

สรุปผลโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ

ประจำปี ๒๕๖๒

โดย

ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจาก
กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลน่าน้อย

ชมรมผู้สูงอายุรักสุขภาพน่าน้อย

ตำบลน่าน้อย อำเภอใหญ่ จังหวัดสงขลา

สรุปผลโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ

ประจำปี ๒๕๖๒

โดย

ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจาก
กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลน้ำน้อย

ชมรมผู้สูงอายุรักสุขภาพน้ำน้อย

ตำบลน้ำน้อย อำเภอใหญ่ จังหวัดสงขลา

แบบรายงานผลการปฏิบัติงานและการใช้จ่ายเงินกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบล
น้ำน้อย ประจำปี 2562

○ เริ่มโครงการ วันที่ 13 - 14 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2562

○ สิ้นสุดโครงการ วันที่ 20 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2562

1. ชื่อองค์กร ชมรมผู้สูงอายุรักษาสุขภาพน้ำน้อย

ชื่อหัวหน้าองค์กร นางนันทภักดิ์ เขียวเทพ ตำแหน่ง ประธานชมรมผู้สูงอายุรักษาสุขภาพน้ำน้อย

ที่ตั้งสำนักงาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลน้ำน้อย

โทรศัพท์ 074-211805 โทรสาร 074-211805

e – mail PCUnamnoi@gmail.com.

2. ชื่อโครงการ โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ

จำนวนเงินที่ได้รับอนุมัติ 32,950.00 บาท

งบประมาณที่เบิกจ่าย 32,950.00 บาท คิดเป็นร้อยละ 100

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ - บาท คิดเป็นร้อยละ -

พื้นที่ดำเนินการ ชมรมผู้สูงอายุรักษาสุขภาพน้ำน้อย

ผู้รับผิดชอบโครงการ นางนันทภักดิ์ เขียวเทพ

เบอร์โทรศัพท์ที่ติดต่อได้ 089-2938953

3. แผนการดำเนินงานตามโครงการที่ได้รับอนุมัติเงิน

(คำอธิบาย : รายงานกิจกรรมตั้งแต่เริ่มดำเนินโครงการจนถึงสิ้นสุดการดำเนินการ)

1. ชั้นเตรียมการ

- นัดหมายผู้รับผิดชอบ ประชุมวางแผนการปฏิบัติงาน เตรียมงาน ร่างโครงการ
- เสนอขออนุมัติโครงการและงบประมาณ
- แบ่งมอบหมายหน้าที่ จัดเตรียมเอกสาร/วัสดุอุปกรณ์ ติดต่อประสานงาน

2. ชั้นดำเนินงาน

- ประชาสัมพันธ์โครงการ

ผลการดำเนินงาน สมาชิกผู้สูงอายุชอบ มีความสุข สนุก กล้าแสดงออก แยกกันตอบคำถาม มีความสามัคคีกันในกลุ่ม ฟัง พูด ตามที่วิทยากรซักถาม เข้าใจง่าย

5. ปัญหาอุปสรรคและวิธีการแก้ไขปัญหาจากการดำเนินการ

ปัญหาและอุปสรรค ไม่มี

6. ข้อเสนอแนะ

1. จัดให้มีโครงการในครั้งต่อไป
2. ขอให้มึงบสนับสนุนโครงการในการออกกำลังกายและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ลงชื่อ..........ผู้รายงาน

(นางนันทภักดิ์ เขียวเทพ)

ตำแหน่ง ประธานชมรมผู้สูงอายุรักสุขภาพน้ำน้อย

18 มีนาคม 2562

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลน้ำน้อย

รหัสโครงการ	๖๒ - L๘๔๐๔ - ๒ - ๒๕ ปี-รหัสกองทุน 5 ตัว-ประเภท-ลำดับโครงการในหมวด
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ
ชื่อกองทุน	กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลน้ำน้อย
	<input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ, หน่วยงานสาธารณสุข (ข้อ 7(1)) <input type="checkbox"/> สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือประชาชน/หน่วยงานอื่น (ข้อ 7(2)) <input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ (ข้อ 7(3)) <input type="checkbox"/> สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ (ข้อ 7(4)) <input type="checkbox"/> สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ (ข้อ 7(5))
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 type="checkbox"/> หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษาฯ <input type="checkbox"/> กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ 5 คน
ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (5 คน)	ชื่อองค์กร. ชมรมผู้สูงอายุรักสุขภาพน้ำน้อย กลุ่มคน (ระบุ 5 คน) 1.นางนันทกัต เชียงเทพ 2.นายบุญธรรม ปานนุกูล 3.นางสุพิชญ์รดา รูปสูงชัยพงศ์ 4.นางจงกล ราญฎฐ 5.นางสาวสมจิต อัมมิโร
วันอนุมัติ	6 ธันวาคม 2561
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	วันที่ 6 กุมภาพันธ์ 13 กุมภาพันธ์ และ 20 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2562.
งบประมาณ	จำนวน.....32,950.....บาท

หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)

.....ในปัจจุบันประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ คาดว่าในปี 2563 จะมีประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีอยู่ราว 1 ใน 6 ของประชากรทั้งหมด กล่าวตามนิยามของสหประชาชาติ คือ เมื่อประเทศใดมีประชากร อายุ 60 ปีขึ้นไป เกินร้อยละ 10 หรือ ประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไป เกินร้อยละ 7 ของประชากรทั้งหมด ถือว่าประเทศนั้นได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) ประเทศไทยเริ่มเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ปี 2547 และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ในปี 2567 หรืออีก 9 ปีข้างหน้า เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุมีผลกระทบต่ออัตราส่วนภาวะพึ่งพิง หรือภาวะโดยรวมที่ ประชากรวัยทำงานจะต้องเลี้ยงประชากรวัยสูงอายุมีจำนวนเพิ่มขึ้น อาจนำไปสู่ปัญหาทางเศรษฐกิจ สังคม รวมถึงปัญหาในด้านสุขภาพของผู้สูงอายุด้วย เนื่องจากผู้สูงอายุมีภาวะด้านสุขภาพที่เปลี่ยนแปลง มีความเสื่อมของร่างกาย อวัยวะต่างๆทั่วไปเริ่มอ่อนแอ และเกิดโรคง่าย ภูมิคุ้มกันโรคน้อยลง รวมถึงมีการ เปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ และสังคม ชมรมผู้สูงอายุ รักษสุขภาพน้ำน้อย ได้ตระหนักถึงคุณค่าและสุขภาพผู้สูงอายุ รวมถึงเข้าใจสภาพปัญหาต่างๆที่อาจจะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุในทุกๆด้านดังที่กล่าวมาข้างต้น จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ ในชุมชนตำบลน้ำน้อยขึ้น และจัดกิจกรรมต่างๆให้สอดคล้องกับสภาพความต้องการของผู้สูงอายุ โดยมุ่งหวังให้เกิดการมีส่วนร่วมของครอบครัว ชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และหน่วยงานภาครัฐ ทั้งนี้ได้มุ่งเน้นในด้านการส่งเสริมสุขภาพ ของผู้สูงอายุ ให้เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพไม่เป็นภาระต่อสังคมและครอบครัว ทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตอย่างมีคุณค่า สามารถสร้างประโยชน์ช่วยเหลือสังคมและครอบครัว ต่อไป

วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)

1.การวางแผน

- นัดหมายผู้รับผิดชอบเพื่อประชุมวางแผนการปฏิบัติงาน/เตรียมงาน
- ร่างโครงการ
- เสนอโครงการเพื่อเสนอขออนุมัติโครงการและงบประมาณ
- แบ่ง/มอบหมายหน้าที่/สำรวจพื้นที่, จัดเตรียมเอกสาร/วัสดุอุปกรณ์,ติดต่อประสานงาน

2.การปฏิบัติ

- ประชาสัมพันธ์โครงการ
- รับสมัครผู้เข้าร่วมโครงการ
- ดำเนินโครงการตามกำหนดการ
 - จัดอบรมให้ความรู้ด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ
 - ตรวจสุขภาพเบื้องต้น เช่น วัดความดัน ชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว
 - สนับสนุนให้ผู้สูงอายุจัดกิจกรรมร่วมกัน โดยให้มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ปลูกพืชผักสมุนไพร

3.การตรวจสอบ

- ประเมินโครงการหลังเสร็จสิ้นโครงการ(แบบสอบถามประเมินความพึงพอใจ)

4.การปรับปรุงและพัฒนา

- รวบรวมข้อมูลและสรุปผลการประเมิน (จากแบบสอบถาม)
- รวบรวมข้อมูลและสรุปปัญหา/ข้อเสนอแนะอุปสรรค(จากแบบสอบถาม)
- สรุปผลการดำเนินโครงการเพื่อให้ชุมชนทราบ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ 1. ผู้สูงอายุได้รับการตรวจสุขภาพ ออกกำลังกายและได้รับความรู้ในการดูแลตนเอง 2. ผู้สูงอายุมีความมั่นใจตนเอง กล้าแสดงออก รู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเอง 3. การดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุเป็นไปอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน 4. ลดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ	
เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด
วัตถุประสงค์โดยตรง	
วัตถุประสงค์ ข้อที่ 1. เพื่อส่งเสริมการพัฒนาตนเองและการเรียนรู้ตลอดชีวิต	ตัวชี้วัดความสำเร็จ 1. ผู้สูงอายุได้รับความรู้เรื่องการดูแลตนเองและสามารถจัดการหรือป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพทางกาย สุขภาพทางใจด้วยตนเอง ร้อยละ 70
ข้อที่ 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกาย และการฝึกปฏิบัติตามวิทยากรสาธิตได้	2. ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายและมีความกระปรี้กระเปร่าเพิ่มขึ้นจากการไม่ได้ออกกำลังกาย
ข้อที่ 3. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ทางด้านสรรพคุณสมุนไพร ในการนำมาใช้ในชีวิตรประจำวัน	3. ผู้สูงอายุสามารถบอกสรรพคุณของสมุนไพร และสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน ร้อยละ 80
ข้อที่ 4. เพื่อให้ผู้สูงอายุร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถ่ายทอดซึ่งกันและกันได้	4. ผู้สูงอายุสามารถถ่ายทอดความรู้พูดคุยในแต่ละกลุ่มได้ ร้อยละ 80

กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย

ระบุชนิดกิจกรรมหลัก เช่น ประชุม รมรงค์ จัดบริการ การจัดซื้อ	งบประมาณ	ระบุเวลา
1. วิทยากรให้ความรู้		
1.1 กิจกรรมย่อยวันที่ 1.....กิจกรรมยืดเหยียด คลายกล้ามเนื้อ	-ค่าวิทยากรให้ความรู้...500..บ. x...6ชั่วโมง x 1คน = 3,000 บ. -ค่าอาหารกลางวัน60.บ. x 50 คน x1มื้อ = 3,000 บาท -ค่าอาหารว่าง 25.บ. x 50 คน x2มื้อ = 2,500 บาท -ค่าสมุดบันทึกความรู้/วัสดุเอกสาร 20 บ. x 50 คน = 1,000 บาท -ค่าถ่ายเอกสาร,ค่าพิมพ์เอกสารและสิ่งพิมพ์ = 500บ . -ค่าไว้นิล 500 บาท รวมเงิน 10,500.. บาท	

<p>1.2 กิจกรรมย่อยวันที่ 2.....ยึดคลายบรรเทาหายด้วย สมุนไพร สาธิตพร้อมทั้งปฏิบัติการทำลูกประคบสมุนไพร(แบ่งกลุ่ม แลกเปลี่ยนเรียนรู้) กลุ่มที่ 1 กลุ่มที่ 2 กลุ่มที่ 3 กลุ่มที่ 4 กลุ่มที่ 5</p>	<p>-ค่าวิทยากรให้ความรู้500.บ.×6 ชั่วโมง × 1 คน = 3,000 บ. -ค่าอาหารกลางวัน 60.บ.× 50 คน ×1 มื้อ = 3,000 บาท -ค่าอาหารว่าง 25.บ.× 50 คน ×2มื้อ = 2,500 บาท -ค่าวัสดุสาธิต สมุนไพรลูกประคบ รายการ ดังนี้ 1. ผ้าขาวดิบ 800 บาท 2. เชือก 1 ม้วน 300 บาท 3. เหน้าไพล 800 บาท 4. เหน้าขมิ้นชัน 200 บาท 5. ตะไคร้บ้าน 200 บาท 6. ผิวมะกรูด 200 บาท 7. ใบมะขาม 00 บาท 8. ใบส้มป่อย 800 บาท 9. เกลือ 100 บาท 10.การบูร 1,000 บาท รวมเงิน = 4,400 บาท -ค่าอื่นๆที่จำเป็นในการฝึกอบรม = 200.- บาท รวมเงิน 13,100... บาท</p>	
<p>1.3 ให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ</p>	<p>-ค่าวิทยากรให้ความรู้500.บ.×6ชั่วโมง × 1 คน = 3,000 บ. -ค่าอาหารกลางวัน60.บ.× 50 คน ×1มื้อ = 3,000 บาท -ค่าอาหารว่าง 25.บ.× 50 คน ×2มื้อ = 2,500 บาท -ค่าแผ่นบอร์ด/กระดาษโพรซาร์ด 20 บ.× 5 กลุ่ม = 100 บาท -ค่าปากกาเมจิกเพื่อการเขียนที่เห็นได้ชัด 50 บ.× 5 กลุ่ม = 250 บาท -ค่าไวนิล 500.-บาท รวมเงิน =9,350 บาท</p>	
<p>รวมเงินทั้งสิ้น.....32,950.....บาท</p>		

7. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง 1 รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับใช้ในการ
จำแนกประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

7.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2557 ข้อ 7)
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. 2557 ข้อ 7)

- 7.2.1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 7(1)]
- 7.2.2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 7(2)]
- 7.2.3 สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 7(3)]
- 7.2.4 สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]
- 7.2.5 สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 7(5)]

7.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะอนุกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. 2557)

- 7.3.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- 7.3.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- 7.3.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
- 7.3.4 กลุ่มวัยทำงาน
- 7.3.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ
- 7.3.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- 7.3.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- 7.3.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- 7.3.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(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 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- 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 7(4)]
 - 7.4.8.1 อื่นๆ (ระบุ)

ลงชื่อ  ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
(นางนันทภักดิ์ เขียวเทพ)

ตำแหน่ง ประธานชมรมผู้สูงอายุรักสุขภาพน้ำน้อย

วันที่-เดือน-พ.ศ. ๒๑ S.A. ๒๕๖๑

กำหนดการ
โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ
ชมรมผู้สูงอายุรักสุขภาพน้าน้อย
ตำบลน้าน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

กิจกรรมครั้งที่...1...วันที่ 6 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.2562

08.00น.-08.30น.	ลงทะเบียน
08.30น.-09.00น.	ประธานเปิดพิธีการอบรม โดยนายธงชัย เสงี่ยมนท์ นายกเทศมนตรีตำบลน้าน้อย
09.00น.-10.30น.	วิทยากรบรรยาย และสาธิตการออกกำลังกายโดยผู้สูงอายุ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยวิทยากร คุณวานิสสา บุญพันธ์ แพทย์แผนไทย รพ.สต.ท่าข้าม
10.45น. 12.00น.	ฝึกปฏิบัติ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ในท่าทางต่างๆ
13.00น.-13.20น.	กิจกรรม สันทนาการ
13.20น.-14.30น.	อบรมบรรยายฝึกปฏิบัติ การออกกำลังกายในวัยผู้สูงอายุ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
14.45น.-16.00น.	ฝึกปฏิบัติ การออกกำลังกายในวัยผู้สูงอายุ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

หมายเหตุ**

- 10.30น.-10.45น.และ 14.30น.-14.45น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 12.00น.-13.00น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

กำหนดการ
โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ
ชมรมผู้สูงอายุรักสุขภาพน้ำน้อย
ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

กิจกรรมครั้งที่...2...วันที่ 13 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.2562

08.00น.-08.30น.	ลงทะเบียน
08.30น.-10.30น.	บรรยายการทำลูกประคบ โดยอธิบายคุณประโยชน์ สรรพคุณของสมุนไพร โดยวิทยากรบรรยายคุณสุกัญญา หมายานสะยะ แพทย์แผนไทย รพ.สต.น้ำน้อย
10.45-12.00น.	สาธิตและปฏิบัติการทำลูกประคบ ตามขั้นตอนโดยวิทยากร คุณสุกัญญา หมายานสะยะ แพทย์แผนไทย รพ.สต.น้ำน้อย
13.00น.-14.30น.	ฝึกปฏิบัติการทำลูกประคบ
14.45น.-16.00น.	ฝึกปฏิบัติ การใช้ลูกประคบ
16.00น.-16.30น.	ซักถามปัญหาข้อสงสัย

หมายเหตุ**

10.30น.-10.45น.และ 14.30น.-14.45น.	พักรับประทานอาหารว่าง
12.00น.-13.00น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน

กำหนดการ

โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ
ชมรมผู้สูงอายุรักสุขภาพน่าน้อย
ตำบลน่าน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

กิจกรรมครั้งที่...3...วันที่ 20 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.2562

08.00น.-08.30น.	ลงทะเบียน
08.30น.-10.30น.	บรรยายพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุ โดยวิทยากรบรรยาย อาจารย์นงลักษณ์ เลขานุกิจ
10.45-12.00น.	วิธีการดูแลสุขภาพจิตในผู้สูงอายุโดยหลากหลายวิธี
13.00น.-14.30น.	ฝึกปฏิบัติการดูแลสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ
14.45น.-16.30น.	ฝึกปฏิบัติ การดูแลสุขภาพจิต พร้อมซักถามปัญหาข้อสงสัย

หมายเหตุ**

10.30น.-10.45น.และ 14.30น.-14.45น.	พักรับประทานอาหารว่าง
12.00น.-13.00น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน

ส่วนที่ 2 : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม(สำหรับเจ้าหน้าที่ อปท. ที่ได้รับมอบหมายลงรายละเอียด)

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ.....
ครั้งที่ 2 / 2562 เมื่อวันที่ 6 ธันวาคม 2561 ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน32,950.-บาท
เพราะ ถูกต้องตรงตามวัตถุประสงค์ของกองทุนหลักประกันสุขภาพ

ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
เพราะ

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี)
.....
.....
.....

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ 3) ภายใน 30 วัน
หลังจากเสร็จสิ้นโครงการแล้ว วันที่.....

ลงชื่อ..... จ. ใจทิพย์

(นายธงชัย เสงี่ยม)

ตำแหน่งนายกเทศมนตรีตำบลน้ำน้อย

ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลน้ำน้อย

วันที่-เดือน-พ.ศ. ... ๒๗ . S.A. ๒๕๖๑

การขอรับเงินอุดหนุน

กองทุนสุขภาพตำบล เทศบาลตำบลน้ำน้อย

ที่ทำการกองทุนสุขภาพตำบล เทศบาลตำบลน้ำน้อย

๑/๓๓ หมู่ที่ ๑ ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัด สงขลา ๙๐๑๑๐

วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๖๑

บันทึกนี้ ทำขึ้นเพื่อเป็นข้อตกลงในการดำเนินงานโครงการ/กิจกรรมที่ได้รับเงินอุดหนุนจาก กองทุนสุขภาพตำบล เทศบาลตำบลน้ำน้อย ระหว่าง ชมรมผู้สูงอายุรักสุขภาพน้ำน้อย โดย นางนันทกัตติ์ เขียวเทพ ประธานชมรมผู้สูงอายุรักสุขภาพน้ำน้อย ในฐานะเป็นผู้รับผิดชอบโครงการ โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ เพื่อเป็นข้อตกลงในการดำเนินงานโครงการ/กิจกรรมที่ได้รับเงินอุดหนุนจาก กองทุนสุขภาพตำบล เทศบาลตำบลน้ำน้อย ซึ่งต่อไปในบันทึกนี้เรียกว่า “ผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรม” ฝ่ายหนึ่ง กับ กองทุนสุขภาพตำบล เทศบาลตำบลน้ำน้อย โดย นายธงชัย เลี้ยงนันทน์ ในฐานะประธานคณะกรรมการกองทุนสุขภาพตำบล เทศบาลตำบลน้ำน้อย ซึ่งต่อไปในบันทึกนี้เรียกว่า “ผู้สนับสนุนโครงการหรือกิจกรรม” อีกฝ่ายหนึ่ง

ทั้งสองฝ่าย ได้ตกลงทำบันทึกข้อตกลงกัน ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

ข้อ ๑ ผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรม ตกลงจะดำเนินการโครงการ/กิจกรรมในบันทึกนี้ ซึ่งต่อไปเรียกว่า โครงการ/กิจกรรมตามที กองทุนสุขภาพตำบล เทศบาลตำบลน้ำน้อย ได้ให้เงินอุดหนุนจำนวนทั้งสิ้น ๓๒,๙๕๐.๐๐ บาท (สามหมื่นสองพันเก้าร้อยห้าสิบบาทถ้วน) ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ เป้าหมาย และแผนการดำเนินงานของโครงการ/กิจกรรมตามเอกสารแนบท้ายบันทึกนี้ ตลอดจนหลักเกณฑ์ เงื่อนไข วิธีการ และตามระเบียบของกองทุนสุขภาพตำบล เทศบาลตำบลน้ำน้อย และหนังสือสั่งการของสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติทุกประการ

ข้อ ๒ การจ่ายเงิน ผู้สนับสนุนโครงการหรือกิจกรรม จะจ่ายเงินให้กับผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรมตามที่คณะกรรมการกำหนด โดยมีการจ่ายให้กับผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรม ดังนี้

ก. จ่ายงวดเดียวทั้งโครงการ/กิจกรรม เป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น ๓๒,๙๕๐.๐๐ บาท (สามหมื่นสองพันเก้าร้อยห้าสิบบาทถ้วน)

ข. จ่ายเป็นงวด ดังนี้

งวดที่ ๑ จ่ายให้ผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรมร้อยละ.....เป็นเงิน.....บาท (.....)

งวดที่ ๒ จ่ายให้ผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรมร้อยละ.....เป็นเงิน.....บาท (.....)

งวดสุดท้าย จ่ายให้ผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรมร้อยละ.....เป็นเงิน.....บาท (.....)

กรณีผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรมเป็นหน่วยงานราชการ หน่วยงานนั้นต้องออกใบเสร็จรับเงิน ของหน่วยงานให้กับกองทุนเพื่อเป็นหลักฐานในการรับเงิน กรณีผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรมเป็นหน่วยงาน กลุ่ม องค์กรภาคเอกชน หรือภาคประชาชน ให้ผู้แทนหน่วยงาน กลุ่ม องค์กรภาคเอกชน หรือภาคประชาชนนั้น ลงนามในใบสำคัญรับเงินที่กองทุนจัดทำขึ้นจำนวน ๒ คน และให้แนบสำเนาบัตรประชาชนของผู้รับเงินแนบใบสำคัญรับเงิน

ข้อ ๓ ผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรมต้องนำเงินที่ได้รับไปดำเนินการตามกิจกรรมต่างๆ ในโครงการหรือกิจกรรมที่คณะกรรมการอนุมัติไป หากผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรมไม่ดำเนินการตามโครงการหรือกิจกรรมที่อนุมัติไป เว้นแต่การไม่ดำเนินการนั้นเกิดจากเหตุสุดวิสัย พันวิสัยหรือเกิดภัยพิบัติ ซึ่งได้เกิดจากการกระทำ ของผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรม ผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรมยินยอมรับผิดชอบชำระหนี้ที่ได้รับหรือเบิกจ่าย ไปแล้ว รวมทั้งค่าเสียหายหรือค่าใช้จ่ายอื่นใดอันเกิดจากการดำเนินการหรือไม่ดำเนินการดังกล่าว ให้แก่ผู้สนับสนุนโครงการหรือกิจกรรมมีต้องบอกกล่าวหรือทวงถามเป็นหนังสือแต่อย่างใด

หากผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรม ไม่ชำระหนี้ที่ได้รับหรือเบิกจ่ายไปแล้ว รวมทั้งค่าเสียหายหรือค่าใช้จ่ายอื่นใดให้แก่ผู้สนับสนุนโครงการหรือกิจกรรม ผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรมยินยอมเสียดอกเบี้ยตามอัตราที่กฎหมายกำหนดนับแต่วันที่ได้รับเงินไปจากผู้สนับสนุนโครงการหรือกิจกรรมรวมทั้งยินยอมให้ผู้สนับสนุนโครงการหรือกิจกรรมดำเนินคดีได้ตามกฎหมาย โดยมีเงื่อนไขดังนี้

๑. การดำเนินงานต้องเป็นไปตามกิจกรรมในโครงการหรือกิจกรรมที่อนุมัติ

๒. การใช้จ่ายเงินงบประมาณในการดำเนินโครงการหรือกิจกรรมจะต้องมีหลักฐานการเบิกจ่าย และให้ผู้ที่ได้รับมอบหมายเป็นผู้เก็บหลักฐานไว้เพื่อการตรวจสอบ

