

เอกสารประกอบการรายงาน
โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงวัยทั้งกายใจและสิ่งแวดล้อม



ระหว่าง วันที่ 1 มกราคม - 30 กันยายน 2566
ณ อาคารเอนกประสงค์สนามกีฬาากลางเทศบาลตำบลกำแพงเพชร

จัดโดย

ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา
ได้รับเงินอุดหนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ
เทศบาลตำบลกำแพงเพชร อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา

คำนำ

โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั้งกายใจและสิ่งแวดล้อม ผู้จัด คือชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร โดยได้รับเงินอุดหนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลกำแพงเพชร จำนวน 33,100.-บาท ซึ่งผ่านการอนุมัติให้ดำเนินโครงการได้จากคณะกรรมการกองทุนฯ และชมรมผู้สูงอายุฯ ได้เริ่มดำเนินโครงการ ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม -30 กันยายน 2566 ใช้เวลาดำเนินการตามโครงการ ในวันอังคารแรกของสัปดาห์ทุกเดือน เดือนละ 1 ครั้ง จำนวน 9 ครั้ง ใช้สถานที่อาคารอเนกประสงค์ สนามกีฬาากลางเทศบาลตำบลกำแพงเพชร โครงการได้จัดทำเสร็จสิ้นแล้ว ซึ่งได้รับความร่วมมือด้วยดี จากสมาชิกชมรมฯ ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่แข็งแรงสมบูรณ์ มีจิตใจดี หนักแน่น มั่นคง และรู้ถึงวิธีการดูแลสิ่งแวดล้อมรอบตัว โดยเฉพาะการจัดการขยะในบ้านของตนเองอย่างถูกวิธี ทำให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข ลดปัญหาโรคเรื้อรัง ลดภาระลูกหลาน และช่วยประหยัดงบประมาณของรัฐในการรักษาพยาบาล ทางชมรมฯ จึงขอขอบคุณประธานและคณะกรรมการกองทุนฯ ที่เห็นความสำคัญและอนุมัติโครงการนี้ ขอขอบคุณวิทยากรให้ความรู้ คณะกรรมการดำเนินงาน ขอขอบคุณสมาชิกชมรมฯ ที่ให้ความร่วมมืออย่างดี และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าผู้เข้าร่วมโครงการนี้ได้ นำสิ่งที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวัน อย่างต่อเนื่อง และได้พัฒนาคุณภาพชีวิตตนเองให้ดีขึ้นตลอดไป

ด้วยความปรารถนาดี

(นายนิยม ไชยมณี)

ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร

สารบัญ

| เรื่อง | หน้า |
|---|-------|
| คำนำ | ก |
| แบบรายงานโครงการ | 1 |
| 1. การดำเนินการตามโครงการ | 1 |
| 1.1 ชื่อกลุ่มหรือองค์กรที่จัด | 1 |
| 1.2 ระยะเวลาการดำเนินการ | 1 |
| 1.3 จำนวนสมาชิกเข้าร่วมโครงการ | 1 |
| 1.4 งบประมาณ | 1-2 |
| 1.5 เป้าหมายด้านผลงานการดำเนินโครงการ | 2-3 |
| 1.6 วิธีการดำเนินการ | 3-4 |
| 2. ผลสัมฤทธิ์ตามเป้าหมาย/วัตถุประสงค์และตัวชี้วัด | 4-5 |
| 3. ปัญหา/อุปสรรค/ข้อเสนอแนะ | 6-7 |
| - แบบสรุปรายงานการใช้เงินและคำแนะนำเสนอรายงานโครงการ | 8-9 |
| - คำชี้แจงการปรับเปลี่ยนตารางกิจกรรม | 10 |
| ภาคผนวก | 11 |
| - หนังสือเชิญประธานกล่าวเปิดและให้ความรู้ | 12 |
| - หนังสือเชิญวิทยากร | 13-17 |
| - หลักฐานการใช้เงิน | 18-21 |
| - ภาพถ่ายประกอบกิจกรรม | 22-48 |
| - สถิติสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรม | 49-51 |
| - สรุปผลการดำเนินโครงการคิดเป็นร้อยละ | 52 |
| - แบบฟอร์มการลงทะเบียน | 53 |
| - หนังสือแต่งตั้งคณะกรรมการทำงาน | 54 |
| - โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ทั้งกายใจและสิ่งแวดล้อม | 55-61 |
| - หนังสือบันทึกข้อตกลงการรับเงินอุดหนุน | 62-63 |
| - ตารางการจัดกิจกรรมของโครงการ | 64-65 |

