



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักปลัด เทศบาลตำบลโพธิ์ชัย (โทร.043668088-9)

ที่ รอ 54101/ 73 วันที่ 2 ก.พ. 2569

เรื่อง รายงานผลการจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2569 (ส่งเสริมสุขภาพด้วยการเดินบาสโลบ) ครั้งที่ 1

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์ชัย

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

บัดนี้งานสวัสดิการและพัฒนาชุมชน ได้ดำเนินการจัดโครงการดังกล่าวข้างต้น ครั้งที่ 1 เมื่อวันที่ 28 มกราคม 2569 เวลา 08.00 น. เป็นต้นไป ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบล โพธิ์ชัย เสร็จสิ้นเรียบร้อยแล้ว รายละเอียดตามรายงานผลการดำเนินงานฯ ที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(ลงชื่อ).....

(นางสาววิไลวรรณ กองศรี)

นักพัฒนาชุมชน

ความเห็นหัวหน้าฝ่ายอำนวยการ.....

(ลงชื่อ).....

(นางสุพรรณิ ภาภักดี)

หัวหน้าฝ่ายอำนวยการ

ความเห็นหัวหน้าสำนักปลัด.....

(ลงชื่อ).....



(นายก้องเกียรติภูมิ แสงสาย)

หัวหน้าสำนักปลัด

ความเห็นรองปลัดเทศบาลตำบลโพธิ์ชัย.....

(ลงชื่อ).....

(นางนภาพรณี สมอาสา)

รองปลัดเทศบาล

ความเห็นปลัดเทศบาลตำบลโพธิ์ชัย.....

(ลงชื่อ).....



(นายพัชรพล ประทุมวัน)

ปลัดเทศบาลตำบลโพธิ์ชัย

คำสั่งนายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์ชัย

ทราบ

อื่นๆ .....

(ลงชื่อ).....



(นายธีรไนย ธรรมวิเศษ)

นายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์ชัย

## กำหนดการ

โครงการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2569

(สูงวัยใส่ใจสุขภาพด้วยการเดินบาสโลบ)

ณ เทศบาลตำบลโพธิ์ชัย อ.พนมไพร จ.ร้อยเอ็ด

ครั้งที่ วัน/เดือน/ปี	เวลา (น.)	กิจกรรม/รายการ	หมายเหตุ
ครั้งที่ 1 วันที่ 28 เดือน มกราคม 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	
	09.00 – 10.30	-การดูแลตนเองของผู้สูงอายุ	ผอ.วิวัฒน์ สิงห์นาครอง
	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.

## ผลการดำเนินงาน

โครงการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2569

(ส่งเสริมสุขภาพด้วยการเดินบาสโลบ)

ครั้งที่ 1 วันที่ 28 มกราคม 2569 เวลา 08.00 น. เป็นต้นไป

ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลโพธิ์ชัย

\*\*\*\*\*

### 1. จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ

-ผู้สูงอายุ, ผู้เข้าร่วมโครงการฯ	จำนวน 86 คน
-พนักงาน เจ้าหน้าที่เทศบาล	จำนวน 6 คน

### 2. งบประมาณที่ใช้ในครั้งนี้อยู่จำนวน 13,870 บาท มีรายละเอียดดังนี้

2.1) ค่าวิทยากร	จำนวน 3,000 บาท
1) วิทยากรกิจกรรมนันทนาการ จำนวน 2 ท่าน	
โดย 1.1) นางอุทัยทิพย์ จงจิตต์	600 บาท
1.2) นายมังกร เพ็งศรี	600 บาท
2) วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่อง การดูแลตนเองของผู้สูงอายุ	
โดย ร.อ.วิวัฒน์ สิงห์นาครอง	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	
2.4) ค่าจ้างจัดทำป้ายโครงการ	จำนวน 800 บาท
โดย ร้าน เอส.ที.อาร์ต (นายสมไทย โตไทยะ)	

### 3. กิจกรรม/รายการ

3.1) ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการ

3.2) นายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์ชัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรมของโครงการ ร่วมกันสวดมนต์ไหว้พระ และสงบั้ง

