

รายงานผลการดำเนินงาน

โครงการรักษาสุขภาพกาย สุขภาพจิต ใส่ใจผู้สูงวัย

ชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะสบบ้า

ประจำปี ๒๕๖๖

โดย

ชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะสบบ้า

อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา

แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ
ตามกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลเกาะสะบ้า
ภายใต้สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เขต ๑๒ สงขลา

๑. ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม รายงานผลโครงการรักษาสุภาพกาย สุขภาพจิต ใฝ่ใจผู้สูงวัย
ชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า ประจำปี ๒๕๖๖

๒. ผลการดำเนินงาน

๒.๑ มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับความรู้ในการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง คิดเป็นร้อยละ ๙๐

๒.๒ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพจิตที่ดี คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐

๓. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

๓.๑ การบรรลุตามวัตถุประสงค์

บรรลุตามวัตถุประสงค์

ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ

๓.๒ จำนวนผู้เข้าร่วมใน แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ๑๕๐ คน

๔. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ ๓๗,๑๗๖ บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง ๓๗,๑๗๖ บาท คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ -- บาท คิดเป็นร้อยละ --

๕. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

ไม่มี

มี

ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ).....-

แนวทางการแก้ไข (ระบุ).....-

ลงชื่อ  ผู้รายงาน

(นายสมชาย เทพารักษ์)

ตำแหน่ง ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการ

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่ บ้านเลขที่ / หมู่	ลงชื่อ (เข้า)	ลงชื่อ (บ้าย)	หมายเหตุ
1.	นางจันดาวย ศรประสิทธิ์	3/1 ม.1	จันดาวย	จันดาวย	
2.	ร.ต.ต.จรัส นวลละออง	24 ม.1	จรัส	จรัส	
3.	นางดรีน ทองหนู	6/1 ม.1	ดรีน	ดรีน	
4.	นางผิน ทองเนียน	118 ม.1	ผิน	ผิน	
5.	นางนวลรัตน์ สิทธิมิตร	101/2 ม.1	นวลรัตน์	นวลรัตน์	
6.	นางยีนดี ขาวสังข์	14 ม.1	ยีนดี	ยีนดี	
7.	นายประสิทธิ์ แก้วมาก	67 ม.1	ประสิทธิ์	ประสิทธิ์	
8.	นางหนูกลิ่น ศรประสิทธิ์	119 ม.1	หนูกลิ่น	หนูกลิ่น	
9.	นางทัศนีย์ ทวีการญาน	109 ม.1	ทัศนีย์	ทัศนีย์	
10.	นางเนียร ศรประสิทธิ์	20 ม.1	เนียร	เนียร	
11.	นางบุงอ ยาเล	81 ม.2	บุงอ	บุงอ	
12.	นายอาบี ยาเล	81 ม.2	อาบี	อาบี	
13.	นางเจะเยาะ สาและ	31 ม.2	เจะเยาะ	เจะเยาะ	
14.	นางสาวพิสมัย สาและ	31 ม.2	พิสมัย	พิสมัย	
15.	นางมะหะมะ มะและ	13/1 ม.2	มะหะมะ	มะหะมะ	
16.	นางเยาะ สะอะ	61 ม.2	เยาะ	เยาะ	
17.	นางมะมะ๊ะ เบ็ญหมัด	44 ม.	มะมะ๊ะ	มะมะ๊ะ	
18.	นางเยาะ บินและ	9 ม.2	เยาะ	เยาะ	
19.	นายเจด บินและ	9 ม.2	เจด	เจด	
20.	นางมะ เหมหมัด	91 ม.2	มะ	มะ	
21.	นางสาลีปะ ชุนอักษร	109 ม.2	สาลีปะ	สาลีปะ	
22.	นางวารุณี หวันหะ	77 ม.2	วารุณี	วารุณี	
23.	นางยุพิน สาและ	95 ม.2	ยุพิน	ยุพิน	
24.	นางเลาะ สุทธิประดิษฐ์	107 ม.2	เลาะ	เลาะ	
25.	นายหมัด สีทอง	14 ม.2	หมัด สีทอง	หมัด สีทอง	
26.	นางมะมะ สีทอง	14/1 ม.2	มะมะ	มะมะ	
27.	นายสะอิด สีทอง	14/1 ม.2	สะอิด	สะอิด	
28.	นางวันดี สะหะมะ	100/2 ม.2	วันดี	วันดี	
29.	นางดารุณี หวันหะ	142 ม.2	ดารุณี	ดารุณี	
30.	นางบุหงา สาและ	81 ม.2	บุหงา	บุหงา	

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการ

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	ลงชื่อ (เข้า)	ลงชื่อ (บ่าย)	หมายเหตุ
31.	นางดรุณี เสนาจิตต์	523	ดร	ดร	
32.	นางบุญสาย แก้วเกาะสะบ้า	48 ม.3	บุญสาย	บุญสาย	
33.	นางอิ แซ่อู่ย	195 ม.3	อิ	อิ	
34.	นางเฟื่อง ย้อยสร้อยสุด	214 ม.3	เฟื่อง	เฟื่อง	
35.	นางจำเนียร เพชรจำรัส	93/1 ม.3	จำเนียร	จำเนียร	
36.	นางใจ คงพันธ์	210/1 ม.3	ใจ	ใจ	
37.	นายเจริญ อักษรแสงแก้ว	26 ม.3	เจริญ	เจริญ	
38.	นายพายุ จันทรสวรรณโณ	96 ม.3	พายุ	พายุ	
39.	นางกัลยา บุญพิพัฒน์	96/1 ม.3	กัลยา	กัลยา	
40.	นางสาวยินดี บุญพิพัฒน์	96/2 ม.3	ยินดี	ยินดี	
41.	นางสมคิด ถาวรสุวรรณ	152 ม.3	สมคิด	สมคิด	
42.	นางฉายห้อง ปาโต	138 ม.3	ฉายห้อง	ฉายห้อง	
43.	นางแฉล้ม รัตนสุวรรณ	261 ม.3	แฉล้ม	แฉล้ม	
44.	นายชอบ ปาโต	138 ม.3	ชอบ	ชอบ	
45.	นางวิแวว แก้วบุษบา	228 ม.3	วิแวว	วิแวว	
46.	นางสมปอง จันทรจิตร	126 ม.3	สมปอง	สมปอง	
47.	นายสมศักดิ์ ทองก่อปาน	267 ม.3	สมศักดิ์	สมศักดิ์	
48.	นางปรีดา ทองก่อปาน	267 ม.3	ปรีดา	ปรีดา	
49.	นางนางเกศกนก ทองก่อปาน	51/1 ม.3	เกศกนก	เกศกนก	
50.	นางศิริรัตน์ อาญาพิทักษ์	119 ม.3	ศิริรัตน์	ศิริรัตน์	
51.	นางสาวสังข์ จันทรจิตร	144/2	สังข์	สังข์	
52.	นางประไพ ชัชวาล	301 ม.3	ประไพ	ประไพ	
53.	นายเชาว์ จันทรจิตร	141/1 ม.3	เชาว์	เชาว์	
54.	นายทองชัย ชัชวาล	301 ม.3	ทองชัย	ทองชัย	
55.	นายเฉลิม รัตนเหม	133 ม.3	เฉลิม	เฉลิม	
56.	นางปราณี บุญเพชร	4 ม.5	ปราณี	ปราณี	
57.	นายอนันต์ ศิริรักษ์	4 ม.5	อนันต์	อนันต์	
58.	นางปลื้ม เอียดสมสุ	59 ม.5	ปลื้ม	ปลื้ม	
59.	นางวิมล เหมวรรณ	22/4 ม.5	วิมล	วิมล	
60.	นายเฉลิม สุ่มแก้ว	79 ม.5	เฉลิม	เฉลิม	