แบบรายงานโครงการ

ชื่อโครงการ โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั้งกายใจและสิ่งแวดล้อม
 ชื่อกองทุน ได้รับงบประมาณสนับสนุน จากกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลกำแพงเพชร
 เป็นเงิน จำนวน 33,100.-บาท

1. การดำเนินการตามโครงการ

- 1.1 ชื่อกลุ่มหรือองค์กรที่จัด ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร อำเภอรัศมี
จังหวัดสงขลา
- 1.2 ระยะเวลาดำเนินการ เริ่มดำเนินการตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม – 30 กันยายน
2566 ตามตารางการจัดกิจกรรมของโครงการ กำหนดจัด
ทุกวันอังคารแรกของสัปดาห์ทุกเดือน จำนวน 9 ครั้ง โดย
เริ่มครั้งแรก วันอังคารที่ 10 มกราคม 2566 และ ครั้ง
สุดท้ายวันที่ 4 กันยายน 2566
- 1.3 จำนวนสมาชิกเข้าร่วมโครงการ สมาชิกทั้งหมด 80 คน เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเทศบาล
ตำบลกำแพงเพชรทั้งหมด
- 1.4 งบประมาณ ได้รับการสนับสนุนงบประมาณ จากกองทุนหลักประกัน
สุขภาพ เทศบาลตำบลกำแพงเพชร จำนวน 33,100.-บาท
โดยได้จัดการใช้จ่ายตามกิจกรรมที่จัดและนำเสนอไว้ใน
โครงการ ดังนี้

รายการที่ 1

จ่ายเป็นค่าตอบแทนให้แก่ผู้นำในการดำเนินกิจกรรมของ
โครงการตามตารางที่กำหนดไว้ เป็นเงิน 8,100.-บาท
ดังนี้

1. นางจำเป็น ไชยมณี ให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ
ผู้สูงอายุและสาธิตวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ
จำนวน 13 ชั่วโมง ๆ ละ 300.-บาท เป็นเงิน 3,900.-บาท
2. นางอำนาจ จันทรงามจรัส นำสันตนาการ, พัฒนา
อารมณ์, ฝึกความจำ เช่น ให้อ่านเพลงประกอบท่าทาง
ร้องเพลงคาราโอเกะ รำวง ฝึกทำรำและเต้นตามจังหวะ
เพลง ฯลฯ จำนวน 12 ชั่วโมง ๆ ละ 300.-บาท เป็นเงิน
3,600.-บาท
3. นางสาวสงวนศรี แต่งบุญงาม ให้ความรู้เกี่ยวกับการ
ดูแลสุขภาพจิต ฝึกความจำ การพัฒนาสมอง, การฝึกสติ,
อารมณ์ให้มั่นคง ฯลฯ จำนวน 2 ชั่วโมง ๆ ละ 300.-บาท
เป็นเงิน 600.-บาท

(หลักฐานในภาคผนวก)

/รายการที่ 2

รายการที่ 2 - ค่าอาหารว่าง จัดให้สมาชิก จำนวน 80 คน ๆ ละ 30.- บาท ต่อวัน จำนวน 9 วัน เป็นเงิน 21,600.-บาท

รายการที่ 3 - ค่าตอบแทนวิทยากร 2 ราย เป็นเงิน 2,400.-บาท

1. นายมงคล ทองจิบ ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการแปรรูป ชยะอินทรีย์เป็นปุ๋ย การพัฒนาบำรุงดินให้อุดมสมบูรณ์ การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม การทำปุ๋ยชีวภาพมาให้ความรู้สมาชิก เมื่อวันที่ 7 สิงหาคม 2566 เวลา 09.00-11.00 น. เป็นเวลา 2 ชั่วโมง ๆ ละ 600.-บาท เป็นเงิน 1,200.-บาท
2. พระครูสิริญาณวิมล เจ้าอาวาสวัดเกาะบรรัตนาราม ให้ความรู้เรื่อง “การดูแลสุขภาพตามหลักพระพุทธเจ้า” เมื่อวันที่ 4 กันยายน 2566 เวลา 09.00-11.00 น. เป็นเวลา 2 ชั่วโมง ๆ ละ 600.-บาท เป็นเงิน 1,200.-บาท

