

รายงานผลการดำเนินการฝึกอบรม  
โครงการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ ผู้พิการและผู้ด้อยโอกาส  
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๒



ผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน ๔๕ คน



จัดโดยองค์การบริหารส่วนตำบลท้ายเหมือง



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ องค์การบริหารส่วนตำบลท้ายเหมือง (สำนักปลัด)

ที่ พง ๗๒๙๐๑/๐๙๙

วันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๒

เรื่อง รายงานผลโครงการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ ผู้พิการและผู้ด้อยโอกาส ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๒

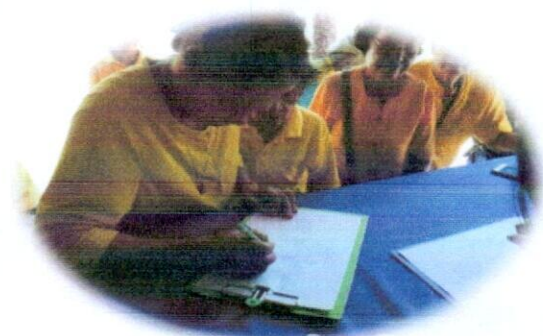
เรียน นายกององค์การบริหารส่วนตำบลท้ายเหมือง

ตามคำสั่ง / ที่ ...๑๓๕/๒๕๖๒.... ลงวันที่...๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๒...ให้ข้าพเจ้า..นายปณิธาน สดศรี ตำแหน่ง นักพัฒนาชุมชนปฏิบัติการ สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลท้ายเหมือง..พร้อมคณะผู้สูงอายุผู้พิการและผู้ด้อยโอกาส ในพื้นที่ตำบลท้ายเหมือง และตัวแทนพนักงานส่วนตำบล จำนวน ๔๕ คน เดินทางเข้าร่วมฝึกอบรมโครงการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ ผู้พิการและผู้ด้อยโอกาส ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๒ ระหว่างวันที่ ๒ - ๓ สิงหาคม ๒๕๖๒ รวมเป็นเวลา...๒...วันและอนุมัติให้ใช้ งบประมาณ เป็นค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการครั้งนี้จำนวน ๔๙,๔๗๐ บาท ( สี่หมื่นเก้าพันสี่ร้อยเจ็ดสิบบาท )

บัดนี้ การปฏิบัติหน้าที่ราชการในการนำผู้สูงอายุผู้พิการและฝึกอบรมที่ได้รับมอบหมายได้เสร็จเรียบร้อยแล้ว ข้าพเจ้าขอรายงาน ผลการอบรม ดังต่อไปนี้

วันที่ ๒ สิงหาคม ๒๕๖๒ ตั้งแต่เวลา ๘.๓๐ น. เป็นต้นไป

- ลงทะเบียน ผู้เข้าร่วมอบรม จำนวน ๔๐ คน ณ อุทยานแห่งชาติเขาลำปี-หาดท้ายเหมือง ตำบลท้ายเหมือง อำเภอย้ายเหมือง จังหวัดพังงา



ผู้สูงอายุ ผู้พิการและผู้ด้อยโอกาสลงทะเบียนและพร้อมสำหรับการเข้ารับการฝึกอบรม



ก่อนเข้าหัวข้อการฝึกอบรมทางทีมงานผู้จัดทำโครงการได้จัดกิจกรรมนันทนาการซึ่งเป็นกิจกรรมเสริมพัฒนาการของผู้สูงวัยในด้านต่างๆ มาให้กลุ่มเป้าหมายได้ร่วมสนุก



หัวข้อที่ ๑ “ การใช้ชีวิตให้มีความสุขในสังคมของผู้สูงอายุ ผู้พิการและผู้ด้อยโอกาส ”

- การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมให้มีความสุขโดยไม่คิดว่าเป็นภาระต่อสังคม
- สร้างโอกาสและให้ความสำคัญกับชีวิต
- เรียนรู้สร้างรายได้และพัฒนาอาชีพได้ด้วยตนเอง
- อาชีพที่สามารถสร้างรายได้โดยไม่ต้องลงทุนสูงหรือเดินทางออกไปทำงานนอกบ้าน