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการ

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	ลงชื่อ (เช้า)	ลงชื่อ (บ่าย)	หมายเหตุ
61.	นางแพรว สุ่มแก้ว	79 ม.5	แพรว	แพรว	
62.	นางนิตา วรรณจันทร์	20 ม.5	นิตา	นิตา	
63.	นายโกศล จันทระจิตร	2 ม.5	โกศล	โกศล	
64.	นายเอิบ หนูเกื้อ	53 ม.5	เอิบ	เอิบ	
65.	นางสุพิศ สว่างล้ำเลิศ	19 ม.5	ศุพ.ล.	ศุพ.ล.	
66.	นางศศิพร สุเทวี	46 ม.5	ศัสสิพร	ศัสสิพร	
67.	นางละม่อม เหมวรรณ	22/2 ม.5	ล:ม่อม	ล:ม่อม	
68.	นางขอม จันทระจิตร	24 ม.7	ขอม	ขอม ขอม	
69.	นางสุพิศ สลิลัจจัง	7 ม.7	สุพิศ	สุพิศ ขอม	
70.	นางอำพา แก้วมรกต	32 ม.7	อำพา	อำพา	
71.	นางปณิตดา จิตรภุษา	25 ม.7	ปณิตดา	ปณิตดา	
72.	นางอานณา ไนรดี	26 ม.7	อานณา	อานณา	
73.	นางอุมา ศรีไชย	28 ม.7	อุมา	อุมา	
74.	นางลออ บุญเต็ม	44/4ม.7	ลออ	ลออ	
75.	นางมยุรา อาญาพิทักษ์	81 ม.7	มยุรา	มยุรา	
76.	นางรื่นเริง ทองนุ้ย	48 ม.7	รื่นเริง	รื่นเริง	
77.	นางใจ แก้วเกาะสะบ้า	60 ม.7	ใจ	ใจ	
78.	นายวงวน จันทระจิตรจริงใจ	65 ม.7	วงวน	วงวน	
79.	นายอรินทร์ สงสุรินทร์	18/1 ม.7	อรินทร์	อรินทร์	
80.	นางจิตต์ ศรีเจริญ	71 ม.8	จิตต์	จิตต์	
81.	นางหนูนิล แก้วเกาะสะบ้า	286 ม.8	หนูนิล	หนูนิล	
82.	นางนพภา สุวรรณโณ	220 ม.8	นพภา	นพภา	
83.	นางสร้อย รัตนสุวรรณ	258 ม.8	สร้อย	สร้อย	
84.	นางป้อม แก้วเกาะสะบ้า	246 ม.3	ป้อม	ป้อม	
85.	นางมณูญ แก้วเกาะสะบ้า	246/2 ม.3	มณูญ	มณูญ	
86.	นางจุไรวรรณ แก้วเกาะสะบ้า	66 ม.8	จุไร	จุไร	
87.	นางผิน แก้วเกาะสะบ้า	246 ม.8	ผิน	ผิน	
88.	นางประคอง รัตนสุวรรณ	90 ม.8	ประคอง	ประคอง	
89.	นางพิกุล พันธุ์ทองเพชร	11 ม.8	พิกุล	พิกุล	
90.	นางวิภารัตน์ แซ่ว่อง	82 ม.8	วิภารัตน์	วิภารัตน์	

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการ

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	ลงชื่อ (เข้า)	ลงชื่อ (บ่าย)	หมายเหตุ
91.	นางโสภา คงพันธ์	83/3 ม.8	โสภา	โสภา	
92.	นางเพ็ญศรี แซ่ว่อง	83/1 ม.8	เพ็ญศรี	เพ็ญศรี	
93.	นางอัมพร พันธุ์ทองเพชร	๒๔๑ ม.8	อัมพร	อัมพร	
94.	นางพรรณทิพย์ ณ เทพา	318/1 ม.8	พรรณทิพย์	พรรณทิพย์	
95.	นางเสริม แก้วเกาะสะบ้า	๒๐๐ ม.8	เสริม	เสริม	
96.	นางสายทอง แก้วมาก	๒60/1 ม.8	สายทอง	สายทอง	
97.	นายบุญฉาบ แก้วเกาะสะบ้า	๒๔๕ ม.8	บุญฉาบ	บุญฉาบ	
98.	นายเล็ก รัตนสุวรรณ	๒๕๘ ม.8	เล็ก	เล็ก	
99.	นายอุดร พันธุ์ทองเพชร	247 ม.๗	อุดร	อุดร	
100.	นายถม แก้วเกาะสะบ้า	๒๕๔ ม.8	ถม	ถม	
101.	นางสาวเกยูร แก้วเกาะสะบ้า	10 ม.๖	เกยูร	เกยูร	
102.	นายสวน นวลมณี	๒๒๗ ม.3	สวน	สวน	
103.	นางวรรณภา แก้วเกาะสะบ้า	3๒ ม.3	วรรณภา	วรรณภา	
104.	นางประไพ แก้วเกาะสะบ้า	๒๕ ม.3	ประไพ	ประไพ	
105.	นางอำ วิริโย	๒1๕ ม.3	อำ	อำ	
106.	นางลำดวน แก้วเกาะสะบ้า	๒๕๕/๒ ม.3	ลำดวน	ลำดวน	
107.	นายโชติ แก้วสระไร	๒1๗ ม.3	โชติ	โชติ	
108.	นางสาคร แก้วสระไร	๒1๗ ม.3	สาคร	สาคร	
109.	นางวิไล แก้วเกาะสะบ้า	๒๑๖ ม.3	วิไล	วิไล	
110.	นางสมพิศ ประสิทธิ์ศรี	๒๒ ม.3	สมพิศ	สมพิศ	
111.	นายประวิทย์ รัตนเดชา	๒๗/1 ม.๘	ประวิทย์	ประวิทย์	
112.	นางสุภา บัวสิน	114/๒ ม.8	สุภา	สุภา	
113.	นางพิน สมานประชา	347 ม.8	พิน	พิน	
114.	นางสุมิตรา ระวังวงศ์	3๒๗ ม.8	สุมิตรา	สุมิตรา	
115.	นางแก้ว นวลมณี	๒๑๗ ม.3	แก้ว	แก้ว	
116.	นางเคลือวัลย์ รัตนเดชา	๒๗/๒ ม.8	เคลือวัลย์	เคลือวัลย์	
117.	นายทรงวิทย์ ระวังวงศ์	3๒๘ ม.8	ทรงวิทย์	ทรงวิทย์	
118.	นางอุทร ครุพัฒน์	3๒๒ ม.8	อุทร	อุทร	
119.	นางรัตนา ย้อยเสรีรัฐสุด	43 ม.8	รัตนา	รัตนา	
120.	นางนงเยาว์ แก้วเกาะสะบ้า	315 ม.8	นงเยาว์	นงเยาว์	



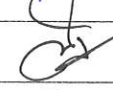
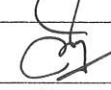


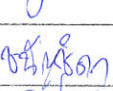
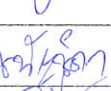


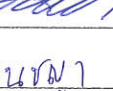
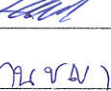



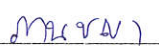


รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการ

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	ลงชื่อ	หมายเหตุ
122.	นางพลอย แก้วเกาะสบ้า	108 ม.8	พลอย	
123.	นายจัด แก้วเกาะสบ้า	185 ม.8	จัด	
124.	นายประสงค์ แก้วของแก้ว	11 ม.8	ประสงค์	
125.	นางอารีย์ นวามศิริ	96/1 ม.8	อารีย์	
126.	นางอัสมา พันธุ์ทองเพชร	247 ม.8	อัสมา	
127.	นางศุภมาส แก้วทอง	100 ม.8	ศุภมาส	
128.	นายบรรลือ ธรรมะชัยสิทธิ์	153 ม.1	บรรลือ	
129.	นางนงนิจ จิตชน	59 ม.1	นงนิจ	
130.	นางเสถียร วัฒนศิริ	79 ม.6	เสถียร	
131.	นายวิวัฒน์ วัฒนศิริ	328 ม.3	วิวัฒน์	
132.	นายสมชาย วัฒนศิริ	49 ม.5 ต.1 กม.1	สมชาย	110 ม.
133.	นายสมชาย วัฒนศิริ	49 ม.5	สมชาย	
134.	นายวิวัฒน์ วัฒนศิริ	21 ม.3	วิวัฒน์	
135.	นาง กิ่งทอง แก้วเกาะสบ้า	285 ม.3	กิ่งทอง	
136.	นาง กิ่งทอง วัฒนศิริ	ม.3	กิ่งทอง	
137.	นาง กิ่งทอง วัฒนศิริ	ม.3	กิ่งทอง	
138.	นางฉิมมา วัฒนศิริ	344 ม.8	ฉิมมา	
139.	นาง นงนิจ	50/2 ม.4	นงนิจ	
140.	นายวิวัฒน์ วัฒนศิริ	82 ม.4	วิวัฒน์	