๓. ในกรณีที่มีการจัดซื้อ จัดจ้าง หรือจัดหาวัสดุครุภัณฑ์ให้ใช้ราคาตามบัญชีมาตรฐานครุภัณฑ์ของทางราชการโดยอนุโลม

๔. หากมีเงินเหลือจ่ายจากการดำเนินงาน ให้คืนเงินที่เหลือให้กองทุน เพื่อดำเนินการส่งเสริมและสนับสนุนแก่โครงการหรือกิจกรรมอื่นๆ

ต่อไป

๕. ให้ผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรม รายงานผลการดำเนินการให้กองทุนตามรูปแบบและระยะเวลาที่กำหนด รวมทั้งเอกสารอื่นๆ ที่

คณะกรรมการกำหนด

กองทุนขอสงวนสิทธิ์ที่จะดำเนินการและแก้ไขเปลี่ยนแปลงตามแนวทางปฏิบัติของกองทุน ถ้าผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรมได้รับแจ้งเปลี่ยนแปลงแก้ไขให้ปฏิบัติตามที่กองทุนกำหนด

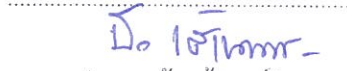
บันทึกนี้ ทำขึ้นเป็นสองฉบับมีข้อความถูกต้องตรงกัน โดยมอบให้ผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรมหนึ่งฉบับ ผู้สนับสนุนโครงการหรือกิจกรรมหนึ่งฉบับ

ทั้งสองฝ่าย ได้อ่านและมีความเข้าใจในเนื้อความตามบันทึกนี้โดยตลอดแล้ว จึงลงลายมือชื่อไว้ เป็นหลักฐานต่อหน้าพยาน



(นางนันทัก เขียวเทพ ประธานชมรมผู้สูงอายุรักสุขภาพน้ำน้อย)

ชมรมผู้สูงอายุรักสุขภาพน้ำน้อย
ผู้รับผิดชอบโครงการหรือกิจกรรม



(นายธงชัย เส็งนนท์)

ประธานกรรมการกองทุนสุขภาพตำบล เทศบาลตำบลน้ำน้อย
ผู้สนับสนุนโครงการหรือกิจกรรม

(ลงชื่อ).....พยาน

(นางดวงพร นาคะ)

ผอ.กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
กรรมการ

(ลงชื่อ).....พยาน

ส.ต.อ.

(พ.จ. จันทร์อัม)

รองปลัดเทศบาล ศึกษาราชการแทน
ปลัดเทศบาลตำบลน้ำน้อย

ที่ พิเศษ/2562

ชมรมผู้สูงอายุรักษาสุขภาพน้ำน้อย
ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่
จังหวัดสงขลา 90110

4 กุมภาพันธ์ 2562

เรื่อง ขอเชิญเป็นวิทยากรให้ความรู้ "โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ"

เรียน คุณปรีชาติ แก้วห่อทอง

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการ 1 ชุด

ด้วยชมรมผู้สูงอายุรักษาสุขภาพน้ำน้อย ได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการพัฒนาตนเองและการเรียนรู้ตลอดชีวิต มีความรู้ทางด้านสรรพคุณสมุนไพร โดยการนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน นำไปปฏิบัติและถ่ายทอดซึ่งกันและกันได้ โดยได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลน้ำน้อย จัดกิจกรรมในวันที่ 13, 14 และ 20 กุมภาพันธ์ 2562 เวลา 08.00 น.- 16.30 น. ณ ชมรมผู้สูงอายุรักษาสุขภาพน้ำน้อย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งที่จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี จึงขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่ง มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(นางนันทกัต เชียงเทพ)

ประธานชมรมผู้สูงอายุรักษาสุขภาพน้ำน้อย

กำหนดการการฝึกอบรม

โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ

ชมรมผู้สูงอายุรักษภาพหน้าน้อย

ตำบลหน้าน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

กิจกรรมครั้งที่ 1 วันที่ 13 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2562

08.00 น. - 08.30 น.	ลงทะเบียน
08.30 น. - 09.00 น.	ประธานเปิดพิธีการอบรม โดยนายธงชัย สังข์นนท์ นายกเทศมนตรีตำบลหน้าน้อย
09.00 น. - 10.30 น.	วิทยากรบรรยาย และสาธิตการออกกำลังกายโดยผู้สูงอายุ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดย คุณเปรี๊ชาติ แก้วห่อทอง แพทย์แผนไทย รพ.สต.ท่าข้าม
10.45 น. - 12.00 น.	ฝึกปฏิบัติ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ในท่าทางต่างๆ
13.00 น. - 13.20 น.	กิจกรรม สันทนาการ
13.20 น. - 14.30 น.	อบรมบรรยายฝึกปฏิบัติ การออกกำลังกายในวัยสูงอายุ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
14.45 น. - 16.30 น.	ฝึกปฏิบัติ การออกกำลังกายในวัยผู้สูงอายุ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

หมายเหตุ**

10.30 น. - 10.45 น. และ 14.30 น. - 14.45 น. พักรับประทานอาหารว่าง

12.00 น. - 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

 Thai National ID Card
เลขประจำตัวประชาชน 1 9098 00675 86 8
Identification Number

ชื่อตัวและชื่อสกุล น.ส. ปรีชาติ แก้วห่อทอง
Name Miss Parichat
Last name Kaewhothong

เกิดวันที่ 3 ธ.ค. 2535
Date of Birth 3 Dec. 1992

ศาสนา พุทธ

ที่อยู่ 2 ซ.13 (ถนนมะกรูด) อ.มะกรูด ต.สะบารัง
อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี

17 ธ.ค. 2557
วันออกบัตร
17 Dec. 2014
Date of issue


(นายอภิรักษ์ บุญราช)
เจ้าพนักงานออกบัตร


2 ธ.ค. 2566
วันบัตรหมดอายุ
2 Dec. 2023
Date of Expiry

9499-01-12171048



สำเนาบัตร
ปรีชาติ แก้วห่อทอง

BORA-16-04



ประเทศไทย
THAILAND

JTO-8828568-42

ที่ พิเศษ/2562

ชมรมผู้สูงอายุรักสุขภาพน้ำน้อย
ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่
จังหวัดสงขลา 90110

4 กุมภาพันธ์ 2562

เรื่อง ขอเชิญเป็นวิทยากรให้ความรู้ "โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ"

เรียน คุณสุกัญญา หมานสะยะ

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการ 1 ชุด

ด้วยชมรมผู้สูงอายุรักสุขภาพน้ำน้อย ได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการพัฒนาตนเองและการเรียนรู้ตลอดชีวิต มีความรู้ทางด้านสรรพคุณสมุนไพร โดยการนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน นำไปปฏิบัติและถ่ายทอดซึ่งกันและกันได้ โดยได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลน้ำน้อย จัดกิจกรรมในวันที่ 13,14 และ 20 กุมภาพันธ์ 2562 เวลา 08.00 น.- 16.30 น. ณ ชมรมผู้สูงอายุรักสุขภาพน้ำน้อย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งที่จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี จึงขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่ง มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(นางนันทัก เขียวเทพ)

ประธานชมรมผู้สูงอายุรักสุขภาพน้ำน้อย

กำหนดการการฝึกอบรม
โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ
ชมรมผู้สูงอายุรักสุขภาพน้ำน้อย
ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

กิจกรรมครั้งที่ 2 วันที่ 14 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2562

08.00 น. - 08.30 น.	ลงทะเบียน
08.30 น. - 10.30 น.	บรรยายการทำลูกประคบ โดยอธิบายคุณประโยชน์ สรรพคุณของสมุนไพร โดยวิทยากรบรรยายคุณสุกัญญา หมายานสะยะ แพทย์แผนไทย รพ.สต.น้ำน้อย
10.45 น. - 12.00 น.	สาธิตและปฏิบัติการทำลูกประคบ ตามขั้นตอนโดยวิทยากร คุณสุกัญญา หมายานสะยะ แพทย์แผนไทย รพ.สต.น้ำน้อย
13.00 น. - 14.30 น.	ฝึกปฏิบัติการทำลูกประคบ
14.45 น. - 16.00 น.	ฝึกปฏิบัติการใช้ลูกประคบ
16.00 น. - 16.30 น.	ซักถามปัญหาข้อสงสัย

หมายเหตุ**

10.30 น. - 10.45 น. และ 14.30 น. - 14.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
12.00 น. - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน

บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 1 9009 00171 97 9

ชื่อตัวและชื่อสกุล น.ส. สุกัญญา หมางสะยะ
Name Miss Sukanya
Last name Mansaya
เกิดวันที่ 22 ก.ย. 2537
Date of Birth 22 Sep. 1994
ศาสนา อิสลาม

ที่อยู่ 134/1 หมู่ที่ 11 ต.คลองแห
อ.พาดใหญ่ จ.สงขลา
5 ม.ค. 2561
วันออกบัตร 5 Jan. 2018
Date of Issue

ระชากร (ลูกชาย บุตรชาย ไร้บิด)
เพพพการนออกบัตร
21 ก.ย. 2569
วันบัตรหมดอายุ 21 Sep. 2020
Date of Expiry 9011-05-01051022



ออกโดย
[Signature]
(นางสาว สุกัญญา หมางสะยะ)

ที่ พิเศษ/2562

ชมรมผู้สูงอายุรักษาสุขภาพน้ำน้อย
ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่
จังหวัดสงขลา 90110

4 กุมภาพันธ์ 2562

เรื่อง ขอเชิญเป็นวิทยากรให้ความรู้ "โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ"

เรียน คุณหญิงลักษณี เลขาฯ กิจ

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการ 1 ชุด

ด้วยชมรมผู้สูงอายุรักษาสุขภาพน้ำน้อย ได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการพัฒนาตนเองและการเรียนรู้ตลอดชีวิต มีความรู้ทางด้านสรรพคุณสมุนไพร โดยการนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน นำไปปฏิบัติและถ่ายทอดซึ่งกันและกันได้ โดยได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลน้ำน้อย จัดกิจกรรมในวันที่ 13, 14 และ 20 กุมภาพันธ์ 2562 เวลา 08.00 น.- 16.30 น. ณ ชมรมผู้สูงอายุรักษาสุขภาพน้ำน้อย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งที่จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี จึงขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่ง มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(นางนันทภักดิ์ เขียวเทพ)

ประธานชมรมผู้สูงอายุรักษาสุขภาพน้ำน้อย

กำหนดการการฝึกอบรม
โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ
ชมรมผู้สูงอายุรักษาสุขภาพน้ำน้อย
ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

กิจกรรมครั้งที่ 3 วันที่ 20 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2562

08.00 น. - 08.30 น.	ลงทะเบียน
08.30 น. - 10.30 น.	บรรยายพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุ โดยวิทยากรบรรยาย อาจารย์นงลักษณ์ เลขานุกิจ
10.45 น. - 12.00 น.	วิธีการดูแลสุขภาพจิตในผู้สูงอายุโดยหลากหลายวิธี
13.00 น. - 14.30 น.	ฝึกปฏิบัติการดูแลสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ
14.45 น. - 16.30 น.	ฝึกปฏิบัติการดูแลสุขภาพจิต พร้อมซักถามปัญหาข้อสงสัย

หมายเหตุ**

10.30 น. - 10.45 น. และ 14.30 น. - 14.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
12.00 น. - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน



ชมรมผู้สูงอายุรักสุขภาพน้ำน้อย ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ใบเสร็จรับเงิน

วันที่ 14 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2562

ข้าพเจ้า นางสมภา อ่างทอง อยู่บ้านเลขที่ 72/2

ซอย..... ถนน..... หมู่ที่ 4 ตำบล ห้วยซ้อ อำเภอ หาดใหญ่

จังหวัด สงขลา ได้รับเงินจากชมรม ผู้สูงอายุ รักสุขภาพ ห้วยซ้อ

ดังมีรายการต่อไปนี้

ที่	รายการ	จำนวนเงิน	
		บาท	สต.
	ค่าอาหารกลางวัน 2 วัน 5 คน 60บาท x 50บาท	6,000	
	รวม	6,000	

จำนวนเงิน (ตัวอักษร) ๖,๐๐๐ บาท หกพันบาทถ้วน

ลงชื่อ.....ผู้จ่ายเงิน
(นางนันท์กรดี เขียวเทพ)

ลงชื่อ.....ผู้รับเงิน
(นางสมภา อ่างทอง)

ตำแหน่ง ประธานชมรมผู้สูงอายุรักสุขภาพน้ำน้อย
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลน้ำน้อย


บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน 3 9011 00607 30 3
 Identification Number

