

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต ๑๒ สงขลา

รหัสโครงการ	64 - L๒1๑๘ - 2 - 4
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการรับประทานอาหารดี ชีวิตมีสุข
ชื่อกองทุน	กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลทับช้าง
	<input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๗(๑)] <input checked="" type="checkbox"/> สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๗(๒)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๗(๓)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๗(๕)]
หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ	<input type="checkbox"/> หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. <input checked="" type="checkbox"/> หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษา <input type="checkbox"/> กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ ๕ คน
ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (๕ คน)	ชื่อองค์กร โรงเรียนวัดบ้านลุ่ม ตำบลทับช้าง อำเภอนาทวี จังหวัดสงขลา กลุ่มคน (ระบุ ๕ คน) ๑. นายกมล จันแก้ว ๒. นางตรุณี รุ่งรอด ๓. นางสนองรัก เพชรประกอบ ๔. นางปัทมา เหมรัตน์ ๕. นางวรัญญา ไชยวงศ์
วันอนุมัติ	
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	วันเริ่มต้น วันที่ ๑ เดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๓ กำหนดเสร็จ วันที่ ๓๐ เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๔
งบประมาณ	จำนวนเงิน ๑๓,๐๐๐ บาท
<b>หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)</b> การที่ผู้เรียนได้รับประทานอาหารดี ในแต่ละมื้อ เป็นสิ่งที่มีความสำคัญในการพัฒนาการเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนส่วนต่างๆ ของร่างกาย ป้องกันโรคต่างๆ ได้ซึ่งสุขภาพที่ดี เพื่อให้มีสภาวะร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์แข็งแรง การรับประทานอาหารที่ดีจึงมีความสำคัญโดยตรงต่อสุขภาพนักเรียน โรงเรียนวัดบ้านลุ่ม ได้ตระหนักถึงความสำคัญดังกล่าว จึงได้จัดทำโครงการรับประทานอาหารดี ชีวิตมีสุข ขึ้นเพื่อให้นักเรียนและผู้ปกครองได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของนักเรียนในการรับประทานอาหารที่ดี ถูกหลักโภชนาการและความต้องการของร่างกายและสามารถนำสารอาหารไปใช้ให้เกิดประโยชน์	

กลุ่มเป้าหมาย(คน)	นักเรียนและผู้ปกครอง โรงเรียนวัดบ้านลุ่ม จำนวน ๘๐ คน
<b>วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)</b> ๑. เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ ๒. ประชุมชี้แจงเจ้าหน้าที่และผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อวางแผนการดำเนินงานร่วมกัน ๓. กิจกรรมอบรมให้ความรู้นักเรียนและผู้ปกครองเรื่องการรับประทานอาหารดี ชีวิตมีสุข ๔. กิจกรรมอบรมการทำอาหารเพื่อสุขภาพ ข้าวยาและแซนวิช ๕. ติดตามผลการดำเนินงาน ๖. สรุปผลการดำเนินงาน/รายงานผล	
<b>ผลที่คาดว่าจะได้รับ</b> ๑. นักเรียนและผู้ปกครองมีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องการรับประทานอาหารดี ชีวิตมีสุข ๒. นักเรียนและผู้ปกครองวิธีการทำข้าวยาและแซนวิช ๓. นักเรียนและผู้ปกครองมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลอาหารการกินที่ถูกต้องและเหมาะสมกับวัย	
เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด
<b>วัตถุประสงค์โดยตรง</b>	
<b>วัตถุประสงค์</b> ๑. เพื่อให้ นักเรียนและผู้ปกครองมีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องการรับประทานอาหารดี ชีวิตมีสุข ๒. เพื่อให้ นักเรียนและผู้ปกครองรู้วิธีการทำข้าวยา และแซนวิช ๓. เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแล อาหารการกินที่ถูกต้องและเหมาะสมกับวัย	<b>ตัวชี้วัดความสำเร็จ</b> ๑. นักเรียนและผู้ปกครองมีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องการ รับประทานอาหารดี ชีวิตมีสุขร้อยละ ๘๐ ๒. นักเรียนและผู้ปกครองรู้วิธีการทำข้าวยา และแซนวิช ร้อยละ ๘๐ ๓. นักเรียนและผู้ปกครองมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับ การดูแลอาหารการกินที่ถูกต้องและเหมาะสมกับวัย ร้อยละ ๘๐

**กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย**

ระบุชนิดกิจกรรมหลัก เช่น ประชุม อบรม ฝึกปฏิบัติ การจัดซื้อ	งบประมาณ	ระยะเวลา
<b>๑. กิจกรรมอบรมให้ความรู้เรื่องการรับประทานอาหารดี ชีวิตมีสุข</b>  <b>รายละเอียดกิจกรรม</b> - จัดอบรมเรื่องการรับประทานอาหารดี ชีวิตมีสุข <b>ผลผลิตในการทำกิจกรรม</b> - นักเรียนและผู้ปกครองมีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องการ รับประทานอาหารดี ชีวิตมีสุข - นักเรียนและผู้ปกครองมีความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแล อาหารการกินที่ถูกต้องและเหมาะสมกับวัย	๑. ค่าไวเนล ขนาด ๒ ม. x ๒.๕ ม. เป็นเงิน ๗๕๐ บาท ๒. ค่าปากกา จำนวน ๘๐ ด้าม ด้ามละ ๕ บาท เป็นเงิน ๔๐๐ บาท ๓. ค่าสมุดจดบันทึก จำนวน ๘๐ เล่ม เล่มละ ๑๐ บาท เป็นเงิน ๘๐๐ บาท ๔. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๘๐ คน x ๒๕ บาท x ๒ มื้อ x ๑ วัน เป็นเงิน ๔,๐๐๐ บาท ๕. ค่าตอบแทนวิทยากร ชั่วโมงละ ๖๐๐ บาท x ๖ ชั่วโมง x ๑ คน เป็นเงิน ๓,๖๐๐ บาท <p style="text-align: center;"><b>รวมเป็น ๙,๕๕๐ บาท</b></p>	



<p>๒. กิจกรรมฝึกปฏิบัติทำอาหารเพื่อสุขภาพข้าวยาและขนมวิซ</p> <p>ให้นักเรียนและผู้ปกครองฝึกปฏิบัติทำอาหารเพื่อสุขภาพข้าวยาและขนมวิซ</p> <p>ผลผลิตในการทำกิจกรรม</p> <p>- นักเรียนและผู้ปกครองรู้วิธีการทำข้าวยาและขนมวิซ</p>	<p>๑. ถั่วฝักยาว ๒ กิโล กิโลกรัมละ ๕๐ บาท เป็นเงิน ๑๐๐ บาท</p> <p>๒. แตงกวา ๓ กิโล กิโลกรัมละ ๔๐ บาท เป็นเงิน ๑๒๐ บาท</p> <p>๓. กะหล่ำปลี ๒ กิโล กิโลกรัมละ ๕๐ บาท เป็นเงิน ๑๐๐ บาท</p> <p>๔. แครอท ๒ กิโล กิโลกรัมละ ๔๔ บาท เป็นเงิน ๘๘ บาท</p> <p>๕. มะม่วง ๒ กิโล กิโลกรัมละ ๔๐ บาท เป็นเงิน ๘๐ บาท</p> <p>๖. ไข่ไก่ ๒ แผง แผงละ ๑๐๐ บาท เป็นเงิน ๒๐๐ บาท</p> <p>๗. ผักกาดหอม ๓ กิโล กิโลกรัมละ ๗๐ บาท เป็นเงิน ๒๑๐ บาท</p> <p>๘. ปูอัด แพ็คละ ๙๕ บาท จำนวน ๖ แพ็ค เป็นเงิน ๕๗๐ บาท</p> <p>๙. แยม ถูกละ ๘๐ บาท จำนวน ๖ ถูง เป็นเงิน ๔๘๐ บาท</p> <p>๑๐. มะเขือเทศ ๒ กิโล กิโลกรัมละ ๔๐ บาท เป็นเงิน ๘๐ บาท</p> <p>๑๑. ขนมปัง จำนวน ๑๒ ห่อ ห่อละ ๓๖ บาท เป็นเงิน ๔๓๒ บาท</p> <p>๑๒. มายองเนส จำนวน ๕ ขวดละ ๙๐ บาท เป็นเงิน ๔๕๐ บาท</p> <p>๑๓. ซอสพริก ๖ ขวด ขวดละ ๔๕ บาท เป็นเงิน ๒๗๐ บาท</p> <p>๑๔. ซอสมะเขือเทศ ๖ ขวดขวดละ ๔๕ บาท เป็นเงิน ๒๗๐ บาท</p> <p>รวมเป็นเงิน ๓,๔๕๐ บาท</p> <p>รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑๓,๐๐๐ บาท</p>	
---	--	--