(หลักฐานในภาคผนวก)

รายการที่ 4 - จ่ายเป็นค่าเอกสาร 1,000.-บาท

1. ค่าทำไวนิลป้ายชื่อโครงการ 300.-บาท
2. ค่าถ่ายเอกสาร แบบฟอร์มลงทะเบียน กำหนดการจัดกิจกรรม แบบประเมิน ภาพถ่าย ค่าเช่าเล่มแบบรายงานโครงการ เป็นเงิน 700.-บาท

(หลักฐานในภาคผนวก)

1.5 เป้าหมายด้านผลงานการดำเนินโครงการ

ต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน, โรคความดันโลหิตสูง, โรคอ้วน, โรคหลอดเลือดหัวใจ, โรคหลอดเลือดสมอง, โรคมะเร็ง, โรคที่เกี่ยวข้องกับระบบหายใจ โรคซึมเศร้า ฯลฯ และนอกจากนี้ต้องการให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักถึงสิ่งแวดล้อมในบ้านและรอบ ๆ ตัว โดยเฉพาะเรื่องขยะที่มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตอย่างมาก เพราะขยะถ้าจัดการไม่ถูกต้อง จะนำโรคมาให้มากมาย เช่น โรคที่เกิดจากสารพิษจากถุงพลาสติก, กล่องโฟม, โรคเกิดจากแมลงเป็นสื่อ เช่น หนู แมลงสาบ ยุง หรือสารพิษที่เกิดจากขยะอันตราย และต้องการให้ผู้สูงอายุได้รู้จักนำขยะอินทรีย์มาใช้ประโยชน์ในการปลูกพืชผักสวนครัว รั้วกินได้ การทำน้ำหมักชีวภาพ การทำเชื้อจุลินทรีย์สังเคราะห์แสงไปใช้เกี่ยวกับการบำรุงดิน ปลูกพืชให้เจริญงอกงาม ปลอดภัยปลอดสารพิษ เป้าหมายสูงสุดของโครงการนี้คือ เน้นย้ำให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ โดยยึดหลัก สุขอนามัย และการรักษาสิ่งแวดล้อมรอบตัว รู้จักเลือกวิธีออกกำลังกาย บริโภคอาหารที่ถูกหลักสุขอนามัย และการรักษาสิ่งแวดล้อมรอบตัว รู้จักพัฒนาอารมณ์ (สุขภาพจิต) ให้มั่นคง มีจิตใจดี รู้จักปล่อยวาง รู้จักแก้ปัญหา และใช้

/ชีวิตเป็น...

ชีวิตเป็นแบบอย่างแก่ผู้อื่นได้ ซึ่งผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการได้พัฒนาศักยภาพของตนเองในด้านสุขภาพกาย จิตใจ และการดูแลสุขภาพสิ่งแวดล้อมได้เป็นอย่างดี

1.6 วิธีการดำเนินการ

เริ่มต้นด้วยการนำงบประมาณที่ได้รับมาดำเนินการจัด กิจกรรมตามเป้าหมาย และวัตถุประสงค์ที่วางไว้ มีการแต่งตั้ง คณะกรรมการรับผิดชอบแต่ละฝ่าย รับสมัครสมาชิก จำนวน 80 คน นัดหมายชี้แจงการจัดกิจกรรม มอบเอกสารให้ความรู้และ ตารางการจัดกิจกรรมให้เป็นคู่มือในการร่วมกิจกรรม ขั้นตอนการ ดำเนินการ มีดังนี้

1. วันที่ 10 มกราคม 2566 สมาชิกลงทะเบียน แจกเอกสารให้ ความรู้ ตารางกิจกรรม ตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้น (ซึ่งนำหนัก, วัด ส่วนสูง, วัดรอบเอว, วัดความดันโลหิต) เพื่อเป็นข้อมูลเปรียบเทียบ ระหว่างการร่วมกิจกรรมทุกเดือน พิธีเปิดโดย นายกเทศมนตรี ตำบลกำแพงเพชร และให้ความรู้ เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุ

2. การจัดกิจกรรม กำหนดทุกวันอังคารสัปดาห์แรกของเดือน ๑ ละ 1 ครั้ง ตั้งแต่เดือนมกราคม - กันยายน 2566 จำนวน 9 ครั้ง กิจกรรมดำเนินตามตารางกิจกรรมที่มอบให้สมาชิก ซึ่งทุกครั้งที่จะจัด จะมีกิจกรรม ดังนี้

