



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักปลัด เทศบาลตำบลโพธิ์ชัย (โทร.043668088-9)

ที่ รอ 54101/317 วันที่ 23 มีนาคม 2568

เรื่อง รายงานผลการจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2569 (ส่งเสริมสุขภาพด้วยการเดินบาสโลบ) ครั้งที่ 3

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์ชัย

ตามที่งานสวัสดิการและพัฒนาชุมชน สำนักปลัด เทศบาลตำบลโพธิ์ชัย ได้รับการอนุมัติให้ดำเนินงานจัด รายงานผลการจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน (ส่งเสริมสุขภาพด้วยการเดินบาสโลบ) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2569 นั้น

บัดนี้งานสวัสดิการและพัฒนาชุมชน ได้ดำเนินการจัดโครงการดังกล่าวข้างต้น ครั้งที่ 3 เมื่อวันที่ 11 มีนาคม 2568 เสร็จสิ้นเรียบร้อยแล้ว รายละเอียดตามรายงานผลการดำเนินงานฯ ที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(ลงชื่อ).....

(นางสาววิไลวรรณ กองศรี)

นักพัฒนาชุมชน

ความเห็นหัวหน้าฝ่ายอำนวยการ.....

(ลงชื่อ).....

(นางสุพรรณณี ภาภักดี)

หัวหน้าฝ่ายอำนวยการ

ความเห็นหัวหน้าสำนักปลัด.....

(ลงชื่อ).....

(นายกองเกียรติภูมิ แสงสาย)

หัวหน้าสำนักปลัด

ความเห็นปลัดเทศบาลตำบลโพธิ์ชัย.....

ท.บ.

(ลงชื่อ).....

(นายพิชरण ประทุมวัน)

ปลัดเทศบาลตำบลโพธิ์ชัย

คำสั่งนายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์ชัย

ทราบ

อื่นๆ .....

(ลงชื่อ).....

(นายธีรชัย ธรรมวิเศษ)

นายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์ชัย

## ผลการดำเนินงาน

โครงการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2569

(ส่งเสริมใส่ใจสุขภาพด้วยการเดินบาสโลบ)

ครั้งที่ 3 วันที่ 11 มีนาคม 2569 เวลา 08.00 น. เป็นต้นไป

ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลโพธิ์ชัย

\*\*\*\*\*

### 1. จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ

-ผู้สูงอายุ, ผู้เข้าร่วมโครงการฯ	จำนวน 91 คน
-พนักงาน เจ้าหน้าที่เทศบาล	จำนวน 5 คน

### 2. งบประมาณที่ใช้ในครั้งนี้ จำนวน 13,070 บาท มีรายละเอียดดังนี้

2.1) ค่าวิทยากร	จำนวน 3,000 บาท
1) วิทยากรกิจกรรมนันทนาการ จำนวน 2 ท่าน	
โดย 1.1) นางสาวรณมา ละอองวิจิตร 600 บาท	
1.2) นายมังกร เพ็งศรี 600 บาท	
2) วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่อง ข้อควรระวังในการใช้ยาของผู้สูงอายุ	
โดย นายศักดิ์อุทัย ถวิลผล 900 บาท	
3) วิทยากรฝึกปฏิบัติการเดินบาสโลบ	
โดย นายสุรศักดิ์ สุทธิธรรม 900 บาท	
2.2) ค่าจ้างจัดหาอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 1 มื้อ	จำนวน 2,650 บาท
โดย นางบังอร พูลสุข ผู้ดำเนินการ	
2.3) ค่าจ้างจัดหาอาหารกลางวัน	จำนวน 7,420 บาท
โดย นางบังอร พูลสุข ผู้ดำเนินการ	

### 3. กิจกรรม/รายการ

- 3.1) ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการ
- 3.2) นายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์ชัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรมของโครงการ ร่วมกันสวดมนต์ไหว้พระ และสงบั้ง
- 3.3) ผู้บริหารพบประชาชน