3.3) ผู้บริหารพบประชาชน

-นายธีรไนย ธรรมวิเศษ ตำแหน่งนายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์ชัย กล่าวต้อนรับผู้มาร่วมกิจกรรมของโครงการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2569 (ส่งเสริมสุขภาพด้วยการเดินบาสโลบ) ในวันที่ 28 มกราคม 2569 และแนะนำและสังเกตตนเองตามสำนวน “กินของชม ชมเด็กสาว

เล่าความหลัง” เป็นสำนวนโบราณที่บ่งบอกถึงสัญญาณของความชราหรือการเข้าสู่ช่วงวัยผู้ใหญ่หรือสูงอายุ ที่คนมักมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น ชอบรสขมแทนรสหวาน ชื่นชมความงามของเด็กสาวและชอบย้อนรำลึก เรื่องเก่าๆ ซึ่งสะท้อนถึงการมองโลกเปลี่ยนไป และการใช้ชีวิตอยู่กับความทรงจำมากขึ้น

ซึ่งในการจัดกิจกรรมของโครงการเน้นการมีส่วนร่วม เน้นความสุข สนุกสนาน เฟลิดเฟลิน ไม่ซีมี ไม่เคร้า มีความสามัคคีในหมู่คณะ

นายพัชรพล ประทุมวัน ตำแหน่งปลัดเทศบาล พบปะผู้เข้าร่วมโครงการ ขอแจ้งข่าวการเลือกตั้ง สมาชิกสภาผู้แทนราษฎร และการออกเสียงประชามติ ในวันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2569 ตั้งแต่เวลา 08.00 – 17.00 น. ประชาชนอายุ 18 ปี ขึ้นไป โดยในการไปใช้สิทธิจะได้รับบัตร 3 ใบ คือ

- 1) บัตรเลือกตั้งสมาชิกสภาผู้แทนราษฎรแบบแบ่งเขตเลือกตั้ง
- 2) บัตรเลือกตั้งสมาชิกสภาผู้แทนราษฎรแบบบัญชีรายชื่อ
- 3) บัตรออกเสียงประชามติ

หรือที่จำง่าย ๆ บัตรสีเขียว = สส.ที่ใช้, บัตรสีชมพู = พรรคที่ชอบ, บัตรสีเหลืองนวล = ออกเสียงประชามติ สำหรับทำประชามติ “ท่านเห็นด้วยหรือไม่ที่จะให้มีการจัดทำรัฐธรรมนูญฉบับใหม่” และในช่วงวันที่ 1-7 กุมภาพันธ์ 2569 และช่วงวันที่ 9-15 กุมภาพันธ์ 2569 ผู้มีสิทธิเลือกตั้งที่ไม่อาจไปใช้สิทธิเลือกตั้งได้ให้แจ้งเหตุผล ตามระยะเวลาดังกล่าว

#### 3.4 การบรรยายให้ความรู้เรื่อง การดูแลตนเองของผู้สูงอายุ

โดย ร.อ.วิฑูรย์ สິงห์นาครอง ตำแหน่ง ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

##### ➤ 10 วิธีดูแลผู้สูงวัยให้มีความสุขที่สุด

- 1) อาหารการกินสำคัญที่สุด
- 2) อย่าให้น้ำหนักมากเกินไป
- 3) ออกกำลังกายวันละนิดจิตแจ่มใส
- 4) จัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม
- 5) หากิจกรรมพิเศษทำในบางเวลา
- 6) ระวังระวังอย่าให้เกิดอุบัติเหตุ
- 7) ดูแลเรื่องการไ้ยารักษาโรค หลีกเลี่ยงการไ้ยาที่ไม่จำเป็น
- 8) ควรให้ผู้สูงอายุมมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ
- 9) อุปกรณ์ช่วยดูแลผู้สูงอายุเหมาะสม
- 10) ตรวจสุขภาพประจำปีทั้งกายใจ

##### ➤ 11อ.

- 1) อาหาร
- 2) อากาศ
- 3) ออกกำลังกาย

- 4) อนามัย
- 5) แสงอาทิตย์
- 6) อารมณ์
- 7) อติเรก
- 8) อบอุ่น
- 9) อุจจาระ/ปัสสาวะ
- 10) อุบัติเหตุ
- 11) อนาคต

\*\*\* (รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้)

