา จันทะ งบประมาณ 450.- บาทตามบันทึกข้อตกลงซื้อหรือจ้าง ลงวันที่ 12 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2569 นั้นบัดนี้ผู้รับจ้าง/ผู้ขายได้ส่งมอบงาน/พัสดุเรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่ 15 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2569 จึงสมควรจ่ายเงินให้กับผู้ขายหรือผู้รับจ้างต่อไป(ลงชื่อ) [Signature] กรรมการ

(นายพรสิทธิ์ ใจดี)

(ลงชื่อ) สม วัฒนะ กรรมการ

(นายพนา วัฒนะ)

(ลงชื่อ) เสาวฤทธิ์ สุขแก้ว กรรมการ

(นางเสาวฤทธิ์ สุขแก้ว)



ใบสำคัญรับเงิน

วันที่ 15 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2569
 ข้าพเจ้า... พล.ต.อ. นามสกุล... จันทร... อยู่บ้านเลขที่ 188
 ซอย... ถนน... ตำบล... อำเภอ... จังหวัด...
 ได้รับเงินจาก... ตำบล... อำเภอ... จังหวัด...
 จังหวัด... ตั้งรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน
ค่าเบี้ยประกัน พนอ 1x5 เมตร จำนวน 1 ไร่	450 -
รวมเป็นเงิน	450 -

จำนวนเงิน 2 ... บาท
 (ตัวอักษร)

ลงชื่อ... ผู้รับเงิน
 (พล.ต.อ. จันทร...)

ลงชื่อ... ผู้จ่ายเงิน
 (พล.ต.อ. จันทร...)



37

แบบ พค.0408

3570101301812
เลขที่.....
5751549001039(เดิม)
เลขที่.....
558/2552

กรมพัฒนาธุรกิจการค้า
สำนักงานกลางทะเบียนพาณิชย์
ใบทะเบียนพาณิชย์
ใบสำคัญนี้ออกให้เพื่อแสดงว่า

นายปรีชา จันเลน

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

ทำไหม

เขียนเป็นอักษรโรมัน

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



 **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

 **นาย ปรีชา จันเลน**
Date of Expiry **3 พ.ย. 2570**
วันบัตรหมดอายุ
3 Nov. 2027
Date of Expiry


5701-02-11031056

ฉันเฝ้าทุกตอ



ปรีชา จันเลน

โครงการอบรมให้ความรู้เรื่องอาหารและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ

วันจันทร์ที่ 16 กุมภาพันธ์ 2569

ณ อาคารอเนกประสงค์บ้านข้าวแคร่ หมู่ 17

โดย กลุ่มผู้สูงอายุบ้านข้าวแคร่ หมู่ 17 ต.บ้านดู่ อ.เมือง จ.เชียงราย

สนับสนุนโดย...กองทุนส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านดู่



ป้ายโครงการ

บันทึกตกลงการจ้าง

ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 14 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2569

เรียน

นายก อบจ. เชียงราย

ด้วย ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม

หมู่ที่ 17

มีความประสงค์จะจ้าง

ผู้รับจ้างทำงาน

104-451

ในราคาเป็นเงิน

90

บาท

(- การจ้างช่างก่ออิฐ)

กำหนดแล้วเสร็จภายใน

วันที่ 14 เดือน

กุมภาพันธ์

พ.ศ.

2569

เมื่อคณะกรรมการตรวจการจ้างได้รับมอบแล้ว หากมีเหตุชำรุดเสียหายเกิดขึ้น แก่หน่วยงานภายในกำหนด.....วัน นับถัดจากวันที่ได้รับมอบงาน ซึ่งเหตุชำรุดเสียหายนั้น เกิดจากความบกพร่องของผู้รับจ้าง การใช้วัสดุไม่ถูกต้องหรือทำไว้ไม่เรียบร้อย หรือทำไม่ถูกต้องตามมาตรฐานแห่งหลักวิชาการ ผู้รับจ้างจะต้องรีบแก้ไขให้เรียบร้อยภายในระยะเวลาที่กำหนด โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

(ลงชื่อ).....

ผู้ว่าจ้าง

(นายสมชาย ใจดี)

(ลงชื่อ).....

ผู้รับจ้าง

(นายสมชาย ใจดี)

(ลงชื่อ).....

พยาน

(นายสมชาย ใจดี)

(ลงชื่อ).....

พยาน

(นายสมชาย ใจดี)



ใบสำคัญรับเงิน

วันที่ 11 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2569
 ข้าพเจ้า หมอ ปรีดี ชัยภักดิ์ นามสกุล ภาณุเดช อยู่บ้านเลขที่ 108/1
 ซอย ถนน ตำบล มโนไพร อำเภอ เมือง จังหวัด เชียงราย
 ได้รับเงินจาก กลุ่มผู้สูงอายุ มโนไพร 17 ตำบล มโนไพร อำเภอ เมือง
 จังหวัด เชียงราย ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน
- ค่าตอบแทนกรรมการหมู่บ้าน 30 บาท	30 -
- ค่าตอบแทนกรรมการหมู่บ้าน 60 บาท	60 -
รวมเป็นเงิน	90 -

จำนวนเงิน ๙๐ บาท
 (ตัวอักษร)

ลงชื่อ ผู้รับเงิน
 (หมอ ปรีดี ชัยภักดิ์ ภาณุเดช)

ลงชื่อ ผู้จ่ายเงิน
 (นายแพทย์ อภิชาติ)

ใบตรวจรับพัสดุหรือการจ้าง

เขียนที่ สำนักงานส่งเสริมการค้าในต่างประเทศ ม.ศ.

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 14 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2589

เรื่อง ตรวจรับ นมผง/นมผงสำหรับเด็ก และ นมผง/นมผงผู้ใหญ่

เรียน ประธาน ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุบ้านดู่ ม.ศ.

ตามที่ ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุบ้านดู่ ม.ศ. ได้ซื้อหรือจ้าง

จาก สหกรณ์การเกษตร ม.ศ. งบประมาณ 90- บาท

ตามบันทึกข้อตกลงซื้อหรือจ้าง ลงวันที่ 14 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2589 นั้น

บัดนี้ผู้รับจ้าง/ผู้ขายได้ส่งมอบงาน/พัสดุเรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่ 14 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2589 จึงสมควรจ่ายเงินให้กับผู้ขายหรือผู้รับจ้างต่อไป

(ลงชื่อ) [Signature] กรรมการ
(ทนายสิทธิ์ อภัย)

(ลงชื่อ) ยท วิเศษ กรรมการ
(นายท วิเศษ)

(ลงชื่อ) เลออันท์ อวด กรรมการ
(นายเลออันท์ อวด)

ทะเบียนเลขที่ 3570101053258
คำขอที่ 5751550001942



แบบ พก. 0403

กรมพัฒนาธุรกิจการค้า
สำนักงานกลางทะเบียนพาณิชย์
ใบทะเบียนพาณิชย์
ใบสำคัญนี้ออกให้เพื่อแสดงว่า

นาง กัญชัญญา นาคราช

ได้จดทะเบียนพาณิชย์ตามสัญญาว่าจ้างปฏิบัติงาน/ถ่ายเอกสาร/เข้าเล่ม เท่านั้น

เมื่อวันที่ 17 กรกฎาคม พ.ศ. 2550

ใช้เป็นเอกสารแนบประกอบการทำสัญญาว่าจ้างปฏิบัติงาน/ถ่ายเอกสาร/เข้าเล่ม เท่านั้น

ชื่อที่ใช้ในการประกอบพาณิชย์กิจ

เอ.ซี.ที กอปปี้

เขียนเป็นอักษรโรมัน

ACT COPY

ชนิดแห่งพาณิชย์กิจ

จำหน่ายวัสดุอุปกรณ์ เครื่องเขียน และแผ่นซีดีเปล่า ครกภัณฑ์สำนักงาน

การให้บริการเครื่องคอมพิวเตอร์เพื่อใช้อินเตอร์เน็ต

ที่ตั้งสำนักงานใหญ่

เลขที่ 108/1 หมู่ที่ 4 ตรอก/ซอย ถนน

ตำบล/แขวง บานดู่ อำเภอ/เขต เมืองเชียงราย จังหวัด เชียงราย

ออกให้ ณ วันที่ 8 ธันวาคม พ.ศ. 2560



สำเนาถูกต้อง

(กัญชัญญา นาคราช)



ใช้เป็นเอกสารแนบประกอบใบแจ้งปริณงานถ่ายเอกสารเข้าเล่ม เท่านั้น

บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
เลขประจำตัวประชาชน 3 5701 01053 25 8
Identification Number

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาง กัญชัญญา นาคราช
Name Mrs. Kanchanya Nakrach
Last name Nakrach
ชื่อสกุล นาคราช
Date of Birth 10 Feb. 1980
10 ก.พ. 2523
ศาสนา พุทธ
ที่อยู 108/1 หมู่ที่ 4 ต.บ้านค้อ อ.เมืองเขียงราย
จ.เขียงราย
21 พ.ค. 2568
วันออกบัตร
21 May 2023
Date of Issue
(นายณวัฒน์ โธณกุล)
เจ้าพนักงานออกบัตร
9 ก.พ. 2575
วันบัตรหมดอายุ
9 Feb. 2032
Date of Expiry
5701-03-05211050

สำเนาถูกต้อง

(กัญชัญญา นาคราช)

โครงการ.....

วันที่.....