รายชื่อเจ้าหน้าที่

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	ลงชื่อ	หมายเหตุ
1.	นางศุภมาส วัฒนศิริ	ว.ต. 50.1 กม.1	ศุภมาส	ว.ต. 50.1 กม.1
2.	นายวิวัฒน์ วัฒนศิริ	ว.ต. 60.1 กม.1	วิวัฒน์	ว.ต. 60.1 กม.1
3.	นางนงนิจ วัฒนศิริ	ว.ต. 70.1 กม.1	นงนิจ	ว.ต. 70.1 กม.1
4.	นางเสถียร วัฒนศิริ	ว.ต. 80.1 กม.1	เสถียร	ว.ต. 80.1 กม.1
5.	นางฉิมมา วัฒนศิริ	ว.ต. 90.1 กม.1	ฉิมมา	ว.ต. 90.1 กม.1
6.	นางอัสมา วัฒนศิริ	ว.ต. 100.1 กม.1	อัสมา	ว.ต. 100.1 กม.1
7.				
8.				
9.				
10.				

เจ้าหน้าที่ผู้ดูแลและผู้ช่วยเหลือโครงการฯ

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	ลงชื่อ (เข้า)	ลงชื่อ (ป่วย)	หมายเหตุ
1.	นายธีรศักดิ์ แสงทอง	อบต.เกาะตะบ่า			ปลัดอบต.ฯ
2.	นางนิธิตา สองเมือง	"			รองปลัดฯ
3.	นางนิลปัทม์ ขาวแก้ว	"			นักพัฒนา
4.	นางขวัญดาว อักษรแสงแก้ว	"			ผช.ธุรการฯ
5.	พ.ศ.จรูญสุดา เบลิมพละ	"			จทอ.ธุรการ
6.	พ.ศ.อาทิตย์ ทอชน	"			อ.ร.ค.พ.ง.๑/ร.ค.ล.อ.พ.น.๖๕
7.	พ.ศ.ศศิกราดิ์ ใจอินนิทร์	"			แ.ร.๖๖.๘๗๗
8.	พ.ศ.มานพญา นงสวรรค์	"			อ.ร.๖๖.๘๗๗
9.	พ.ศ.นันทงิมา กิ่งแก้ว	"			นักพัฒนาฯ
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต 12 สงขลา
กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลเกาะสะบ้า อำเภอกงหรา จังหวัดสงขลา

รหัสโครงการ ปี-รหัสกองทุน 5 ตัว-ประเภท-ลำดับโครงการในหมวด
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการรักษาสภาพกาย สุขภาพจิต ใส่ใจผู้สูงวัยชมรมผู้สูงอายุตำบล เกาะสะบ้า ประจำปี 2566
ชื่อกองทุน	กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลเกาะสะบ้า
	<input type="checkbox"/> สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/ สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10(1)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพและการ ป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 10(2)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ ศูนย์เด็กเล็ก/ ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 10(3)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10(5)]
หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ	<input type="checkbox"/> หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. <input type="checkbox"/> หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข <input type="checkbox"/> กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ 5 คน
ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (5 คน)	ชื่อองค์กร.....ชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า..... กลุ่มคน (ระบุ 5 คน) 1...นายสมชาย เทพราชฤทธิ์ ตำแหน่งประธานชมรม 2...นายสุภาพ ฦ เทพา ตำแหน่งรองประธาน 3...นายสุธรรม เสนาจิตต์ ตำแหน่งรองประธาน 4...นายสมปอง หนูสังข์ ตำแหน่งเลขานุการ 5...นางสาวเกยูร แก้วเกาะสะบ้า ตำแหน่งเหรัญญิก
วันอนุมัติ	วันที่
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	เดือน กันยายน 2566

งบประมาณ	จำนวน.....37,176.-.....บาท
----------	----------------------------

1. หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)

ปัจจุบันประชากรผู้สูงอายุของโลก มีสัดส่วนเพิ่มขึ้นทุกปี และในประเทศไทยผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นในอัตราที่รวดเร็ว ส่งผลให้ประชากรไทยเข้าสู่สภาวะสังคมผู้สูงอายุหรือ “ภาวะประชากรผู้สูงอายุ” อันจะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ เจ็บป่วยเรื้อรังเพิ่มมากขึ้น และมีค่าใช้จ่ายสูงในการดูแลสุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุนั้นปัจจุบันมีจำนวนมากขึ้นเป็นผลจากความก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุข โดยสิ่งเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าประชากรผู้สูงอายุจะเป็นประชากรผู้สูงอายุกลุ่มใหญ่ในอนาคตอันใกล้นี้ อีกทั้งกลุ่มผู้สูงอายุมักเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ สูง โดยเฉพาะโรคเรื้อรัง ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคกระดูกพรุน ข้อเข่าเสื่อม โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคความจำเสื่อม ฯลฯ โดยส่วนใหญ่มักพบว่าผู้สูงอายุมีโรคประจำตัวเรื้อรังมากกว่า 1 โรคขึ้นไป ดังนั้นผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษตามนโยบายรัฐบาล

ดังนั้นชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า อำเภอกงหรา จังหวัดสงขลา ได้จัดทำ “โครงการรักษาสุภาพกาย สุขภาพจิต ใส่ใจผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า ประจำปี 2566” โดยเน้นการส่งเสริมสุขภาพ รมรงคืให้ความรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้สามารถดำรงชีวิตอยู่กับครอบครัวและบุตรหลานอย่างปกติสุขในสังคม และมีสุขภาพจิตสมบูรณ์ มีร่างกายแข็งแรงตามควรแก่วัย ได้รับการเอาใจใส่ดูแลและได้ร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันทำให้รื่นเริงมีความสุข ห่างไกลจากโรคซึมเศร้า

2. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้สูงอายุมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี
2. ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ออกกำลังกายร่วมกันและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
3. ผู้สูงอายุได้รับความรู้ ได้รับประโยชน์จากการทำกิจกรรม และนำไปปฏิบัติที่บ้านได้

3. สถานการณ์ปัญหา	ขนาดของปัญหา (จำนวนหรือร้อยละ)
ข้อที่ 1. ผู้สูงอายุ ซึมเศร้าอยู่คนเดียว ลูกหลานไปทำงานที่อื่น	ร้อยละ 10
ข้อที่ 2. ผู้สูงอายุขาดความรู้ ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ถูกต้อง	ร้อยละ 80
ข้อที่ 3. ผู้สูงอายุมีโรคเรื้อรัง ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคข้อเข่าเสื่อม โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ฯ	ร้อยละ 90
4. วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด (จำนวน/ร้อยละ)
ข้อที่ 1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย ทำกิจกรรมร่วมกัน ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์มากที่สุด	ร้อยละ 90
ข้อที่ 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ และมีทัศนคติที่ดีในการดูแลสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ	ร้อยละ 90
ข้อที่ 3. เพื่อให้ผู้สูงอายุจะได้มีจิตใจแจ่มใส ร่าเริง มีความสุขและสนุกสนานได้พบเจอกัน	ร้อยละ 100

5.กิจกรรมออกแบบกิจกรรมให้ละเอียดจะทำอะไร กับใคร จำนวนเท่าไร เมื่อไร ใช้งบประมาณเท่าไร รายการอะไรบ้าง อธิบายอย่างละเอียด

กิจกรรมที่1 การให้ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกาย และสุขภาพจิต