3.5) การฝึกการเดินบาสะโลบ โดย นายสุรศักดิ์ สุทธิธรรม

- 1) ฝึกเดินประกอบเพลงอยากจบแค่พบหน้า
- 2) ฝึกเดินประกอบเพลงอ้อมกอดเขมราช
- 3) ฝึกเดินประกอบเพลงฮักบัวอีสานใต้
- 4) ฝึกเดินประกอบเพลงย่าละแฉ่ง

- รับประทานอาหารกลางวัน

3.6) กิจกรรมนันทนาการ

- เกมสื่อบริหารสมอง, การประกวดดวลเพลงไมล์ทองคำ
- สรุปเนื้อหา นัดหมาย

ปิดโครงการ/กิจกรรม ครั้งที่ 1 เวลา 16.00 น

\*\*\*\*\*

(ลงชื่อ).....ผู้รายงาน

(น.ส.วิไลวรรณ กองศรี)

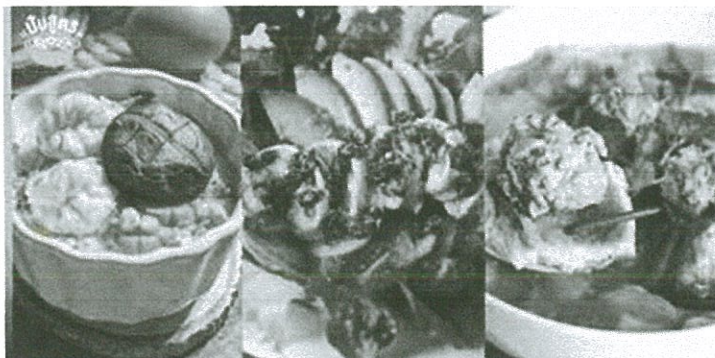
นักพัฒนาชุมชน

## 10 วิธีดูแลผู้สูงอายุให้มีความสุขที่สุด



### 1. อาหารการกินสำคัญที่สุด

อาหารของผู้สูงอายุควรเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารได้น้อยลง อวัยวะต่าง ๆ ทำงานลดน้อยลง โดยเฉพาะระบบย่อยอาหาร ทำให้เกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อได้ง่าย และจะมีปัญหาเกี่ยวกับช่องปากทำให้เคี้ยวอาหารได้ไม่ละเอียดเท่าเดิม อาหารของผู้สูงอายุจึงควรเป็นอาหารที่ใช้การบดเคี้ยวน้อย อ่อนนุ่ม เช่นอาหารตุ๋นหรือต้ม



## • 2. อย่าให้น้ำหนักมากเกินไป

การควบคุมน้ำหนักก็เป็นเรื่องที่ต้องคำนึงถึง ไม่ควรให้ผู้สูงอายุมีน้ำหนักมาก ด้วยสภาวะร่างกายที่เสื่อมลง ไม่ว่าจะเป็นกล้ามเนื้อ กระดูก หากปล่อยให้ น้ำหนักมากเกินไปจะส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย และน้ำหนักเกินมาตรฐานยังเป็นบ่อเกิดโรคแทรกซ้อน อย่างเช่น เบาหวาน ความดัน ได้ง่ายอีกด้วย



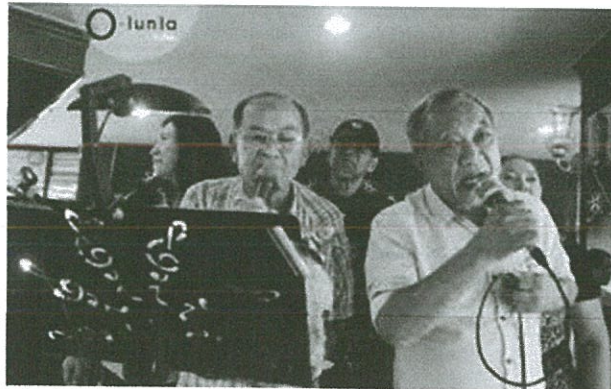
## 3. ออกกำลังกายวันละนิดจิตแจ่มใส

การออกกำลังกายที่เหมาะสมเป็นการออกกำลังกายง่าย ๆ ที่ไม่ต้องใช้กำลังมาก ที่เราเห็นกันมากจะเป็นเกี่ยวกับการเดินออกกำลังกาย การรำมวยไทเก๊ก การแกว่งแขน เพื่อเป็นการยืดเส้นยืดสาย คลายกล้ามเนื้อให้ร่างกายมีความยืดหยุ่นได้มากยิ่งขึ้น นอกจากนี้จะช่วยให้กล้ามเนื้อได้ผ่อนคลายแล้ว ยังทำให้เลือดลมหมุนเวียนได้ดีขึ้นอีกด้วย