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

แบบทดสอบ เรื่อง “อาหารสำหรับผู้สูงอายุ”

คำชี้แจง: จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว (ก-ง)

1. วัตถุประสงค์สำคัญของอาหารหลัก 5 หมู่ คือข้อใด
 - ก. เพื่อให้รับประทานได้ร่อย
 - ข. เพื่อให้ได้รับสารอาหารครบถ้วนเพียงพอ
 - ค. เพื่อควบคุมน้ำหนักอย่างเดียว
 - ง. เพื่อประหยัดค่าใช้จ่าย
2. ข้อใดเป็นอาหารในหมู่โปรตีนที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ
 - ก. หมูสามชั้นทอด
 - ข. ไก่ทอดกรอบ
 - ค. ปลา ต้ม นึ่ง หรือย่าง
 - ง. ไส้กรอกทอด
3. ผู้สูงอายุควรได้รับโปรตีนเพียงพอเพื่อช่วยในเรื่องใดมากที่สุด
 - ก. เพิ่มความสูง
 - ข. เพิ่มไขมันในร่างกาย
 - ค. ทำให้ผิวขาว
 - ง. ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย

4. ธงโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุแนะนำให้บริโภคอาหารประเภทใดมากที่สุด
- ก. ไขมันและน้ำตาล
 - ข. ข้าว-แป้ง (ไม่ขัดสี)
 - ค. ขนมหวาน
 - ง. เครื่องดื่มหวาน
5. ผู้สูงอายุควรลดอาหารประเภทใดเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง
- ก. อาหารเค็มจัด
 - ข. ผักสด
 - ค. ผลไม้ไม่หวาน
 - ง. ข้าวกล้อง
6. ข้อใดเป็นแนวทางการรับประทานอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ
- ก. รับประทานมื้อใหญ่วันละ 1 มื้อ
 - ข. รับประทานอาหารทอดทุกมื้อ
 - ค. งดดื่มน้ำเพื่อลดการปัสสาวะ
 - ง. รับประทานอาหารอ่อน เคี้ยวง่าย
7. ในอาหารหลัก 5 หมู่ ผักและผลไม้มีบทบาทสำคัญอย่างไร
- ก. เพิ่มไขมันในเลือด
 - ข. ช่วยระบบขับถ่ายและให้วิตามิน
 - ค. ทำให้น้ำหนักเพิ่มเร็ว
 - ง. ทำให้ระดับน้ำตาลสูงขึ้นทันที

8. ข้อใดเป็นไขมันที่ควรเลือกสำหรับผู้สูงอายุ
- ก. ไขมันหมู
 - ข. กะทิ
 - ค. ไขมันปาล์มปริมาณมาก
 - ง. ไขมันรำข้าวในปริมาณพอเหมาะ
9. ผู้สูงอายุที่มีโรคเบาหวานควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภทใด
- ก. ผักใบเขียว
 - ข. น้ำอัดลมและขนมหวาน
 - ค. ปลาเผา
 - ง. เต้าหู้ต้ม
10. ธงโภชนาการแนะนำให้รับประทานผักและผลไม้วันละอย่างน้อยเท่าใด
- ก. เล็กน้อยเท่านั้น
 - ข. 1 ส่วนต่อวัน
 - ค. 4–6 ทักพี/ส่วนขึ้นไป (ตามคำแนะนำ)
 - ง. ไม่จำเป็นต้องรับประทาน
11. การดื่มน้ำที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุคือข้อใด
- ก. ดื่มน้ำวันละ 6–8 แก้ว (หากไม่มีข้อห้ามทางแพทย์)
 - ข. ดื่มเมื่อกระหายน้ำเท่านั้น
 - ค. ดื่มน้ำหวานแทนน้ำเปล่า
 - ง. งดดื่มน้ำตอนกลางวัน

12. ข้อใดเป็นลักษณะอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงในผู้สูงอายุ
ก. ต้ม นึ่ง ย่าง
ข. อบไม่ใช้น้ำมัน
ค. ผัดน้ำมันมาก ๆ
ง. แกงจืด
13. การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละวันมีผลดีอย่างไร
ก. ทำให้ไม่ต้องออกกำลังกาย
ข. ทำให้น้ำหนักลดทันที
ค. ทำให้อายุสั้นลง
ง. ส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค
14. ผู้สูงอายุที่มีปัญหาท้องผูกควรเพิ่มอาหารประเภทใด
ก. อาหารทอด
ข. ขนมหวาน
ค. ผัก ผลไม้ และดื่มน้ำเพียงพอ
ง. อาหารเค็ม
15. หลักสำคัญของธงโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุคือข้อใด
ก. กินครบ 5 หมู่ หลากหลาย และพอเหมาะ
ข. กินหวาน มัน เค็ม ได้ตามใจ
ค. งดข้าวทุกชนิด
ง. รับประทานเฉพาะโปรตีน

แบบทดสอบ เรื่อง “การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ”

คำชี้แจง: จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว (ก-ง)

1. ข้อใดเป็นประโยชน์สำคัญของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ
 - ก. เพิ่มมวลกระดูกและลดความเสี่ยงกระดูกพรุน
 - ข. เพิ่มความสูงของร่างกาย
 - ค. ทำให้หัวใจหยุดเต้นช้าลงผิดปกติ
 - ง. ลดความต้องการสารอาหารทุกชนิด
2. การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุควรมีลักษณะอย่างไร
 - ก. ความหนักสูงทุกวัน
 - ข. หักโหมเพื่อเพิ่มความแข็งแรงเร็วที่สุด
 - ค. สม่ำเสมอและเหมาะสมกับสภาพร่างกาย
 - ง. ทำเฉพาะวันที่อากาศเย็น
3. ข้อใดจัดเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่เหมาะสม
 - ก. ยกน้ำหนักหนักมาก
 - ข. นั่งดูโทรทัศน์
 - ค. กลั้นหายใจ
 - ง. เดินเร็ว

4. ความถี่ที่แนะนำในการออกกำลังกายแบบแอโรบิกสำหรับผู้สูงอายุ คือ

- ก. สัปดาห์ละ 1 ครั้ง
- ข. สัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง
- ค. เดือนละ 1 ครั้ง
- ง. ปีละ 2 ครั้ง

5. ก่อนออกกำลังกาย ผู้สูงอายุควรปฏิบัติอย่างไร

- ก. เริ่มทันทีโดยไม่ต้องเตรียมตัว
- ข. อบอุ่นร่างกาย (Warm-up)
- ค. ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ง. งดน้ำดื่ม

6. การฝึกความสมดุล (Balance exercise) มีประโยชน์สำคัญในข้อใด

- ก. เพิ่มความจำทันที
- ข. เพิ่มความดันโลหิต
- ค. ทำให้สายตาดีขึ้นถาวร
- ง. ลดความเสี่ยงการหกล้ม

7. ข้อใดเป็นสัญญาณที่ควรหยุดออกกำลังกายทันที

- ก. เหงื่อออกเล็กน้อย
- ข. หายใจเร็วขึ้นเล็กน้อย
- ค. เจ็บแน่นหน้าอก
- ง. รู้สึกอบอุ่นร่างกาย

8. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ควรทำช่วงใด

- ก. ก่อนและหลังออกกำลังกาย
- ข. หลังรับประทานอาหารทันที
- ค. ขณะนอนหลับ
- ง. เฉพาะวันที่ไม่ออกกำลังกาย

9. คุณยายอายุ 70 ปี มีโรคข้อเข่าเสื่อม การออกกำลังกายใดเหมาะสมที่สุด

- ก. วิ่งระยะไกล
- ข. กระโดดเชือก
- ค. ว่ายน้ำหรือเดินในน้ำ
- ง. ปีนเขา

10. การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ ควรเน้นอย่างไร

- ก. ใช้น้ำหนักมากที่สุดเท่าที่ทำได้
- ข. ใช้น้ำหนักเบาถึงปานกลาง ทำซ้ำหลายครั้ง
- ค. ฝึกวันละหลายชั่วโมง
- ง. ฝึกเฉพาะกล้ามเนื้อแขน

11. ระยะเวลาออกกำลังกายที่เหมาะสมต่อครั้ง คือ

- ก. 5 นาที
- ข. 10 นาที
- ค. 20-60 นาที
- ง. มากกว่า 3 ชั่วโมง

12. ผู้สูงอายุมีโรคความดันโลหิตสูง ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมใด
- ก. เดินช้า ๆ
 - ข. ไทเก๊ก
 - ค. ปั่นจักรยานช้า ๆ
 - ง. ยกของหนักกลั่นหายใจ
13. ข้อใดเป็นประโยชน์ด้านจิตใจของการออกกำลังกาย
- ก. ลดความเครียด
 - ข. เพิ่มความโดดเดี่ยว
 - ค. ทำให้นอนไม่หลับเสมอ
 - ง. ลดการเข้าสังคม
14. การดื่มน้ำระหว่างออกกำลังกายสำคัญอย่างไร
- ก. ไม่จำเป็น
 - ข. ทำให้ความดันต่ำเสมอ
 - ค. ทำให้เหนื่อยเร็วขึ้น
 - ง. ป้องกันภาวะขาดน้ำ
15. ผู้สูงอายุที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ควรเริ่มต้นอย่างไร
- ก. เริ่มกิจกรรมหนักทันที
 - ข. เริ่มจากกิจกรรมเบา ๆ และเพิ่มระดับอย่างค่อยเป็นค่อยไป
 - ค. ออกกำลังกายสัปดาห์ละครั้งพอ
 - ง. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายทุกชนิด

บันทึกข้อตกลงซื้อขาย

54

ชุมชน/กลุ่ม/ชนรม ผู้ตั้งกองหมู่บ้านศรีนคร ๗/๑๗
ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 14 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2569

เรียน ทศ.ประเสริฐ ศรีชัยมงคล

ด้วย ชุมชน/กลุ่ม/ชนรม ผู้ตั้งกองหมู่บ้านศรีนคร ๗/๑๗

มีความประสงค์จะซื้อพัสดจากผู้ขายตามรายการดังนี้

ลำดับ	รายการ/ขนาดลักษณะ	ราคาต่อหน่วย	จำนวนหน่วย	จำนวนเงิน	
				บาท	สต.
1	ตะปากก 30 ตัว ๕๕๕๕๕๕๕๕	5 บาท	30 ตัว	150 -	
รวมเป็นเงิน				150 -	

ตัวอักษร ๒ นส. ร้อยนาถ ศรีนคร ๗/๑๗

จึงขอให้ผู้ขายพัสดดังกล่าวได้ส่งมอบต่อคณะกรรมการตรวจรับพัสด ณ ที่ทำการ หมู่ที่ 17 ภายในวันที่ 16 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2569

การซื้อขายตามบันทึกฉบับนี้ ผู้ขายจะต้องประกันความชำรุดบกพร่องของพัสดเป็นเวลา 7 วัน นับจากวันที่คณะกรรมการตรวจรับพัสดได้รับมอบพัสดดังกล่าว หากพัสดเกิดชำรุดบกพร่องหรือขัดข้องอันเนื่องมาจากการใช้งานปกติ ผู้ขายจะต้องจัดการซ่อมแซมหรือแก้ไขให้อยู่ในสภาพที่ใช้งานได้ดังเดิม ภายใน 7 วัน นับตั้งแต่วันที่ได้รับความแจ้งจาก ชุมชน/กลุ่ม/ชนรม ผู้ตั้งกองหมู่บ้านศรีนคร ๗/๑๗ หมู่ที่ 17 โดยไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น

(ลงชื่อ) นส. ร้อยนาถ ศรีนคร ๗/๑๗ ผู้ซื้อ

(ลงชื่อ) นส. ร้อยนาถ ศรีนคร ๗/๑๗ พยาน

(ลงชื่อ) นส. ร้อยนาถ ศรีนคร ๗/๑๗ ผู้ขาย

(ลงชื่อ) นส. ร้อยนาถ ศรีนคร ๗/๑๗ พยาน





ใบสำคัญรับเงิน

วันที่ 16 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2569
 ข้าพเจ้า นายประเสริฐ นามสกุล ตรีชัยมั่นคง อยู่บ้านเลขที่ 526/8-9
 ซอย ถนนเทศบาล ตำบล เวียง อำเภอ เมือง จังหวัด เชียงราย
 ได้รับเงินจาก กลุ่มผู้ดูแลและพัฒนาชุมชน ม.7 ตำบล ม่วง อำเภอกองเมือง จังหวัด เชียงราย
 ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน
หมาก 30 ตัว ๑๗ 5 บาท	150 -
รวมเป็นเงิน	150 -

จำนวนเงิน = ห้าร้อยห้าสิบบาทถ้วน บาท

(ตัวอักษร)

ลงชื่อ

ผู้รับเงิน

(.....)