ซึ่งกิจกรรมของหัวข้อดังกล่าวให้กลุ่มเป้าหมายจับกลุ่มแบ่งออกเป็น ๕ กลุ่มย่อยเพื่อทำกิจกรรมร่วมกัน ภายใต้การอยู่ในสังคมให้มีความสุขและการสร้างรายได้ด้วยตนเอง รวมไปถึงการแบ่งหน้าที่กันภายในกลุ่มย่อยเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน กลุ่มเป้าหมายได้รับความรู้ความเพลิดเพลินและทำความรู้จักซึ่งกันและกัน



ช่วงบายวิทยากรบรรยายโดย นางสาวจินตนา สมนึก ชำราชกรเกษียณ

หัวข้อที่ ๒ “รู้ทันโรค รู้ทันภัยร่างกายปลอดภัยและเป็นสุข ” ภายใต้หัวข้อ

- รู้ทันโรคร้ายต่างๆในปัจจุบัน รวมถึงวิธีการในการป้องกัน และรักษาเมื่อเป็นโรคแล้ว
- กระบวนการของร่างกาย การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุและผู้พิการ ทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์
- ความเครียดและการผ่อนคลายความเครียด
- หนทางสู่การเป็น ‘ผู้สูงอายุ,ผู้พิการ’ ที่มีความสุข
- ชีวิตมีสุขด้วยหลัก ๓ อ.

ให้ความรู้ในเรื่องของโรคร้ายต่างๆในปัจจุบัน โทษและประโยชน์ของของยารักษาโรคต่าง รวมไปถึงการทำงานของร่างกาย การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยที่มากขึ้น ไม่ว่าจะในเรื่องของ อวัยวะต่างๆ ของร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงไป เช่น กระดูก,มือ,อวัยวะเพศ,การทำงานที่ผิดปกติของร่างกาย รวมไปถึงการออกกำลังกายและวิธีการผ่อนคลายความเครียด ๓ อ คือ อะไร มีผลอะไรต่อผู้สูงอายุ ผู้พิการและผู้ด้อยโอกาส คือ อ.๑.อวัยวะ อ.๒.อาหารอ.๓.อารมณ์



นอกจากจะได้รับความรู้แล้วได้รับความสนุกสนานเพราะทางวิทยากรมีกิจกรรมเสริมเป็นกิจกรรมนันทนาการไม่เน้นทั้งเนื้อหาสาระมากเกินไป และเสริมในเรื่องของความบันเทิงคลายเครียด ความสนุกสนาน ทำให้ในวันแรกของการฝึกอบรมทางกลุ่มเป้าหมายของโครงการฯ ได้รับทั้งความรู้และผ่อนคลายหลายรูปแบบ เพราะทุกกิจกรรมเน้นในเรื่องของการมีส่วนร่วมของทุกคน ทำให้ทุกคนกล้าแสดงออก กล้าที่จะพูดคุย กล้าที่จะจับไมค์แล้วพูด ร้องเพลง หรือสนทนากันภายในกลุ่มได้

กิจกรรมนันทนาการในช่วงกลางคืนวันที่ ๒ สิงหาคม ๒๕๖๒

เป็นการจัดให้กลุ่มเป้าหมายมีการแสดงกายกลุ่มย่อย จำนวน ๕ กลุ่ม พร้อมการแสดงของเจ้าหน้าที่ผู้จัดทำโครงการร่วมด้วย ๑ ชุด



วันที่ ๓ สิงหาคม ๒๕๖๒

วันที่สองในการจัดโครงการ

หัวข้อ ๓ “สูงวัยแล้วใจ....ไฟยังแรง” โดยวิทยากร นางสุนีย์ สวนกุล พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ.สต. ห้วยเหมือง

- การดำเนินชีวิตแบบผู้สูงวัยที่มีคุณค่า และคุณภาพ
- เทคนิคการสร้างแรงบันดาลใจ
- การเข้าสังคมและการวางตน
- การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- บุคลิกภาพและการพูดในที่ชุมชน