2.1 การให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกายและจิต พร้อมทั้งสิ่งแวดล้อมในชีวิตประจำวัน มีการเชิญวิทยากร จากภายนอก และผู้รู้ในชมรมฯ ให้ความรู้ ดังนี้

- เชิญวิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจิต การ เฝ้าระวังโรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุ

- นิมนต์พระสงฆ์ ให้ความรู้ “การดูแลสุขภาพตามหลัก พระพุทธเจ้า”

- เชิญวิทยากรให้ความรู้ “สิ่งแวดล้อมกับคุณภาพชีวิตที่ ดี”

- ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพอื่น ๆ ใช้วิทยากรจากชมรม ผู้สูงอายุ เช่น การเฝ้าระวังโรคท้องผูก การใช้หลัก 3อ. (อาหาร, ออกกำลังกาย, อารมณ์) ใช้ในชีวิตประจำวัน

2.2 สาธิตการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับ ผู้สูงอายุ เช่น การบริหารยืดเหยียดร่างกาย โยคะ ฤาษีดัด ตน ผักปลั่งลมปราณ การเดิน ฯลฯ

2.3 พัฒนาอารมณ์ (เสริมสร้างสุขภาพจิต) พัฒนา ศักยภาพของสมอง ฝึกความจำ โดยฝึกให้เคลื่อนไหว ร่างกาย โดยใช้ท่ารำประกอบ เช่น รำวง, โលน់แดนซ์, เพลงประกอบท่าทาง, เล่นเกมส์, ฝึกสมาธิ, ฝึกความจำ , ฝึกให้สมาชิกกล้าแสดงออก ฝึกร้องเพลง ซึ่งทุกกิจกรรมจะ กำหนดไว้ในตารางกิจกรรมและใบความรู้ที่จัดให้

3. มีการตรวจสุขภาพเบื้องต้นเดือนละ 1 ครั้ง เปรียบเทียบกันและ หากใครมีอาการผิดปกติ เช่น ความดันโลหิตสูง แนะนำให้ไปตรวจ สุขภาพให้ชัดเจนที่โรงพยาบาล การดูแลสุขภาพฟัน มีหมอฟันจาก โรงพยาบาลรัตภูมิมาให้ความรู้

4. เสร็จสิ้นโครงการมีการสรุปผล โดยให้สมาชิกตอบแบบประเมิน และออกมาสรุปถึงผลที่เกิดกับตนเอง ในการทำกิจกรรมตาม โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั้งกายใจและสิ่งแวดล้อม ทุกคนได้แสดงความคิดเห็นและมีข้อเสนอแนะ การปรับปรุงแก้ไขใน โอกาสต่อไป และสรุปผลรายงานโครงการต่อประธานกองทุนฯ

2. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์และตัวชี้วัด

จากการประเมินผู้เข้าร่วมโครงการ 80 คน และผู้สนใจเข้าร่วมโครงการทุกคน โดยใช้วิธีประเมิน 2 วิธี คือ

2.1 โดยการสังเกต สอบถาม และให้ผู้ร่วมโครงการฯ ได้แสดงความคิดเห็น สมาชิกมีความพึงพอใจ และทำให้สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ถูกหลักสุขอนามัย ระบบต่าง ๆ ในร่างกายดีขึ้น เช่น ระบบขับถ่ายดี ระบบการหายใจดีขึ้น อาการปวดเมื่อยลดลง นอนหลับไม่ต้องพึ่งยา ได้ ความรู้ในการนำไปใช้ดูแลตัวเองในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ การใช้ชีวิตมีความสุขขึ้นมาก และที่สำคัญ คือ ตระหนักถึงความสำคัญของการคัดแยกขยะและการดูแล สิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะพิษภัยจากถุงพลาสติกและกล่องโฟม ฯลฯ รู้จักนำขยะอินทรีย์มาใช้ให้เกิดประโยชน์และป้องกันโรคร้ายต่าง ๆ ได้ นับว่าได้ผลดีกับตนเองอย่างมาก

