



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



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

พระครูสิทธิญาณวิมล ให้ตถาคตผู้สมาจาร
เรื่อง " การดูแลสุขภาพตามหลักพระพุทธเจ้า "



พี่มาชิก รับฟัง พระคุณเจ้าให้ ความรู้ "การดูแลสุขภาพตาม-
หลักพระพุทธเจ้า"



ฝึก ขี่ตเหยียดร่างกาย



● HUAWEI Mate 20 Pro
● LEICA TRIPLE CAMERA

ฝึก สมอง ฝึกความจำ โดยให้ทำตามผู้จัดสิ่ง



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

ให้สมาชิก ชัก ถาม และแตกม็ลี่ยนหื้อนหู่จกการช่มโครงการ



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

ฝึกท่า ฤกษ์ ดัดตข นางท่า



ฝึก ๑๐๐ ท่า ล้างกาย ไต ขวี่ ไช้ ไค้ และ ฝึกพลังลมปราณ ข้างท่า



ท่าฝึก โยคะ-นางท่า



ท่า ฝึก หลัง ลม ฟากนางท่า

ของชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร

ชื่อ - สกุล	ที่อยู่ ในเขต/ นอกเขต	10 ม.ค. 66	14 ก.พ. 66	18 มี.ค. 66	๗ เม.ย. 66	2 พ.ค. 66	6 มิ.ย. 66	4 ก.ค. 66	๗ ส.ค. 66	๔ ก.ย. 66	รวม จำนวน 9 ครั้ง	หมายเหตุ
นางช่อวง ทิพย์แก้ว	ช.5	-	-	1	1	1	1	1	1	1	7	
นางสาวลักขณ์ เกษมุล	ช.6	1	-	1	1	1	1	-	1	1	7	
นางเอียน เสน่ห์นุกูล	ช.3	1	1	-	1	1	1	1	1	1	8	
นางสมพร อ่อนทอง	ช.5	-	1	-	1	1	1	1	1	-	6	
นางมะออบ ชัยศรี	ช.1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	
นางระเบียบ มีชู	ช.1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	8	
นางเนียร ทองมาก	ช.4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	
นางเครือมาศ คันทะชา	ช.5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	
นางอำไพพรรณ โหรา	ช.6	1	-	1	1	1	1	-	1	1	7	
นางห้วยแก้ว สุ่มังคะ	ช.5	1	1	-	1	1	1	1	-	1	7	
นางชอบ ขุนเพชร	ช.3	1	1	-	1	1	1	1	1	1	8	
นางยเหริญ รำเพย	ช.5	1	-	1	1	1	1	1	-	1	7	
นางสาณี มาฉิม	ช.6	-	1	1	1	1	-	1	-	1	6	
นางอารีย์ ชัยวิริยะ	นอกเขต	1	1	1	-	1	1	1	1	1	8	
นางสุภาพ ยอดสวัสดิ์	ช.6	1	-	1	1	1	1	-	1	1	7	
นางสนธิ เสวตวงศ์สกุล	ช.5	1	-	1	1	1	-	-	1	1	6	
นางกมลพรรณ สุวรรณโณ	ช.6	1	-	1	1	1	1	-	-	1	6	
นางอเปียม โชมรัตน์	ช.4	1	-	1	1	1	1	1	1	1	8	
นางนิพนธ์ มณีรักษ์	ช.3	1	1	1	-	1	1	-	-	1	6	
นางเนียม ขุนเพชร	นอกเขต	1	1	-	1	1	1	-	1	1	7	
นางรัชณี โชติรัตน์	ช.4	1	1	1	1	1	-	1	1	1	8	
นางอนุชิตา พันธนียะ	ช.3	1	1	1	-	1	1	1	1	1	8	
นางศรีตลา เข้มเปลี่ยน	ช.6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	
นางไชยพงศ์ เฉลิมวงศ์	ช.5	1	-	1	1	1	-	1	1	1	7	
นางวานาย จันทรงามจรัส	ช.3	1	1	1	-	1	1	1	1	1	8	
นางระครอง สุวรรณรัตน์	ช.5	1	-	-	1	1	1	1	1	1	7	
นางรพภา ชัยเพชร	ช.5	-	1	-	1	1	1	1	1	1	7	
นาง.พนม พันธนียะ	ช.5	1	1	1	1	1	-	1	1	1	8	

ของชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร

ระหว่างวันที่ 1 มกราคม - 30 กันยายน 2566 ณ สนามกีฬาากลางเทศบาลตำบลกำแพงเพชร

ประเมิน ให้ขีดเครื่องหมาย ลงในช่องที่พึงพอใจ

รายการประเมิน	ความพึงพอใจ				
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะ รู้คุณและโทษของการสั่งอาหารออนไลน์ และอาหารเสริมสุขภาพ	47.50%	35%	12.50%	1.25%	3.75%
มีความรู้ตระหนักถึงอาหารใส่ถุงพลาสติก กล่องโฟมว่ามีอันตรายมาก รู้จักหลีกเลี่ยงการใช้	65%	28.75%	5%	1.25%	-
การนำหลักธรรมทางพุทธศาสนามาใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น	75%	18.75%	5%	1.25%	-
ตระหนักถึงความสำคัญของสิ่งแวดล้อมต่อคุณภาพชีวิตที่ดี (โดยเฉพาะการจัดการขยะ)	70%	25%	5%	-	-
มีความรู้ความเข้าใจในการป้องกันโรคท้องผูก ว่าเป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างมาก	58.75%	38.75%	2.50%	-	-
มีความรู้ความเข้าใจในการเฝ้าระวังการดูแลสุขภาพจิต	70%	20%	10%	-	-
ได้แบบอย่างการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ เช่น โยคะ ฤาษีดัดตน การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ซึ่งเหมาะสมกับผู้สูงอายุ	56.25%	35%	8.75%	-	-
การพัฒนาอารมณ์ ได้ผ่อนคลาย โดยวิธีขยับร่างกาย เช่น ออกท่าทางประกอบเพลง, เล่นเกมส์, ฝึกสมองแบบต่าง ๆ ได้เคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะเพลง ฯลฯ	66.25%	20%	13.75%	-	-
ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมโครงการ	55%	27.50%	17.50%	-	-
อาหารว่างที่จัดให้เหมาะสม	47.50%	33.75%	18.75%	-	-
สามารถนำสิ่งที่ได้รับไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ดีมาก	70%	23.75%	6.25%	-	-

ข้อเสนอแนะ - 1. ควรจัดโครงการนี้ต่อเนื่อง

2. สมาชิกควรให้ความร่วมมือมากกว่านี้

3. ควรนิมนต์พระมาให้ความรู้บ่อย ๆ

4. สมาชิกควรนำสิ่งที่ได้รับจากโครงการไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ

ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร

ที่ /2566

เรื่อง มอบหมายหน้าที่รับผิดชอบการจัดโครงการฝึกพลั้งลมปราณโดยวิธี จิน จัง กง
และโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั้งกายใจและสิ่งแวดล้อม

ตามที่ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชรได้เสนอโครงการเพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ โดยของงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลกำแพงเพชร (สปสข.) จำนวน 2 โครงการ คือ โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั้งกายใจและสิ่งแวดล้อม และโครงการฝึกพลั้งลมปราณโดยวิธี จิน จัง กง เพื่อให้การดำเนินงานของโครงการเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ เกิดประโยชน์สูงสุดกับผู้สูงอายุ ในปีงบประมาณ 2566 จึงขอแต่งตั้งบุคคลต่อไปนี้ทำหน้าที่ ดังนี้

- | | |
|-------------------------------|------------------------|
| 1. นายนอม ไชยมณี | ประธานกรรมการ |
| 2. นายวิรัตน์ ทองเพิ่ม | รองประธานกรรมการ |
| 3. นางสุนีย์ สัจจากุล | ทะเบียน |
| 4. นางประวิง ศรีชาย | ทะเบียน |
| 5. นางประภา ชูเพชร | บริการ |
| 6. นางประไพ ขุนทิพย์ | บริการ |
| 7. นางจุฑามาศ จันทร์ชู | ตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้น |
| 8. นางวิญณี ทิพย์แก้ว | ตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้น |
| 9. นางยุพดี กาญจนะ | สันตนาการ |
| 10. นางอำนวยการ จันทร์งามจรัส | สันตนาการ |
| 11. นางสาวภาณีภา ฤทธิหนู | การเงิน |
| 12. นางสถาพร สมกอบกิจ | การเงิน |
| 13. นางจำเป็น ไชยมณี | เลขานุการและการเงิน |
| 14. ร.ต.ต.พนม พันธนียะ | บันทึกภาพ |

ขอให้ผู้ที่ได้รับมอบหมาย จงปฏิบัติหน้าที่ด้วยความรับผิดชอบ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่สมาชิก หวังว่าคงได้รับความร่วมมือด้วยดี

สั่ง ณ วันที่ 5 มกราคม 2566



(ลงชื่อ).....