๗. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง ๑ รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับการจำแนกประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

๗.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๗)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน

- ๗.๑.๑ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- ๗.๑.๒ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- ๗.๑.๓ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- ๗.๑.๔ หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- ๗.๑.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

๗.๒ ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๗)

- ๗.๒.๑ สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๗(๑)]
- ๗.๒.๒ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๗(๒)]
- ๗.๒.๓ สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๗(๓)]
- ๗.๒.๔ สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]
- ๗.๒.๕ สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๗(๕)]

๗.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. ๒๕๕๗)

- ๗.๓.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- ๗.๓.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- ๗.๓.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
- ๗.๓.๔ กลุ่มวัยทำงาน
- ๗.๓.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ
- ๗.๓.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- ๗.๓.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- ๗.๓.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๓.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]

๗.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- ๗.๔.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
  - ๗.๔.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
  - ๗.๔.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔.๑.๕ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
  - ๗.๔.๑.๖ การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
  - ๗.๔.๑.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
  - ๗.๔.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ) .....
- ๗.๔.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
  - ๗.๔.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๗.๔.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔.๒.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความปลอดภัยทางปัญญาและอารมณ์
  - ๗.๔.๒.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
  - ๗.๔.๒.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
  - ๗.๔.๒.๘ อื่นๆ (ระบุ) .....
- ๗.๔.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
  - ๗.๔.๓.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๓.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๓.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

- ๗.๔.๓.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๗.๔.๓.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- ๗.๔.๓.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- ๗.๔.๓.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ๗.๔.๓.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ๗.๔.๓.๙ อื่นๆ (ระบุ .....

๗.๔.๔ กลุ่มวัยทำงาน

- ๗.๔.๔.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๗.๔.๔.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๔.๔.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๗.๔.๔.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๗.๔.๔.๕ การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- ๗.๔.๔.๖ การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- ๗.๔.๔.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ๗.๔.๔.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ๗.๔.๔.๙ อื่นๆ (ระบุ) .....

๗.๔.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ

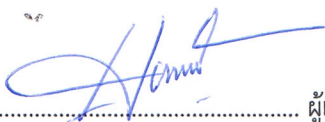
- ๗.๔.๕.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๗.๔.๕.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๔.๕.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๗.๔.๕.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๗.๔.๕.๑.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ๗.๔.๕.๑.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- ๗.๔.๕.๑.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- ๗.๔.๕.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ) .....

๗.๔.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

- ๗.๔.๕.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๗.๔.๕.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๔.๕.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๗.๔.๕.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๗.๔.๕.๒.๕ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- ๗.๔.๕.๒.๖ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
- ๗.๔.๕.๒.๗ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
- ๗.๔.๕.๒.๘ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
- ๗.๔.๕.๒.๙ อื่นๆ (ระบุ) .....

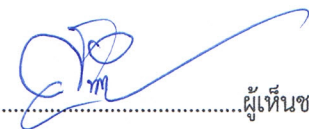


- ๗.๔.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- ๗.๔.๖.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๖.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๖.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๗.๔.๖.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔.๖.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
  - ๗.๔.๖.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
  - ๗.๔.๖.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
  - ๗.๔.๖.๘ อื่นๆ (ระบุ) .....
- ๗.๔.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๔.๗.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๗.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๗.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๗.๔.๗.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔.๗.๕ การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
  - ๗.๔.๗.๖ อื่นๆ (ระบุ) .....
- ๗.๔.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]
- ๗.๔.๘.๑ อื่นๆ (ระบุ) .....

ลงชื่อ  ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม  
(นายกมล จันแก้ว)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดบ้านลุ่ม

วันที่ ๑๕ เดือนธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๓

ลงชื่อ  ผู้เห็นชอบโครงการ  
(นายสุทิน แทนบำรุง)

ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.ทับช้าง

วัน 16 เดือน ๗.๗ พ.ศ. ๒๕๖3