### 5. หากิจกรรมพิเศษทำในบางเวลา

เทคนิคของการดูแลผู้สูงอายุข้อต่อมาคือการคิดหากิจกรรมยามว่างทำร่วมกัน การทำกิจกรรมนั้นจะช่วยให้ความกังวลของผู้สูงอายุผ่อนคลายลง กิจกรรมเหล่านั้นอาจจะต้องดูจากความชอบของท่านเป็นหลัก ไม่ว่าจะเป็นการอ่านหนังสือ ออกกำลังกาย ปลูกต้นไม้ ดูหนัง ร้องเพลง หรือการสังสรรค์ทุกวันสุดสัปดาห์ที่รวมเอาครอบครัวมารับประทานอาหารร่วมกัน



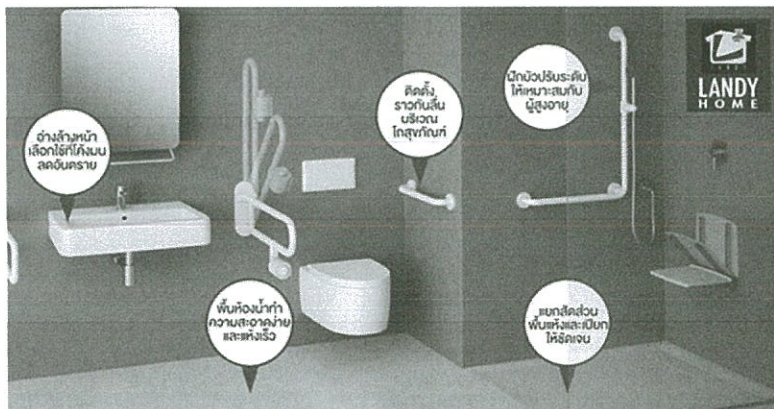
### 6. ระวังระวังอย่าให้เกิดอุบัติเหตุ

ด้วยร่างกายของผู้สูงอายุ มีการเสื่อมถอยลงไปมาก หากเกิดอุบัติเหตุที่ไม่คาดคิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการลื่นล้ม ตกบันได ตกเก้าอี้ หรืออุบัติเหตุด้านอื่น ๆ เมื่อมีการบาดเจ็บการฟื้นตัวจะล่าช้าและส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันมาก บางอาการไม่สามารถทำให้ร่างกายกลับมาเป็นอย่างเดิมได้ ดังนั้นการป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์ไม่คาดคิดนั้น ย่อมดีกว่าแนวทางในการรักษา สถานที่อยู่อาศัยควรมีความเหมาะสม ไม่เสี่ยงต่อการสะดุดล้ม ดูแลความเรียบร้อยของสิ่งของต่าง ๆ ในบ้านจัดให้เป็นระเบียบอยู่เสมอ เพื่อลดโอกาสการเกิดอุบัติเหตุภายในบ้าน



#### 4. จัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม

การดูแลผู้สูงอายุ การจัดที่พักสำหรับผู้สูงอายุจำเป็นมากที่ต้องจัดให้มีอากาศถ่ายเท ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะไม่ค่อยออกจากบ้านดังนั้นสภาพแวดล้อมในบ้านที่ดีก็ช่วยให้จิตใจของผู้สูงอายุผ่อนคลายได้มากกว่าพื้นที่อับชื้น อาจมีการปลูกต้นไม้ไว้ช่วยพอกอากาศ นอกจากจะช่วยเรื่องนี้แล้ว ต้นไม้ยังสามารถกลายเป็นงานอดิเรกให้ท่านได้อีกด้วย