ชื่อตัวและชื่อสกุล **นาง สุมนา ดวงทอง**
 Name **Mrs. Sumana**
 Last name **Duangthong**
 เกิดวันที่ **24 ม.ค. 2513**
 Date of Birth **24 Jan. 1970**

ที่อยู่ **72/2 หมู่ที่ 1 ต.น้ำน้อย อ.หาดใหญ่**
 จ.สงขลา
 15 ก.พ. 2560 วันออกบัตร **23 ม.ค. 2569**
 15 Feb. 2017 (เจ้าพนักงานบัตร) (เจ้าพนักงานบัตร) วันหมดอายุ **23 Jan. 2028**
 Date of Issue เจ้าพนักงานบัตร Date of Expiry **9098-02-02151428**



สำเนาบัตรประชาชน
 สุมนา ดวงทอง

BORA-9.2-02-2560



ประเทศไทย
THAILAND

ME0-1107200-49

บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 3 9605 00294 27 1

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาย ประวิทย์ ลอยไพลยม
 Name Mr. Prawit
 Last Name Loypayom

เกิดวันที่ 28 ก.พ. 2513
 Date of Birth 28 Feb. 1970

ศาสนา พุทธ
 ที่อยู่ 129 หมู่ที่ 4 ต.น้ำน้อย อ.หาดใหญ่
 จ.สงขลา

23 เม.ย. 2567
 วันออกบัตร
 23 Apr. 2014
 Date of Issue

27 ก.พ. 2606
 วันบัตรหมดอายุ
 27 Feb. 2023
 Date of Expiry

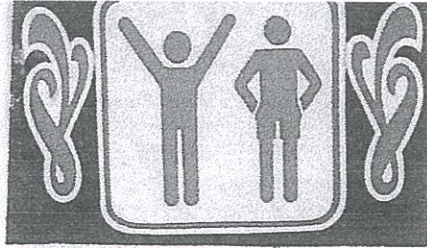
9011-01-04231032

9011-01-04231032

เจ้าพนักงานยศ



น.ร.วิชัย ลอยไพลยม.



ชมรมผู้สูงอายุรักษาสภาพน้ำน้อย ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ใบเสร็จรับเงิน

วันที่ 14 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2562

ข้าพเจ้า นางสาว ไฉเนตร มุตราภรณ์ อยู่บ้านเลขที่ 106/1

ซอย 15 ต.ต่อนันท์ ถนน หมู่ที่ 3 ตำบล น้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่


จังหวัด สงขลา ได้รับเงินจากชมรม ผู้สูงอายุรักษาสภาพน้ำน้อย

ดังมีรายการต่อไปนี้

ที่	รายการ	จำนวนเงิน	
		บาท	สต.
	ค่าอาหารว่าง และ เครื่องดื่ม 2 ชนิด 2 สัปดาห์ 25 บาท x 50 คน	5,000	
	รวม	5,000	

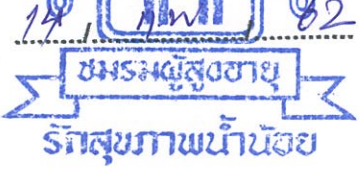
จำนวนเงิน(ตัวอักษร) ห้าพันบาทถ้วน

ลงชื่อ  ผู้จ่ายเงิน

ลงชื่อ  ผู้รับเงิน

(นางนันท์ทิพย์ เขียวเทพ)
ตำแหน่ง ประธานชมรมผู้สูงอายุรักษาสภาพน้ำน้อย

(นางสาว ไฉเนตร มุตราภรณ์)





บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 3 9011 00618 96 8

ชื่อตัวและชื่อสกุล น.ส. ไผเนตร บุตรราษฎร์



Name Miss Phainet

Last Name Butrat

เกิดวันที่ 19 ก.ย. 2522

Date of Birth 19 Sep. 1979

ศาสนา พุทธ

ที่อยู่ 106/1 หมู่ที่ 3 ต.น้ำน้อย

อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา

26 ก.ย. 2557

วันออกบัตร

26 Sep. 2014

Date of Issue



(นางณณญา บุญราษฎร์)

เจ้าพนักงานออกบัตร

18 ก.ย. 2566

วันบัตรหมดอายุ

18 Sep. 2023

Date of Expiry



9011-01-09280832

สำเนาถูกต้อง

ไผเนตร บุตรราษฎร์

ทำจริง

BORA-16-04



ประเทศไทย



THAILAND

JTO-0828942-74


บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน Identification Number **3 8207 00142 69 7**

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาง นัตยา ทองบูรณ์
 Name Mrs. Nattaya
 Last name Tongboon

เกิดวันที่ 30 พ.ค. 2516
 Date of Birth 30 May 1973

ที่อยู่ 42/4 หมู่ที่ 2 ต.น้ำน้อย อ.หาดใหญ่
 จ.สงขลา

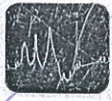

5 พ.ย. 2558 5 Nov. 2015 **5 พ.ค. 2567** 29 May 2024
 Date of Issue (เจ้าพนักงานออกบัตร) Date of Expiry

9098-02-11051050

สีหน้าถูกทาบ

นางนัตยา ทองบูรณ์

BORA-8.3-05

JT2-0956681-72

บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 1 9013 00004 43 6

ชื่อตัวและชื่อสกุล น.ส. ระยอง จิวานิจ
 Name Miss Rayong
 Last name Jiwanit

เกิดวันที่ 11 ม.ค. 2529
 Date of Birth 11 Jan. 1986

ศาสนา พุทธ

ที่อยู่ 427/5 หมู่ที่ 2 ต.รัตนภูมิ อ.ควนเนียง
 จ.สงขลา
 20 ก.ค. 2558
 วันออกบัตร 20 Jul 2015
 Date of Issue

(นายถนัดสุภา บุญราช)
 เจ้าพนักงานออกบัตร

10 ม.ค. 2567
 วันบัตรหมดอายุ 10 Jan. 2024
 Date of Expiry

9013-02-07200838



BORA-8.3-02

ประเทศไทย
 THAILAND

JT2--0906715--72

กัญญาสุภาตวัช
 ระยอง
 (นางสาวระยอง จิวานิจ)

บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 1 9013 00004 43 6

ชื่อตัวและชื่อสกุล น.ส. ระยอง จิวานิจ
 Name Miss Rayong
 Last name Jiwani

เกิดวันที่ 11 ม.ค. 2529
 Date of Birth 11 Jan. 1986

ศาสนา พุทธ

ที่อยู่ 427/5 หมู่ที่ 2 ต.วัดขาม อ.ลานเอนียง
 จ.สงขลา
 20 ก.ค. 2558
 วันออกบัตร
 20 Jul. 2015
 Date of Issue

10 ม.ค. 2567
 วันบัตรหมดอายุ
 10 Jan. 2024
 Date of Expiry

9013-02-07200838



กำแหง กุศล
 ระยอง จิวานิจ
 (รองสารการณ ระยอง จิวานิจ)


บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 1 9098 00195 54 8

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาย พันธุ์เดช ชูบุญลาภ
 Name Mr. Punnadach
 Last name Choobunlap
 เกิดวันที่ 27 ก.พ. 2530 Date of Birth 27 Feb. 1987



ที่อยู่ 30 ซ.8 (โชคสมาน5) ต.หาดใหญ่ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา
 3 ก.ค. 2555 วันที่ออกบัตร 3 Jul. 2012 Date of Issue
 (นายสุวิทย์ เจริญประสงค์) เจ้าพนักงานออกบัตร
 26 ก.พ. 2564 วันบัตรหมดอายุ 26 Feb. 2021 Date of Expiry
 9098-02-07031525



สีน้ำเงิน

พันธุ์เดช ชูบุญลาภ

BORA-26-06

THAILAND

JC1-0592663-00



บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
เลขประจำตัวประชาชน 3 9011 01206 67 1
Identification Number

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาย ธนกร วิไลรัตน์



Name Mr. Thanakorn
Last Name Vilairat
เกิดวันที่ 29 มี.ค. 2519
Date of Birth 29 Mar. 1976



ที่อยู่ 62/1 หมู่ที่ 3 ต.บางกล้า
อ.บางกล่ำ จ.สงขลา

1 ก.ค. 2556
วันออกบัตร
1 มิ.ย. 2013
Date of Issue
เจ้าพนักงานออกบัตร

28 มี.ค. 2565
วันบัตรหมดอายุ
28 Mar. 2022
Date of Expiry

9096-02-07011434

วิไลรัตน์

ธนกร วิไลรัตน์

BORA-16-01



ประเทศไทย
THAILAND

JTO-0694273-02



บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
เลขประจำตัวประชาชน 3 9011 00610 77 1
Identification Number

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาง ไสภา ทัมมีกะกุล

Name Mrs. Sopha

Last name Tammikakun

เกิดวันที่ 21 พ.ย. 2503

Date of Birth 21 Nov. 1960

ที่อยู่ 114 หมู่ที่ 1 ต.น่าน้อย อ.หาดใหญ่

จ.สงขลา

18 พ.ย. 2559

วันออกบัตร

18-Nov. 2016

Date of Issue

ระชากรไทย

(ลูกพี่ลูกน้องใกล้ชิด)

เจ้าพนักงานออกบัตร

20 พ.ย. 2567

วันบัตรหมดอายุ

20 Nov. 2024

Date of Expiry



9011-02-11181323

Handwritten signature in blue ink: ไสภา ทัมมีกะกุล

BORA-3.2-02-2559



ประเทศไทย
THAILAND

JT3-1082648-76

โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ

วันที่ 13 - 14 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2562

ณ ชมรมผู้สูงอายุรักสุขภาพหน้าห้อง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหน้าห้อง

ลำดับ ที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	ลงชื่อ		หมายเหตุ
			13 กพ.62	14 กพ.62	
1	นางประภา ชลวิธ	117/1 ม.1 ต.หน้าห้อง			
2	สัทรี สวัสดิ์	89. 1 ต.หน้าห้อง	สัทรี	สัทรี	
3	นางใจ ขจรเชก	80. 1 ต.หน้าห้อง	ใจ	ใจ	
4	อัมพร ปานกอด	111/6 ต.หน้าห้อง	อัมพร	อัมพร	
5	สุดใจ พึ่งกิจพร	42/2 ต.หน้าห้อง	สุดใจ	สุดใจ	
6	ละม้าย ขต.10ก	53/3 ต.หน้าห้อง	ละม้าย	ละม้าย	
7	อรรณี ศรีนอรรณ	42 ม.3 ต.หน้าห้อง	อรรณี	อรรณี	
8	อัมรินทร์ อภิมาต	110/2 ม.2 ต.หน้าห้อง			
9	นงนพวิมล วิมล	133/5 ม.1 หน้าห้อง	นงนพ	นงนพ	
10	นางสุพิชา ศรีจิตต์	34/11 หน้าห้อง	สุพิชา	สุพิชา	
11	น.ส.ศรีประไพ ศรีสมาน	15 ม.3 หน้าห้อง	ศรีประไพ	ศรีประไพ	
12	ธิดา นพคุณ	101 ม.3 ต.หน้าห้อง	ธิดา	ธิดา	
13	กมลพรรณ ปดอทอง	1/34 ม.1 ต.หน้าห้อง	กมลพรรณ	กมลพรรณ	
14	ขวัญใจ นิลนิต	59 ม.1 ต.หน้าห้อง	ขวัญใจ	ขวัญใจ	
15	นางขวัญ นิลนิต	66 ม.1 ต.หน้าห้อง	ขวัญ	ขวัญ	
16	นางสายศรีย์ ตำบลยานนท์ 223 ต.รัตนบุรี 520	สายศรีย์	สายศรีย์	สายศรีย์	
17	นางบุญ นพ นิมิต	34 ม.2 หน้าห้อง	บุญ	บุญ	
18	น.ส.สิริ นพการณ	1/21 ต.หน้าห้อง	สิริ	สิริ	
19	นางวันเพ็ญ สุวรรณ	124 ม.1 ต.หน้าห้อง	วันเพ็ญ	วันเพ็ญ	
20	นาง รุ่งเรือง นพ	136/2 ม.1 ต.หน้าห้อง	รุ่งเรือง	รุ่งเรือง	
21	นาง พรรณี นพ	136 ม.1 ต.หน้าห้อง	พรรณี	พรรณี	
22	นาง นงนพ สรวิชัย	110/2 ม.3 หน้าห้อง	นงนพ	นงนพ	
23	นางสุภาวดี วิมล	42/1 ม.3 หน้าห้อง	สุภาวดี	สุภาวดี	
24	นางประไพ ศรีสมาน	269/3 ม.10 หน้าห้อง	ประไพ	ประไพ	
25	น.ส. สนิท อารี	52 ม.1 หน้าห้อง	สนิท	สนิท	

โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ

วันที่ 13 - 14 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2562

ณ ชมรมผู้สูงอายุรักสุขภาพหน้าห้อง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหน้าห้อง

ลำดับ ที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	ลงชื่อ		หมายเหตุ
			13 กพ.62	14 กพ.62	
26	ทศพร ๗/๑๖๒	276 ม.10. ต.หน้าห้อง			
27	อรอนงค์ สอนธรรม ๕๓	125/44 ม.บ้านม่วง	อรอนงค์	อรอนงค์	
28	มาลาภย์ มุขทนต์	41 ม.7 ต.หน้าห้อง			
29	ชติมา ศฤงคาร	153/2 ต.หน้าห้อง	ชติมา	ชติมา	
30	สมบัติ อารีธรรม	37/13 ม.หน้าห้อง	สมบัติ	สมบัติ	
31	สร้อยธนาภรณ์ รุ่งเรือง	29 ม.3 ต.หน้าห้อง	สร้อย	สร้อย	
32	กัญญาวิมล สีขาว	152 ม.1 ต.หน้าห้อง	กัญญาวิมล	กัญญาวิมล	
33	พรวิมล ๓๐๐ ม.๓	132/1 ม.1 หน้าห้อง			
34	นางลำดวน พลศรี	1/15 ม.1 หน้าห้อง	ลำดวน	ลำดวน	
35	นางสาวอภิญญา งามงาม	รพ.๑๓ หน้าห้อง			
36	นางสาวอภิญญา งามงาม	153 ม.4 ต.หน้าห้อง	อภิญญา	อภิญญา	
37	น.ส.วิมล ๓๐๐ ม.๓	1๐๗/5 ม.1 ต.หน้าห้อง			
38	นาง สหิมาภรณ์ เวียงแก้ว	153/2 ม.1 ต.หน้าห้อง			
39	นาง นงนิตย์ งามงาม	19/1 ม.3 ต.หน้าห้อง	นงนิตย์	นงนิตย์	
40	นางเสาวนีย์ งามงาม	61 ม.3 ต.หน้าห้อง	เสาวนีย์	เสาวนีย์	
41	นางอภิญญา งามงาม	44 ม.2 ต.หน้าห้อง	อภิญญา	อภิญญา	
42	นาง อภิญญา งามงาม	29/2 ม.1 ต.หน้าห้อง	อภิญญา	อภิญญา	
43	นางอภิญญา งามงาม	44 ม.1 ต.หน้าห้อง	อภิญญา	อภิญญา	
44	นางวิมล งามงาม	24 ม.2 ต.หน้าห้อง	วิมล	วิมล	
45	นางวิมล งามงาม	5-1 ต.หน้าห้อง	วิมล	วิมล	
46	นาง นงนิตย์ งามงาม	๓๕๗ 2. หน้าห้อง	นงนิตย์	นงนิตย์	
47	นาง สหิมาภรณ์ เวียงแก้ว	119 ม.1 ต.หน้าห้อง	สหิมาภรณ์	สหิมาภรณ์	
48	นางเสาวนีย์ งามงาม	85/4 ม.1 ต.หน้าห้อง	เสาวนีย์	เสาวนีย์	
49	นางอภิญญา งามงาม	124/3 ม.1 ต.หน้าห้อง	อภิญญา	อภิญญา	
50	นางวิมล งามงาม	13/2 ม.1 ต.หน้าห้อง	วิมล	วิมล	

โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ

วันที่ 20 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2562

ณ ชมรมผู้สูงอายุรักสุขภาพหน้าห้อง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหน้าห้อง

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	ลงชื่อ	หมายเหตุ
1	นางเสาวณี ชลธิ์	117/1 ม.1 ต.หน้าห้อง		
2	ดิษฐ์บัวสวัสดิ์	82 ม.1 ต.หน้าห้อง		
3	นางไว มอรเวา	801 ม.10 ต.หน้าห้อง		
4	สุดใจ นังคะจิต	82/2 ต.หน้าห้อง	สุดใจ	
5	อัมพร ขาพกล	111/6 ม.หน้าห้อง	อัมพร	
6	อรรณี ศรีนอวรรณ	42 ต.3 หน้าห้อง	อรรณี	
7	น.บัว น.พรอก	53/3 ต.หน้าห้อง		
8	อัมรินทร์ รัตนน.	110/2 ต.หน้าห้อง		
9	นางเพ็ญวิมล ใจน.	133/5 ม.1 ต.หน้าห้อง		
10	นางสุพิษา ศรีศักดิ์	34/1 ต.หน้าห้อง	สุพิษา	
11	อริสรา นนทพร	101 ม.3 ต.หน้าห้อง	อริสรา	
12	กมลพรรณ นนทพร	1/34 ม.1 ต.หน้าห้อง	กมลพรรณ	
13	นางฉวีลา นนทพร	59 ม.1 ต.หน้าห้อง	ฉวีลา	
14	นางสายสุรีย์ ตันนุช	ถนน 223 ต.หน้าห้อง	สายสุรีย์	
15	น.ส.สุวิภา นนทพร	15 ม.3 ต.หน้าห้อง	สุวิภา	
16	นางนงนภา นนทพร	16 ม.1 ต.หน้าห้อง	นงนภา	
17	นางวิมล นนทพร	1/21 ต.หน้าห้อง	วิมล	
18	นาง นนทพร นนทพร	34/1 ม.1 ต.หน้าห้อง	นนทพร	
19	นางวิมล นนทพร	124 ม.1 ต.หน้าห้อง	วิมล	
20	นาง วิมล นนทพร	136/2 ม.1 ต.หน้าห้อง		
21	นาง นนทพร นนทพร	136 ม.1 ต.หน้าห้อง	นนทพร	
22	นาง นนทพร นนทพร	110/2 ม.3 ต.หน้าห้อง	นนทพร	
23	นาง สุภากร นนทพร	92/1 ม.3 ต.หน้าห้อง	สุภากร	
24	นาง นนทพร นนทพร	269/3 ม.10 ต.หน้าห้อง	นนทพร	
25	น.ส. สุภากร นนทพร	52 ม.1 ต.หน้าห้อง	สุภากร	
26	นาง นนทพร นนทพร	216 ม.10 ต.หน้าห้อง		

โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ

วันที่ 20 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2562

ณ ชมรมผู้สูงอายุรักสุขภาพหน้าห้อง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหน้าห้อง

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	ลงชื่อ	หมายเหตุ
27	อภิญญา คุ้มธรรม	125/44/1 ต.บ้านใหม่	อภิญญา	
28	มาลาญา มีกลิ่น	41 ม.1 ต.บ้านใหม่	[Signature]	
29	ชติมา สักลา	153/2 ม.1 ต.บ้านใหม่	ชติมา สักลา	
30	สมใจ สามี	87/2 ม.3 ต.บ้านใหม่	สมใจ	
31	สโรคนิศา สุจริต	29 ม.3 ต.บ้านใหม่	สโรคนิศา	
32	กัญญาณี สืบมา	152 ม.1 ต.บ้านใหม่	กัญญาณี	
33	นงนิจา สอนาน	132/1 ม.1 บ้านใหม่	[Signature]	
34	เนลลิตา พูลสวัสดิ์	1/15 ม.1 บ้านใหม่	เนลลิตา	
35	อภิญญา เสริมสุข	154/ม.4 บ้านใหม่	อภิญญา	
36	นางสาวอภิญญา นามาน	อ.บ้านใหม่	[Signature]	
37	นาง สักลากรรณ อมรร	109/5 ม.1 ต.บ้านใหม่	[Signature]	
38	นงนิจา สอนาน	153/2 ม.1 ต.บ้านใหม่	นงนิจา	
39	นาง นงนิจา สอนาน	19/1 ม.3 ต.บ้านใหม่	นงนิจา สอนาน	
40	นาง เสริมสุข เสริมสุข	61 ม.3 ต.บ้านใหม่	เสริมสุข	
41	นาง อภิญญา อภิญญา	44 ม.2 ต.บ้านใหม่	อภิญญา	
42	นาง อภิญญา อภิญญา	29/2 ม.1 ต.บ้านใหม่	อภิญญา	
43	นาง อภิญญา อภิญญา	41 ม.1 ต.บ้านใหม่	อภิญญา	
44	นาง อภิญญา อภิญญา	72/2 ม.1 ต.บ้านใหม่	อภิญญา	
45	นาง อภิญญา อภิญญา	89 ม.1 ต.บ้านใหม่	อภิญญา	
46	นาง อภิญญา อภิญญา	24 ม.2 ต.บ้านใหม่	อภิญญา	
47	นาง อภิญญา อภิญญา	63/2 ม.1 ต.บ้านใหม่	อภิญญา	
48	นาง อภิญญา อภิญญา	119 ม.1 ต.บ้านใหม่	อภิญญา	
49	นาง อภิญญา อภิญญา	85/4 ม.1 ต.บ้านใหม่	อภิญญา	
50	นาง อภิญญา อภิญญา	124/3 ม.1 ต.บ้านใหม่	อภิญญา	
51	นาง อภิญญา อภิญญา	13/2 ม.1 ต.บ้านใหม่	อภิญญา	



ภาพอาหารกลางวัน



ภาพอาหารกลางวัน

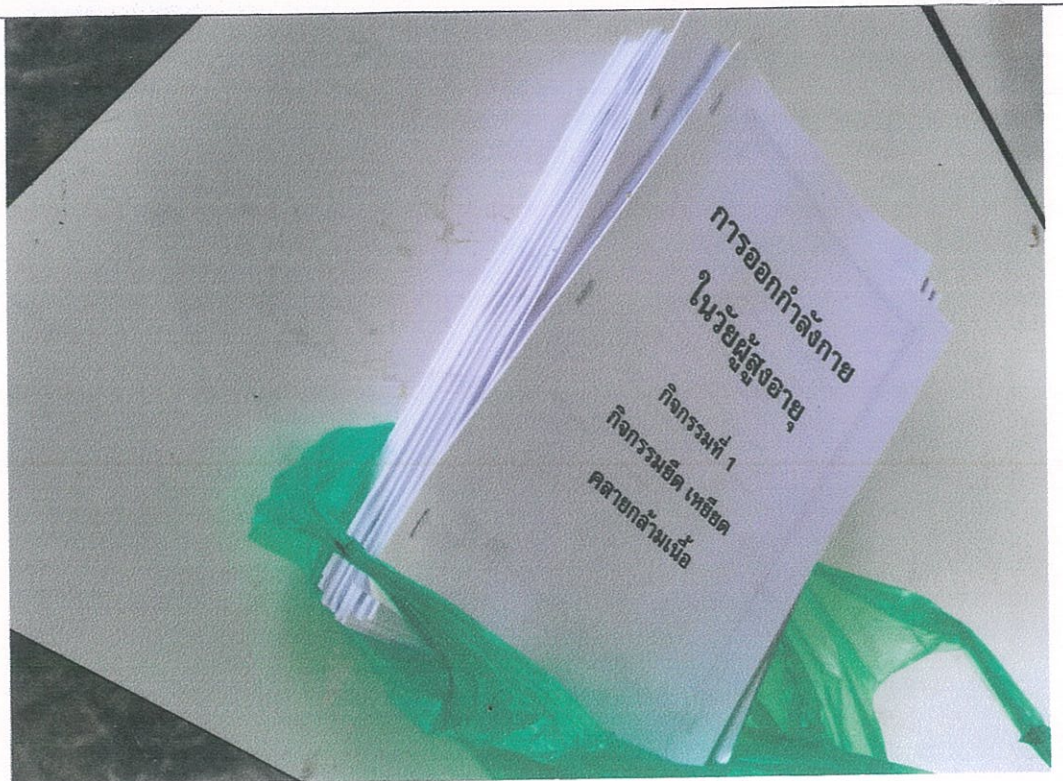
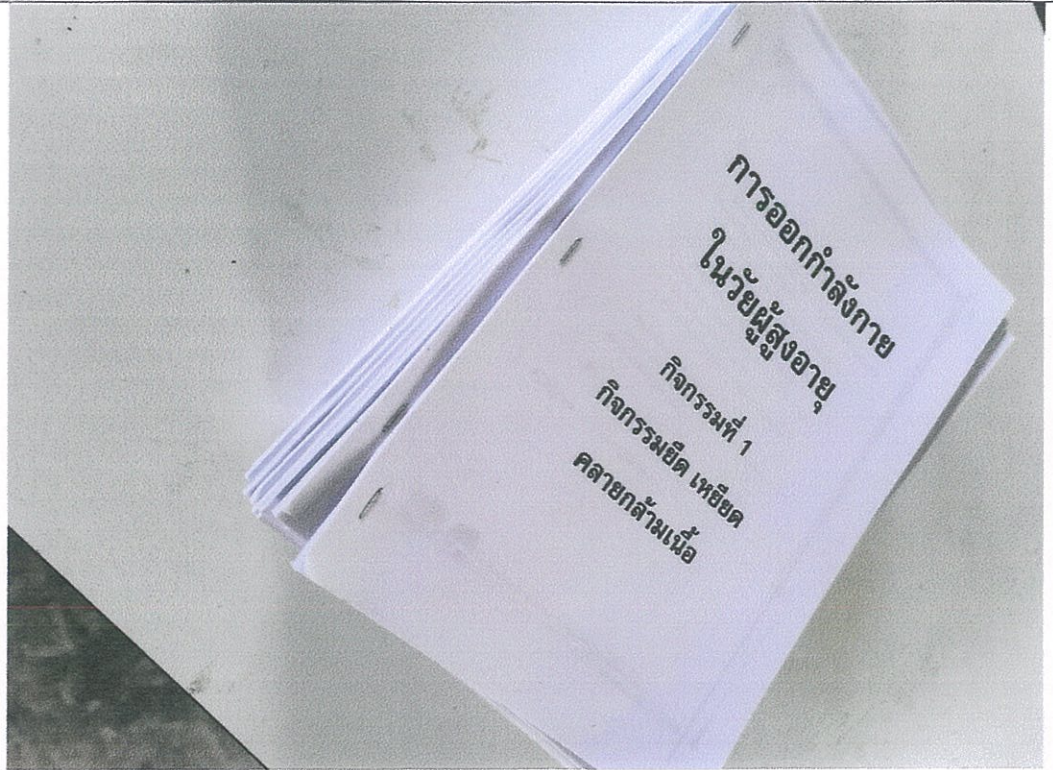