(นาย นอม ไชยมณี)

ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร

ที่ พิเศษ...../2566

ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร
อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา 90180

1 มีนาคม 2566

เรื่อง เชิญเป็นประธานและบรรยายพิเศษ

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลกำแพงเพชร

ด้วยชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร ได้รับการจัดสรรงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลกำแพงเพชร ให้จัดทำโครงการเพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ ให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ รวมทั้งสิ่งแวดล้อม จำนวน 2 โครงการ คือโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั้งกายใจและสิ่งแวดล้อม ระหว่างเดือนมกราคม - กันยายน 2566 และโครงการฝึกพลังลมปราณ โดยวิธี จิน จัง กง ระหว่างเดือนเมษายน - มิถุนายน 2566 เพื่อให้โครงการทั้ง 2 โครงการ ดำเนินไปอย่างมีระบบ มีประสิทธิภาพ เกิดประโยชน์อย่างสูงสุดกับผู้สูงอายุ และเป็นขวัญกำลังใจแก่ผู้สูงอายุ จึงขอเชิญนายกเทศมนตรีตำบลกำแพงเพชรให้เกียรติเป็นประธานกล่าวเปิดโครงการและบรรยายพิเศษ หัวข้อเรื่อง “ไม่อยากป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ควรปฏิบัติตนอย่างไร” ในวันที่ 13 มีนาคม 2566 เวลา 09.30 น. ณ อาคารสนามกีฬาากลางเทศบาลตำบลกำแพงเพชร

หวังว่าคงได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี ขอขอบคุณ

ขอแสดงความนับถือ



(นายโนม ไชยmani)

ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร

ที่ พิเศษ...../2566

ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร
อำเภอรัทภูมิ จังหวัดสงขลา 90180

5 มีนาคม 2566

เรื่อง เชิญเป็นวิทยากร

เรียน คุณสงวนศรี แต่งบุญงาม

ด้วยชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร ได้จัดโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ทั้งกายใจและสิ่งแวดล้อม เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกาย และจิตใจ สุขภาพจิตนับเป็นเรื่องสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ จึงควรให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแล ตัวเอง ให้มีสุขภาพจิตเข้มแข็ง ทางชมรมฯ เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ด้านการดูแลสุขภาพจิต จึงใคร่ขอ ความอนุเคราะห์เชิญเป็นวิทยากร ให้ความรู้ในหัวข้อเรื่อง “ภาวะซึมเศร้าที่ต้องเฝ้าระวังและป้องกัน” ใน วันที่ 7 เมษายน 2566 เวลา 10.00 – 12.00 น. ณ อาคารสนามกีฬาากลางเทศบาลตำบลกำแพงเพชร

หวังว่าคงได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี ขอขอบคุณ

ขอแสดงความนับถือ



(นายนิยม ไชยมณี)

ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร

ที่ พิเศษ...../2566

ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร
อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา 90180

15 กรกฎาคม 2566

เรื่อง เชิญเป็นวิทยากร

เรียน คุณมงคล ทองจิบ

ด้วยชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร ได้จัดโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั้ง
กายใจและสิ่งแวดล้อม เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและ
จิตใจ รวมทั้งสามารถจัดการสิ่งแวดล้อมรอบตัวให้เกิดประโยชน์แก่การดำรงชีวิต โดยเฉพาะการจัดการ
ขยะและการอยู่ให้ปลอดภัยจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว รวมทั้งการแปรรูปขยะมาเป็นปุ๋ยปลูกพืชผักสวนครัว
รั้วกินได้ เป็นการเสริมสร้างสุขภาพอนามัยในการใช้ชีวิตประจำวัน ทางชมรมฯ เห็นว่าท่านเป็นบุคคลที่
สามารถให้ความรู้แก่สมาชิกชมรมผู้สูงอายุในเรื่อง ต่อไปนี้

1. ขยะมูลฝอยกับสุขภาพ
2. การนำขยะอินทรีย์มาใช้ประโยชน์
3. การทำเชื้อจุลินทรีย์สังเคราะห์แสงมาเป็นปุ๋ยกับพืชผักสวนครัว รั้วกินได้