งบประมาณ (รายละเอียดค่าใช้จ่ายต่อหน่วย)		ระบุวัน/ช่วงเวลา
1.ค่าอาหารกลางวันและน้ำดื่ม (150คน x 60บ.)	เป็นเงิน 9,000 บ.	เดือน ตุลาคม ช่วงเช้า 09.00-12.00 น.
2.อาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม (150คน x 25บ.)	เป็นเงิน 3,750 บ.	
2.ค่าตอบแทนวิทยากร (3 ชม. x 600 บ.) จำนวน 1 คน	เป็นเงิน 1,800 บ.	
3.ค่าตกแต่งสถานที่ เครื่องเสียง โต๊ะ เก้าอี้ อื่น ๆ (เหมาะจ่าย) -ค่าตกแต่งสถานที่ ดอกไม้ ผ้าคลุมเก้าอี้ ผ้าคลุมโต๊ะ 3,000บ. -เช่าเครื่องเสียง 3,000บ. -เช่าโต๊ะพร้อมเก้าอี้ เหมาะจ่าย 1,500 บ.	เป็นเงิน 7,500 บ.	
4.ค่าวัสดุอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรม เหมาะจ่าย เช่น -แผ่นพับ 150 ใบ ๆ ละ x10 = 1500 บ. -วัสดุอื่นๆ ใช้ในการอบรมให้ความรู้ และทำกิจกรรม (ชุดละ 150x50บ.)	เป็นเงิน 9,000 บ.	
5.ค่าป้ายประชาสัมพันธ์โครงการ (1.2x2.4 ม. x 200 บ.)	เป็นเงิน 576 บ.	
	รวมเป็นเงิน 31,626 บาท	

กิจกรรมที่2 การออกกำลังกายของผู้สูงอายุเพื่อให้สุขภาพดี

งบประมาณ รายละเอียดค่าใช้จ่ายต่อหน่วย		ระบุวัน/ช่วงเวลา
1.ค่าตอบแทนวิทยากร (3ชม. x 600 บ.) -ให้ความรู้ด้านโภชนาการ/ ให้ความรู้ด้านท่ากายบริหาร	เป็นเงิน 1,800 บ.	เดือน ตุลาคม ช่วงบ่าย 13.00-16.00 น.
2.อาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม(150คน x 25บ.)	เป็นเงิน 3,750 บ.	
	รวมเป็นเงิน 5,550 บาท	

6.รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 37,176.- บาท (-สามหมื่นเจ็ดพันหนึ่งร้อยเจ็ดสิบหกบาทถ้วน-)

(สามารถถัวเฉลี่ยทุกรายการได้)

7. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

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

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน

- 7.1.1 หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- 7.1.2 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- 7.1.3 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- 7.1.4 หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- 7.1.5 กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

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

- 7.2.1 สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10(1)]
- 7.2.2 สนับสนุนการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กร ประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 10(2)]
- 7.2.3 สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 10(3)]
- 7.2.4 สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]
- 7.2.5 สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10 (5)]

7.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. 2557)

- 7.3.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.....
- 7.3.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....
- 7.3.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.....
- 7.3.4 กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....
- 7.3.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน..... 150 คน.....
- 7.3.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....
- 7.3.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....
- 7.3.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....
- 7.3.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]

7.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- 7.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
 - 7.4.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 7.4.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 7.4.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
 - 7.4.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 7.4.1.5 การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
 - 7.4.1.6 การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
 - 7.4.1.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
 - 7.4.1.8 อื่นๆ (ระบุ)

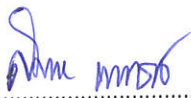
- 7.4.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
 - 7.4.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 7.4.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 7.4.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - 7.4.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 7.4.2.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
 - 7.4.2.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
 - 7.4.2.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
 - 7.4.2.8 อื่นๆ (ระบุ)
- 7.4.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
 - 7.4.3.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 7.4.3.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 7.4.3.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - 7.4.3.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 7.4.3.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
 - 7.4.3.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
 - 7.4.3.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
 - 7.4.3.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
 - 7.4.3.9 อื่นๆ (ระบุ)
- 7.4.4 กลุ่มวัยทำงาน
 - 7.4.4.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 7.4.4.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 7.4.4.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - 7.4.4.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 7.4.4.5 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม

ในการทำงาน

- 7.4.4.6 การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- 7.4.4.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 7.4.4.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 7.4.4.9 อื่นๆ (ระบุ)

- 7.4.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ
 - 7.4.5.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 7.4.5.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 7.4.5.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - 7.4.5.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 7.4.5.1.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
 - 7.4.5.1.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
 - 7.4.5.1.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
 - 7.4.5.1.8 อื่นๆ (ระบุ)
- 7.4.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
 - 7.4.5.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 7.4.5.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 7.4.5.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - 7.4.5.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 7.4.5.2.5 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
 - 7.4.5.2.6 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
 - 7.4.5.2.7 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
 - 7.4.5.2.8 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
 - 7.4.5.2.9 อื่นๆ (ระบุ)
- 7.4.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
 - 7.4.6.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 7.4.6.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 7.4.6.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - 7.4.6.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 7.4.6.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
 - 7.4.6.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
 - 7.4.6.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
 - 7.4.6.8 อื่นๆ (ระบุ)

- 7.4.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- 7.4.7.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 7.4.7.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 7.4.7.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - 7.4.7.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 7.4.7.5 การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
 - 7.4.7.6 อื่นๆ (ระบุ)
- 7.4.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]
- 7.4.8.1 อื่นๆ (ระบุ)

ลงชื่อ  ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ

(นายสมชาย เทพาราชฎี)

ตำแหน่ง ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะสบบ้า

วันที่-เดือน-พ.ศ.1.....กันยายน...พ.ศ.2566.....



กำหนดการ
โครงการรักษาสภาพกาย สุขภาพจิต ใส่ใจผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะสบบ้า
ประจำปี ๒๕๖๖
ณ อาคารชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะสบบ้า อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา

.....

- เวลา ๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐น. ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการ
- เวลา ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐น. พิธีเปิด
ชมชุดการแสดงจากผู้สูงอายุตำบลเกาะสบบ้า
ประธานเปิดโครงการโดย นายสุทิน ปาโต นายกองค้การบริหารส่วนตำบลเกาะสบบ้า
กล่าวรายงานโดย นายสมชาย เทพาราชกูร์ ประธานชมรมผู้สูงอายุฯ
- เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐น. อบรมให้ความรู้โดยวิทยากรผู้มีประสบการณ์ด้าน สุขภาพจิต
ในหัวข้อ
- ผู้สูงอายุกับการดูแลสุขภาพจิต
- การดูแลผู้สูงอายุอย่างถูกวิธี
- กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
- เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐น. ***** พักรับประทานอาหารกลางวัน*****
- เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐น. ให้ความรู้ด้านโภชนาการ โดยทีมวิทยากรจากโรงพยาบาลเทพา หัวข้อ
-อาหารที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ
-ความรู้ด้านโภชนาการอาหาร
- เวลา ๑๔.๓๐ - ๑๖.๐๐น. ให้ความรู้ด้านสุขภาพกาย ทำกายบริหารที่ถูกต้องของผู้สูงอายุ
-การนั่ง การยืน ที่ถูกต้องของผู้สูงอายุ
-ทำกายบริหาร ที่ถูกต้องของผู้สูงอายุ
-กิจกรรมนันทนาการ

หมายเหตุ

- *รับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๐.๑๕ น. และเวลา ๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น.
**กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

ที่ทำกาชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า
หมู่ที่ ๒ ตำบลเกาะสะบ้า อำเภอเทพา
จังหวัดสงขลา ๙๐๑๕๐

๒๘ กันยายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอยายเวลาการดำเนินงาน “โครงการรักษสุขภาพกาย สุขภาพจิต ใส่ใจผู้สูงวัยชมรมผู้สูงอายุตำบล
เกาะสะบ้า ประจำปี ๒๕๖๖

เรียน ประธานคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลเกาะสะบ้า

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการรักษสุขภาพกาย สุขภาพจิต ใส่ใจผู้สูงวัยชมรมผู้สูงอายุฯ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า ได้จัดทำ “โครงการรักษสุขภาพกาย สุขภาพจิต ใส่ใจผู้สูงวัยชมรม
ผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า ประจำปี ๒๕๖๖” และได้รับการอนุมัติงบประมาณตามโครงการ โดยมีช่วงเวลาการอนุมัติ
เดือน กันยายน ปี ๒๕๖๖ จากคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลเกาะสะบ้าแล้วนั้น