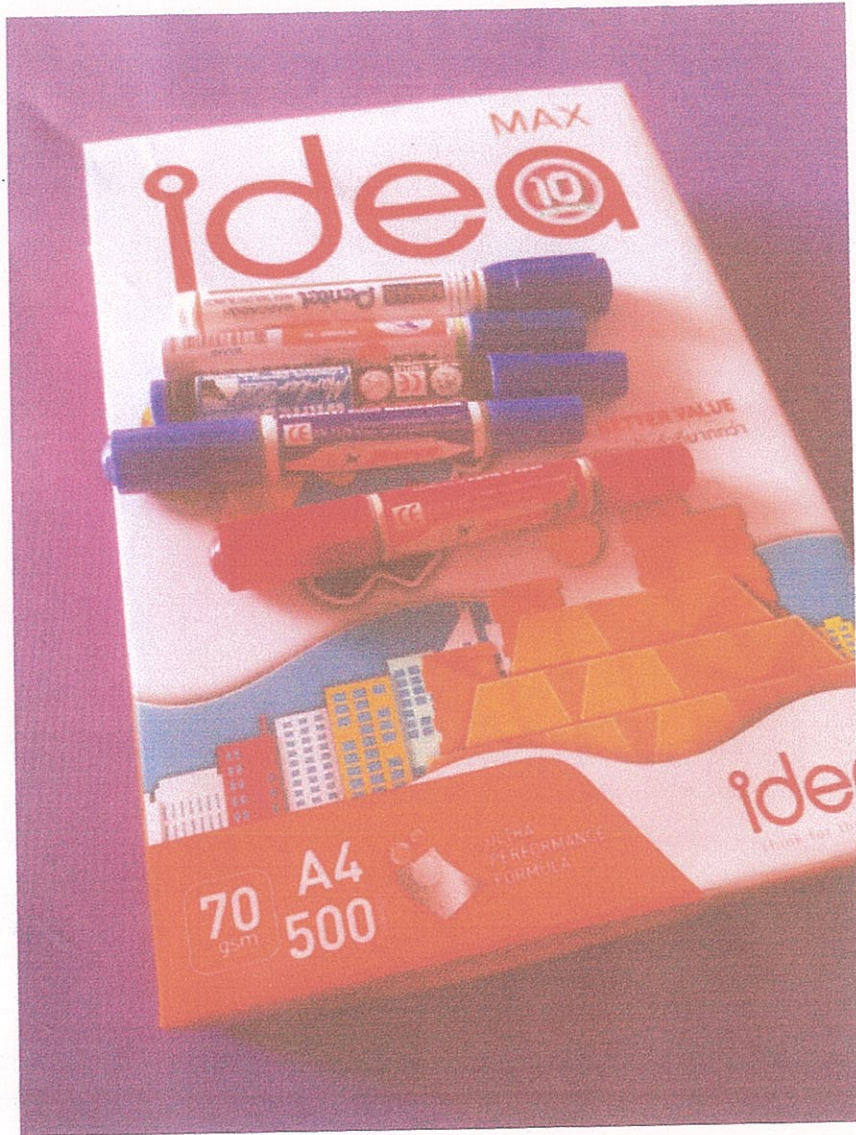
ภาพอาหารกลางวันและเครื่องดื่ม



ภาพอาหารว่าง เค้กขิงและผลไม้







MAX
idea



BETTER VALUE



idea

70 gsm
A4
500

ULTRA
PERFORMANCE
FORMULA





→ วิทยากรชัย เน่งมหา
 ทาท เกสอิมพีทีทีแอนด์พีพี
 ก่อตั้งโครงการ ศึกษาดูงาน ส่ง
 สอนงาน ผู้สูงอายุ องค์กรผู้สูง



นางนันทาทวีต วิชาเทพ ←
 ประธานชมรม ผู้สูงอายุ รักสุขภาพ รักษ์วัย
 ก่อตั้งชมรมฯ พืชเมือง ศึกษาดูงาน ส่ง
 สอนงาน ผู้สูงอายุ องค์กรผู้สูง



ถ่ายภาพร่วมกัน

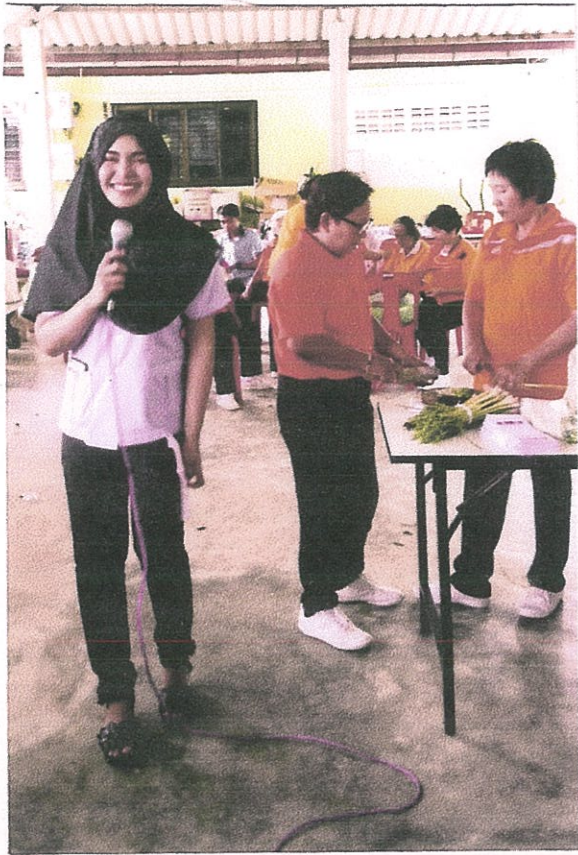


วัตถุประสงค์ของโครงการ เพื่อส่งเสริมคุณธรรม
 ให้นักเรียน นักเรียน และบุคลากร
 ทางการศึกษา ให้มีคุณธรรม และจริยธรรม
 ควบคู่ไปกับการเรียนการสอน





ฝึก ท่าเพลงของไทย. เพิ่มการออกกำลังกาย.



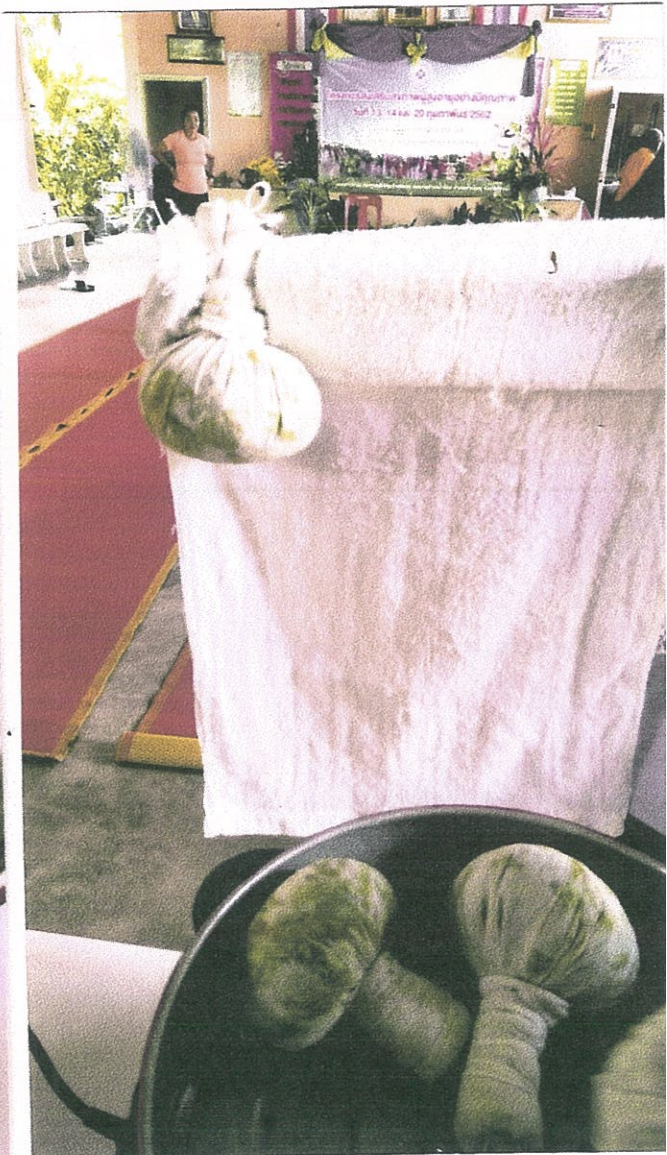
วิกาทอง ดุผล สุกี่เชมดูท ทองน ๓๕ ๖๖
 ๑ สีมาร ดุผล ๖๖ ๖๖ ๖๖ ๖๖ ๖๖ ๖๖
 ๖๖ ๖๖ ๖๖ ๖๖ ๖๖ ๖๖



๖๖ ๖๖ ๖๖ ๖๖ ๖๖ ๖๖

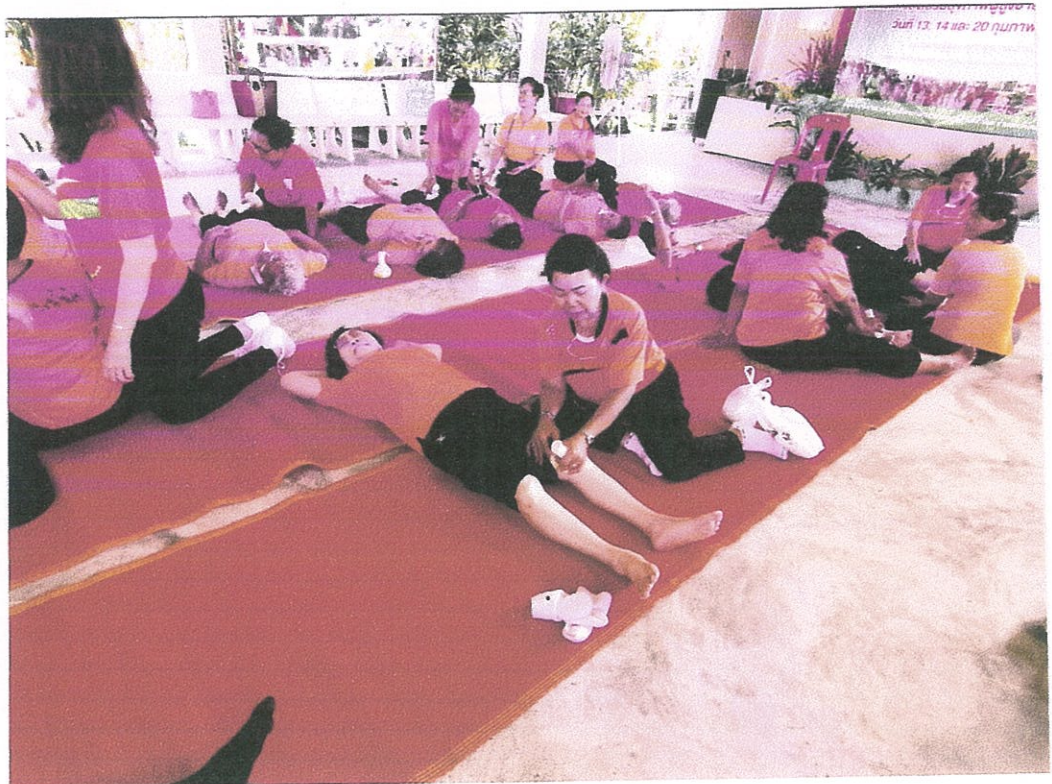


ภาพแสดงการเตรียมสมุนไพรและผลไม้แห้ง ผัด:พร้อมใช้





ฝึกทำของขวัญให้ลูก พ่อ-แม่.