#### 7. ดูแลเรื่องการเข้ารับการรักษาโรค หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่จำเป็น

ใช้ยาของผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว จัดสรรให้กินตรงตามเวลา ไม่ละเลยการรับประทานยาหรือทำการหยุดยาด้วยตัวเอง โรคบางโรคของผู้สูงอายุต้องรับประทานอย่างต่อเนื่อง หากมีโรคอื่นแทรกซ้อนเข้ามาต้องนำยาที่กินเป็นประจำติดไปทุกครั้งเมื่อไปพบแพทย์ เพื่อรับคำแนะนำอย่างถูกต้อง เพราะยาบางตัวไม่สามารถกินร่วมกันได้ ไม่ควรซื้อยารับประทานเอง หากมีอาการป่วยต้องรีบพาไปพบแพทย์ก่อนที่จะสายเกินไป

#### ปัญหาการกินยาของผู้สูงอายุที่พบบ่อย

- 1. สัมกินยา
- 2. ซื้อมากินเอง
- 3. กินยาไม่ตรงเวลา
- 4. เก็บรักษาไม่ถูกต้อง

### 8. ควรให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ

เมื่ออายุมากขึ้น ไม่ได้รับผิดชอบอะไรมากเท่าเมื่อก่อน ทำให้ผู้สูงอายู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองลดลง หากลูกหลานยิ่งละเลยอาจจะทำให้ผู้สูงอายู้สึกน้อยใจ ซึมเศร้า เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยต่าง ๆ ดังนั้นหากมีเรื่องที่จะต้องตัดสินใจควรสอบถามความคิดเห็นของท่านด้วย ยกตัวอย่างเช่น อยากต่อเติมบ้านควรทำอย่างไรดี ให้ท่านได้ออกความคิดเห็นและมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ



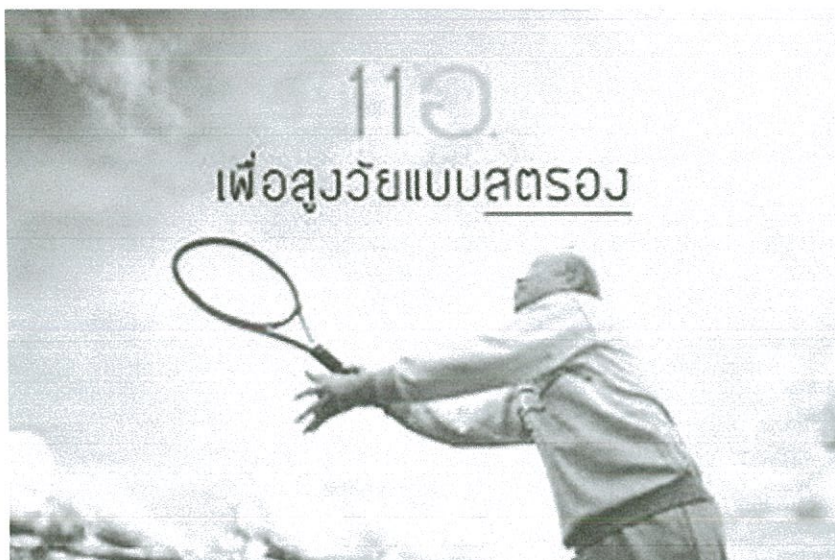
### 9. อุปกรณ์ช่วยดูแลผู้สูงอายุเหมาะสม

เทคโนโลยีปัจจุบันสร้างอุปกรณ์ และเครื่องมือมากมายที่จะช่วยในการดูแลผู้สูงอายุให้สะดวก และปลอดภัยมากยิ่งขึ้น การเดิน การนอน การนั่ง การขับถ่ายมีตัวช่วยที่คุณสามารถเลือกใช้ได้มากมาย แต่การเลือกตัวช่วยเหล่านั้นต้องคำนึงด้วยว่าเหมาะสมกับท่าน สะดวกกับท่านมากน้อยแค่ไหนด้วย



#### 10. ตรวจสอบสุขภาพประจำปีทั้งกายทั้งใจ

การตรวจสอบสุขภาพประจำปีนั้น ไม่ใช่เพียงแค่ร่างกายเท่านั้น แต่ต้องตรวจสอบสภาพจิตใจของท่านด้วย ว่าขนาดนั้นท่านมีเรื่องกังวลใจ สุข ทุกข์เรื่องไหนบ้าง ตรวจสอบร่างกายตามขั้นตอนของแพทย์เพื่อหาความเสี่ยงของโรคต่าง ๆ สังเกตความผิดปกติของร่างกายท่าน หากพบเจอโรคจะได้รักษาได้ทันเวลา