จึงขอความอนุเคราะห์เชิญเป็นวิทยากรให้ความรู้และสาธิตการทำเชื้อจุลินทรีย์
สังเคราะห์แสง แก่สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ต่อไปในวันที่ 7 สิงหาคม 2566 เวลา
09.30 - 11.30 น. ณ อาคารสนามกีฬากลางเทศบาลตำบลกำแพงเพชร

หวังว่าคงได้รับการอนุเคราะห์ด้วยดี ขอขอบคุณ

ขอแสดงความนับถือ



(นายโนม ไชยมณี)

ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร

ที่ พิเศษ...../2566

ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร
อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา 90180

15 กรกฎาคม 2566

เรื่อง เชิญเป็นวิทยากร

นมัสการ พระครูสิริญาณวิมล

ด้วยชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร ได้จัดโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั้ง
กายใจและสิ่งแวดล้อม เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตแข็งแรง สามารถใช้
ชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข ลดปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ และปัญหาสุขภาพจิต โดย
โครงการนี้ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลกำแพงเพชร ทาง
ชมรมฯ ต้องการพัฒนาด้านสุขภาพจิตผู้สูงอายุ จึงขอความอนุเคราะห์นินมิตพระคุณเจ้า ให้ความรู้ใน
หัวข้อเรื่อง “การดูแลสุขภาพตามหลักพระพุทธเจ้า” ในวันที่ 4 กันยายน 2566 เวลา 09.00-11.00 น.
ณ อาคารสนามกีฬาากลางเทศบาลตำบลกำแพงเพชร

หวังว่าคงได้รับความอนุเคราะห์เป็นอย่างดี ขอขอบพระคุณ

ขอแสดงความนับถือ



(นายโนม ไชยmani)

ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร

ที่ พิเศษ...../2566

ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร
อำเภอรัทภูมิ จังหวัดสงขลา 90180

5 มกราคม 2566

เรื่อง เชิญเป็นวิทยากร

เรียน คุณจำเป็น ไชยมณี

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตารางการจัดกิจกรรมโครงการฯ จำนวน 1 ฉบับ

ด้วยชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร ได้จัดโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
ทั้งกายใจและสิ่งแวดล้อม เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกาย
และจิตใจ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้บริโภคอาหารที่ถูกสุขอนามัย รู้จักออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพ
ร่างกายตัวเอง มีการสังคมกับเพื่อน รู้จักพัฒนาอารมณ์ให้มั่นคง มีจิตใจดี ถือเป็น การเสริมสร้างศักยภาพ
ผู้สูงอายุ ทางชมรมฯ เห็นว่าท่านเป็นบุคคลที่มีความรู้ ความสามารถในการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุให้
เป็นไปตามที่ต้องการได้ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ เป็นวิทยากรให้ความรู้ในหัวข้อเรื่องตามตารางที่แนบ
มา ณ อาคารสนามกีฬาากลางเทศบาลตำบลกำแพงเพชร

หวังว่าคงได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี ขอขอบคุณ

ขอแสดงความนับถือ



(นายโนม ไชยมณี)

ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร

ที่ พิเศษ...../2566

ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร
อำเภอรัทภูมิ จังหวัดสงขลา 90180

5 มกราคม 2566

เรื่อง เชิญเป็นวิทยากร

เรียน คุณอำนวย จันทรงามจรัส

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตารางการจัดกิจกรรมโครงการฯ จำนวน 1 ฉบับ

ด้วยชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร ได้จัดทำโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงวัยทั้งกายใจและสิ่งแวดล้อม เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข การพัฒนาอารมณ์ (สุขภาพจิต) ถือเป็นเรื่องสำคัญมากในด้านการเสริมสร้างสุขภาพจิตให้ผู้สูงอายุ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เชิญเป็นวิทยากรนำกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพจิต โดยวิธีฝึกไลน์แดนซ์, ฝึกเพลงประกอบท่าทาง, ฝึกร้องเพลงคาราโอเกะ, เล่นเกมส์ ฯลฯ ตั้งแต่วันที่ 10 มกราคม - กันยายน 2566 ตามตารางที่แนบมา ณ อาคารสนามกีฬาเทศบาลตำบลกำแพงเพชร

หวังว่าคงได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี ขอขอบคุณ

ขอแสดงความนับถือ



(นายนิยม ไชยมณี)

ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร