

สรุปผลการดำเนินโครงการ  
โครงการอาหารสุขภาพผู้สูงอายุ  
ตำบลม่วงงาม อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา



สนับสนุนงบประมาณโดย  
กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองม่วงงาม

## สรุปผลการดำเนินการ

๑. ชื่อโครงการ โครงการอาหารสุขภาพผู้สูงอายุ

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ ผู้สูงอายุและผู้ดูแล มีความรู้ความเข้าใจและสามารถเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสม

๒.๒ ผู้สูงอายุและผู้ดูแลสามารถประกอบอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม

๓. วิธีดำเนินการ

๓.๑ ประชาสัมพันธ์โครงการให้สมาชิกรับทราบ

๓.๒ อบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพด้านโภชนาการและการป้องกันโรคในผู้สูงอายุ

๓.๓ จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องอาหารในกลุ่มผู้สูงอายุ

๓.๔ สาธิตการประกอบอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

๓.๕ ตรวจสอบสรุปผล ด้านสุขภาพ รายงานผลการดำเนินการ

๔. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๔.๑ ผู้สูงอายุและผู้ดูแล มีความรู้ ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพและสามารถเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับวัย ร้อยละ ๘๐

๔.๒ ผู้สูงอายุและผู้ดูแล สามารถประกอบอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสมกับผู้สูงอายุ ร้อยละ ๘๐

๔.๓ ผู้สูงอายุมีขวัญกำลังใจและทัศนคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพ ร้อยละ ๘๐

๕. หน่วยงานที่รับผิดชอบ

ชมรมผู้สูงอายุองค์กรสาธารณประโยชน์ตำบลม่วงงาม

๖. ระยะเวลาดำเนินโครงการ

๑ เมษายน ๒๕๖๕ - ๓๐ กันยายน ๒๕๖๕

๗. งบประมาณ

๗.๑ ค่าป้ายไวนิล ๑ แผ่น ขนาด ๑.๒ x ๒.๔ เมตร เป็นเงิน ๔๓๒ บาท

๗.๒ ค่าสมนาคุณวิทยากร ๑ คน x ๖๐๐ บาท x ๖ ชั่วโมง เป็นเงิน ๓,๖๐๐ บาท

๗.๓ ค่าคู่มือประกอบการอบรม เล่มละ ๕๐ บาท x ๖๐ คน เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท

๗.๔ ค่าอาหารว่าง ๖๐ คน x ๑ มื้อ x ๒๕ บาท เป็นเงิน ๑,๕๐๐ บาท

๗.๕ ค่าวัสดุประกอบอาหาร เป็นเงิน ๔,๕๐๐ บาท

๗.๖ ค่าสรุปรายงานโครงการ ๒ เล่ม x ๒๕๐ บาท เป็นเงิน ๕๐๐ บาท

รวมทั้งสิ้น ๑๓,๕๓๒ บาท

งบประมาณโครงการ ๑๓,๕๓๒ บาท

งบประมาณที่ใช้ไป ๑๓,๕๓๒ บาท

๘. ปัญหาอุปสรรค

- ผู้สูงอายุที่อยู่ไกลออกไป ไม่สามารถมาร่วมกิจกรรมได้
- ข้อเสนอแนะ ควรจะมีกิจกรรมอบรมสัญจรในหมู่บ้านที่ไกลออกไป

กิจกรรมให้ความรู้การดูแลสุขภาพ  
การรับประทานอาหาร และการป้องกันโรคภัยต่างๆ  
ในผู้สูงอายุ  
ในวันที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๕





กิจกรรมสาธิตการทำอาหาร  
และร่วมประกอบอาหาร  
เพื่อสุขภาพที่ถูกต้องและเหมาะสมกับผู้สูงอายุ  
ในวันที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๕







โครงการ..... ชุมชนอาหารสุขภาพผู้สูงอายุ .....

วันที่..... 10 เดือน..... ตุลาคม ..... พ.ศ. 2565 .....