ลงชื่อ

ผู้จ่ายเงิน

(นายประเสริฐ ตรีชัยมั่นคง)



ใบตรวจรับพัสดุหรือการจ้าง

เขียนที่ สำนักงานผู้ตรวจการแผ่นดินฯ ข. ๙

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 16 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2569เรื่อง ตรวจรับ ผ้าก๊ากเรียน ประธาน ขุนชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้ตรวจการแผ่นดินฯ ข. ๙ตามที่ ขุนชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้ตรวจการแผ่นดินฯ ข. ๙ ได้ซื้อหรือจ้างผ้าก๊าก 30 ตันจาก นางประสิทธิ์ ศรีชัยสัมพันธ์ งบประมาณ 150 บาทตามบันทึกข้อตกลงซื้อหรือจ้าง ลงวันที่ 14 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2569 นั้นบัดนี้ผู้รับจ้าง/ผู้ขายได้ส่งมอบงาน/พัสดุเรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่ 16 เดือน กุมภาพันธ์พ.ศ. 2569 จึงสมควรจ่ายเงินให้กับผู้ขายหรือผู้รับจ้างต่อไป(ลงชื่อ) [Signature] กรรมการ(นายพรหมสิทธิ์ ศรีชัยสัมพันธ์)(ลงชื่อ) นาย วิเศษชัย กรรมการ(นาย วิเศษชัย)(ลงชื่อ) นายฉัตร สุขแดง กรรมการ(นายฉัตร สุขแดง)



ใบทะเบียนพาณิชย์

สำนักงานทะเบียนพาณิชย์

เทศบาลนครเชียงราย

ใบสำคัญนี้ออกให้เพื่อแสดงว่า

นายประเสริฐ ศรีชัยบัณฑิต

ได้จดทะเบียนพาณิชย์ ตามพระราชบัญญัติทะเบียนพาณิชย์ พ.ศ.2499

เมื่อวันที่ 23 มิถุนายน พ.ศ. 2520

ชื่อที่ใช้ในการประกอบพาณิชย์กิจ

เชียงรายกีฬา

เขียนเป็นอักษรโรมัน

ชนิดแห่งพาณิชย์กิจ

จำหน่ายอุปกรณ์กีฬา และชุดกีฬาทุกชนิด วัสดุอุปกรณ์เครื่องเขียน แบบพิมพ์ และวัสดุอุปกรณ์เครื่องใช้สำนักงาน ครุภัณฑ์สำนักงาน เครื่องดนตรีไทย-สากลทุกชนิด อุปกรณ์ไฟฟ้าและไอทีทุกประเภท

จำหน่ายอุปกรณ์และเครื่องมือวิทยาศาสตร์ทุกประเภท ชุดเครื่องเล่นสนามและอุปกรณ์ออกกำลังกายทุกชนิด

สื่อการเรียนการสอนของสถานศึกษา วัสดุงานบ้านงานครัว วัสดุอุปกรณ์ทางศาสนาและประเพณีต่าง ๆ

ที่ตั้งสำนักงานใหญ่

เลขที่ 526/8-9 หมู่ที่ - ถนน สุขสถิตย์ ตำบล เวียง อำเภอ เมืองเชียงราย จังหวัด เชียงราย 57000

เว็บไซต์ :



ออกให้ ณ วันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2564

นางชลนภา รองอธิบดีกรมการทะเบียนการค้า

นายทะเบียนพาณิชย์

บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 3 5799 00194 07 1

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาย ประเสริฐ ศรีชัยบัณฑิต
Name Mr. Prasert
Last name Srichalbandit
เกิดวันที่ 13 เม.ย. 2488
Date of Birth 13 Apr. 1945
ศาสนาพุทธ

ที่อยู่ 526/8-9 อ.สุขสวัสดิ์ ต.เวียง อ.เมืองเชียงราย
จ.เชียงราย
29 มี.ค. 2555
วันออกบัตร
29 Mar. 2012 (นายสุกิจ เรืองสุคนธ์)
Date of Issue เจ้าพนักงานออกบัตร

ตลอดชีพ
Valid for life
LIFELONG
Date of Expiry

5799-02-03290836




BORA-26-05



ประเทศไทย
THAILAND

๕๕

ภ.พ.20

ใบทะเบียนภาษีมูลค่าเพิ่ม

ชื่อผู้ประกอบการ นาย ประสงค์ ศรีสุข ผู้มีบัญชีเปิด

ชื่อสถานประกอบการ บริษัท ขนส่ง จำกัด

เป็น ☒ สำนักงานใหญ่ ☐ สาขาที่

ตั้งอยู่ อาคาร

หมู่บ้าน

หมู่ที่ ตรอก/ซอย

ตำบล/แขวง เมือง

จังหวัด เชียงราย

วันที่ให้เป็นผู้ประกอบการจดทะเบียน 1 มกราคม 2535

ออกให้เมื่อวันที่ ๑๖ กค ๒๕๓๕

ผู้ออกทะเบียน

ตำแหน่ง

เลขที่ ๕๔๕/๘-๙

ห้องเลขที่

อำเภอ/เขต เมือง เชียงราย

รหัสไปรษณีย์ 57000

ถนน งามดิม

โทรศัพท์

(นางสาว พงษ์นันทะ)

สรรพากรพื้นที่เชียงราย



เลขประจำตัวผู้เสียภาษี ๙-๐๖๑๙๔-๐๐๐๐๐๐๐๐

สำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม (สสว.) ขอรับรองว่า
นาย ประเสริฐ ศรีชัยบัณฑิต
ชื่อสถานประกอบการ ร้านเชียงรายกีฬา
ภาคธุรกิจ: ภาคการค้า
ขนาดธุรกิจ: ขนาดย่อม (SMALL)

ผู้ประกอบการ	เลขทะเบียน	
บุคคลธรรมดา	เลขทะเบียนพาณิชย์	3579900194071
	หรือเลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร	
	วันที่อนุมัติ	6 สิงหาคม 2568

เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม (SME) ที่ได้ขึ้นบัญชีรายการ
פטศ และบัญชีรายชื่อไว้กับสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม (สสว.) ตาม
ข้อกำหนดในกฎกระทรวงกำหนดפטศและวิธีการจัดซื้อจัดจ้างפטศที่รัฐต้องการส่งเสริมหรือ
สนับสนุน (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2563 เมื่อวันที่ 6 สิงหาคม 2568 และมีผลจนถึงวันที่ 30 มิถุนายน
2569



นายวชิระ แก้วกอ
รองผู้อำนวยการ
สำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม
นายทะเบียน

หมายเหตุ: กรณีผู้ประกอบการเป็นบุคคลธรรมดา พิจารณาการเป็นวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม
ตามกฎหมายกระทรวงกำหนดลักษณะของวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม พ.ศ. 2562
และตามรายได้ที่ระบุไว้ในแบบแสดงรายการภาษีเงินได้ของผู้ประกอบการ ปี 2567



สแกน QR Code เพื่อตรวจสอบข้อมูลหนังสือรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME



ปากกา

บันทึกตกลงการจ้าง

ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม... ผู้ใจของแม่จัน หมู่ที่ 17
ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 23 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2569

เรียน เทศบาลตำบล นคร

ด้วย ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้ใจของแม่จัน หมู่ที่ 17 มีความประสงค์จะจ้าง
ผู้รับจ้างทำงาน จัดทำป้ายบอกทาง

ในราคาเป็นเงิน 400 บาท (สี่ร้อยบาทถ้วน) กำหนดแล้วเสร็จภายใน
วันที่ 24 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2569

เมื่อคณะกรรมการตรวจการจ้างได้รับมอบแล้ว หากมีเหตุชำรุดเสียหายเกิดขึ้น แก่หน่วยงาน
ภายในกำหนด 2 วัน นับถัดจากวันที่ได้รับมอบงาน ซึ่งเหตุชำรุดเสียหายนั้น เกิดจากความบกพร่องของ
ผู้รับจ้าง การใช้วัสดุไม่ถูกต้องหรือทำไว้มิเรียบร้อย หรือทำไม่ถูกต้องตามมาตรฐานแห่งหลักวิชาการ ผู้รับจ้าง
จะต้องรีบแก้ไขให้เรียบร้อยภายในระยะเวลาที่กำหนด โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

(ลงชื่อ).....ผู้ว่าจ้าง
(นายสมชาย ใจดี)

(ลงชื่อ).....ผู้รับจ้าง
(นายสมชาย ใจดี)

(ลงชื่อ).....พยาน
(นายสมชาย ใจดี)

(ลงชื่อ) นายสมชาย ใจดี พยาน
(นายสมชาย ใจดี)

ใบตรวจรับพัสดุหรือการจ้าง

เขียนที่ ที่ทำการกลุ่มผู้จัดงบประมาณฯ นคร' น.17
ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 24 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2569