2.2 โดยการใช้แบบประเมิน (ตัวอย่างในภาคผนวก) แบบประเมินมี 11 หัวข้อ เกณฑ์การ ประเมินใช้เช็คความพึงพอใจ ดังนี้

| | | | |
|------------------|-----------|---|-------|
| ระดับความพึงพอใจ | มากที่สุด | 5 | คะแนน |
| “ | มาก | 4 | คะแนน |
| “ | ปานกลาง | 3 | คะแนน |
| “ | น้อย | 2 | คะแนน |
| “ | น้อยมาก | 1 | คะแนน |

ผลการประเมิน คิดเป็นร้อยละ ดังนี้

ระดับความพึงพอใจของสมาชิก 80 คน

| | |
|-------------------|--------|
| พึงพอใจ มากที่สุด | 61.93% |
| พึงพอใจ มาก | 27.84% |
| พึงพอใจ ปานกลาง | 9.53% |
| พึงพอใจ น้อย | 0.35% |
| พึงพอใจ น้อยมาก | 0.35% |

สำหรับข้อเสนอแนะในแบบประเมิน สมาชิกเสนอแนะ ดังนี้

1. เป็นโครงการที่ดีมาก สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุได้จริง ๆ หากนำไปปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ
2. ระยะเวลาในการจัดโครงการ 9 เดือน ๆ ละ 1 ครั้ง น้อยไป กิจกรรมไม่ค่อยได้ต่อเนื่อง ต้องการให้เพิ่มเวลาเป็นเดือนละ 2 ครั้ง
3. การเชิญวิทยากรมาให้ความรู้บ่อย ๆ ถือว่ามีประโยชน์กับสมาชิกมาก ต้องการให้จัดในการประชุมประจำเดือนปกติด้วย
4. ในการจัดประชุมประจำเดือนทุกเดือน ต้องการให้ใช้แนวการจัดกิจกรรมเหมือนกับการทำโครงการฯ จะเกิดประโยชน์กับสมาชิกอย่างสูง

ตามเป้าหมาย/วัตถุประสงค์และตัวชี้วัด คือ

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งกายใจและสิ่งแวดล้อม ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายจิตแข็งแรง มีการจัดการสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม ถูกสุขอนามัย ตัวชี้วัดความสำเร็จ ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ 80% มีคุณภาพชีวิตที่ดี จัดการสิ่งแวดล้อมได้ดี
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง สุขภาพจิตดี จิตใจมั่นคง แก้ปัญหาให้ตัวเองครบครันได้ รู้จักจัดการขยะมูลฝอยในบ้าน หลีกเลี่ยงมลพิษจากขยะในชีวิตประจำวัน ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ 80% มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างมาก ลดภาระของลูกหลานในการดูแล และประหยัดงบประมาณของรัฐ ในการรักษาโรคเรื้อรังต่าง ๆ

ตัวชี้วัด

ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ 80% สามารถนำความรู้และวิธีการออกกำลังกาย การพัฒนาอารมณ์ การจัดการเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม (ขยะมูลฝอย) ในชีวิตประจำวัน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เกิดผลดีต่อการใช้ชีวิตประจำวันอย่างมาก ซึ่งเมื่อประเมินผลการจัดกิจกรรมตามเป้าหมาย/วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัดแล้ว ผลที่ได้รับถือว่าประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ที่ตั้งไว้ คือทำให้

1. ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการได้รับการพัฒนาสุขภาพ ทำให้มีสุขภาพกาย-จิตดี แข็งแรง มีพลังในการใช้ชีวิต และนำความรู้ที่ได้รับไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. สามารถดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างดี ช่วยเหลือตัวเองและช่วยครอบครัวในงานที่ทำให้
อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่เป็นภาระของลูกหลาน และเป็นแบบอย่างแก่คนอื่นได้ด้วย
3. สามารถป้องกันและรักษาโรคเรื้อรังต่าง ๆ และสามารถป้องกันโรคที่อาจเกิดจากพิษภัย
ของขยะมูลฝอย และสามารถนำขยะมาแปรรูปให้เกิดประโยชน์ได้ เป็นการช่วยลดภาระ
งบประมาณของรัฐ และช่วยรักษาสิ่งแวดล้อมได้อย่างมาก
4. ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ มีจิตดี ใฝ่ดี มีชีวิตสดใส มีคุณภาพชีวิตที่ดี
5. สามารถดำรงชีวิตเป็นแบบอย่าง แก่คนในชุมชนได้เป็นอย่างดี จึงนับว่าการจัดโครงการนี้
ประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ เป้าหมายที่วางไว้ค่อนข้างสูง สร้างความภาคภูมิใจ
ให้ทั้งผู้จัดและผู้ร่วมโครงการอย่างมาก