ชื่อ - สกุล	บ้านเลขที่	หมู่ที่	ลายมือชื่อ		หมายเหตุ
			เข้า	บ่าย	
นางสาวพรทิพย์ นอนมพันธ์	43/1	7	พรทิพย์	พรทิพย์	
นางสาว น. น. น.	65	7			
นางสาว น. น. น.	40/	9	น. น. น.	น. น. น.	
นางสาว น. น. น.	72-9	3	น. น. น.	น. น. น.	
นางสาว น. น. น.	22/3	3	น. น. น.	น. น. น.	
นางสาว น. น. น.	114/3	2	น. น. น.	น. น. น.	
นางสาว น. น. น.	47/1	7	น. น. น.	น. น. น.	
นางสาว น. น. น.	67/1	10	น. น. น.	น. น. น.	
นางสาว น. น. น.	92/2	3	น. น. น.	น. น. น.	
นางสาว น. น. น.	25	7			
นางสาว น. น. น.	44/1	7			
นางสาว น. น. น.	115	5	น. น. น.	น. น. น.	
นางสาว น. น. น.	58/1	5	น. น. น.	น. น. น.	
นางสาว น. น. น.	57	7	น. น. น.	น. น. น.	
นางสาว น. น. น.	77/4	7			
นางสาว น. น. น.	103/4	7	น. น. น.	น. น. น.	
นางสาว น. น. น.	33	7	น. น. น.	น. น. น.	
นางสาว น. น. น.	28/2	7			
นางสาว น. น. น.	29/1	2			
นางสาว น. น. น.	26	7	น. น. น.	น. น. น.	
นางสาว น. น. น.	12/7	7	น. น. น.	น. น. น.	
นางสาว น. น. น.	26/2	7			

โครงการ... ไม่พอทางเทศบาลเมือง .....

วันที่... 10 ...เดือน... ตุลาคม ... พ.ศ. 2565 .....

ชื่อ - สกุล	บ้านเลขที่	หมู่ที่	ลายมือชื่อ		หมายเหตุ
			เข้า	บ่าย	
นางสาว น. น.	28	7	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
นางสาว น. น.	64/1	7	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
นาย น. น. ชวลลวิสัย	25	7	ชวลลวิสัย	ชวลลวิสัย	
นาย น. น. ชวลลวิสัย	40	7	ชวลลวิสัย	ชวลลวิสัย	
นาย น. น. ชวลลวิสัย	85	7	ชวลลวิสัย	ชวลลวิสัย	
นาย น. น. ชวลลวิสัย	27	7	ชวลลวิสัย	ชวลลวิสัย	
นางสาว น. น.	14/14	6	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
นางสาว น. น.	228/16	2-7	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
นางสาว น. น.	14/14	ช. 6	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
นางสาว น. น.	99/1	2-7	ชวลลวิสัย	ชวลลวิสัย	
นางสาว น. น.	12/2	2-7	ชวลลวิสัย	ชวลลวิสัย	
นางสาว น. น.	49/2	2-7	ชวลลวิสัย	ชวลลวิสัย	
นางสาว น. น.	0/9	2-3	ชวลลวิสัย	ชวลลวิสัย	
นางสาว น. น.	55/2	2-7	ชวลลวิสัย	ชวลลวิสัย	
นางสาว น. น.	48/6	5-6	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
นางสาว น. น.	85/2	ช. 6	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
นางสาว น. น.	65	2-7	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
นางสาว น. น.	65	2-7	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
นางสาว น. น.	164/2	2-1	ชวลลวิสัย	ชวลลวิสัย	
นางสาว น. น.	113/7	2-2	ชวลลวิสัย	ชวลลวิสัย	
นางสาว น. น.	116/2	2-2	ชวลลวิสัย	ชวลลวิสัย	
นางสาว น. น.	88	2-2	ชวลลวิสัย	ชวลลวิสัย	



# ภาคผนวก

เล่มที่ 027

No. 1350

**แพร์**  
กราฟฟิค&ดีไซน์

แพร์กราฟฟิคแอนด์ดีไซน์  
90/1 ม.4 ต.ม่วงงาม อ.สิงหนคร  
จ.สงขลา 90330  
โทร : 090-9707699  
หมายเลขผู้เสียภาษี 1-8401-00246-16-9

**ใบเสร็จรับเงิน**

วันที่ 8-๓.๑ ๖5

ชื่อ กรมสรรพากร ๓๕๐๗๓๖๓๖๓๖๓๖. ๓๕๐๗๓๖๓๖๓๖๓๖  
CUSTOMER  
ที่อยู่ ๑ สวิงนค อ.นครสา  
ADDRESS

สำนักงานใหญ่  สาขาที่ \_\_\_\_\_ เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร

จำนวน QUANTITY	รายการ DESCRIPTION	หน่วยละ UNIT PRICE	จำนวนเงิน AMOUNT	สต.
1	ท่อปลง ขนาด 1.2x2.4 ม.	432	432	
บาท BAHT	สี่ร้อยสามสิบสองบาทถ้วน	รวมเงิน TOTAL	432	

ผู้รับเงิน อรรณพ วันที่รับเงิน \_\_\_\_\_  
COLLECTOR

ทะเบียนเลขที่ 1840100246169  
คำขอที่ 9004657000018

แบบ พค. 0403



กรมพัฒนาธุรกิจการค้า  
สำนักงานกลางทะเบียนพาณิชย์  
ใบทะเบียนพาณิชย์  
ใบสำคัญนี้ออกให้เพื่อแสดงว่า