เรื่อง ตรวจรับ การซื้อวัสดุอุปกรณ์สำนักงาน

เรียน ประธาน ขบวนการ/กลุ่ม/ชมรม ผู้จัดงบประมาณฯ นคร' น.17

ตามที่ ขบวนการ/กลุ่ม/ชมรม ผู้จัดงบประมาณฯ นคร' น.17 ได้ซื้อหรือจ้าง

ซื้อวัสดุอุปกรณ์สำนักงาน

จาก ท.ท.สีหิตา นคร งบประมาณ 400- บาท

ตามบันทึกข้อตกลงซื้อหรือจ้าง ลงวันที่ 23 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2569 นั้น

บัดนี้ผู้รับจ้าง/ผู้ขายได้ส่งมอบงาน/พัสดุเรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่ 24 เดือน กุมภาพันธ์

พ.ศ. 2569 จึงสมควรจ่ายเงินให้กับผู้ขายหรือผู้รับจ้างต่อไป

(ลงชื่อ) [Signature] กรรมการ
(ท.ท.พรพิชญ์ สติปัญญา)

(ลงชื่อ) ร.ท. วิเศษ งาม กรรมการ
(ท.ท. วิเศษ งาม)

(ลงชื่อ) เลอชัย สด กรรมการ
(ท.ท.เลอชัย สด)



ใบสำคัญรับเงิน

วันที่ 24 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2569

ข้าพเจ้า นามสกุล อยู่บ้านเลขที่

ชอย ถนน ตำบล อำเภอ จังหวัด

ได้รับเงินจาก ตำบล อำเภอ

จังหวัด ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน
ส่งให้โรงเรียนเพื่อซื้ออุปกรณ์การเรียน 2 คน	400-
รวมเป็นเงิน	400-

จำนวนเงิน ๔๐๐ บาท

(ตัวอักษร)

ลงชื่อ ผู้รับเงิน

(นามสกุล)

ลงชื่อ ผู้จ่ายเงิน

(นามสกุล)

ทะเบียนเลขที่ 3570101053258
คำขอที่ 5751550001942



แบบ พค. 0403

กรมพัฒนาธุรกิจการค้า
สำนักงานกลางทะเบียนพาณิชย์
ใบทะเบียนพาณิชย์
ใบสำคัญนี้ออกให้เพื่อแสดงว่า

นาง กัญชัญญา นาคราช

ได้อจดทะเบียนพาณิชย์ตามสัญญาจ้างปฏิบัติงานถ่ายเอกสารเข้าเล่ม เท่านั้น

ใช้เป็นเอกสารแนบประกอบการทำสัญญาจ้างปฏิบัติงานถ่ายเอกสารเข้าเล่ม เท่านั้น

เมื่อวันที่ 17 กรกฎาคม พ.ศ. 2550

ชื่อที่ใช้ในการประกอบพาณิชย์กิจ

เอ.ซี.ที ก้อปปี

เขียนเป็นอักษรโรมัน

ACT COPY

ชนิดแห่งพาณิชย์กิจ

จำหน่ายวัสดุอุปกรณ์ เครื่องเขียน และแผ่นซีดีเปล่า ครกภัณฑ์สำนักงาน

การให้บริการเครื่องคอมพิวเตอร์เพื่อใช้อินเตอร์เน็ต

ที่ตั้งสำนักงานใหญ่

เลขที่ 108/1 หมู่ที่ 4 ตรอก/ซอย ถนน

ตำบล/แขวง บ้านค้อ อำเภอ/เขต เมืองเชียงราย จังหวัด เชียงราย

ออกให้ ณ วันที่ 8 ธันวาคม พ.ศ. 2560



สำเนาถูกต้อง

(กัญชัญญา นาคราช)



ใช้เป็นเอกสารแนบประกอบการทำสัญญาจ้างปรินงาน/ถ่ายเอกสาร/เข้าเล่ม เท่านั้น

 **บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card**
เลขประจำตัวประชาชน 3 5701 01053 25 8
Identification Number

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาง กัญชัญญา นาคราช
Name Mrs. Kanchanya
Last name นาคราช
เกิดวันที่ 10 ก.พ. 2523
Date of Birth 10 Feb. 1980

ศาสนา พุทธ
ที่อยู่ 108/1 หมู่ที่ 4 ต.บ้านคู อ.เมืองเชียงราย
จ.เชียงราย
21 พ.ค. 2566
วันออกบัตร
21 May 2023
Date of Issue


(นายสมชาย รัตนกุล)
เจ้าพนักงานออกบัตร

9 ก.พ. 2575
วันบัตรหมดอายุ
9 Feb. 2032
Date of Expiry


5701-03-05211050

สำเนาถูกต้อง

(กัญชัญญา นาคราช)

แบบทดสอบ เรื่อง “การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ”

คำชี้แจง: จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว (ก-ง)

1. ข้อใดเป็นประโยชน์สำคัญของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

- ☒ ก. เพิ่มมวลกระดูกและลดความเสี่ยงกระดูกพรุน
- ข. เพิ่มความสูงของร่างกาย
- ค. ทำให้หัวใจหยุดเต้นชั่วคราวผิดปกติ
- ง. ลดความต้องการสารอาหารทุกชนิด

2. การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุควรมีลักษณะอย่างไร

- ก. ความหนักสูงทุกวัน
- ข. หักโหมเพื่อเพิ่มความแข็งแรงเร็วที่สุด
- ☒ ค. สม่ำเสมอและเหมาะสมกับสภาพร่างกาย
- ง. ทำเฉพาะวันที่อากาศเย็น

3. ข้อใดจัดเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่เหมาะสม

- ก. ยกน้ำหนักหนักมาก
- ข. นั่งดูโทรทัศน์
- ค. กลั้นหายใจ
- ☒ ง. เดินเร็ว

4. ความถี่ที่แนะนำในการออกกำลังกายแบบแอโรบิกสำหรับผู้สูงอายุ คือ

- ก. สัปดาห์ละ 1 ครั้ง
- ข. สัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง
- ค. เดือนละ 1 ครั้ง
- ง. ปีละ 2 ครั้ง

5. ก่อนออกกำลังกาย ผู้สูงอายุควรปฏิบัติอย่างไร

- ก. เริ่มต้นที่โดยไม่ต้องเตรียมตัว ~~ข.อบอุ่นร่างกาย (Warm-up)~~
ค. ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ~~ง. งดน้ำดื่ม~~

6. การฝึกความสมดุล (Balance exercise) มีประโยชน์สำคัญในข้อใด

- ก. เพิ่มความจำทันที ~~ข. เพิ่มความดันโลหิต~~
ค. ทำให้สายตาดีขึ้นถาวร ~~ง. ลดความเสี่ยงการหกล้ม~~

7. ข้อใดเป็นสัญญาณที่ควรหยุดออกกำลังกายทันที

- ก. เหงื่อออกเล็กน้อย ~~ข. หายใจเร็วขึ้นเล็กน้อย~~
~~ค. เจ็บแน่นหน้าอก~~ ~~ง. รู้สึกอบอุ่นร่างกาย~~

8. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ควรทำช่วงใด

- ~~ก. ก่อนและหลังออกกำลังกาย~~ ~~ข. หลังรับประทานอาหารทันที~~
ค. ขณะนอนหลับ ~~ง. เฉพาะวันที่ไม่ออกกำลังกาย~~

9. คุณยายอายุ 70 ปี มีโรคข้อเข่าเสื่อม การออกกำลังกายใดเหมาะสมที่สุด

- ก. วิ่งระยะไกล ~~ข. กระโดดเชือก~~
~~ค. ว่ายน้ำหรือเดินในน้ำ~~ ~~ง. ปั่นเขา~~

10. การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ ควรเน้นอย่างไร

- ก. ใช้น้ำหนักมากที่สุดเท่าที่ทำได้
~~ข. ใช้น้ำหนักเบาถึงปานกลาง ทำซ้ำหลายครั้ง~~
ค. ฝึกวันละหลายชั่วโมง
ง. ฝึกเฉพาะกล้ามเนื้อแขน

11. ระยะเวลาออกกำลังกายที่เหมาะสมต่อครั้ง คือ

- ก. 5 นาที ~~ข. 10 นาที~~
~~ค. 20-60 นาที~~ ~~ง. มากกว่า 3 ชั่วโมง~~

12. ผู้สูงอายุมีโรคความดันโลหิตสูง ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมใด

ก. เดินช้า ๆ

ข. ไทเก๊ก

ค. ปั่นจักรยานช้า ๆ

ง. ยกของหนักกลั้นหายใจ

13. ข้อใดเป็นประโยชน์ด้านจิตใจของการออกกำลังกาย

~~ก.~~ ลดความเครียด

ข. เพิ่มความโดดเด่น

ค. ทำให้นอนไม่หลับเสมอ

ง. ลดการเข้าสังคม

14. การตีมน้ำระหว่างออกกำลังกายสำคัญอย่างไร

ก. ไม่จำเป็น

ข. ทำให้ความดันต่ำเสมอ

ค. ทำให้เหนื่อยเร็วขึ้น

ง. ป้องกันภาวะขาดน้ำ

15. ผู้สูงอายุที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ควรเริ่มต้นอย่างไร

ก. เริ่มกิจกรรมหน้าชั้นที่

๕. เริ่มจากกิจกรรมเบา ๆ และเพิ่มระดับอย่างค่อยเป็นค่อยไป

ค. ออกกำลังกายสัปดาห์ละครั้งพอ

ง. หลีกเลี้ยงการออกกำลังกายทุกชนิด

แบบทดสอบ เรื่อง “การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ”

คำชี้แจง: จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว (ก-ง)

1. ข้อใดเป็นประโยชน์สำคัญของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ
 - ก. เพิ่มมวลกระดูกและลดความเสี่ยงกระดูกพรุน
 - ☒ ข. เพิ่มความสูงของร่างกาย
 - ค. ทำให้หัวใจหยุดเต้นช้าลงผิดปกติ
 - ง. ลดความต้องการสารอาหารทุกชนิด
2. การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุควรมีลักษณะอย่างไร
 - ก. ความหนักสูงทุกวัน
 - ☒ ข. หักโหมเพื่อเพิ่มความแข็งแรงเร็วที่สุด
 - ค. สม่ำเสมอและเหมาะสมกับสภาพร่างกาย
 - ง. ทำเฉพาะวันที่อากาศเย็น
3. ข้อใดจัดเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่เหมาะสม
 - ก. ยกน้ำหนักหนักมาก
 - ข. นั่งดูโทรทัศน์
 - ☒ ค. กลั้นหายใจ
 - ง. เดินเร็ว
4. ความถี่ที่แนะนำในการออกกำลังกายแบบแอโรบิกสำหรับผู้สูงอายุคือ
 - ก. สัปดาห์ละ 1 ครั้ง
 - ☒ ข. สัปดาห์ละ 3–5 ครั้ง
 - ค. เดือนละ 1 ครั้ง
 - ง. ปีละ 2 ครั้ง

