

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายสุขภาพดีมีสุข ปี 2566 โดย Music Therapy

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น
เขต 12 สงขลา

รหัสโครงการ ~~66-17259-2-19~~.....

ชื่อโครงการ/กิจกรรม โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายสุขภาพดีมีสุข ปี 2566 โดย Music Therapy (คาราโอเกะ) ปี 3
ชื่อกองทุน กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองคอหงส์

ประเภทการสนับสนุน

- สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10(1)]
- สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 10(2)]
- สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 10(3)]
- สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]
- สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10(5)]
- สนับสนุนการใช้เงินตามมติบอร์ด [ข้อ 10(6)]

หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ

- หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษา
- กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ 5 คน
- สำนักงานเลขาฯกองทุน

ชื่อองค์กร กลุ่มส่งเสริมการออกกำลังกายชุมชนบ้านคอหงส์ 6

กลุ่มคน 1. นางพัทนัย แก้วแพง 2. นางพวงรัตน์ สังฆมิตถล 3. นางยุพา นาคช่วย 4. นางจรีรัตน์ รัตนสุข 5. นางอนงค์ สุกแก้วมณี

วันอนุมัติ 23 ก.พ. 2566.....

ระยะเวลาดำเนินโครงการ ตั้งแต่ วันที่ 1 เมษายน 2566 ถึง 15 กันยายน 2566

งบประมาณ จำนวน 33,985.00 บาท

1. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันสังคมของคนในชุมชนเปลี่ยนแปลงไป ดังจะเห็นได้จากบริบทการทำงาน เศรษฐกิจ และวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปในชุมชน ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆเกิดขึ้นด้วย ไม่ว่าจะเป็นปัญหาอาชญากรรม ปัญหาทางสุขภาพ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ แต่เวลา ในการดูแลสุขภาพของตนเองกลับน้อยลง เกิดปัญหาด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น ทำให้ประชาชนหันไปพึ่งพาสินค้าที่จะทำให้สุขภาพดีจากสื่อต่างๆ เช่น ยาลดความอ้วน น้ำสมุนไพรต่างๆ ซึ่งไม่จำเป็นและมีราคาแพง ดังนั้นการสร้างเสริมสุขภาพด้วยวิธีง่าย และได้ผลจึงเป็นสิ่งที่เหมาะสมกับช่วงเวลาที่เราเศรษฐกิจไม่ดี ประกอบกับนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขที่ให้การรณรงค์สร้างสุขภาพอยู่ทุกปี โดยมีวัตถุประสงค์ให้ประชาชน องค์กร หน่วยงานภาครัฐ และเอกชน ภาคประชาชน ตระหนักในเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัวและชุมชน เพื่อการมีสุขภาพที่ดี ตามแผนพัฒนายุทธศาสตร์แห่งชาติ โดยมีวิสัยทัศน์ที่จะทำให้ประชาชนอยู่เย็นเป็นสุข ทั้งกาย ใจ สังคม ปัญญา และจิตวิญญาณ มีสัมมาอาชีพ ทำงานด้วยความสุข ดำรงชีวิตอยู่บนพื้นฐานความพอดี พอประมาณ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ภายใต้แนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ส่งผลให้ครอบครัวอบอุ่นมั่นคง อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีสุขภาพแข็งแรง อายุยืนยาว และหนึ่งในเป้าหมายที่สำคัญของมิติทางกาย คือ ให้นักไทยออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายสร้างนำซ่อมของกระทรวงสาธารณสุขที่มุ่งเน้นให้ประชาชนรวมกลุ่มกันดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชน ดังนั้นกลุ่มออกกำลังกายชุมชนบ้านคองส์ 6 จึงได้จัดโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายสุขภาพดีมีสุข ปี 2566 โดย Music Therapy (คาราโอเกะ) ปี 3 เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสุขภาพจิตที่ดี

2. สถานการณ์ปัญหา

สถานการณ์ปัญหา	ขนาด
1. ร้อยละของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพจิตที่ดี	0.00
2. ร้อยละของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีภาวะโรคซึมเศร้า	0.00

3. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัดความสำเร็จ	เป้าหมาย 1 ปี
1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพจิตที่ดี	ร้อยละของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพจิตที่ดี (ตามแบบประเมินความสุขคนไทย ของกรมสุขภาพจิต)	80.00
2. เพื่อป้องกันภาวะโรคซึมเศร้าในกลุ่มประชาชน	ร้อยละของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสุขเพิ่มขึ้น (แบบประเมินโรคซึมเศร้าของกรมสุขภาพจิต)	80.00

4. วิธีดำเนินการ/กิจกรรม

1. กิจกรรมมอบสมให้ควารู้

รายละเอียด

- ประชาสัมพันธ์โครงการผ่านสื่อประชาสัมพันธ์ช่องทางต่างๆ เช่น กลุ่มไลน์ เว็บไซต์เทศบาล
- ประเมินสุขภาพจิตของผู้เข้าร่วม (ตามแบบประเมินความสุขคนไทย ของกรมสุขภาพจิต)
- ประเมินความสุขของผู้เข้าร่วม (แบบประเมินโรคซึมเศร้าของกรมสุขภาพจิต)
- จัดกิจกรรมมอบความรู้เรื่องพยาธิสภาพและวิธีการร้องเพลง (6 ชั่วโมง)
- ประเมินความรู้และความพึงพอใจเกี่ยวกับความหมาย ประโยชน์ของ Music Therapy anatomy สำหรับการร้องเพลง
- มีแบบสอบถามให้ประเมินก่อนและหลังการจัดอบรม
- มอบสมุดบันทึกเกี่ยวกับการทำงานของปอด เกี่ยวกับความสามารถในการหายใจ

ค่าใช้จ่าย

1. ค่าวิทยากร จำนวน 1 คน x 600 บาท x 6 ชั่วโมง เป็นเงิน 3,600 บาท
2. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 35 คน x 25 บาท x 2 มื้อ เป็นเงิน 1,750 บาท
3. ค่าอาหารกลางวันพร้อมน้ำดื่ม จำนวน 35 คน x 80 บาท x 1 มื้อ เป็นเงิน 2,800 บาท
4. ค่าสมุดบันทึกสุขภาพ จำนวน 35 ชุด x 20 บาท เป็นเงิน 700 บาท
5. ค่าป้ายไวนิล จำนวน 1 ผืน ขนาด 2.8 x 1.75 เมตร x 150 บาท เป็นเงิน 735 บาท

งบประมาณ 9,585.00 บาท

2. กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย

รายละเอียด

- จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกายและจิตใจสัปดาห์ละ 3 วัน ทุกวันจันทร์, พุธและศุกร์ เวลา 17.30 น.

ค่าใช้จ่าย

- ค่าตอบแทนผู้นำออกกำลังกาย จำนวน 1 คน x 300 บาท x 66 วัน (3 วัน/สัปดาห์) เป็นเงิน 19,800 บาท
- ค่าไม้คัลอย จำนวน 1 ตัว x 3,600 บาท เป็นเงิน 3,600 บาท
- ค่าจัดทำเอกสารสรุปโครงการ เป็นเงิน 1,000 บาท

งบประมาณ 24,400.00 บาท

5. งบประมาณ

งบประมาณโครงการ 33,985.00 บาท

6. ระยะเวลาดำเนินการ

ระยะเวลาดำเนินโครงการ ตั้งแต่ วันที่ 1 เมษายน 2566 ถึง 15 กันยายน 2566

7. สถานที่ดำเนินการ

ชุมชนบ้านคองหงส์ 6 ตำบลคองหงส์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

8. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองคองหงส์ ^[11]จำนวน 33,985.00 บาท รายละเอียดดังในวิธีดำเนินการ/กิจกรรม ด้านบน

หมายเหตุ : ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยได้

9. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ผู้เข้าร่วมโครงการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงเพิ่มขึ้น
- ผู้เข้าร่วมโครงการมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น
- ป้องกันโรค ลดภาวะเจ็บป่วยจากโรคเครียดและโรคซึมเศร้า

10. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

10.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร กลุ่มส่งเสริมการออกกำลังกายชุมชนบ้านคองหงส์ 6

ชื่อกลุ่มคน

- นางพัทน์ย แก้วแพง
- นางพวงรัตน์ สังข์มิตถล
- นางยุพา นาคช่วย
- นางจूरีรัตน์ รัตนสุข
- นางอนงค์ สุกแก้วมณี

ประเภทหน่วยงาน

- 10.1.1 หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- 10.1.2 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- 10.1.3 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.