ในการนี้ ชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า จึงขอยายเวลาการดำเนินโครงการดังกล่าวฯ ออกไปจนถึง
เดือน ตุลาคม ประจำปี ๒๕๖๖ เนื่องจากต้องใช้เวลาในการเตรียมการดำเนินงาน และเกี่ยวข้องกับเรื่องการจัดซื้อ
จัดจ้างพัสดุที่ใช้ตามโครงการ จึงขออนุมัติขยายช่วงเวลาการดำเนินงานจากท่านต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

ขอแสดงความนับถือ



(นายสมชาย เทพาราชฎี)

ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า

ชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า

โทร.๐๘๙ ๒๙๗ ๘๒๐๔

ประมวลภาพกิจกรรม



ชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า
อ.เทพา จ.สงขลา ๙๐๑๕๐

๒๘ กันยายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์วิทยากร

เรียน นายกเทศมนตรีเมืองควนลัง

ด้วยชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้าได้จัดโครงการรักษาสุภาพกาย สุขภาพจิต ใส่ใจผู้สูงวัยชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า ประจำปี ๒๕๖๖ มีวัตถุประสงค์ให้ความรู้เรื่อง การดูแลสุขภาพทั้งทางสุขภาพทางกาย และสุขภาพทางจิต เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีขึ้น

ในการนี้ ชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า จึงขอความอนุเคราะห์บุคลากรจากเทศบาลเมืองควนลัง นางสุจิตรา ขวัญชัย ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ เพื่อเป็นวิทยากรบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ในวันที่ ๕ ตุลาคม ๒๕๖๖ เวลา ๐๘.๓๐ น. ณ อาคารผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า อ.เทพา จ.สงขลา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ



(นายสมชาย เทพาราชกุล)

ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า

ชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า

โทร.๐๘๙ ๒๙๗ ๘๒๐๔

ใบสำคัญรับเงิน

เขียนที่ ชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า

วันที่ 5 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2566

ข้าพเจ้านางสุจิตรา ขวัญชัย อยู่บ้านเลขที่ 99/10 หมู่ที่ 2 ตำบลทุ่งตำเสา อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ได้รับเงินจากชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	
	บาท	สต.
ค่าตอบแทนวิทยากร โครงการรักษาสภาพกาย สุขภาพจิต ใส่ใจผู้สูงวัยชมรมผู้สูงอายุ ตำบลเกาะสะบ้า ประจำปี ๒๕๖๖	1,800	-
รวม	1,800	-

จำนวนเงิน (ตัวอักษร) (หนึ่งพันแปดร้อยบาทถ้วน)


(ลงชื่อ).....ผู้รับเงิน

(นางสุจิตรา ขวัญชัย)

(ลงชื่อ).....ผู้จ่ายเงิน

(นายสมชาย เทพาราชฎี)

ประธานชมรมผู้สูงอายุ



บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน Identification Number **3 9007 00248 11 7**

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาง สุจิตรา ขวัญชัย
 Name Mrs. Sujitra
 Last name Khwansai

เกิดวันที่ 18 มิ.ย. 2519
 Date of Birth 18 Jun. 1976

ที่อยู 99/10 หมู่ที่ 2 ต.ทุ่งตำเสา
อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา
 13 มิ.ย. 2559 (สำหรับใบ) 17 มิ.ย. 2568
 วันออกบัตร (สำหรับใบ) วันบัตรหมดอายุ
 13 Sep. 2016 (สำหรับใบ) 17 Jun. 2025
 Date of Issue (สำหรับใบ) Date of Expiry

9011-04-09131106



ชื่อนางสาว

ชื่อนางสาว

๑

นางสาว ขวัญชัย

กำหนดการ
โครงการรักษาสภาพกาย สุขภาพจิต ใส่ใจผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า
ประจำปี ๒๕๖๖
ณ อาคารชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา

.....

- เวลา ๐๘.๐๐ – ๐๘.๓๐น. ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการ
- เวลา ๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐น. พิธีเปิด
ชมชุดการแสดงจากผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า
ประธานเปิดโครงการโดย นายสุทิน ปาโต นายกองค้การบริหารส่วนตำบลเกาะสะบ้า
กล่าวรายงานโดย นายสมชาย เทพราชภูร์ ประธานชมรมผู้สูงอายุฯ
- เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐น. อบรมให้ความรู้โดยวิทยากรผู้มีประสบการณ์ด้าน สุขภาพจิต
ในหัวข้อ
- ผู้สูงอายุกับการดูแลสุขภาพจิต
- การดูแลผู้สูงอายุอย่างถูกวิธี
- กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
- เวลา ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐น. ***** พักรับประทานอาหารกลางวัน*****
- เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๔.๓๐น. ให้ความรู้ด้านโภชนาการ โดยทีมวิทยากรจากโรงพยาบาลเทพา หัวข้อ
-อาหารที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ
-ความรู้ด้านโภชนาการอาหาร
- เวลา ๑๔.๓๐ – ๑๖.๐๐น. ให้ความรู้ด้านสุขภาพกาย ทำกายบริหารที่ถูกต้องของผู้สูงอายุ
-การนั่ง การยืน ที่ถูกต้องของผู้สูงอายุ
-ทำกายบริหาร ที่ถูกต้องของผู้สูงอายุ
-กิจกรรมนันทนาการ

หมายเหตุ

- *รับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๐.๑๕ น. และเวลา ๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น.
**กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

ชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า
อ.เทพา จ.สงขลา ๙๐๑๕๐

๒๘ กันยายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์วิทยากร
เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเทพา

ด้วยชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้าได้จัดโครงการรักษาสุภาพกาย สุขภาพจิต ใส่ใจผู้สูงวัยชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า ประจำปี ๒๕๖๖ มีวัตถุประสงค์ให้ความรู้เรื่อง การดูแลสุขภาพทั้งทางสุขภาพทางกาย และสุขภาพทางจิต เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีขึ้น

ในการนี้ ชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า จึงขอความอนุเคราะห์บุคลากรจากโรงพยาบาลเทพา นางสาวสิริยาพร รองเดช ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ เพื่อเป็นวิทยากรบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับ โภชนาการผู้สูงอายุ ในวันที่ ๕ ตุลาคม ๒๕๖๖ เวลา ๑๓.๐๐ น. ณ อาคารผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า อ.เทพา จ.สงขลา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายสมชาย เทพาราชกูร์)

ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า

ชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า

โทร.๐๘๙ ๒๙๗ ๘๒๐๔

ใบสำคัญรับเงิน

เขียนที่ ชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า

วันที่ 5 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2566

ข้าพเจ้านางสาวสิริยาพร รongเดช อยู่บ้านเลขที่ 217ม.5ต.ท่าเรือ อำเภอท่าแพ จังหวัดสตูล ได้รับเงิน
จากชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	
	บาท	สต.
ค่าตอบแทนวิทยากร โครงการรักษสุขภาพกาย สุขภาพจิต ใส่ใจผู้สูงวัยชมรมผู้สูงอายุ ตำบลเกาะสะบ้า ประจำปี ๒๕๖๖	900	-
รวม	900	-

จำนวนเงิน (ตัวอักษร) (เก้าร้อยบาทถ้วน)

(ลงชื่อ).....ผู้รับเงิน

(นางสาวสิริยาพร รongเดช)

(ลงชื่อ).....ผู้จ่ายเงิน

(นายสมชาย เทพาราชกูร์)

ประธานชมรมผู้สูงอายุ



บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 1 9199 00224 45 1



ชื่อต้นและชื่อสกุล น.ส. สิริยาพร รองเดช
 Name Miss Siriyaporn
 Last name Rongdech
 เกิดวันที่ 19 เม.ย. 2541
 Date of Birth 19 Apr. 1998
 ศาสนา อิสลาม



ที่อยู่ 217 หมู่ที่ 5 ต.ท่าเรือ
 อ.ท่าแพ จ.สตูล
 7 พ.ค. 2566
 วันออกบัตร 7 May 2023
 Date of issue

(นายแมนรัตน์ รัตนสุคนธ์)
 เจ้าพนักงานออกบัตร

18 เม.ย. 2575
 วันบัตรหมดอายุ 18 Apr. 2032
 Date of Expiry

9104-03-05071101

สำเนาถูกต้อง

(Signature)

(นางสาวสิริยาพร รองเดช)

กำหนดการ
โครงการรณรงค์สุขภาพกาย สุขภาพจิต ใส่ใจผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า
ประจำปี ๒๕๖๖
ณ อาคารชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา

.....