5. ก่อนออกกำลังกาย ผู้สูงอายุควรปฏิบัติอย่างไร

- ก. เริ่มทันทีโดยไม่ต้องเตรียมตัว
- ข. ☒อบอุ่นร่างกาย (Warm-up)
- ค. ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ง. งดน้ำดื่ม

6. การฝึกความสมดุล (Balance exercise) มีประโยชน์สำคัญในข้อใด

- ก. เพิ่มความจำทันที
- ข. ☒เพิ่มความดันโลหิต
- ค. ทำให้สายตาดีขึ้นถาวร
- ง. ☒ลดความเสี่ยงการหกล้ม

7. ข้อใดเป็นสัญญาณที่ควรหยุดออกกำลังกายทันที

- ก. เหงื่อออกเล็กน้อย
- ข. หายใจเร็วขึ้นเล็กน้อย
- ค. ☒เจ็บแน่นหน้าอก
- ง. รู้สึกอบอุ่นร่างกาย

8. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ควรทำช่วงใด

- ก. ก่อนและหลังออกกำลังกาย
- ข. หลังรับประทานอาหารทันที
- ค. ☒ขณะนอนหลับ
- ง. เฉพาะวันที่ไม่ออกกำลังกาย

9. คุณยายอายุ 70 ปี มีโรคข้อเข่าเสื่อม การออกกำลังกายใดเหมาะสมที่สุด

- ก. วิ่งระยะไกล
- ข. กระโดดเชือก
- ค. ☒ว่ายน้ำหรือเดินในน้ำ
- ง. ปั่นเขา

10. การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ ควรเน้นอย่างไร

- ก. ใช้น้ำหนักมากที่สุดเท่าที่ทำได้
- ข. ☒ใช้น้ำหนักเบาถึงปานกลาง ทำซ้ำหลายครั้ง
- ค. ฝึกวันละหลายชั่วโมง
- ง. ฝึกเฉพาะกล้ามเนื้อแขน

11. ระยะเวลาออกกำลังกายที่เหมาะสมต่อครั้ง คือ

- ก. 5 นาที
- ข. ☒10 นาที
- ค. 20-60 นาที
- ง. มากกว่า 3 ชั่วโมง

12. ผู้สูงอายุมีโรคความดันโลหิตสูง ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมใด
ก. เดินช้า ๆ
ข. ไทเก๊ก
ค. ปั่นจักรยานช้า ๆ
ง. ยกของหนักกลั่นหายใจ
13. ข้อใดเป็นประโยชน์ด้านจิตใจของการออกกำลังกาย
ก. ลดความเครียด
ข. เพิ่มความโดดเดี่ยว
ค. ทำให้นอนไม่หลับเสมอ
ง. ลดการเข้าสังคม
14. การดื่มน้ำระหว่างออกกำลังกายสำคัญอย่างไร
ก. ไม่จำเป็น
ข. ทำให้ความดันต่ำเสมอ
ค. ทำให้เหนื่อยเร็วขึ้น
ง. ป้องกันภาวะขาดน้ำ
15. ผู้สูงอายุที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ควรเริ่มต้นอย่างไร
ก. เริ่มกิจกรรมหนักทันที
ข. เริ่มจากกิจกรรมเบา ๆ และเพิ่มระดับอย่างค่อยเป็นค่อยไป
ค. ออกกำลังกายสัปดาห์ละครั้งพอ
ง. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายทุกชนิด

แบบทดสอบ เรื่อง “อาหารสำหรับผู้สูงอายุ”

คำชี้แจง: จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว (ก-ง)

1. วัตถุประสงค์สำคัญของอาหารหลัก 5 หมู่ คือข้อใด
 - ก. เพื่อให้รับประทานได้อร่อย
 - ☒ ข. เพื่อให้ได้รับสารอาหารครบถ้วนเพียงพอ
 - ค. เพื่อควบคุมน้ำหนักอย่างเดียว
 - ง. เพื่อประหยัดค่าใช้จ่าย
2. ข้อใดเป็นอาหารในหมู่โปรตีนที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ
 - ก. หมูสามชั้นทอด
 - ข. ไก่ทอดกรอบ
 - ☒ ค. ปลา ต้ม นึ่ง หรือย่าง
 - ง. ไส้กรอกทอด
3. ผู้สูงอายุควรได้รับโปรตีนเพียงพอเพื่อช่วยในเรื่องใดมากที่สุด
 - ก. เพิ่มความสูง
 - ข. เพิ่มไขมันในร่างกาย
 - ค. ทำให้ผิวขาว
 - ☒ ง. ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย
4. ธงโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุแนะนำให้บริโภคอาหารประเภทใดมากที่สุด
 - ก. ไขมันและน้ำตาล
 - ☒ ข. ข้าว-แป้ง (ไม่ขัดสี)
 - ค. ขนมหวาน
 - ง. เครื่องดื่มหวาน
5. ผู้สูงอายุควรลดอาหารประเภทใดเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง
 - ☒ ก. อาหารเค็มจัด
 - ข. ผักสด
 - ค. ผลไม้ไม่หวาน
 - ง. ข้าวกล้อง
6. ข้อใดเป็นแนวทางการรับประทานอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ
 - ก. รับประทานมื้อใหญ่วันละ 1 มื้อ
 - ข. รับประทานอาหารทอดทุกมื้อ
 - ค. งดดื่มน้ำเพื่อลดการปัสสาวะ
 - ☒ ง. รับประทานอาหารอ่อน เคี้ยวง่าย

7. ในอาหารหลัก 5 หมู่ ผักและผลไม้มีบทบาทสำคัญอย่างไร
ก. เพิ่มไขมันในเลือด ☒ ข. ช่วยระบบขับถ่ายและให้วิตามิน
ค. ทำให้น้ำหนักเพิ่มเร็ว ง. ทำให้ระดับน้ำตาลสูงขึ้นทันที
8. ข้อใดเป็นไขมันที่ควรเลือกสำหรับผู้สูงอายุ
ก. ไขมันหมู ข. กะทิ
ค. ไขมันปาล์มปริมาณมาก ☒ ง. ไขมันรำข้าวในปริมาณพอเหมาะ
9. ผู้สูงอายุที่มีโรคเบาหวานควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภทใด
ก. ผักใบเขียว ☒ ข. น้ำอัดลมและขนมหวาน
ค. ปลาเผา ง. เต้าหู้ต้ม
10. ธงโภชนาการแนะนำให้รับประทานผักและผลไม้วันละอย่างน้อย
เท่าใด
ก. เล็กน้อยเท่านั้น ☒ ข. 1 ส่วนต่อวัน
ค. 4-6 ทศพี/ส่วนขึ้นไป (ตามคำแนะนำ)
ง. ไม่จำเป็นต้องรับประทาน
11. การดื่มน้ำที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุคือข้อใด
☒ ก. ดื่มน้ำ 6-8 แก้ว (หากไม่มีข้อห้ามทางแพทย์)
ข. ดื่มเมื่อกระหายน้ำเท่านั้น
ค. ดื่มน้ำหวานแทนน้ำเปล่า
ง. งดดื่มน้ำตอนกลางวัน
12. ข้อใดเป็นลักษณะอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงในผู้สูงอายุ
☒ ก. ต้ม นึ่ง ย่าง ข. อบไม่ใช้น้ำมัน
ค. ผัดน้ำมันมาก ๆ ง. แกงจืด
13. การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละวันมีผลดีอย่างไร
ก. ทำให้ไม่ต้องออกกำลังกาย ☒ ข. ทำให้น้ำหนักลดทันที
ค. ทำให้อายุสั้นลง ง. ส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค

แบบทดสอบ เรื่อง “อาหารสำหรับผู้สูงอายุ”

คำชี้แจง: จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว (ก-ง)

1. วัตถุประสงค์สำคัญของอาหารหลัก 5 หมู่ คือข้อใด
 - ก. เพื่อให้รับประทานได้อร่อย
 - ☒ ข. เพื่อให้ได้รับสารอาหารครบถ้วนเพียงพอ
 - ค. เพื่อควบคุมน้ำหนักอย่างเดียว
 - ง. เพื่อประหยัดค่าใช้จ่าย
2. ข้อใดเป็นอาหารในหมู่โปรตีนที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ
 - ก. หมูสามชั้นทอด
 - ข. ไก่ทอดกรอบ
 - ☒ ค. ปลา ต้ม นึ่ง หรือย่าง
 - ง. ไส้กรอกทอด
3. ผู้สูงอายุควรได้รับโปรตีนเพียงพอเพื่อช่วยในเรื่องใดมากที่สุด
 - ก. เพิ่มความสูง
 - ข. เพิ่มไขมันในร่างกาย
 - ค. ทำให้ผิวขาว
 - ☒ ง. ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย
4. ธงโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุแนะนำให้บริโภคอาหารประเภทใดมากที่สุด
 - ก. ไขมันและน้ำตาล
 - ☒ ข. ข้าว-แป้ง (ไม่ขัดสี)
 - ค. ขนมหวาน
 - ง. เครื่องดื่มหวาน
5. ผู้สูงอายุควรลดอาหารประเภทใดเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง
 - ☒ ก. อาหารเค็มจัด
 - ข. ผักสด
 - ค. ผลไม้ไม่หวาน
 - ง. ข้าวกล้อง
6. ข้อใดเป็นแนวทางการรับประทานอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ
 - ก. รับประทานมื้อใหญ่วันละ 1 มื้อ
 - ข. รับประทานอาหารทอดทุกมื้อ
 - ค. งดดื่มน้ำเพื่อลดการปัสสาวะ
 - ☒ ง. รับประทานอาหารอ่อน เคี้ยวง่าย