1. อาหาร วัย 60 ปี ควรลดปริมาณอาหาร กินให้ครบ 5 หมู่ กินผักผลไม้ วันละ 5 จานเล็ก
2. อากาศ อยู่ในสิ่งแวดล้อมดี อากาศบริสุทธิ์ อารมณ์แจ่มใส สุขภาพดี
3. ออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที
4. อนามัย สังเกตอาการผิดปกติของร่างกายและจิตใจ พบระยะเริ่มต้น การรักษาได้ผลดี
5. แสงอาทิตย์ รับแดดยามเช้า อย่างน้อยวันละ 30 นาที ช่วยป้องกันและชะลอการเกิดโรคกระดูกพรุน
6. อารมณ์ ควบคุมอารมณ์ การทำสมาธิ ช่วยให้ผ่อนคลาย มีสติมากขึ้น
7. อติเรก หางานอติเรกทำ ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยไม่เคร่งเครียด
8. อบอุ่น โอบอ้อมอารี เชื้อเพื่อเชื้อแม่ต่อครอบครัวและคนอื่น เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน
9. อุจจาระ/ปัสสาวะ ป้องกันอาการท้องผูก โดยการกินผักผลไม้ และดื่มน้ำให้มากๆ
10. อุบัติเหตุ ระมัดระวังไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ สายตายาวควรใส่แว่นตา หูได้ยินไม่ชัด ต้องไปตรวจรักษา
11. อนาคต เตรียมเงิน ที่อยู่อาศัยเป็นหลักประกันในการใช้ชีวิตเมื่อสูงอายุ

โครงการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2569

(ส่งเสริมใส่ใจสุขภาพด้วยการเดินบาสโลบ)

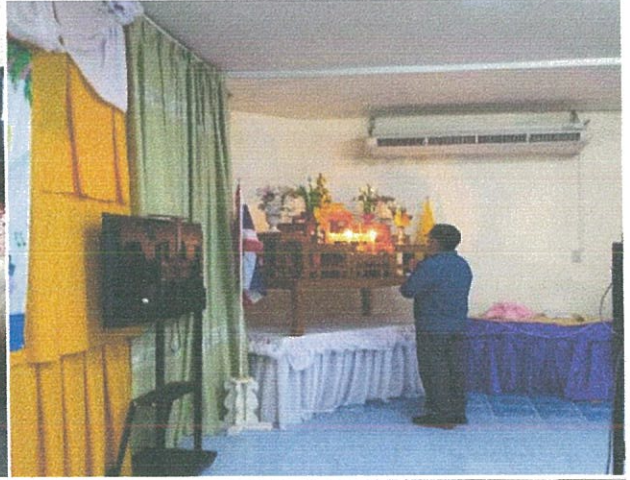
ครั้งที่ 1 วันที่ 28 มกราคม 2569 ณ เทศบาลตำบลโพธิ์ชัย

\*\*\*\*\*

➤ ลงทะเบียน



➤ สวดมนต์ไหว้พระ, สงบนิ่ง



➤ ผู้บริหาร, ปลัด พบปะผู้เข้าร่วมโครงการ



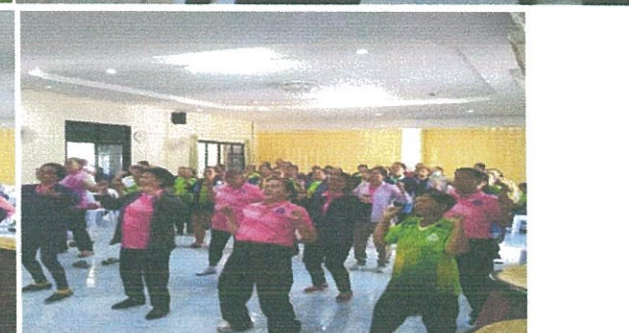


➤ การบรรยายให้ความรู้เรื่อง “การดูแลตนเองของผู้สูงอายุ”



➤ การฝึกปฏิบัติ/สอนการเต้นบาสโลบ





กิจกรรมนันทนาการ



➤ ภาพเพิ่มเติม