หัวข้อนี้เน้นไปที่ผู้สูงอายุ กับการดำเนินชีวิตในแต่ละวันอย่างไรให้มีคุณค่า มีคุณภาพในสังคมและเป็นที่ยอมรับของลูกหลาน แต่ละคนหาวิธีที่จะสร้างแรงบันดาลใจของตนเองเพื่อให้เพื่อนๆเห็นว่าเรามีความสุขเห็นว่าเราเก่งมีความสามารถในด้านต่างๆ การพูดคุยกับเพื่อนและทุกคนรอบข้าง รวมไปถึงการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์



#### หัวข้อ ๔ “โรคภัยที่มาพร้อมกับอายุและความบกพร่องทางร่างกาย ในผู้สูงอายุ และผู้พิการ”

- โรคและประเภทของโรค
- การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค
- ภูมิคุ้มกันในผู้สูงอายุ ผู้พิการ
- ความแตกต่างระหว่างผู้สูงอายุ และผู้พิการ กับคนหนุ่มสาวที่มีผลต่อการรักษาโรค

เมื่ออายุมากขึ้นสิ่งที่ตามมาไม่ใช่แค่ตัวเลขแต่เป็นสิ่งที่น่ากลัวและจะติดตัวเราไปจนตายหากเราไม่รักษาสุขภาพให้ดีอยู่เสมอ นั่นก็คือ โรคประจำตัวนั่นเอง และโรคที่จะพบมากที่สุดได้แก่ โรคเบาหวาน, ความดัน, โรคไต, มือเท้าชา, ไชมัน, หอบหืด ฯลฯ เป็นต้น วิธีที่จะป้องกันไม่ให้เป็น หรือเป็นแล้วก็ เป็นวิธีที่จะรักษาให้บรรเทาลงหรือดีขึ้น เพื่อให้ใช้ชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข โดยการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายของเราโดยการ

๑. ออกกำลังกาย
๒. ทานอาหารที่เป็นประโยชน์
๓. อยู่กับเพื่อนและลูกหลานให้มีความสุข
๔. หาอะไรทำที่เกิดประโยชน์และไม่เครียด
๕. ใช้ชีวิตอยู่กับการท่องเที่ยวทำบุญสถานที่ต่างๆ
๖. ไม่ยึดติดกับเรื่องเก่าๆ
๗. เข้าวัดเข้าวาบ้างพอประมาณ
๘. อ่านหนังสือ
๙. ปลูกต้นไม้ข้างบ้าน (พืชผักสวนครัว)
๑๐. ผักผ่อนให้เพียงพอ




ความแตกต่างของร่างกายของกลุ่มบุคคล แต่ละกลุ่มย่อมเป็นไปตามอายุ ไม่ว่าจะเป็นผู้สูงอายุ ผู้พิการ และคนหนุ่มสาว ไม่มีอะไรที่จะอยู่คงทนถาวร หรือยาวนาน ย่อมเสื่อมลงตามสภาพเวลาของมันเพียงแต่ใช้ชีวิต ที่มีอยู่ให้มีความสุขและใส่ใจกับสุขภาพให้ดีที่สุดเพื่อยืนบนโลกใบนี้ให้นานที่สุดก็เพียงพอแล้ว




ปิดโครงการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ ผู้พิการและผู้ด้อยโอกาส เวลา ๑๖.๐๐ น เดินทางกลับบ้าน  
อย่างปลอดภัยพร้อมด้วยความสุขและความผูกพันที่มีต่อกันระยะเวลา ๒ วัน


จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณา

ลงชื่อ..... .....ผู้รายงาน  
( นายปนิธาน สดศรี )  
นักพัฒนาชุมชนปฏิบัติการ


เรียน หัวหน้าสำนักงานปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลท้ายเหมือง  
-ทราบ

ลงชื่อ..... .....  
( นายก่อลาภ อารีรอบ )  
นิติกรปฏิบัติการ รักษาราชการแทน  
หัวหน้าสำนักงานปลัด

เรียน รองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลท้ายเหมือง  
-ทราบ

ลงชื่อ..... .....  
( นางสาวเมธาพร ชุณณรงค์ )  
รองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล ปฏิบัติราชการแทน  
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลท้ายเหมือง

ขอสั่งการ / คำอนุมัติ

ลงชื่อ..... .....  
( นายสาริทธิ์ เพชรรามวงศ์ )  
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล ปฏิบัติหน้าที่  
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลท้ายเหมือง