7. ในอาหารหลัก 5 หมู่ ผักและผลไม้มีบทบาทสำคัญอย่างไร
ก. เพิ่มไขมันในเลือด ☒ ข. ช่วยระบบขับถ่ายและให้วิตามิน
ค. ทำให้น้ำหนักเพิ่มเร็ว ง. ทำให้ระดับน้ำตาลสูงขึ้นทันที
8. ข้อใดเป็นไขมันที่ควรเลือกสำหรับผู้สูงอายุ
ก. ไขมันหมู ☒ ข. กะทิ
ค. ไขมันปาล์มปริมาณมาก ☒ ง. ไขมันรำข้าวในปริมาณพอเหมาะ
9. ผู้สูงอายุที่มีโรคเบาหวานควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภทใด
ก. ผักใบเขียว ☒ ข. น้ำอัดลมและขนมหวาน
ค. ปลาเผา ☒ ง. เต้าหู้ต้ม
10. ธงโภชนาการแนะนำให้รับประทานผักและผลไม้วันละอย่างน้อยเท่าใด
ก. เล็กน้อยเท่านั้น ☒ ข. 1 ส่วนต่อวัน
ค. 4-6 ทศพี/ส่วนขึ้นไป (ตามคำแนะนำ)
ง. ไม่จำเป็นต้องรับประทาน
11. การดื่มน้ำที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุคือข้อใด
☒ ก. ดื่มน้ำละ 6-8 แก้ว (หากไม่มีข้อห้ามทางแพทย์)
ข. ดื่มเมื่อกระหายน้ำเท่านั้น
ค. ดื่มน้ำหวานแทนน้ำเปล่า
ง. งดดื่มน้ำตอนกลางวัน
12. ข้อใดเป็นลักษณะอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงในผู้สูงอายุ
☒ ก. ต้ม นึ่ง ย่าง ☒ ข. อบไม่ใช้น้ำมัน
ค. ผัดน้ำมันมาก ๆ ☒ ง. แกงจืด
13. การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละวันมีผลดีอย่างไร
ก. ทำให้ไม่ต้องออกกำลังกาย ☒ ข. ทำให้น้ำหนักลดทันที
ค. ทำให้อายุสั้นลง ☒ ง. ส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค

แบบทดสอบ เรื่อง “อาหารสำหรับผู้สูงอายุ”

คำชี้แจง: จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว (ก-ง)

1. วัตถุประสงค์สำคัญของอาหารหลัก 5 หมู่ คือข้อใด

- ก. เพื่อให้รับประทานได้อร่อย
- ☒ ข. เพื่อให้ได้รับสารอาหารครบถ้วนเพียงพอ
- ค. เพื่อควบคุมน้ำหนักอย่างเดียว
- ง. เพื่อประหยัดค่าใช้จ่าย

2. ข้อใดเป็นอาหารในหมู่โปรตีนที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

- ก. หมูสามชั้นทอด
- ข. ไก่ทอดกรอบ
- ☒ ค. ปลา ต้ม นึ่ง หรือย่าง
- ง. ไส้กรอกทอด

3. ผู้สูงอายุควรได้รับโปรตีนเพียงพอเพื่อช่วยในเรื่องใดมากที่สุด

- ก. เพิ่มความสูง
- ข. เพิ่มไขมันในร่างกาย
- ☒ ค. ทำให้ผิวขาว
- ☒ ง. ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย

4. ธงโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุแนะนำให้บริโภคอาหารประเภทใดมากที่สุด

- ก. ไขมันและน้ำตาล
- ข. ข้าว-แป้ง (ไม่ขัดสี)
- ค. ชนมหวาน
- ☒ ง. เครื่องดื่มหวาน

5. ผู้สูงอายุควรลดอาหารประเภทใดเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง

- ☒ ก. อาหารเค็มจัด
- ข. ผักสด
- ค. ผลไม้ไม่หวาน
- ง. ข้าวกล้อง

6. ข้อใดเป็นแนวทางการรับประทานอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

- ก. รับประทานมื้อใหญ่วันละ 1 มื้อ
- ข. รับประทานอาหารทอดทุกมื้อ
- ค. จดดื่มน้ำเพื่อลดการปัสสาวะ
- ☒ ง. รับประทานอาหารอ่อน เคี้ยวง่าย

7. ในอาหารหลัก 5 หมู่ ผักและผลไม้มีบทบาทสำคัญอย่างไร
ก. เพิ่มไขมันในเลือด ☒ ข. ช่วยระบบขับถ่ายและให้วิตามิน
ค. ทำให้น้ำหนักเพิ่มเร็ว ง. ทำให้ระดับน้ำตาลสูงขึ้นทันที
8. ข้อใดเป็นไขมันที่ควรเลือกสำหรับผู้สูงอายุ
ก. ไขมันหมู ☒ ข. กะทิ
ค. ไขมันปาล์มปริมาณมาก ☒ ง. ไขมันรำข้าวในปริมาณพอเหมาะ
9. ผู้สูงอายุที่มีโรคเบาหวานควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภทใด
ก. ผักใบเขียว ☒ ข. น้ำอัดลมและขนมหวาน
ค. ปลาเผา ง. เต้าหู้ต้ม
10. ธงโภชนาการแนะนำให้รับประทานผักและผลไม้วันละอย่างน้อยเท่าใด
ก. เล็กน้อยเท่านั้น ☒ ข. 1 ส่วนต่อวัน
ค. 4-6 ทศพี/ส่วนขึ้นไป (ตามคำแนะนำ)
ง. ไม่จำเป็นต้องรับประทาน
11. การดื่มน้ำที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุคือข้อใด
☒ ก. ดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว (หากไม่มีข้อห้ามทางแพทย์)
ข. ดื่มเมื่อกระหายน้ำเท่านั้น
ค. ดื่มน้ำหวานแทนน้ำเปล่า
ง. งดดื่มน้ำตอนกลางวัน
12. ข้อใดเป็นลักษณะอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงในผู้สูงอายุ
☒ ก. ต้ม นึ่ง ย่าง ☒ ข. อบไม่ใช้น้ำมัน
ค. ผัดน้ำมันมาก ๆ ง. แกงจืด
13. การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละวันมีผลดีอย่างไร
ก. ทำให้ไม่ต้องออกกำลังกาย ☒ ข. ทำให้น้ำหนักลดทันที
ค. ทำให้อายุสั้นลง ☒ ง. ส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค

แบบทดสอบ เรื่อง “อาหารสำหรับผู้สูงอายุ”

คำชี้แจง: จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว (ก-ง)

1. วัตถุประสงค์สำคัญของอาหารหลัก 5 หมู่ คือข้อใด
 - ก. เพื่อให้รับประทานได้อร่อย
 - ☒ ข. เพื่อให้ได้รับสารอาหารครบถ้วนเพียงพอ
 - ค. เพื่อควบคุมน้ำหนักอย่างเดียว
 - ง. เพื่อประหยัดค่าใช้จ่าย
2. ข้อใดเป็นอาหารในหมู่โปรตีนที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ
 - ก. หมูสามชั้นทอด
 - ข. ไก่ทอดกรอบ
 - ☒ ค. ปลา ต้ม นึ่ง หรือย่าง
 - ง. ไส้กรอกทอด
3. ผู้สูงอายุควรได้รับโปรตีนเพียงพอเพื่อช่วยในเรื่องใดมากที่สุด
 - ก. เพิ่มความสูง
 - ข. เพิ่มไขมันในร่างกาย
 - ค. ทำให้ผิวขาว
 - ☒ ง. ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย
4. ธงโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุแนะนำให้บริโภคอาหารประเภทใดมากที่สุด
 - ก. ไขมันและน้ำตาล
 - ☒ ข. ข้าว-แป้ง (ไม่ขัดสี)
 - ค. ขนมหวาน
 - ง. เครื่องดื่มหวาน
5. ผู้สูงอายุควรลดอาหารประเภทใดเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง
 - ☒ ค. อาหารเค็มจัด
 - ข. ผักสด
 - ค. ผลไม้ไม่หวาน
 - ง. ข้าวกล้อง
6. ข้อใดเป็นแนวทางการรับประทานอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ
 - ก. รับประทานมื้อใหญ่วันละ 1 มื้อ
 - ข. รับประทานอาหารทอดทุกมื้อ
 - ค. งดดื่มน้ำเพื่อลดการปัสสาวะ
 - ☒ ง. รับประทานอาหารอ่อน เคี้ยวง่าย

7. ในอาหารหลัก 5 หมู่ ผักและผลไม้มีบทบาทสำคัญอย่างไร
ก. เพิ่มไขมันในเลือด ☒ ข. ช่วยระบบขับถ่ายและให้วิตามิน
ค. ทำให้น้ำหนักเพิ่มเร็ว ง. ทำให้ระดับน้ำตาลสูงขึ้นทันที
8. ข้อใดเป็นไขมันที่ควรเลือกสำหรับผู้สูงอายุ
ก. ไขมันหมู ข. กะทิ
ค. ไขมันปาล์มปริมาณมาก ☒ ง. ไขมันรำข้าวในปริมาณพอเหมาะ
9. ผู้สูงอายุที่มีโรคเบาหวานควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภทใด
ก. ผักใบเขียว ☒ ข. น้ำอัดลมและขนมหวาน
ค. ปลาเผา ง. เต้าหู้ต้ม
10. ธงโภชนาการแนะนำให้รับประทานผักและผลไม้วันละอย่างน้อยเท่าใด
ก. เล็กน้อยเท่านั้น ☒ ข. 1 ส่วนต่อวัน
ค. 4-6 ทศพี/ส่วนขึ้นไป (ตามคำแนะนำ)
ง. ไม่จำเป็นต้องรับประทาน
11. การดื่มน้ำที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุคือข้อใด
☒ ก. ดื่มน้ำละ 6-8 แก้ว (หากไม่มีข้อห้ามทางแพทย์)
ข. ดื่มเมื่อกระหายน้ำเท่านั้น
ค. ดื่มน้ำหวานแทนน้ำเปล่า
ง. จดดื่มน้ำตอนกลางวัน
12. ข้อใดเป็นลักษณะอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงในผู้สูงอายุ
☒ ก. ต้ม นึ่ง ย่าง ข. อบไม่ใช้น้ำมัน
ค. ผัดน้ำมันมาก ๆ ง. แกงจืด
13. การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละวันมีผลดีอย่างไร
ก. ทำให้ไม่ต้องออกกำลังกาย ข. ทำให้น้ำหนักลดทันที
ค. ทำให้อายุสั้นลง ☒ ง. ส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค

แบบทดสอบ เรื่อง “อาหารสำหรับผู้สูงอายุ”

คำชี้แจง: จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว (ก-ง)

1. วัตถุประสงค์สำคัญของอาหารหลัก 5 หมู่ คือข้อใด
 - ก. เพื่อให้รับประทานได้อร่อย
 - ☒ ข. เพื่อให้ได้รับสารอาหารครบถ้วนเพียงพอ
 - ค. เพื่อควบคุมน้ำหนักอย่างเดียว
 - ง. เพื่อประหยัดค่าใช้จ่าย
2. ข้อใดเป็นอาหารในหมู่โปรตีนที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ
 - ก. หมูสามชั้นทอด
 - ข. ไก่ทอดกรอบ
 - ☒ ค. ปลา ต้ม นึ่ง หรือย่าง
 - ง. ไส้กรอกทอด
3. ผู้สูงอายุควรได้รับโปรตีนเพียงพอเพื่อช่วยในเรื่องใดมากที่สุด
 - ก. เพิ่มความสูง
 - ข. เพิ่มไขมันในร่างกาย
 - ค. ทำให้ผิวขาว
 - ☒ ง. ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย
4. ธงโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุแนะนำให้บริโภคอาหารประเภทใดมากที่สุด
 - ก. ไขมันและน้ำตาล
 - ☒ ข. ข้าว-แป้ง (ไม่ขัดสี)
 - ค. ขนมหวาน
 - ง. เครื่องดื่มหวาน
5. ผู้สูงอายุควรลดอาหารประเภทใดเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง
 - ☒ ค. อาหารเค็มจัด
 - ข. ผักสด
 - ค. ผลไม้ไม่หวาน
 - ง. ข้าวกล้อง
6. ข้อใดเป็นแนวทางการรับประทานอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ
 - ก. รับประทานมื้อใหญ่วันละ 1 มื้อ
 - ☒ ข. รับประทานอาหารทอดทุกมื้อ
 - ค. งดดื่มน้ำเพื่อลดการปัสสาวะ
 - ง. รับประทานอาหารอ่อน เคี้ยวง่าย

7. ในอาหารหลัก 5 หมู่ ผักและผลไม้มีบทบาทสำคัญอย่างไร
ก. เพิ่มไขมันในเลือด ☒ ข. ช่วยระบบขับถ่ายและให้วิตามิน
ค. ทำให้น้ำหนักเพิ่มเร็ว ง. ทำให้ระดับน้ำตาลสูงขึ้นทันที
8. ข้อใดเป็นไขมันที่ควรเลือกสำหรับผู้สูงอายุ
ก. ไขมันหมู ☒ ข. กะทิ
ค. ไขมันปาล์มปริมาณมาก ง. ไขมันรำข้าวในปริมาณพอเหมาะ
9. ผู้สูงอายุที่มีโรคเบาหวานควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภทใด
ก. ผักใบเขียว ☒ ข. น้ำอัดลมและขนมหวาน
ค. ปลาเผา ง. เต้าหู้ต้ม
10. ธงโภชนาการแนะนำให้รับประทานผักและผลไม้วันละอย่างน้อยเท่าใด
ก. เล็กน้อยเท่านั้น ☒ ข. 1 ส่วนต่อวัน
ค. 4-6 ทักพี/ส่วนขึ้นไป (ตามคำแนะนำ)
ง. ไม่จำเป็นต้องรับประทาน
11. การดื่มน้ำที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุคือข้อใด
☒ ก. ดื่มน้ำละ 6-8 แก้ว (หากไม่มีข้อห้ามทางแพทย์)
ข. ดื่มเมื่อกระหายน้ำเท่านั้น
ค. ดื่มน้ำหวานแทนน้ำเปล่า
ง. งดดื่มน้ำตอนกลางวัน
12. ข้อใดเป็นลักษณะอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงในผู้สูงอายุ
☒ ก. ต้ม นึ่ง ย่าง ข. อบไม่ใช้น้ำมัน
ค. ผัดน้ำมันมาก ๆ ง. แกงจืด
13. การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละวันมีผลดีอย่างไร
ก. ทำให้ไม่ต้องออกกำลังกาย ข. ทำให้น้ำหนักลดทันที
ค. ทำให้อายุสั้นลง ☒ ง. ส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค

แบบทดสอบ เรื่อง “การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ”

คำชี้แจง: จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว (ก-ง)

1. ข้อใดเป็นประโยชน์สำคัญของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ
 - ☒ ด. เพิ่มมวลกระดูกและลดความเสี่ยงกระดูกพรุน
 - ข. เพิ่มความสูงของร่างกาย
 - ค. ทำให้หัวใจหยุดเต้นช้าลงผิดปกติ
 - ง. ลดความต้องการสารอาหารทุกชนิด
2. การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุควรมีลักษณะอย่างไร
 - ก. ความหนักสูงทุกวัน
 - ข. หักโหมเพื่อเพิ่มความแข็งแรงเร็วที่สุด
 - ☒ ค. สม่ำเสมอและเหมาะสมกับสภาพร่างกาย
 - ง. ทำเฉพาะวันที่อากาศเย็น
3. ข้อใดจัดเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่เหมาะสม
 - ก. ยกน้ำหนักหนักมาก
 - ข. นั่งดูโทรทัศน์
 - ค. กลั้นหายใจ
 - ☒ ง. เดินเร็ว
4. ความถี่ที่แนะนำในการออกกำลังกายแบบแอโรบิกสำหรับผู้สูงอายุคือ
 - ก. สัปดาห์ละ 1 ครั้ง
 - ☒ ข. สัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง
 - ค. เดือนละ 1 ครั้ง
 - ง. ปีละ 2 ครั้ง

5. ก่อนออกกำลังกาย ผู้สูงอายุควรปฏิบัติอย่างไร

- ก. เริ่มต้นโดยไม่ต้องเตรียมตัว ~~ข. อบอุ่นร่างกาย (Warm-up)~~
ค. ตีมือเครื่องตีแอลกอฮอล์ ง. งดน้ำดื่ม

6. การฝึกความสมดุล (Balance exercise) มีประโยชน์สำคัญในข้อใด

- ก. เพิ่มความจำทันที ข. เพิ่มความดันโลหิต
ค. ทำให้สายตาดีขึ้นถาวร ~~ง. ลดความเสี่ยงการหกล้ม~~

7. ข้อใดเป็นสัญญาณที่ควรหยุดออกกำลังกายทันที

- ก. เหงื่อออกเล็กน้อย ข. หายใจเร็วขึ้นเล็กน้อย
~~ค. เจ็บแน่นหน้าอก~~ ง. รู้สึกอบอุ่นร่างกาย

8. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ควรทำช่วงใด

- ก. ก่อนและหลังออกกำลังกาย ข. หลังรับประทานอาหารทันที
~~ค. ขณะนอนหลับ~~ ง. เฉพาะวันที่ไม่ออกกำลังกาย

9. คุณยายอายุ 70 ปี มีโรคข้อเข่าเสื่อม การออกกำลังกายใดเหมาะสมที่สุด

- ก. วิ่งระยะไกล ข. กระโดดเชือก
~~ค. ว่ายน้ำหรือเดินในน้ำ~~ ง. ปั่นเขา

10. การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ ควรเน้นอย่างไร

- ก. ใช้น้ำหนักมากที่สุดเท่าที่ทำได้
~~ข. ใช้น้ำหนักเบาถึงปานกลาง ทำซ้ำหลายครั้ง~~
ค. ฝึกวันละหลายชั่วโมง
ง. ฝึกเฉพาะกล้ามเนื้อแขน

11. ระยะเวลาออกกำลังกายที่เหมาะสมต่อครั้ง คือ

- ก. 5 นาที ~~ข. 10 นาที~~
ค. 20-60 นาที ง. มากกว่า 3 ชั่วโมง

12. ผู้สูงอายุมีโรคความดันโลหิตสูง ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมใด

ก. เดินช้า ๆ

ข. ไทเก๊ก

ค. ปั่นจักรยานช้า ๆ

✕ ยกของหนักกลั้นหายใจ

13. ข้อใดเป็นประโยชน์ด้านจิตใจของการออกกำลังกาย

~~ก.~~ ลดความเครียด

ข. เพิ่มความโดดเด่น

ค. ทำให้นอนไม่หลับเสมอ

ง. ลดการเข้าสังคม

14. การดื่มน้ำระหว่างออกกำลังกายสำคัญอย่างไร

ก. ไม่จำเป็น

ข. ทำให้ความดันต่ำเสมอ

ค. ทำให้เหนื่อยเร็วขึ้น

~~๔~~ ป้องกันภาวะขาดน้ำ

15. ผู้สูงอายุที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ควรเริ่มต้นอย่างไร

ก. เริ่มกิจกรรมหน้าชั้นที่

๕. เริ่มจากกิจกรรมเบา ๆ และเพิ่มระดับอย่างค่อยเป็นค่อยไป

ค. ออกกำลังกายสัปดาห์ละครั้งพอ

ง. หลีกเลี้ยงการออกกำลังกายทุกชนิด

แบบทดสอบ เรื่อง “การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ”

คำชี้แจง: จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว (ก-ง)

1. ข้อใดเป็นประโยชน์สำคัญของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ
 - ☒ ก. เพิ่มมวลกระดูกและลดความเสี่ยงกระดูกพรุน
 - ข. เพิ่มความสูงของร่างกาย
 - ค. ทำให้หัวใจหยุดเต้นช้าลงผิดปกติ
 - ง. ลดความต้องการสารอาหารทุกชนิด
2. การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุควรมีลักษณะอย่างไร
 - ก. ความหนักสูงทุกวัน
 - ข. หักโหมเพื่อเพิ่มความแข็งแรงเร็วที่สุด
 - ☒ ค. สม่ำเสมอและเหมาะสมกับสภาพร่างกาย
 - ง. ทำเฉพาะวันที่อากาศเย็น
3. ข้อใดจัดเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่เหมาะสม
 - ก. ยกน้ำหนักหนักมาก
 - ข. นั่งดูโทรทัศน์
 - ค. กลั้นหายใจ
 - ☒ ง. เดินเร็ว
4. ความถี่ที่แนะนำในการออกกำลังกายแบบแอโรบิกสำหรับผู้สูงอายุคือ
 - ก. สัปดาห์ละ 1 ครั้ง
 - ☒ ข. สัปดาห์ละ 3–5 ครั้ง
 - ค. เดือนละ 1 ครั้ง
 - ง. ปีละ 2 ครั้ง