-นายธีรไฉย ธรรมวิเศษ ตำแหน่งนายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์ชัย สวัสดิ์ผู้เข้าร่วมโครงการทุกท่าน จากการศึกษาที่เราไปร่วมกิจกรรมต่างๆ ได้รับรางวัลและมีผู้ใหญ่ใจดีทั้งหลายท่านได้ร่วมบริจาค คณะครู หรือ ผู้นำกิจกรรมจะทำเสียให้ทุกคนเพื่อความพร้อมเพียง และในปัจจุบันที่เราได้รับข่าวสาร สถานการณ์ของโลกเกิด สงครามแถบประเทศอิหร่าน ซึ่งจะทำให้เศรษฐกิจชะงัก ราคาน้ำมันแพงขึ้นมากส่งผลให้ข้าวของราคาแพง ขอให้ พวกเราเตรียมรับมือโดยการประหยัดอดออมเพื่อให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุขตามอัตภาพของเรา นายกาขอ ถามผู้เข้าร่วมกิจกรรม พวกเราได้อะไรจากการร่วมกิจกรรมขอคำตอบสัก 5 คน นะครับ

- 1) คุณหนูเทอม ราชวงศ์ : ได้พบเพื่อน
- 2) คุณประทีป พัฒเพ็ง : ได้รับความสุข สนุกสนาน
- 3) คุณสุธิรา ถิ่นทัพไทย : มีความสามัคคี ความรัก ความผูกพัน
- 4) คุณศิริพร ชาวคิมบง : ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ
- 5) คุณบุญท่า จันทศ : ได้ออกกำลังกาย

ขอบคุณทุกท่านที่ได้ตอบคำถามและร่วมกิจกรรมกับทางเทศบาลตำบลโพธิ์ชัย ซึ่งการมาร่วมกิจกรรมได้อะไรมากกว่าที่คิด

-นายพัชรพล ประทุมวัน ตำแหน่งปลัดเทศบาล พบปะผู้เข้าร่วมโครงการ ขอฝากเรื่องน้ำมันในช่วงที่มีภาวะสงคราม ซึ่งในประเทศไทยจะมีกองทุนน้ำมันเชื้อเพลิงภายใต้พระราชบัญญัติกองทุนน้ำมันเชื้อเพลิง พ.ศ. 2562 โดยกองทุนน้ำมันเชื้อเพลิงของไทยอุดหนุนราคา ทุกปีน้ำมันมาตรฐานทั่วประเทศที่จำหน่ายน้ำมันสเปกที่กำหนด โดยเน้นดีเซลหมุนเร็วและ B20 เป็นหลัก เพื่อตรึงราคาขายปลีกไม่ให้สูงเกินไป โดยปีหลักอย่าง ปตท. บางจาก Shell Caltex ได้รับการอุดหนุนเท่ากันตามประเภทน้ำมัน แต่อย่างไรช่วงนี้ทุกคนควรประหยัดเป็นดีที่สุด