3. ปัญหา/อุปสรรค/ข้อเสนอแนะ

3.1 ปัญหา/อุปสรรค


- 3.1.1 ทางชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร มีความต้องการอย่างยั้งจะให้ผู้สูงอายุทุก
คนในชุมชนเข้าร่วมกิจกรรม แต่ผู้สูงอายุหลายคนไม่สามารถมาร่วมกิจกรรมได้ เพราะ
มาด้วยตนเองไม่ได้ ไม่มีคนคอยรับส่ง จึงขาดการร่วมกิจกรรม
- 3.1.2 ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมเดือนละ 1 ครั้ง น้อยเกินไป การทำกิจกรรมไม่ค่อย
ต่อเนื่อง และความรู้หรือสิ่งที่ถ่ายทอดให้สมาชิกอาจไม่ครบถ้วน
- 3.1.3 ผู้สูงอายุหลายคนที่มีครเข้าร่วมโครงการ ไม่สามารถมาร่วมกิจกรรมทุกครั้งได้ เพราะ
ติดภารกิจ เช่น ต้องไปหาหมอตตามนัด ต้องดูแลหลาน ต้องทำงานเลี้ยงตัวเองครอบครัว
 ฯลฯ
- 3.1.4 เพื่อให้ความรู้และชวนเชิญเกี่ยวกับการจัดการขยะ และสิ่งแวดล้อม สมาชิกจำนวนมาก
ไม่ค่อยตระหนักถึงพิษภัยของขยะ (สิ่งแวดล้อม) ที่มีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน
และปัญหาสุขภาพ เรื่องนี้ต้องเน้นย้ำกันอย่างเข้มข้น เพราะสร้างปัญหาทั้งสุขภาพ,
คุณภาพชีวิต และปัญหาส่วนร่วมอื่น ๆ มากมาย

3.2 ข้อเสนอแนะ

- 3.2.1 ต้องการให้ผู้สูงอายุทุกคนได้พัฒนาคุณภาพชีวิตตนเอง โดยการออกกำลังกาย เพราะ
ถือว่าเป็นยาอายุวัฒนะ ที่ไม่มีผลข้างเคียง สามารถป้องกันโรคร้ายและหากเป็นโรคแล้ว
สามารถรักษาได้ด้วย
- 3.2.2 การพัฒนาด้านอารมณ์ (จิตใจ) ถือเป็นหัวใจสำคัญของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี เพราะ
การเกิดโรคร้ายต่าง ๆ 100% มาจากความเครียด การมีสุขภาพจิตที่ไม่ดี
- 3.2.3 เรื่องของสิ่งแวดล้อม (การจัดการขยะ) ก็นับว่าสำคัญมาก เพราะมีผลกระทบต่อ
คุณภาพชีวิตทุกคน จึงควรจะเน้นย้ำ เรื่องการจัดการขยะให้ทุกคนรู้จักคัดแยกขยะเป็น
หลักสำคัญ อย่างหนึ่งของการใช้ชีวิตให้มีสุขภาพดี
- 3.2.4 การเสริมสร้างสุขภาพถือเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะหากทุกคนสุขภาพแข็งแรง ก็ไม่ต้อง
รักษา ลดปัญหาต่าง ๆ ได้มากมาย งบประมาณที่เทศบาลจัดให้เป็นกองทุน หาก

ส่งเสริมให้ชาวบ้านน้อย หรือชุมชนได้จัดโครงการเพื่อของงบประมาณให้มาก ๆ น่าจะเกิดประโยชน์กับสุขภาพคนในชุมชนได้ดี

3.2.5 สนามกีฬากลางของเทศบาลตำบลกำแพงเพชร นับเป็นศูนย์ส่งเสริมการออกกำลังกายที่ดีมาก ๆ ควรหาวิธีส่งเสริม จูงใจให้คนในชุมชนได้ออกกำลังกายให้มากขึ้น จะได้แก้ปัญหาเรื่องสุขภาพของคนได้เยอะทีเดียว

(ลงชื่อ)..........ผู้รายงาน

(นาย นอม ไชยมณี)

ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร

แบบสรุปรายงานการใช้เงิน
โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั้งกายใจและสิ่งแวดล้อม

| สรุปรายงานการใช้เงินในกิจกรรม | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| 1. หมวดค่าตอบแทน..... | 10,500.-บาท |
| 1.1 วิทยากร..... | 10,500.-บาท ภาษีหัก ณ ที่จ่าย.....บาท |
| 1.2 เจ้าหน้าที่ช่วยจัดการประชุม..... | บาท ภาษีหัก ณ ที่จ่าย.....บาท |
| 1.3 การประสานงาน..... | บาท ภาษีหัก ณ ที่จ่าย.....บาท |
| 2. หมวดค่าจ้าง..... | 300.-บาท |
| 2.1 ค่าจ้างทำป้ายไวนิล..... | 300.-บาท ภาษีหัก ณ ที่จ่าย.....บาท |
| 2.2 ค่าจ้าง..... | บาท ภาษีหัก ณ ที่จ่าย.....บาท |
| 3. หมวดค่าใช้จ่าย..... | 22,300.-บาท |
| 3.1 ค่าที่พัก..... | บาท |
| 3.2 ค่าอาหาร..... | 21,600.-บาท |
| 3.3 ค่าห้องประชุม..... | บาท ภาษีหัก ณ ที่จ่าย.....บาท |
| 3.4 ค่าถ่ายเอกสาร..... | 700.-บาท |
| 3.5 ค่าเดินทาง..... | บาท |
| 3.6 ค่าเช่ารถ..... | บาท ภาษีหัก ณ ที่จ่าย.....บาท |
| 3.7 ค่าน้ำมันรถ..... | บาท |
| 3.8 อื่น ๆ ระบุ ค่าน้ำดื่ม..... | บาท |
| 4. หมวดค่าวัสดุ | บาท |
| 5. ค่าสาธารณูปโภค..... | บาท |
| 5.1 ค่าส่งไปรษณีย์..... | บาท |
| 5.2 ค่าโทรศัพท์..... | บาท |
| 6. หมวดอื่น ๆ | บาท |
| รวม | 33,100.-บาท |
| | (สามหมื่นสามพันหนึ่งร้อยบาทถ้วน) |
| หมายเหตุ..... | |
| | |
| | |

หมายเหตุ ชี้แจงการปรับเปลี่ยนกิจกรรมที่ไม่ได้ตรงตามตารางที่กำหนดไว้

1. พิธีเปิด เลื่อนจากเดือนมกราคม มาเป็นเดือนมีนาคม 2566 เพราะสถานที่ อาคาร เอนกประสงค์สนามกีฬาากลางเทศบาลตำบลกำแพงเพชร ยังไม่เสร็จเรียบร้อย
2. สลับกิจกรรมเชิงวิทยากรให้ความรู้เรื่อง “ภาวะซึ่งเศร้าที่ต้องเผาระวัง” ของนางสงวนศรี แต่งบุญงาม มาจัดในวันที่ 7 เมษายน 2566 ซึ่งในวันนี้ภาควิชาจิตเวชศาสตร์โรงพยาบาล สงขลานครินทร์มาร่วมกิจกรรมกับผู้สูงอายุเกี่ยวกับประเพณีรดน้ำดำหัว โดยนำผู้ป่วยจิต เวชมาร่วมกิจกรรมกับชุมชน ส่วนหัวข้อเรื่อง “การดูแลสุขภาพตามหลักพระพุทธเจ้า” ซึ่งนิมนต์พระครูสิริญาณวิมล จากวัดเกาะบรหันดาราม มาจัดในวันที่ 4 กันยายน 2566 เพราะในช่วงเดือนเมษายน 2566 พระคุณเจ้าติดภารกิจ ไม่สามารถมาให้ความรู้ตาม กำหนดการที่จัดไว้ในตารางกิจกรรมได้
3. หัวข้อเรื่อง “สิ่งแวดล้อมกับคุณภาพชีวิตที่ดี” ซึ่งได้เชิญนางชื่นสมน จิตนาวิ ให้ความรู้แก่ สมาชิก แต่นางชื่นสมน จิตนาวิ ป่วยต้องรักษาตัวในโรงพยาบาล ไม่สามารถมาเป็น วิทยากรตามวัน เวลาที่กำหนดไว้ในตารางกิจกรรมได้ จึงได้เชิญ นายมงคล ทองจิบ มา ให้ความรู้ในวันที่ 7 สิงหาคม 2566 เพราะวิทยากรสามารถมาให้ได้ในวันนี้ ส่วนกิจกรรม ของเดือนสิงหาคม เลื่อนไปจัดในเดือนพฤษภาคม 2566 แทน
4. กิจกรรมทุกกิจกรรมตามตารางกิจกรรม จัดครบถ้วน เพียงแต่สลับเวลาเท่านั้น
5. สำหรับรายการที่เชิญวิทยากรให้ความรู้ทั้ง 3 รายการ มาจัดในวันประชุมประจำเดือน ของชมรมผู้สูงอายุ เพราะต้องการให้สมาชิกที่ไม่ได้สมัครเข้าร่วมกิจกรรมโครงการ ได้มี โอกาสรับความรู้ด้วย