- เวลา ๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐น. ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการ
- เวลา ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐น. พิธีเปิด
ชมชุดการแสดงจากผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า
ประธานเปิดโครงการโดย นายสุทิน ปาโต นายกองค้การบริหารส่วนตำบลเกาะสะบ้า
กล่าวรายงานโดย นายสมชาย เทพาราชภูร์ ประธานชมรมผู้สูงอายุฯ
- เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐น. อบรมให้ความรู้โดยวิทยากรผู้มีประสบการณ์ด้าน สุขภาพจิต
ในหัวข้อ
- ผู้สูงอายุกับการดูแลสุขภาพจิต
 - การดูแลผู้สูงอายุอย่างถูกวิธี
 - กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
- เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐น. ***** พักรับประทานอาหารกลางวัน*****
- เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐น. ให้ความรู้ด้านโภชนาการ โดยทีมวิทยากรจากโรงพยาบาลเทพา หัวข้อ
- อาหารที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ
 - ความรู้ด้านโภชนาการอาหาร
- เวลา ๑๔.๓๐ - ๑๖.๐๐น. ให้ความรู้ด้านสุขภาพกาย ทำกายบริหารที่ถูกต้องของผู้สูงอายุ
- การนั่ง การยืน ที่ถูกต้องของผู้สูงอายุ
 - ทำกายบริหาร ที่ถูกต้องของผู้สูงอายุ
 - กิจกรรมนันทนาการ

หมายเหตุ

*รับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๐.๑๕ น. และเวลา ๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น.

**กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

ชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า
อ.เทพา จ.สงขลา ๙๐๑๕๐

๒๘ กันยายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์วิทยากร

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตาแปด

ด้วยชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้าได้จัดโครงการรักษาสุภาพกาย สุขภาพจิต ใส่ใจผู้สูงวัยชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า ประจำปี ๒๕๖๖ มีวัตถุประสงค์ให้ความรู้เรื่อง การดูแลสุขภาพทั้งทางสุขภาพทางกาย และสุขภาพทางจิต เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีขึ้น

ในการนี้ ชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า จึงขอความอนุเคราะห์บุคลากรจากเทศบาลเมืองควนลัง นางณัฐติมา นิหะรีม ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ เพื่อเป็นวิทยากรบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ในวันที่ ๕ ตุลาคม ๒๕๖๖ เวลา ๑๔.๐๐ น. ณ อาคารผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า อ.เทพา จ.สงขลา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ



(นายสมชาย เทพาราชกุล)

ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า

ชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า

โทร.๐๘๙ ๒๙๗ ๘๒๐๔

ใบสำคัญรับเงิน

เขียนที่ ชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า

วันที่ 5 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2566

ข้าพเจ้านางณัฐติมา นิหริ่ม อยู่บ้านเลขที่ 63ม.5 ต.เทพา อําเภอเทพา จังหวัดสงขลา ได้รับเงินจาก
ชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	
	บาท	สต.
ค่าตอบแทนวิทยากร โครงการรักษสุขภาพกาย สุขภาพจิต ใส่ใจผู้สูงวัยชมรมผู้สูงอายุ ตำบลเกาะสะบ้า ประจำปี ๒๕๖๖	900	-
รวม	900	-

จำนวนเงิน (ตัวอักษร) (เก้าร้อยบาทถ้วน)

(ลงชื่อ).....ผู้รับเงิน

(นางณัฐติมา นิหริ่ม)

(ลงชื่อ).....ผู้จ่ายเงิน

(นายสมชาย เทพาราชกูร์)

ประธานชมรมผู้สูงอายุ


บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 2 9005 00002 17 5

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาง นัจจติมา นีเหมรัมย์
 Name Mrs. Nuttima
 Last name Nirem

เกิดวันที่ 5 ก.ค. 2522
 Date of Birth 5 Jul. 1979

ศาสนา อิสลาม
 ศาสนา Islam

ที่อยู 63 หมู่ที่ 5 ต.เทพา อ.เทพา
 จ.สงขลา

30 ก.ย. 2562
 วันออกบัตร

30 Sep. 2019
 Date of Issue

ร้อยตำรวจโท
 (อาทิตย ฆนัญญะโสภิต)

เจ้าพนักงานออกบัตร

4 ก.ค. 2571
 วันบัตรหมดอายุ

4 Jul. 2028
 Date of Expiry

9005-03-09301337




สิ้นอายุบัตร

(Handwritten signature)

(นางนัจจติมา นีเหมรัมย์)

กำหนดการ
โครงการรักษาสภาพกาย สุขภาพจิต ใส่ใจผู้สูงวัย ชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า
ประจำปี ๒๕๖๖
ณ อาคารชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา

.....

- เวลา ๐๘.๐๐ – ๐๘.๓๐น. ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการ
- เวลา ๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐น. พิธีเปิด
ชมชุดการแสดงจากผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า
ประธานเปิดโครงการโดย นายสุทิน ปาโต นายกองค้การบริหารส่วนตำบลเกาะสะบ้า
กล่าวรายงานโดย นายสมชาย เทพาราชภู่ ประธานชมรมผู้สูงอายุฯ
- เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐น. อบรมให้ความรู้โดยวิทยากรผู้มีประสบการณ์ด้าน สุขภาพจิต
ในหัวข้อ
- ผู้สูงอายุกับการดูแลสุขภาพจิต
 - การดูแลผู้สูงอายุอย่างถูกวิธี
 - กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
- เวลา ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐น. ***** พักรับประทานอาหารกลางวัน*****
- เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๔.๓๐น. ให้ความรู้ด้านโภชนาการ โดยทีมวิทยากรจากโรงพยาบาลเทพา หัวข้อ
- อาหารที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ
 - ความรู้ด้านโภชนาการอาหาร
- เวลา ๑๔.๓๐ – ๑๖.๐๐น. ให้ความรู้ด้านสุขภาพกาย ทำกายบริหารที่ถูกต้องของผู้สูงอายุ
- การนั่ง การยืน ที่ถูกต้องของผู้สูงอายุ
 - ทำกายบริหาร ที่ถูกต้องของผู้สูงอายุ
 - กิจกรรมนันทนาการ

หมายเหตุ

- *รับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๐.๑๕ น. และเวลา ๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น.
- **กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

วิทยากรให้ความรู้



คำขอจัดตั้งเลขที่ 9008462000011

ทะเบียนเลขที่ 3900500152850



ใบทะเบียนพาณิชย์

สำนักงานทะเบียนพาณิชย์
องค์การบริหารส่วนตำบลเกาะสะบ้า

ใบสำคัญนี้ออกให้เพื่อแสดงว่า

นางยพิน แก้วแพรก

ได้จดทะเบียนพาณิชย์ ตามพระราชบัญญัติทะเบียนพาณิชย์ พ.ศ.2499

เมื่อวันที่ 16 พฤษภาคม พ.ศ. 2562

ชื่อที่ใช้ในการประกอบพาณิชย์กิจ

ร้านค้าชุมชนกลุ่มออมทรัพย์ เพื่อการผลิตวัตถุดิบาราม

เขียนเป็นอักษรโรมัน

ชนิดแห่งพาณิชย์กิจ

ซูเปอร์มาเก็ต (ร้านค้า)

การผลิตน้ำดื่มบริสุทธิ์และน้ำแร่บรรจุขวด

จำหน่ายปัจจัยการผลิตทางการเกษตร

ที่ตั้งสำนักงานใหญ่

เลขที่ 93 หมู่ที่ 1 ตำบล เกาะสะบ้า อำเภอ เทพา จังหวัด สงขลา 90150

เว็บไซต์ :



สำเนาถูกต้อง
ยพิน แก้วแพรก



ออกให้ ณ วันที่ 27 ตุลาคม พ.ศ. 2564

นางปรารภนา ชูชา

นายทะเบียนพาณิชย์



บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
เลขประจำตัวประชาชน 3 9005 00152 85 0
Identification Number