- 10.1.4 หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- 10.1.5 กลุ่มหรือองค์กรประชาชน
- 10.1.6 สำนักงานเลขาธิการกองทุน

10.2 ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)

- 10.2.1 ประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข
- 10.2.2 ประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น
- 10.2.3 ประเภท 3 สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ
- 10.2.4 ประเภท 4 สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ
- 10.2.5 ประเภท 5 สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ
- 10.2.6 ประเภท 6 การใช้เงินตามมติบอร์ด

10.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก

- 10.3.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
 - 10.3.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
 - 10.3.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
 - 10.3.4 กลุ่มวัยทำงาน
 - 10.3.5 กลุ่มผู้สูงอายุ
 - 10.3.6 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
 - 10.3.7 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
 - 10.3.8 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
 - 10.3.9 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]
- จำนวนกลุ่มเป้าหมายที่คาดว่าจะได้รับผลประโยชน์ คน

10.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

10.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

- 10.4.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 10.4.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 10.4.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
 - 10.4.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 10.4.1.5 การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
 - 10.4.1.6 การคัดกรองและดูแลรักษามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
 - 10.4.1.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
 - 10.4.1.8 อื่นๆ
- ระบุ

10.4.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

- 10.4.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

- 10.4.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 10.4.2.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
 - 10.4.2.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
 - 10.4.2.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
 - 10.4.2.8 อื่นๆ
- ระบุ

10.4.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

- 10.4.3.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 10.4.3.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 10.4.3.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - 10.4.3.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 10.4.3.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
 - 10.4.3.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
 - 10.4.3.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
 - 10.4.3.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
 - 10.4.3.9 อื่นๆ
- ระบุ

10.4.4 กลุ่มวัยทำงาน

- 10.4.4.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 10.4.4.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 10.4.4.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - 10.4.4.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 10.4.4.5 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
 - 10.4.4.6 การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
 - 10.4.4.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
 - 10.4.4.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
 - 10.4.4.9 อื่นๆ
- ระบุ

10.4.5 กลุ่มผู้สูงอายุ

- 10.4.5.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 10.4.5.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 10.4.5.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - 10.4.5.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 10.4.5.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
 - 10.4.5.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
 - 10.4.5.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
 - 10.4.5.8 อื่นๆ
- ระบุ

10.4.6 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

- 10.4.6.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.6.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.6.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 10.4.6.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรมให้ความรู้
- 10.4.6.5 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- 10.4.6.6 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
- 10.4.6.7 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
- 10.4.6.8 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
- 10.4.6.9 อื่นๆ

ระบุ

10.4.7 กลุ่มคนพิการและกျပพลภาพ

- 10.4.7.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.7.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.7.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 10.4.7.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรมให้ความรู้
- 10.4.7.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- 10.4.7.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- 10.4.7.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- 10.4.7.8 อื่นๆ

ระบุ

10.4.8 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

- 10.4.8.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.8.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.8.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 10.4.8.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรมให้ความรู้
- 10.4.8.5 การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- 10.4.8.6 อื่นๆ

ระบุ

10.4.9 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]

- 10.4.9.1 อื่นๆ

ระบุ

ลงชื่อ ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(.....)

ตำแหน่ง
วันที่-เดือน-พ.ศ.

ส่วนที่ ๒ : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับเจ้าหน้าที่ อปท. ที่ได้รับมอบหมายลงรายละเอียด)

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองคอหงส์
ครั้งที่ ๒/๒๕๖๖ เมื่อวันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

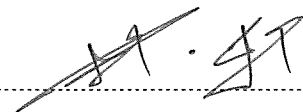
อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน ๓๓,๙๘๕.- บาท
เพราะ โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายสุขภาพดีมีสุข ปี ๒๕๖๖ โดย Music Therapy (คาราโอเกะ)
ปี ๓ เป็นโครงการที่เป็นประโยชน์ต่อประชาชน และเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกองทุนฯ

ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
เพราะ

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี)

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ ๓) ภายใน
วันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๖๖

ลงชื่อ



(นายทวีศักดิ์ ทวีรัตน์)

ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ
เทศบาลเมืองคอหงส์

วันที่-เดือน-พ.ศ.

23 ก.พ. 2566