ผลัด ขลุ่ยวงมโหรี สืบ นาคะเสถียร มูลนิธิโครงการหลวง



ถ่าย จากพว่วมกัน



วิทยาลัยการอาชีพหนองบัวลำภู จังหวัดหนองบัวลำภู
ศูนย์สุขภาพจิตเวช แม่จตุพร



อีกจากการให้เขียน แสดงความดีเยี่ยม จิตอาสาแก่ ผู้สูงอายุ

- กองส่งเสริมสุขภาพ
- กรมอนามัย
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
- ทบส่วนสาธารณสุข
- วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา
- วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา
- วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา
- วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา





นางจรรย์ผ่องงามภักดิ์ ให้เกียรติจากกรมพัฒนาการชุมชน
เพื่อเผยแพร่ความรู้ สอนงานด้าน การทำอาหาร และ การปลูกพืชผักสวนครัว



มอบ ของที่ระลึก



ถ่ายภาพร่วมกับวิทยากร

รหัสสาขา 0034 บัญชีเลขที่ 020141597796
 Branch Code Account No.

ชื่อสาขา สาขาหาดใหญ่ รหัสโครงการ
 Branch Name Project Code

ชื่อบัญชี
 Account Name

ชมรมผู้สูงอายุรักสุขภาพน้ำน้อย อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา

2001 - บัญชีเงินฝากออมทรัพย์ (ใช้สมุดคู่ฝาก)



เล่มที่ 000151566853

ผู้มีอำนาจลงนาม
 Authorized Signature

15-01/60

นางสาว รุ่งโรจน์
 (นางสาว รุ่งโรจน์
 รมช.เกษตรและสหกรณ์)



วันที่ DATE	สาขา ORG.BR.	คำย่อ CODE	ถอน WITHDRAWAL	ฝาก DEPOSIT	ยอดคงเหลือ BALANCE	เจ้าหน้าที่ STAFF ID.
11/07/61	0034	B/F			*****0.00	5402432 1
11/07/61	0034	SDCK		*****50,995.00	*****50,995.00	5402432 2
11/07/61	0034	SDCA		*****100.00	*****51,095.00	5402432 3
24/07/61	0034	SWCA	*****50,000.00		*****1,095.00	5402488 4
29/09/61	0001	IIPS		*****10.12	*****1,105.12	9400 5
03/01/62	0034	SDTR		*****56,450.00	*****57,555.12	5500097 6
25/01/62	0034	SWCA	*****56,000.00		*****1,555.12	5402488 7
						8
						9
						10
						11

- นำสมุดคู่ฝากนี้มาทุกครั้งที่มีการติดต่อกับธนาคาร
- การเปลี่ยนสมุดคู่ฝากหรือการถอนเงินต่างสาขาทุกครั้ง ต้องแสดงเอกสารแสดงตน ซึ่งออกโดยทางราชการ กรณีนิติบุคคล ให้ถอนเงินได้เฉพาะสาขาที่เปิดบัญชีไว้เท่านั้น
- ถ้าสมุดคู่ฝากนี้ชำรุด หรือสูญหาย หรือผู้ฝากเปลี่ยนชื่อ หรือที่อยู่ โปรดแจ้งสาขาที่เปิดบัญชีไว้
- สมุดนี้เป็นเพียงสมุดคู่ฝากบัญชีเท่านั้น ยังถือไม่ได้ว่ายอดคงเหลือในสมุดนี้ถูกต้องจนกว่าจะได้ตรวจสอบตรงกับบัญชีของธนาคารแล้ว
- ในกรณีที่บัญชีขาดการเคลื่อนไหวและมียอดคงเหลือต่ำกว่าที่ธนาคารกำหนด ผู้ฝากยินยอมให้ธนาคารปิดบัญชีนี้และ/หรือ คิดค่ารักษาบัญชีตามหลักเกณฑ์ที่ธนาคารกำหนด
- ระเบียบการนอกจากนี้ ผู้ฝากยอมรับปฏิบัติตามกฎหมาย ระเบียบ ข้อบังคับ และประเพณีปฏิบัติของธนาคารเกี่ยวกับการฝากเงินประเภทนี้ให้อยู่แล้วและที่จะมีขึ้นต่อไปในภายหน้าทุกประการ



CD = ฝากเงินสด
 CL = ฝากด้วยเช็คเงินสด

DI = เงินฝาก
 ER = รายงานยอดฝาก

TD = ฝากโดยอัตโนมัติ
 TV = ถอนโดยอัตโนมัติ /

08/05/12 227/0281A 0281A 227-1-51717-8 0017556721 0019423981

ขอความช่วยเหลือเพิ่มเติมได้ที่ Krungsri Call Center 1572

สำนักงาน Office	โทร. 0-7422-1003, 0-7422-1004 สาขาถนนศรีสุทวารรถ หาดใหญ่	 ธนาคารกรุงศรีอยุธยา BANK OF AYUDHYA
ชื่อบัญชี Name of Account	ชมรมรักบี้สุภาพหน้าถอย	
บัญชีเลขที่ Account No.	227-1-51717-8	
	001 บัญชีออมทรัพย์ มีสมุด	
ผู้รับมอบอำนาจ	สมุดคู่ฝากเลขที่ Serial No.	0019423981

วันที่ Date	รายการ Transaction	ถอน Withdrawal	ฝาก Deposit	คงเหลือ Balance	หมายเลขผู้ให้บริการ Teller ID.
28/06/16	CL	*****19,000.00	*****56,367.42	8048A0661 ¹	
29/06/16	IN	*****56.36	*****56,423.78	0003A ²	
30/06/16	WB	*****14,000.00	*****42,423.78	1584A0227 ³	
29/12/16	IN	*****53.00	*****42,487.71	0003A ⁴	
29/06/17	IN	*****63.56	*****42,551.27	0003A ⁵	
27/09/17	WB	*****30,000.00	*****12,551.27	N374A0227 ⁶	
02/10/17	CL	*****35,025.00	*****47,576.27	P298A0158 ⁷	
28/12/17	IN	*****66.01	*****47,642.28	0003A ⁸	
24/01/18	DB	*****1,700.00	*****49,342.28	ZE06A0661 ⁹	
28/06/18	IN	*****73.43	*****49,415.71	0003A ¹⁰	
22/10/18	DB	*****1,000.00	*****50,415.71	N382A0661 ¹¹	
					12
					13
					14
					15
					16
					17
					18
					19
					20



ธนาคารอยุธยา
BANK OF AYUDHYA

หมายเลขบัตร
Serial No.

0019423981

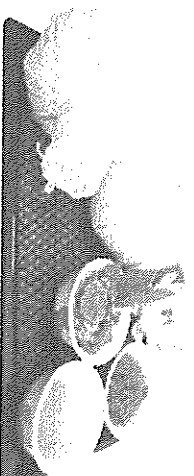
มีเงินฝาก
ในบัญชี
(ตามหลักฐาน) เป็นเงิน
จำนวนเงิน ๕๐,๔๑๕.๗๑ บาท

อุปกรณ์ผสมแป้ง

หม้อพื้บ้านหรือหม้อพวยแผ่นใยกายนิยมนำส่วนผสมมาเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของลูกประกอบ เป็นส่วนผสมที่สรรพคุณบำบัดอาการของโรคทางลำไส้เนื้อ เส้นเอ็น ผิวหนัง สยุมไฟโรคหลายอาการของงอกลำไส้เนื้อและเซลล์ที่อยู่ใต้ผิวหนัง สดการดึงเครียดทำให้เส้นเอ็นหย่อน บรรเทาอาการปวดเมื่อย สดการอักเสบ แก้คลื่นไส้ต้ออก ปกัซ้ด้าบยี่ขว บรรเทาอาการคันตามร่างกาย บำรุงผิวพรรณ ช่วยรักษาเม็ดผดผื่นคันตามผิวหนัง ลูกประกอบสยุมไฟร สะท้อนให้กลิ่นถึงหญิงมีปัญหาวางการแพทย์แผนไทยของบรรพบุรุษใไทยได้อย่างแท้จริง

ประโยชน์ของการประกอบ สยุมไฟร

1. บรรเทาอาการปวดเมื่อย ช่วยสดอาการบวม อักเสบของกสำมเนื้อ เอ็น ข้อต่อหลัง 24-48 ชั่วโมง
2. สดอาการเกร็งของกสำมเนื้อ ช่วยให้น้ำเนื้อเยื่อ พังผืด ยึดตัวออก
3. สดการติดขัดของข้อต่อสดอาการปวด. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต



อุปกรณ์ในการทำลูกประกอบสยุมไฟร

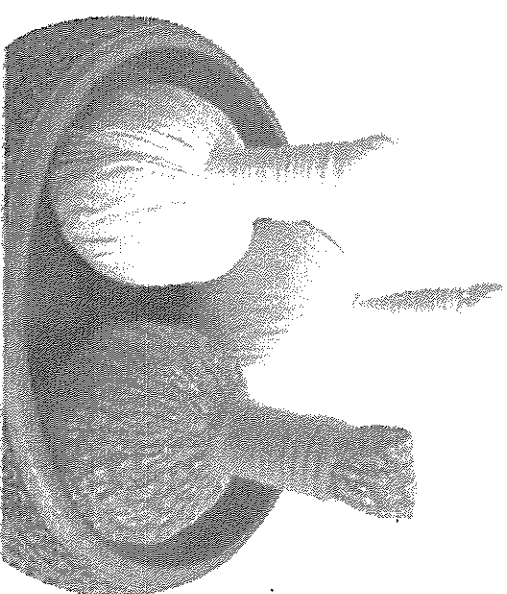
1. ผ้าดิบ ขนาด 35 x 35 ซม. หรือขนาด 40 x 40 ซม. สำหรับห่อลูกประกอบสยุมไฟรขนาด 120-150 กรัม
2. เนื้อกวาง 80 ซม. สำหรับผูกลูกประกอบสยุมไฟร
3. เครื่องชั่ง
4. ฆามใหญ่ ฆามเล็ก สำหรับคูลูกผสมสยุมไฟร
5. ทัพพี สำหรับคนสยุมไฟรให้เข้ากัน
6. ฆอน สำหรับตักสยุมไฟร
7. กรรไกร เขียง ฆิต ครก - สาก

ส่วนผสมสูตรลูกประกอบสยุมไฟรแบบสด (120 กรัม ต่อ 1 ลูก)

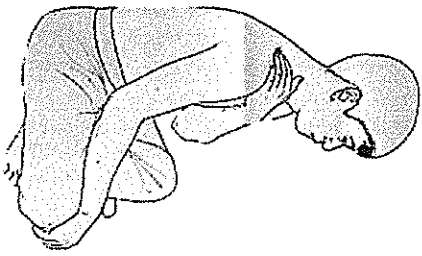
โพล	40 กรัม	ขมิ้นชัน	20 กรัม
ขมิ้นชัน	10 กรัม	ผิวมะกรูด	15 กรัม
ตะไคร้	20 กรัม	ใบส้มป่อย	10 กรัม
ใบมะขาม	10 กรัม	ขมิ้นเสน	5 กรัม
การบูร	10 กรัม	เกลือแกง	10 กรัม