### 3.4 การบรรยายให้ความรู้ เรื่อง ผู้สูงวัยอย่าให้เครียด

โดย นายศักดิ์อุทัย ถวิลผล ตำแหน่ง ครู กสร.อำเภอพนมไพร

#### แนวทางลดความเครียดในผู้สูงอายุ

- 1) สร้างกิจกรรมที่แน่นอน (Structured Routine) : ความแน่นอนช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกปลอดภัย ลดความวิตกกังวล ควรมีตารางเวลาที่ชัดเจนในแต่ละวัน
- 2) เพิ่มความอบอุ่นในครอบครัว : รับฟังปัญหาด้วยความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) ชวนคุยด้วยความเคารพ และไม่ปิดบังความกังวลของท่าน
- 3) กิจกรรมคลายเครียด : พาทำกิจกรรมที่ผ่อนคลาย เช่น ฟังเพลง, ทำงานศิลปะ, วาดภาพ หรือปลูกต้นไม้
- 4) ออกกำลังกาย/เคลื่อนไหว : ออกกำลังกายเบาๆ เช่น เดินเล่นตอนเช้า หรือยืดเหยียดร่างกาย เพื่อช่วยการไหลเวียนเลือดและลดความเครียด
- 5) รู้สึกว่ามีคุณค่า : ส่งเสริมให้ทำงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ หรือให้คำปรึกษาแก่บุตรหลาน เพื่อให้รู้สึกว่ามีคุณค่าและมีความสามารถ
- 6) พบปะสังสรรค์ : พาท่านไปพบปะเพื่อนฝูงหรือญาติพี่น้อง เพื่อไม่ให้เหงาหงอยหรืออยู่คนเดียวจนเกินไป
- 7) ดูแลร่างกาย : ตรวจสุขภาพปีละครั้ง เพื่อจัดการปัญหาทางกายที่อาจส่งผลต่อจิตใจ

สัญญาณความเครียดที่ควรสังเกต

- 1) นอนไม่หลับ หรือนอนมากเกินไป
- 2) เบื่ออาหาร หรือกินเยอะกว่าปกติ
- 3) เก็บตัว ไม่พูดคุยกับคนในครอบครัว
- 4) อารมณ์หงุดหงิด แปรปรวน หรือโมโหง่าย
- 5) บ่นปวดหัว ปวดตึงกล้ามเนื้อ หรือมีปัญหาทางเดินอาหาร

\*\*\*รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

3.5) การฝึกการเต้นบาสะโลบ โดย นายสุรศักดิ์ สุทธิธรรม

- 1) ฝึกเต้นประกอบเพลงอยากจบแค่พบหน้า
- 2) ฝึกเต้นประกอบเพลงอ้อมกอดเขมราช
- 3) ฝึกเต้นประกอบเพลงฮักบ่าวอีสานใต้
- 4) ฝึกเต้นประกอบเพลงย่าละแงง

-รับประทานอาหารกลางวัน

3.6) กิจกรรมนันทนาการ

- เกมส์บริหารสมอง, ไฮ ฮ่อ เฮลโล สวีสวี, หัวเวยไหล่, การปรบมือ ฯลฯ
- สรุปเนื้อหา นัดหมาย

ปิดโครงการ/กิจกรรม ครั้งที่ 3 เวลา 16.00 น

(ลงชื่อ).....ผู้รายงาน

(น.ส.วิไลวรรณ กองศรี)

นักพัฒนาชุมชน

## ผู้สูงวัยอย่าให้เครียด

การดูแลไม่ให้ผู้สูงอายุเครียดทำได้โดยการให้ความรัก ความอบอุ่น เข้าใจความรู้สึก รับฟังอย่างตั้งใจ จัดตารางกิจกรรมให้มีความแน่นอน (เช่น ตื่นนอน กินอาหาร ทำกิจกรรมที่ชอบ) พาออกกำลังกายเบาๆ ตรวจสอบสุขภาพสม่ำเสมอ และให้ท่านรู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่า ไม่เป็นภาระ ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงโรคซึมเศร้าและความเสื่อมของสมอง