5. ก่อนออกกำลังกาย ผู้สูงอายุควรปฏิบัติอย่างไร

- ก. เริ่มทันทีโดยไม่ต้องเตรียมตัว ~~ข.อบอุ่นร่างกาย (Warm-up)~~
ค. ตี๋มเครื่องตี๋มแอลกอฮอล์ ง. งดน้ำตี๋ม

6. การฝึกความสมดุล (Balance exercise) มีประโยชน์สำคัญในข้อใด

- ก. เพิ่มความจำทันที ข. เพิ่มความดันโลหิต
ค. ทำให้สายตาดีขึ้นถาวร ~~ง. ลดความเสี่ยงการหกล้ม~~

7. ข้อใดเป็นสัญญาณที่ควรหยุดออกกำลังกายทันที

- ก. เหงื่อออกเล็กน้อย ข. หายใจเร็วขึ้นเล็กน้อย
~~ค. เจ็บแน่นหน้าอก~~ ง. รู้สึกอบอุ่นร่างกาย

8. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ควรทำช่วงใด

- ก. ก่อนและหลังออกกำลังกาย ข. หลังรับประทานอาหารทันที
~~ค. ขณะนอนหลับ~~ ง. เฉพาะวันที่ไม่ออกกำลังกาย

9. คุณยายอายุ 70 ปี มีโรคข้อเข่าเสื่อม การออกกำลังกายใดเหมาะสมที่สุด

- ก. วิ่งระยะไกล ข. กระโดดเชือก
~~ค. ว่ายน้ำหรือเดินในน้ำ~~ ง. ปั่นเขา

10. การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ ควรเน้นอย่างไร

- ก. ใช้น้ำหนักมากที่สุดเท่าทำได้
~~ข. ใช้น้ำหนักเบาถึงปานกลาง ทำซ้ำหลายครั้ง~~
ค. ฝึกวันละหลายชั่วโมง
ง. ฝึกเฉพาะกล้ามเนื้อแขน

11. ระยะเวลาออกกำลังกายที่เหมาะสมต่อครั้ง คือ

- ก. 5 นาที ~~ข. 10 นาที~~
ค. 20-60 นาที ง. มากกว่า 3 ชั่วโมง

12. ผู้สูงอายุมีโรคความดันโลหิตสูง ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมใด
- ก. เดินช้า ๆ
 - ข. ไทเก๊ก
 - ค. ปั่นจักรยานช้า ๆ
 - ง. ยกของหนักกลั่นหายใจ
13. ข้อใดเป็นประโยชน์ด้านจิตใจของการออกกำลังกาย
- ก. ลดความเครียด
 - ข. เพิ่มความโดดเด่น
 - ค. ทำให้นอนไม่หลับเสมอ
 - ง. ลดการเข้าสังคม
14. การดื่มน้ำระหว่างออกกำลังกายสำคัญอย่างไร
- ก. ไม่จำเป็น
 - ข. ทำให้ความดันต่ำเสมอ
 - ค. ทำให้เหนื่อยเร็วขึ้น
 - ง. ป้องกันภาวะขาดน้ำ
15. ผู้สูงอายุที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ควรเริ่มต้นอย่างไร
- ก. เริ่มกิจกรรมหนักทันที
 - ข. เริ่มจากกิจกรรมเบา ๆ และเพิ่มระดับอย่างค่อยเป็นค่อยไป
 - ค. ออกกำลังกายสัปดาห์ละครั้งพอ
 - ง. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายทุกชนิด

แบบทดสอบ เรื่อง “การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ”

คำชี้แจง: จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว (ก-ง)

1. ข้อใดเป็นประโยชน์สำคัญของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ
 - ก. เพิ่มมวลกระดูกและลดความเสี่ยงกระดูกพรุน
 - ☒ ข. เพิ่มความสูงของร่างกาย
 - ค. ทำให้หัวใจหยุดเต้นชั่วคราวผิดปกติ
 - ง. ลดความต้องการสารอาหารทุกชนิด
2. การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุควรมีลักษณะอย่างไร
 - ก. ความหนักสูงทุกวัน
 - ข. หักโหมเพื่อเพิ่มความแข็งแรงเร็วที่สุด
 - ☒ ค. สม่ำเสมอและเหมาะสมกับสภาพร่างกาย
 - ง. ทำเฉพาะวันที่อากาศเย็น
3. ข้อใดจัดเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่เหมาะสม
 - ก. ยกน้ำหนักหนักมาก
 - ข. นั่งดูโทรทัศน์
 - ค. กลั้นหายใจ
 - ☒ ง. เดินเร็ว
4. ความถี่ที่แนะนำในการออกกำลังกายแบบแอโรบิกสำหรับผู้สูงอายุคือ
 - ก. สัปดาห์ละ 1 ครั้ง
 - ☒ ข. สัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง
 - ค. เดือนละ 1 ครั้ง
 - ง. ปีละ 2 ครั้ง

5. ก่อนออกกำลังกาย ผู้สูงอายุควรปฏิบัติอย่างไร

- ก. เริ่มทันทีโดยไม่ต้องเตรียมตัว ~~ข. อบอุ่นร่างกาย (Warm-up)~~
ค. ตี๋มเครื่องตี๋มแอลกอฮอล์ ง. งดน้ำตี๋ม

6. การฝึกความสมดุล (Balance exercise) มีประโยชน์สำคัญในข้อใด

- ก. เพิ่มความจำทันที ข. เพิ่มความดันโลหิต
ค. ทำให้สายตาดีขึ้นถาวร ~~ง. ลดความเสี่ยงการหกล้ม~~

7. ข้อใดเป็นสัญญาณที่ควรหยุดออกกำลังกายทันที

- ก. เหงื่อออกเล็กน้อย ข. หายใจเร็วขึ้นเล็กน้อย
~~ค. เจ็บแน่นหน้าอก~~ ง. รู้สึกอบอุ่นร่างกาย

8. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ควรทำช่วงใด

- ก. ก่อนและหลังออกกำลังกาย ข. หลังรับประทานอาหารทันที
~~ค. ขณะนอนหลับ~~ ง. เฉพาะวันที่ไม่ออกกำลังกาย

9. คุณยายอายุ 70 ปี มีโรคข้อเข่าเสื่อม การออกกำลังกายใดเหมาะสมที่สุด

- ก. วิ่งระยะไกล ข. กระโดดเชือก
~~ค. ว่ายน้ำหรือเดินในน้ำ~~ ง. ปีนเขา

10. การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ ควรเน้นอย่างไร

- ก. ใช้น้ำหนักมากที่สุดเท่าที่ทำได้
~~ข. ใช้น้ำหนักเบาถึงปานกลาง ทำซ้ำหลายครั้ง~~
ค. ฝึกวันละหลายชั่วโมง
ง. ฝึกเฉพาะกล้ามเนื้อแขน

11. ระยะเวลาออกกำลังกายที่เหมาะสมต่อครั้ง คือ

- ก. 5 นาที ข. 10 นาที
~~ค. 20-60 นาที~~ ง. มากกว่า 3 ชั่วโมง

12. ผู้สูงอายุมีโรคความดันโลหิตสูง ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมใด

ก. เดินช้า ๆ

ข. ไทเก๊ก

ค. ปั่นจักรยานช้า ๆ

~~ง. ยกของหนักกลั่นหายใจ~~

13. ข้อใดเป็นประโยชน์ด้านจิตใจของการออกกำลังกาย

~~ก. ลดความเครียด~~

ข. เพิ่มความโดดเด่น

ค. ทำให้นอนไม่หลับเสมอ

ง. ลดการเข้าสังคม

14. การดื่มน้ำระหว่างออกกำลังกายสำคัญอย่างไร

ก. ไม่จำเป็น

ข. ทำให้ความดันต่ำเสมอ

ค. ทำให้เหนื่อยเร็วขึ้น

~~ง. ป้องกันภาวะขาดน้ำ~~

15. ผู้สูงอายุที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ควรเริ่มต้นอย่างไร

ก. เริ่มกิจกรรมหนักทันที

~~ข. เริ่มจากกิจกรรมเบา ๆ และเพิ่มระดับอย่างค่อยเป็นค่อยไป~~

ค. ออกกำลังกายสัปดาห์ละครั้งพอ

ง. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายทุกชนิด

แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม
โครงการ...
วันที่ 21 สิงหาคม พ.ศ. 2564

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
☐ ระดับอนุปริญญาหรือเทียบเท่า

☐ ระดับประถมศึกษา
☐ ระดับปริญญาตรี

☐ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า
☐ 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... โครงการพัฒนาศักยภาพบุคลากรทางการศึกษา ...
 วันที่ 24 สิงหาคม พ.ศ. 2569

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... 24 สิงหาคม พ.ศ. 2564

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความ

- เพศ ☒ หญิง ☐ ชาย
- อายุ ☐ ต่ำกว่า 20 ปี ☐ 20-30 ปี ☐ 31-40 ปี ☒ 41-50 ปี ☐ 51 ปีขึ้นไป
- 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

- ข้อเสนอแนะในการอบรมครั้งนี้ ได้แก่

แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม
 โครงการ อบรมให้ความรู้เรื่องอาชญากรรมและการก่อการร้ายเพื่อชุมชนปลอดภัย
 วันที่ 21 สิงหาคม พ.ศ. 2561

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 พัฒนาให้ได้อาชีพเสริมจากอาชีพหลัก
 วันที่ 24 สิงหาคม พ.ศ. 2561

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความ

- เพศ ☐ หญิง ☒ ชาย
- อายุ ☐ ต่ำกว่า 20 ปี ☐ 20-30 ปี ☐ 31-40 ปี ☐ 41-50 ปี ☒ 51 ปีขึ้นไป
- 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

- ข้อเสนอแนะในการอบรมครั้งนี้ ได้แก่

ภาคผนวก



นายสมบูรณ์ จักสมศักดิ์
ประธานกลุ่มผู้สูงอายุบ้านข้าวแคว หมู่ 17
กล่าวรายงานต่อประธานในพิธี



นายศรีเนตร์ ธนาคำ
นายกเทศมนตรีตำบลบ้านดู่
กล่าวให้โอวาทและกล่าวเปิดการอบรม