นางสาว พิชามณษ์ ทวีวัฒนา

ได้จดทะเบียนพาณิชย์ ตามพระราชบัญญัติทะเบียนพาณิชย์ พ.ศ. 2499

เมื่อวันที่ 17 มิถุนายน พ.ศ. 2557

ชื่อที่ใช้ในการประกอบพาณิชย์กิจ

แพร กราฟฟิคแอนดดีไซน์

เขียนเป็นอักษรโรมัน

ชนิดแห่งพาณิชย์กิจ

จำหน่ายและรับออกแบบสื่อสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ เช่น ป้ายไวเนล สติกเกอร์ หนังสือ แผ่นพับ ป้ายเท่านั้น  
จำหน่ายภาพและรับถ่ายภาพนอกสถานที่ ถ่าย Pre-wedding

ที่ตั้งสำนักงานใหญ่

เลขที่ 90/1 หมู่ที่ 4 ตรอก/ซอย ถนน

ตำบล/แขวง ม่วงงาม อำเภอ/เขต สิงหนคร จังหวัด สงขลา

ออกให้ ณ วันที่ 17 มิถุนายน พ.ศ. 2557



(นาง ปทุม จินดาวงศ์)

นายทะเบียนพาณิชย์



ชมรมผู้สูงอายุองค์กรสาธณะประโยชน์  
หมู่ที่ 3 ตำบลม่วงงาม อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา 90330

ใบสำคัญรับเงิน

วันที่ 10 เดือน ๓ พ.ศ. ๖5  
ข้าพเจ้า พงษ์ อนุสรณ์ นามสกุล อนุสรณ์ อยู่บ้านเลขที่ ๑๓/๔ ม.๗  
ซอย ถนน ตำบล ม่วงงาม อำเภอ สิงหนคร จังหวัด สงขลา

ได้รับเงินจากชมรมผู้สูงอายุสถานีนอนามัยม่วงงาม  
ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน
ค่ารถโดยสาร ๖.๖๐๐ บาท ๖.๖๐๐ บาท	๑,๒๐๐
สำหรับโครงการ อาหารสุขภาพผู้สูงอายุ	
วันที่ 10 - ๓.๓ ๖5 เวลา ๙.๐๐ น - 13.๐๐ น	
<b>จ่ายแล้ว</b>	
รวมเงิน(บาท)	๑,๒๐๐

จำนวนเงิน สามพันสองร้อยบาทถ้วน บาท  
ลงชื่อ (นางดวงจิตต์ ศรีรัตน์) ผู้จ่ายเงิน ลงชื่อ (นางอนุสรณ์ อนุสรณ์) ผู้รับเงิน





ทะเบียนเลขที่ 3930300289428.....  
คำขอที่ 9004663000002.....



แบบ พค. 0403

กรมพัฒนาธุรกิจการค้า  
สำนักงานกลางทะเบียนพาณิชย์  
ใบทะเบียนพาณิชย์  
ใบสำคัญนี้ออกให้เพื่อแสดงว่า

นาย บุญฤทธิ์ ชูแสง

ได้จดทะเบียนพาณิชย์ ตามพระราชบัญญัติทะเบียนพาณิชย์ พ.ศ. 2499

เมื่อวันที่ 30 มกราคม พ.ศ. 2563

ชื่อที่ใช้ในการประกอบพาณิชย์กิจ

ไรตังโฮม

เขียนเป็นอักษรโรมัน

ชนิดแห่งพาณิชย์กิจ

จำหน่ายเครื่องเขียนและอุปกรณ์การเรียนการสอน

ที่ตั้งสำนักงานใหญ่

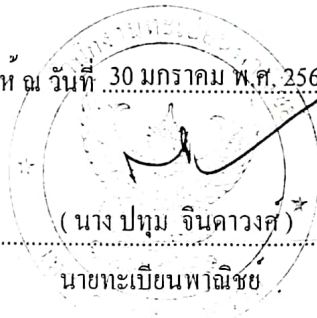
เลขที่ 113 หมู่ที่ 7 ตรอก/ซอย ถนน

ตำบล/แขวง ม่วงงาม อำเภอ/เขต สิงหนคร จังหวัด สงขลา



สำเนาถูกต้อง

ออกให้ ณ วันที่ 30 มกราคม พ.ศ. 2563



(นาง ปทุม จินดาวงศ์)

นายทะเบียนพาณิชย์





โครงการอาหารกลางวันผู้สูงอายุ ๘.๖

บิลเงินสด  
CASH SALES

เล่มที่ 1  
BOOK NO. ....  
เลขที่ 1  
BILL NO. ....  
วันที่ 9, ๑๑, ๖5  
DATE : .....