### แนวทางลดความเครียดในผู้สูงอายุ

- 1) สร้างกิจกรรมที่แน่นอน (Structured Routine) : ความแน่นอนช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกปลอดภัย ลดความวิตกกังวล ควรมีตารางเวลาที่ชัดเจนในแต่ละวัน
- 2) เพิ่มความอบอุ่นในครอบครัว : รับฟังปัญหาด้วยความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) ชวนคุยด้วยความเคารพ และไม่ปิดบังความกังวลของท่าน
- 3) กิจกรรมคลายเครียด : พาทำกิจกรรมที่ผ่อนคลาย เช่น ฟังเพลง, ทำงานศิลปะ, วาดภาพ หรือปลูกต้นไม้
- 4) ออกกำลังกาย/เคลื่อนไหว : ออกกำลังกายเบาๆ เช่น เดินเล่นตอนเช้า หรือยืดเหยียดร่างกาย เพื่อช่วยการไหลเวียนเลือดและลดความเครียด
- 5) รู้สึกว่ามีคุณค่า : ส่งเสริมให้ทำงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ หรือให้คำปรึกษาแก่บุตรหลาน เพื่อให้รู้สึกว่ามีคุณค่าและมีความสามารถ
- 6) พบปะสังสรรค์ : พาท่านไปพบปะเพื่อนฝูงหรือญาติพี่น้อง เพื่อไม่ให้เหงาหงอยหรืออยู่คนเดียวจนเกินไป
- 7) ดูแลร่างกาย : ตรวจสอบสุขภาพปีละครั้ง เพื่อจัดการปัญหาทางกายที่อาจส่งผลต่อจิตใจ

### สัญญาณความเครียดที่ควรสังเกต

- 1) นอนไม่หลับ หรือนอนมากเกินไป
- 2) เบื่ออาหาร หรือกินเยอะกว่าปกติ
- 3) เก็บตัว ไม่พูดคุยกับคนในครอบครัว
- 4) อารมณ์หงุดหงิด แปรปรวน หรือโมโหง่าย
- 5) บ่นปวดหัว ปวดตึงกล้ามเนื้อ หรือมีปัญหาทางเดินอาหาร

## กำหนดการ

โครงการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2569

(ส่งเสริมสุขภาพด้วยการเดินบาสโลบ)

ณ เทศบาลตำบลโพธิ์ชัย อ.พนมไพร จ.ร้อยเอ็ด

ครั้งที่ วัน/เดือน/ปี	เวลา (น.)	กิจกรรม/รายการ	หมายเหตุ
<u>ครั้งที่ 3</u> วันที่ 11 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2569	08.00 – 08.30	-ลงทะเบียน	พนักงานเทศบาล
	08.30 – 09.00	-สวดมนต์ไหว้พระ, สงบนิ่ง -ผู้บริหาร, ปลัด, รองปลัด, ทน.สป. ,ผอ.กอง, ทน.ฝ่าย, ฯลฯ พบประชาชน	ผู้ร่วมกิจกรรม, พนักงาน เทศบาล, คณะครูวิทยากร
	09.00 – 10.30	-ผู้สูงอายุอย่าให้เครียด	นายศักดิ์อุทัย ถวิลผล ครู สกร.
	10.30 – 12.00	-การเดินบาสโลบ	นายสุรศักดิ์ สุทธิธรรม
	12.00 – 13.00	-รับประทานอาหารกลางวัน-	
	13.00 – 15.00	-กิจกรรมนันทนาการ	คณะครูวิทยากร
	15.00 – 16.00	-สรุปกิจกรรม, นัดหมาย	พนักงานเทศบาล, คณะครูวิทยากร

- หมายเหตุ :
1. กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
  2. รับประทานอาหารว่าง เวลา 09.45 – 10.00 น.

โครงการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2569

(ส่งเสริมสุขภาพด้วยการเดินบาสโลบ)

ครั้งที่ 3 วันที่ 11 มีนาคม 2569 ณ เทศบาลตำบลโพธิ์ชัย

\*\*\*\*\*

➤ ลงทะเบียน



➤ สวดมนต์ไหว้พระ, สงบนิ่ง



➤ ผู้บริหาร, ปลัด พบปะผู้เข้าร่วมโครงการ



➤ การบรรยายให้ความรู้เรื่อง “ผู้สูงวัยอย่าให้เครียด”



➤ การฝึกปฏิบัติ/สอนการเต้นบาสโลบ



➤ กิจกรรมนันทนาการ



➤ ภาพเพิ่มเติม