ภาคผนวก

ภาพประกอบกิจกรรม

โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั้งกายใจและสิ่งแวดล้อม



ลงทะเบียน และตรวจสุขภาพเบื้องต้น



ประธานกล่าวเปิด



ประธานชมรมฯ กล่าวรายงาน

ประธานกล่าวเปิดโครงการ และให้กำลังใจครูและบุคลากร



●○ HUAWEI Mate 20 Pro
●○ LEICA TRIPLE CAMERA | AI



●○ HUAWEI Mate 20 Pro
●○ LEICA TRIPLE CAMERA | AI

ผ.อ. กออง ต่าง ๆ ของเทศบาล ร่วมพิธีเปิดโครงการ



หม่อมพัน จาก ร.พ. รังสิตภูมิ ให้ความสุข



สันทนาการ สลับการให้ความสุข



ขอชื่นใจให้ความรู้ แนะนำการรักหาฟันและช่องปาก
การแปรงฟันให้ถูกวิธี



สมาคม
สัตวแพทย์



ให้คนมารู้ เกี่ยวกับการกินที่ถูกหลักอนามัย



สมาชิก สอตมขต และส่งมอบ ก่อนทำกิจกรรมทุกครั้งที่



ตรวจสุขภาพเบื้องต้นและลงทะเบียน



พัฒนาอารมณ์ โดยการเคลื่อนไหวแบบช้าลง



ท่าเซ็ง เป็นการผสมของโดยใช้มือประกอบ



●● HUAWEI Mate 20 Pro
 ○○ LEICA TRIPLE CAMERA | AI

ตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้นทุกคน

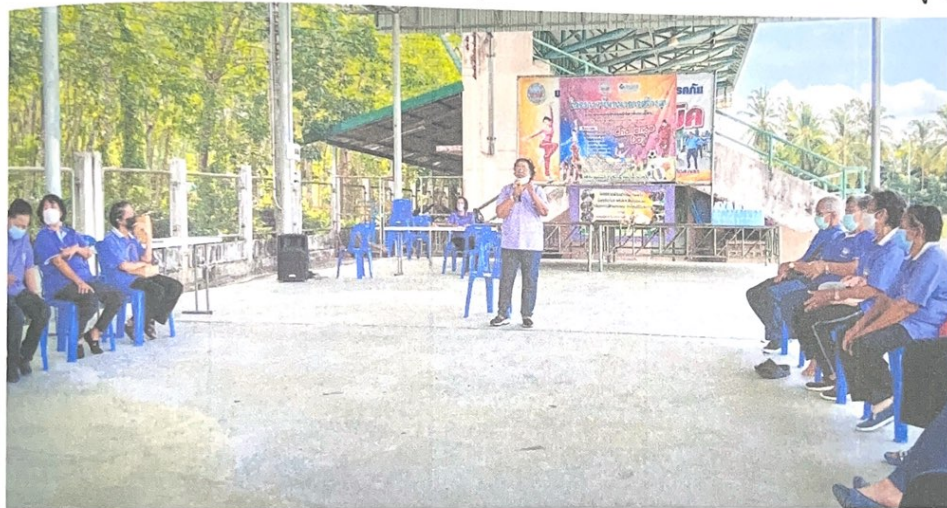


●● HUAWEI Mate 20 Pro
 ○○ LEICA TRIPLE CAMERA | AI

พัฒนาสมอง ช่วยความจำ โดยออกท่าประกอบ



วิทยากร ให้ความรู้ " การเฝ้าระวังโรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุ "



วิทยากร ให้ความรู้ " ท้องผูกคือปัญหาสุขภาพที่ต้องระวัง "



วิทยากร ให้คณาจารย์ " สื่อ แวดล้อม กับคุณภาพชีวิตที่ดี "