ชื่อและชื่อสกุล นาง อูพิน แก้วแพรก

Name Mrs. Uphin

Last name Keawpraek

เกิดวันที่ 23 มี.ค. 2509

Date of Birth 23 Mar. 1966

ศาสนา พุทธ

ที่อยู่ 33/1 หมู่ที่ 1 ต.เกาะสรวี

อ.เวียงป่าเป้า จ.เชียงราย

24 มี.ค. 2559

วันออกบัตร

24 Mar. 2018

Date of Issue



22 มี.ค. 2568

วันหมดอายุ

22 Mar. 2025

Date of Expiry



0005-03-00240046

BORA-7.2-01-2559



ประเทศไทย



THAILAND

01 9-0007508-09

อ.เวียงป่าเป้า จ.เชียงราย

อ.เวียงป่าเป้า จ.เชียงราย

อาหารว่างและเครื่องดื่ม (เช้า-บ่าย)





ใบเสร็จรับเงิน

ห้างหุ้นส่วนสามัญ ลำไพล ยู เค แอล กรุ๊ป

1/1 ม.1 ต.ลำไพล อ.เทพา จ.สงขลา ทะเบียนเลขที่ 0901580120026

เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 0-9920 03817 66 4 มีือถือ 085-7998890

เลขที่ 079

№ 3912

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 25.....

นาม..... อ.พรหมบุรีสูง ๐๗๔๕ ลำไพล เกว.ส.ป.

ที่อยู่..... อ.เทพา ๑.เทพา (อ.สงขลา)

จำนวน	รายการ	ราคา หน่วย	จำนวนเงิน	
			บาท	สต.
1	ใบไฟทองประเภทสีฟ้า ๓๓๓/๒๓๒/๔๖ จากกรมการค้าภายใน จังหวัดสงขลา กรมศุลกากร เทพา ประจำปี ๒๕๖๖		๕๗๕	-
150	แผ่นพับประเภทสีฟ้า กรมศุลกากรเทพา	10	1500	-
รวมเงิน			2070	-

ผู้รับเงิน..... อ.พรหมบุรีสูง

บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน 3 9005 00020 84 8
 Identification Number

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาย สุหaimย์ กระมอ
 Name Mr. Suhaimie
 Last name Karumor

เกิดวันที่ 3 ธ.ค. 2520
 Date of Birth 3 Dec. 1977

ศาสนา อิสลาม

ที่อยู่ 46/3 หมู่ที่ 3 ต.ปะแต
 อ.ยะหา จ.ยะลา

3 พ.ย. 2559
 วันออกบัตร 3 Nov. 2016
 Date of Issue

รองสารวัตร (ควบคุม บัญชี-ใส่ก๊อต)
 เจ้าพนักงานออกบัตร

2 ธ.ค. 2567
 วันบัตรหมดอายุ 2 Dec. 2024
 Date of Expiry

9505-03-11031420



สุหaimย์ กระมอ
 สุพรช ฤกษ์

BORA-3.2-02-2559



ประเทศไทย
 THAILAND



คำขอจัดตั้งเลขที่ 9001258000036



ทะเบียนเลขที่ 0901580120026

ใบทะเบียนพาณิชย์

สำนักงานทะเบียนพาณิชย์

เทศบาลตำบลลำไพล

ใบสำคัญนี้ออกให้เพื่อแสดงว่า

ห้างหุ้นส่วนสามัญ ลำไพลยูเคแอลกรุ๊ป โดยนายสุหิมาญี กระจมอ ผู้จัดการ

ได้จดทะเบียนพาณิชย์ ตามพระราชบัญญัติทะเบียนพาณิชย์ พ.ศ.2499

เมื่อวันที่ 6 สิงหาคม พ.ศ. 2558

ชื่อที่ใช้ในการประกอบพาณิชย์กิจ

ห้างหุ้นส่วนสามัญ ลำไพลยูเคแอลกรุ๊ป

เขียนเป็นอักษรโรมัน

ชนิดแห่งพาณิชย์กิจ

จำหน่ายคอมพิวเตอร์ และอุปกรณ์ต่อพ่วงคอมพิวเตอร์

จำหน่ายอุปกรณ์เครื่องเขียน

จำหน่ายอุปกรณ์กีฬาทุกชนิด

ผลิตและจำหน่ายป้ายสำเร็จรูป และสื่อสิ่งพิมพ์ทุกชนิด

ที่ตั้งสำนักงานใหญ่

เลขที่ 1/1 หมู่ที่ 1 ตำบล ลำไพล อำเภอ เทพา จังหวัด สงขลา 90260

เว็บไซต์ :

ออกให้ ณ วันที่ 8 กันยายน พ.ศ. 2565



นางณิชาภัท เกื้อสกร

นายทะเบียนพาณิชย์

แผ่นพับ



พ่อแม่แก่เฒ่า โดย อ.สุนทรเกตุ

พ่อแม่ที่แก่เฒ่า จ้าจากจ้าไปอยู่บ้าน
จะพละพ่องบาน เพียงเสียวานของศึบวัน

ใจจริงไม่อยากจาก เพราะยังอยากเห็นลูกหลาน
แต่ชั้พบกกาน ย่องร่ารานสาลายไป

ขอเถิดถ้าสงสาร อย่างล่าวหาบให้ช้ำใจ
คนแก่ชราวัย ผิดแผลโผลเป็นแม่บอ

ไม่รักสิไม่ว่า เพียงเมตตาช่วยยอากร
ให้กึบและให้บอบ กลายกุกษ์บพอสุขใจ

เมื่อยาบเจ้าทรธซึ่ง ให้นึกถึงเมื่อยเอววัย
ร้องไห้ยาบป่วยชั้ ได้ใครเล่าช่วยลอบปรน

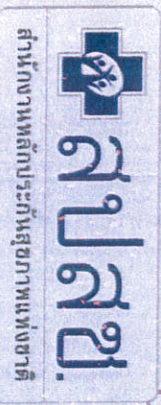
เฝ้าเสียงจปโตใหญ่ แม่เฝ้าเื่อยกายกึบอบกน
หว้งเพียงให้ได้ผล เติบโตจนสง่างาน

ขอโทษถ้าทำผิด ขอให้ศึดกุกๆยาบ
ใจแก่บิแต่ควาบ หว้งตึตตาบชั้วยอวยชั้

ดับไม้ทีใกล้ชั้ช้ง มีหรือหว้งอยู่บาบได้
วันหนึ่งคองลั้บไป กึงฟั้ช้งไว้ให้ว้งวง



ผู้สูงอายุมหาบถึงผู้ทีบ็อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป
ในวัยนี้จะมีการเปลี่ยบแผลงหลายตาบ กึง
ทางร่างกาย ทางสมบอง ทางอารบณแและทาง
สังคบ จึงเปบวัยทีคนส่วนบกกลั้ว ดั้บนั้น
การได้ช้ำใจถึงการเปลี่ยบแผลงต่าง ๆ ดั้บ
กล่าวกึงจะชั้วยให้ผู้สูงอายุดั้บปรับตัวได้ตั้ยัง
ชั้บรวบกึงบุดรศหลาบาหรือผู้ทีกลั้ชั้ดบิ่ส่วน
สำคัญบกกในการชั้วยให้ทำาบปรับตัวได้ตั้อย่าง
บิควาบสุข



ชมรมผู้สูงอายุด้าบลาเกาะสะปะบ้า
สนับสนุนบงบประบะบาบโดย
คองกุกบหลักประะกึบสุขภากา
องศึการบรึการส่วนต้าบลาเกาะสะปะบ้า

สูงวัย อย่างมี คุณภาพ



ชมรมผู้สูงอายุด้าบลาเกาะสะปะบ้า

การเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆของผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

เริ่มอ่อนแอและเซื่องช้า ร่างกายเสื่อมโทรม บางรายมือเท้าอาการทรงตัวไม่ดี ปรับตัวกับสภาพดินฟ้าอากาศได้ยาก ทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย

การเปลี่ยนแปลงทางด้านสมอง

หลงสับสนง่าย ความจำไม่ดี แต่เหตุผลและความสุขุมรอบคอบอาจจะยังคงที่

การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์

อารมณ์ไม่คงที่ อ่อนไหวง่าย มักเอาแต่ใจตัวเอง โกรธง่าย ซอมนั่น แต่บางรายใจดี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพเศรษฐกิจในครอบครัวด้วย

การเปลี่ยนแปลงทางสังคม

ส่วนมากที่มักจะมีปากจืดใจดำกับวัดและยึดศาสนาเป็นที่พึ่ง บางรายอาจต้องหาเลี้ยงชีพอยู่หรือเลี้ยงงูลูกหลานในบ้าน จึงกลายเป็นที่พึ่งและเพื่อนเล่นของลูกหลาน ซึ่งก็ช่วยให้อยู่มีความสุขเพลิดเพลิน

ปัญหาที่พบได้บ่อยในวัยนี้

1. ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพร่างกายไม่ค่อยดี
2. ปัญหาด้านจิตใจ วิตกกังวลกลัวลูกหลานจะไม่เลี้ยงดู กลัวถูกทอดทิ้ง
3. การเกษียณอายุต้องออกจากหน้าที่การงาน และไม่มีงานอดิเรกทำ ทำให้รู้สึกว่างเปล่าไร้ค่า หมกติดศีลธรรม
4. การสูญเสียลูชิวัด ญาติมิตร ลูกหลาน ทำให้เกิดความเหงา
5. การถูกทอดทิ้ง บังคับหรือครอบครัวยกย้ายอยู่อย่างอิสระจากพ่อแม่ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกโดดเดี่ยว ใจเหวี่ยง ใจไม่ได้รับการดูแล ขาดเพื่อนฝูง ขาดการสังสรรค์
6. ผู้สูงอายุมักคิดถึงแต่เรื่องในอดีตด้วยความเสียดาย และคิดถึงปัจจุบันด้วยความหวาดกลัว และวิตกกังวลต่ออนาคต



วิธีเลือกกิจกรรมที่ใช้สำหรับเรา



- เลือกทำสิ่งที่ตนเองชอบและมีความสุข ถ้าทำเลือกทำกิจกรรมที่พบเจอในชีวิตประจำวัน
- ไม่ควรเลือกทำอะไรที่สับสนๆ อย่างเดียว ต้องไม่เกินไปความสามารถของตนเองด้วย เพราะอายุที่มากขึ้น อาจจะทำให้เกิดการบาดเจ็บหรืออุบัติเหตุได้
- ผู้สูงอายุที่เริ่มต้นควรเริ่มจากทำกิจกรรมเบาๆ ก่อนแล้วค่อยเพิ่มระดับความยาก ความสามารถขึ้นและควรทำเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง แต่ต้องไม่หักโหมเกินไป
- หากเพื่อนทำกิจกรรมที่ที่น่าสนใจ ด้วยกันอาจจะเป็นการชวนเพื่อนผู้สูงอายุเหมือนกัน เพื่อนบ้าน หรือลูกหลาน เป็นต้น
- ควรทำเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง เพื่อที่จะไม่รู้สึกเหงา

“สิ่งที่ต้องระวังไว้ได้เสมอ หากเวลาทำแล้วรู้สึกว้าวน้อยมาก หอบ หายใจไม่ทัน เวียนหัว หนักแน่น แขน ขาอ่อนแรง หรือมีความผิดปกติอื่นๆ ควรหยุดทันทีเพราะอาจส่งผลร้ายต่อสุขภาพภายหลังได้”

บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
เลขประจำตัวประชาชน 3 9005 00168 88 8
Identification Number

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาย ประวิทย์ รัตน์เดชา
Name Mr. Prawit
Last name Ratanadecha
เกิดวันที่ 3 มิ.ย. 2498
Date of Birth 3 Jun. 1955

ศาสนา พุทธ

ที่อยู 57/1 หมู่ที่ 8 ต.เกาะสบบ้า
อ.เทพา จ.สงขลา
17 ก.พ. 2563
วันออกบัตร
17 Feb. 2020
Date of Issue

นายประวิทย์ รัตน์เดชา
(นายชำนาญ จงจิระ)
เจ้าพนักงานทะเบียน

ตลอดชีพ
รับบัตรแทน
LIFELONG
Date of Expiry 9005-04-02171023



คำเชิญ
สมัครบัตรประชาชน

ถ่ายตกแต่งสถานที่และเช่าโต๊ะเก้าอี้



เครื่องเสียง



อาหารกลางวันและเครื่องดื่ม



ใบสำคัญรับเงิน

เขียนที่ ชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า
วันที่ 5 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2566

ข้าพเจ้านางแม่ เหมหมัด อยู่บ้านเลขที่ 91 ม.2 ต.เกาะสะบ้า อําเภอกะทรา จังหัดสงขลา ใต้รับเงิน
จากชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	
	บาท	สต.
-ค่าอาหารกลางวันและน้ำดื่ม (150คน x 60บ.)	9,000	-
รวม	9,000	-

จำนวนเงิน (ตัวอักษร) (เก้าพันบาทถ้วน)

(ลงชื่อ).....*แม่ เหมหมัด*.....ผู้รับเงิน
(นางแม่ เหมหมัด)

(ลงชื่อ).....*สมชาย เทพาราชกูร์*.....ผู้จ่ายเงิน
(นายสมชาย เทพาราชกูร์)
ประธานชมรมผู้สูงอายุ


บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน Identification Number **3 9005 00165 84 6**

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาง แม่ะ เหมหมัด
 Name Mrs. Maeh
 Last name Hemmad
 เกิดวันที่ 1 ก.ค. 2504 Date of Birth 1 Jul. 1961
 ศาสนา อิสลาม

ที่อยู่ 91 หมู่ที่ 2 ต.เกาะสะบ้า
 อ.เทพา จ.สงขลา
 18 มี.ค. 2562 วันออกบัตร 30 มิ.ย. 2570
 18 Mar. 2019 (Date of Issue) (อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา) 30 Jun. 2027 (Date of Expiry)
 9005-03-03180950



แม่ะ เหมหมัด

มูบงรีช

193/3 ม.4 ต.บางเสา อ.หนองจิก จ.ปัตตานี
 โทร. 064-3504028, 089-9789765
 ทะเบียนเลขที่ 3910200123374

เงินสด CASH SALES

เล่มที่ 24
 BOOK NO.
 เลขที่ 15
 BILL NO.
 วันที่ 2 / ๑๑ / ๖๖
 DATE :

นามลูกค้า: ร้าน สีสวย สัก ม.ค.ค.ค. เลขประจำประชาชน/ 3910200123374
 CUSTOMER: เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร
 ที่อยู่: ม. 2 ต. ม.ค.ค.ค. อ. นพ. ก.สงขลา.
 ADDRESS :

จำนวน QUANTITY	รายการ DESCRIPTION	หน่วยละ UNIT PRICE	จำนวนเงิน AMOUNT	
			บาท/Baht	สต./Stg.
100	กระดาษสีในซองรวม	50	7500	-
รวมเงิน TOTAL			7500	-

ผู้รับเงิน: อ.วิภา
 RECEIVED BY :

ขอรับเงินด้วยความขอบคุณ

วัสดุใช้ในกิจกรรมอบรมให้ความรู้



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

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลเกาะสะบ้า
ครั้งที่...๓.../ ๒๕๖๖ เมื่อวันที่...๒๕..กันยายน..๒๕๖๖.. ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

อนุมัติ งบประมาณเพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน๓๗,๑๗๖.. บาท
เพราะ ..โครงการรักษาสภาพกาย สุขภาพจิต ใส่ใจผู้สูงวัยชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า ประจำปี
๒๕๖๖ เป็นการสนับสนุนและส่งเสริมการจัดการบริการสาธารณสุขของศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ


ไม่อนุมัติ งบประมาณเพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
เพราะ

.....
.....

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี)

.....
.....
.....

ให้งานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ ๓)
ภายในวันที่ ๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๖

(ลงชื่อ)..........ผู้อนุมัติโครงการ
(นายสุทิน ปาโต)
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลเกาะสะบ้า
ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