วิธีการทำลูกประกอบ

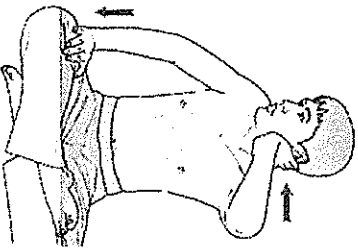
1. หั่นหัวโพล ขมิ้นชัน ต้นตะไคร้ ใบมะกรูด ใบขี้เหล็ก ผิวมะกรูด ตำพอหยาบๆ (เวลาประกอบจะได้ในระคายเคือง)
2. นำใบมะขาม ใบมะกรูด ใบขี้เหล็ก(เฉพาะใบ) ผสมกับสยุมไฟรข้อ 1 เสร็จ แล้วใส่ในสักสีการบูรคูลูกแล้วให้เป็นเนื้อเดียวกัน อยาแฉะจนเป็นน้ำ
3. แบ่งตัวยาที่เรียบร้อยแล้ว ใส่ผ้าดิบห่อเป็นลูกประกอบประมาณลูกส้มโอ รัดด้วยเชือกให้แน่น (ลูกประกอบเวลาถูกควายร้อนยาสยุมไฟรจะปล่อย ให้รัดใหม่ให้แน่นเหมือนเดิม)
4. นำลูกประกอบที่ได้ไปนึ่งในหม้อนึ่ง ใช้เวลานึ่งประมาณ 15-20 นาที
5. นำลูกประกอบที่รับควายร้อนได้ที่แล้วมาประกอบคนใช้วิธีอาการต่างๆ โดยสับเปลี่ยนลูกประกอบ



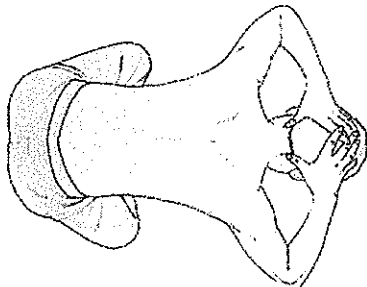
ท่าที่ 1 ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้ววง กดบีบแนวเหนือ สะบักและแนวป่า แล้วทำสลับข้าง



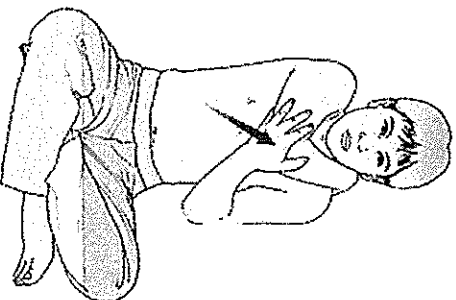
ท่าที่ 2 ทำนี้ช่วยยืดกล้ามเนื้อบริเวณต้นคอ ช่วยบรรเทา อาการปวดคอ และปวดศีรษะ เป็นท่าฤๅษีดัดตน แก้ เวียนศีรษะ ให้นำข้อมือข้างหนึ่งวางบนหน้าตัก เฝ้ามืออีกข้างวางไว้ใต้ก้นหู หายใจเข้า ออก พร้อมกับตัว มือทั้ง 2 ข้าง (มือบนต้นคอให้ศีรษะหันไปด้านข้าง มือล่างต้นหน้าตัก) หายใจเข้าออกปกติ 3-4 ครั้ง แล้วผ่อน ออก



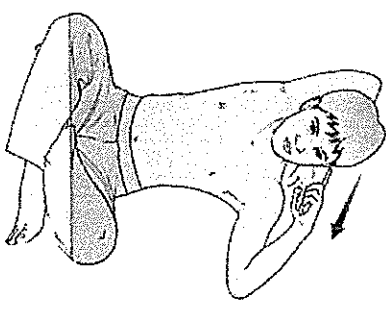
ท่าที่ 3 ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ข้าง กดจุดใต้โพม 2 จุด (ทางข้อศอกจะทำให้มีน้ำหนักรีด) พร้อมๆกับ คิ้วแยง พอสบควาร



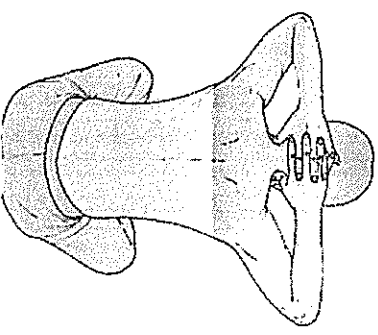
ท่าที่ 4 ทำนี้เพื่อยืดข้อไหล่ แก้ขัดแขน นั่งขัดสมาธิ งอข้อศอกตั้งไว้ข้างหนึ่ง ให้มือจับมาด้านตรงข้าม ใช้มืออีกข้างจับที่ข้อศอกไว้ หายใจเข้า และออก พร้อมๆกับ ดันข้อศอก เข้าหาตัวให้มากที่สุด หายใจเข้าออกปกติ 3-5 ครั้ง แล้วผ่อน ออก ทำสลับข้างทั้ง ซ้ายและขวา



ท่าที่ 5 ทำนี้เป็นกรดยืด ไหล่ นั่งขัดสมาธิ งอศอกข้าง หนึ่งไว้ทางด้านหลังของศีรษะมืออีกข้างจับมือไว้ หายใจเข้า ออก พร้อมๆกับดึงข้อมือลงให้มากที่สุด หายใจเข้าออกปกติ 3-5 ครั้งแล้วผ่อนออก ทำสลับข้าง ทั้งซ้ายและขวา



ท่าที่ 6 ประสานมือเข้าด้วยกันบริเวณท้ายทอย ใช้หัวแม่มือทั้ง 2 ข้าง กดตามแนวกลีดยวคอและแนวกล้ามเนื้อ



ที่ พิเศษ/2562

ชมรมผู้สูงอายุรักษาภาน้ำน้อย
ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่
จังหวัดสงขลา 90110

25 มกราคม 2562

เรื่อง ขอเชิญร่วมเป็นเกียรติในพิธีเปิด "โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ"
เรียน ... *สภาผู้สูงอายุรักษาภาน้ำน้อย ชุดที่ 1, 2 และ ชุดที่ 3.*
สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการ 1 ชุด

ด้วยชมรมผู้สูงอายุรักษาภาน้ำน้อย ได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการพัฒนาตนเองและการเรียนรู้ตลอดชีวิต มีความรู้ทางด้านสรรพคุณสมุนไพร โดยการนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน นำไปปฏิบัติและถ่ายทอดซึ่งกันและกันได้ โดยได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลน้ำน้อย จัดกิจกรรมในวันที่ 13, 14 และ 20 กุมภาพันธ์ 2562 เวลา 08.00 น.- 16.30 น. ณ ชมรมผู้สูงอายุรักษาภาน้ำน้อย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ในการนี้ ชมรมผู้สูงอายุรักษาภาน้ำน้อย จึงขอเรียนเชิญท่านร่วมเป็นเกียรติในพิธีเปิด โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ ในวันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2562 เวลา 09.00 น. เป็นต้นไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ



(นางนันทภักดิ์ เขียวเทพ)

ประธานชมรมผู้สูงอายุรักษาภาน้ำน้อย

กำหนดการการฝึกอบรม
โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ
ชมรมผู้สูงอายุรักษาสุขภาพน้ำน้อย
ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

กิจกรรมครั้งที่ 1 วันที่ 13 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2562

- | | |
|---------------------|--|
| 08.00 น. - 08.30 น. | ลงทะเบียน |
| 08.30 น. - 09.00 น. | ประธานเปิดพิธีการอบรม โดยนายธงชัย เสงี่ยมนท์ นายกเทศมนตรีตำบลน้ำน้อย |
| 09.00 น. - 10.30 น. | วิทยากรบรรยาย และสาธิตการออกกำลังกายโดยผู้สูงอายุ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดย คุณเปรีชาติ แก้วห่อทอง แพทย์แผนไทย รพ.สต.ท่าข้าม |
| 10.45 น. - 12.00 น. | ฝึกปฏิบัติ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ในท่าทางต่างๆ |
| 13.00 น. - 13.20 น. | กิจกรรม สันทนาการ |
| 13.20 น. - 14.30 น. | อบรมบรรยายฝึกปฏิบัติ การออกกำลังกายในวัยสูงอายุ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ |
| 14.45 น. - 16.30 น. | ฝึกปฏิบัติ การออกกำลังกายในวัยผู้สูงอายุ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ |

หมายเหตุ**

- | | |
|---|--------------------------|
| 10.30 น. - 10.45 น. และ 14.30 น. - 14.45 น. | พักรับประทานอาหารว่าง |
| 12.00 น. - 13.00 น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน |

กำหนดการการฝึกอบรม
โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ
ชมรมผู้สูงอายุรักษาสุขภาพน้ำน้อย
ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

กิจกรรมครั้งที่ 2 วันที่ 14 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2562

08.00 น. - 08.30 น.	ลงทะเบียน
08.30 น. - 10.30 น.	บรรยายการทำลูกประคบ โดยอธิบายคุณประโยชน์ สรรพคุณของสมุนไพร โดยวิทยากรบรรยายคุณสุกัญญา หมายณะยะ แพทย์แผนไทย รพ.สต.น้ำน้อย
10.45 น. - 12.00 น.	สาธิตและปฏิบัติการทำลูกประคบ ตามขั้นตอนโดยวิทยากร คุณสุกัญญา หมายณะยะ แพทย์แผนไทย รพ.สต.น้ำน้อย
13.00 น. - 14.30 น.	ฝึกปฏิบัติการทำลูกประคบ
14.45 น. - 16.00 น.	ฝึกปฏิบัติการใช้ลูกประคบ
16.00 น. - 16.30 น.	ซักถามปัญหาข้อสงสัย

หมายเหตุ**

10.30 น. - 10.45 น. และ 14.30 น. - 14.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
12.00 น. - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน

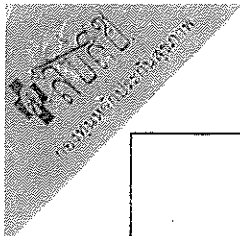
กำหนดการการฝึกอบรม
โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ
ชมรมผู้สูงอายุรักษุภาพน้ำน้อย
ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

กิจกรรมครั้งที่ 3 วันที่ 20 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2562

08.00 น. - 08.30 น.	ลงทะเบียน
08.30 น. - 10.30 น.	บรรยายพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุ โดยวิทยากรบรรยาย อาจารย์นงลักษณ์ เลขานุกิจ
10.45 น. - 12.00 น.	วิธีการดูแลสุขภาพจิตในผู้สูงอายุโดยหลากหลายวิธี
13.00 น. - 14.30 น.	ฝึกปฏิบัติการดูแลสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ
14.45 น. - 16.30 น.	ฝึกปฏิบัติการดูแลสุขภาพจิต พร้อมซักถามปัญหาข้อสงสัย

หมายเหตุ**

10.30 น. - 10.45 น. และ 14.30 น. - 14.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
12.00 น. - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน



เอกสารการสรุปรายงานผลการดำเนินงานโครงการ/กิจกรรมที่ขอรับ งบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลน้ำน้อย

- 1. หนังสือ เรื่อง ขอรายงานผลการดำเนินงานตามโครงการ ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ
เรียน ประธานคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลน้ำน้อย
- 2. แบบฟอร์ม ส่วนที่ 3 แบบรายงานผลการดำเนินงานโครงการ/กิจกรรมที่ขอรับ
งบประมาณจากกองทุนฯ (เมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินงานแล้ว)
- 3. สรุปผลการดำเนินงานตามแบบฟอร์มของคณะทำงานฝ่ายประเมินผล
- 4. เอกสารภาคผนวก/เอกสารประกอบการฝึกอบรมโครงการ (เป็นสำเนาและเซ็นต์รับรอง)
 - สำเนาโครงการ
 - สำเนาบันทึกรายชื่อผู้ลงทะเบียน
 - หนังสือเชิญกลุ่มเป้าหมายเข้ารับการฝึกอบรมรายชื่อผู้เข้ารับการอบรม
 - ตาราง/กำหนดการฝึกอบรม/ทำกิจกรรม
 - หนังสือเชิญวิทยากรและเอกสารประกอบการเบิกค่าวิทยากร
 - สำเนาใบสำคัญรับเงินและใบเสร็จรับเงินตามงบประมาณโครงการ
 - รูปภาพกิจกรรม
 - ป้ายชื่อโครงการที่จัดทำต้องมีตรากองทุนฯ ร่วมทุกครั้งและเขียนว่า
สนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลน้ำน้อย
 - แผ่นพับ/คู่มือ ที่จัดทำต้องมีตรากองทุนฯ ร่วมทุกครั้งและเขียนว่า
สนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลน้ำน้อย

กรณีเป็นองค์กรประชาชน ต้องเพิ่มเอกสารสำคัญทางการเงิน

- สำเนาหน้าบัญชีที่งบประมาณโครงการโอนเข้า

กรณีงบประมาณเหลือ ต้องเพิ่มเอกสารทางการเงิน

- ต้องมีหนังสือคืนเงินเหลือจ่ายแนบมาด้วยทุกครั้ง

ลงชื่อ..... นายประจักษ์ คุ้มชูผู้ตรวจ