นามลูกค้า  
CUSTOMER: บริษัทผู้สูงอายุองค์การสงเคราะห์ผู้สูงอายุ เลขประจำตัวประชาชน/.....  
ที่อยู่ ๑๑.๘๐๐๖๗ ๐. สิงหนคร อ. สิงหนคร เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร.....  
ADDRESS : .....

จำนวน QUANTITY	รายการ DESCRIPTION	หน่วยละ UNIT PRICE	จำนวนเงิน AMOUNT	
			บาท/Baht	สต./Sig.
๑	ปลา 1.5 กิโลกรัม		180.-	
	ถั่วฝักยาว 10 กิโลกรัม		200.-	
	กระเทียม 1 กิโลกรัม		80.-	
	กระเทียม ๕ กิโลกรัม		35.-	
	พริกแกง ๒ กิโลกรัม		60.-	
	หอม ๕ กิโลกรัม		50.-	
	มะขามเปียก 1 กิโลกรัม		80.-	
	เกลือ 1 กิโลกรัม		25.-	
	พริกแกง 1 กิโลกรัม		25.-	
	กะทิ ๕ กิโลกรัม		60.-	
	พริกสด 3 กิโลกรัม		50.-	
	มะเขือ ๒ กิโลกรัม		100.-	
	น้ำพริก		300.-	
	พริกสด 1 กิโลกรัม		40.-	
	พริกสด 60 กิโลกรัม		90.-	
	พริกสด 5 กิโลกรัม		125.-	
รวมเงิน TOTAL			1500.-	

ผู้รับเงิน RECEIVED BY: \* อติพร กวีพร ..... ขอรับเงินด้วยความขอบคุณ  
Elephant Brand



# บิลเงินสด

## CASH SALES

เล่มที่ BOOK NO. 1  
 เลขที่ BILL NO. 3  
 วันที่ DATE 9, 01.9, 66.

โอนเงินสด จากบัญชีออมทรัพย์

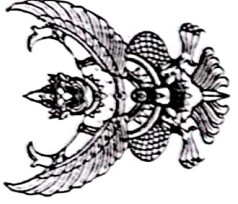
นามลูกค้า CUSTOMER: บริษัท อิมพีเรียล จำกัด  
 ที่อยู่ ADDRESS: ๗, หมู่ ๑๐, ซอย ๑, ซอย ๑, ซอย ๑

จำนวน QUANTITY	รายการ DESCRIPTION	หน่วยและ UNIT PRICE	จำนวนเงิน AMOUNT	
			บาท/Baht	สต./Sig.
3	นมสด		๕๕๐.-	
10	นม		๕๐.-	
1	นมสด		๘๐.-	
5	นมสด		1๕๕.-	
	นมสด		๕๐.-	
	นมสด		๕๐.-	
	นมสด		๕๐.-	
	นมสด		๓๐.-	
	นมสด		๕๐.-	
10	นมสด		1๐๐.-	
๕	นมสด		๕๐๐.-	
๕	นมสด		๕๐.-	
1	นมสด		๕๐.-	
1	นมสด		๕๐๐.-	
๕	นมสด		๘๐.-	
๖๐	นมสด		๙๐.-	
	นมสด		๓๕.-	
รวมเงิน TOTAL			1,5๐๐.-	

ได้รับเงิน RECEIVED BY: บริษัท อิมพีเรียล จำกัด

ด้วย ความชอบคุณ Elephant Brand





ทะเบียนเลขที่ ...3930300289428.....  
คำขอที่ 9004663000002.....

แบบ ทค. 0403

กรมพัฒนาธุรกิจการค้า  
สำนักงานกลางทะเบียนพาณิชย์  
ใบทะเบียนพาณิชย์

ใบสำคัญนอกใบเพื่อแสดงว่า

นาย บุญฤทธิ์ ชูแสง

ได้จดทะเบียนพาณิชย์ ตามพระราชบัญญัติทะเบียนพาณิชย์ พ.ศ. 2499

เมื่อวันที่ 30 มกราคม พ.ศ. 2563

ชื่อที่ใช้ในการประกอบพาณิชย์กิจ

ไรดิงโฮม

เขียนเป็นอักษรโรมัน

ชนิดแห่งพาณิชย์กิจ

จำหน่ายเครื่องเขียนและอุปกรณ์การเรียนการสอน

ที่ตั้งสำนักงานใหญ่

เลขที่ 113 ..... หมู่ที่ 7 ..... ตรอก/ซอย ..... ถนน .....

ตำบล/แขวง ม่วงงาม ..... อำเภอ/เขต ..สิงหนคร ..... จังหวัด สงขลา .....



สำเนาถูกต้อง

ออกให้ ณ วันที่ 30 มกราคม พ.ศ. 2563

(นาง ปทุม จินดาวงศ์)

นายทะเบียนพาณิชย์