

แบบรายงานผลการดำเนินงาน

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ

ประจำปีงบประมาณ 2568



ชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี

แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม
กองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลมะลวน รหัส กปท L5863
อำเภอพนมพิณ จังหวัดสุราษฎร์ธานี

1. ชื่อ ☐ แผนงาน ☒ โครงการ ☐ กิจกรรม

อบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงอายุใส่ใจสุขภาพ ชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

2. ผลการดำเนินงาน

1. ผู้สูงอายุได้รับการคัดกรองโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมีทักษะในการประเมินสุขภาพและรักษาการเจ็บป่วยตัวเอง
2. ผู้สูงอายุปฏิบัติถูกต้องเหมาะสมในการออกกำลังกายไม่มีบาดเจ็บ
3. ผู้สูงอายุมีความรู้เรื่องอาหาร เลือกรับประทานอาหารและจัดอาหารรับประทานได้ถูกต้อง
4. (ผู้สูงอายุมีความรู้และแนวทางในการปฏิบัติตัว ป้องกันโรคด้วย5ส.

3. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์

- ☒ บรรลุตามวัตถุประสงค์
☐ ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์

4. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับอนุมัติ 50,500 บาท
งบประมาณที่เบิกจ่ายจริง 47,950 บาท คิดเป็นร้อยละ 95
งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุน 2,550 บาท คิดเป็นร้อยละ 5

5. ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินงาน

- ☒ ไม่มี
☐ มี

ปัญหา/ อุปสรรค (ระบุ).....
.....
.....
แนวทางการแก้ไข (ระบุ).....
.....
.....

6. เอกสารการประกอบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม

- ☒ สำเนาหลักฐานการจ่ายเงิน (กรณีคณะกรรมการ กปท.ต้องการทราบรายละเอียด)
☒ ภาพถ่ายวิดีโอทัศนภาพการดำเนินงานจริง
อื่นๆ.....



“สุขภาพดีมีหลักประกัน ก้องถิ่นสร้างสรรค์ กปท.สนับสนุน”

7. บุคคลอ้างอิง/ตัวแทนผู้รับประโยชน์จากการดำเนินแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม(อนึ่งน้อย3คนขึ้นไป)

- 1.ชื่อนางพูนศรี จินด้าง หมายเลขโทรศัพท์ 087-3891177
- 2.ชื่อนายโสภณ พรศรี หมายเลขโทรศัพท์ 089-8719190
- 3.ชื่อ นางฉวี ชูบบำรุง หมายเลขโทรศัพท์ 086-5954722

ลงชื่อ..........หัวหน้าหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน

(นายสุวัฒน์ ปานเจริญ)

ตำแหน่ง ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

วันที่ 15 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2568



“สุขภาพดีมีหลักประกัน ต้องกันสร้างสรรค์ กปท.สนับสนุน”

แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลมะลวน รหัส กปท. L๕๘๖๓
อำเภอ พุนพิน จังหวัด สุราษฎร์ธานี

วัน ๒๘ เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๗

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลมะลวน

เอกสารแนบ แบบจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (แบบ กปท.๗) จำนวน ๑ ชุด

ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ. ๒๕๖๑ และที่แก้ไขเพิ่มเติม ข้อ ๑๐ “เงินกองทุนหลักประกันสุขภาพตามข้อ ๗ วรรคหนึ่ง ให้ใช้จ่ายเพื่อสนับสนุนและส่งเสริมเป็นค่าใช้จ่ายตามแผนงาน โครงการ หรือกิจกรรม ที่คณะกรรมการกองทุนอนุมัติ” นั้น

ชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน ได้จัดดำเนินการทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม มาเพื่อขอรับการสนับสนุนงบประมาณ กปท.ตามเอกสารแนบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

ใน นายองค์การบริหารส่วนตำบลมะลวน

ด้วย ประธานชมรมผู้สูงอายุ แจ้งเรื่อง ขอเสนอโครงการอบรม

ปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘

- เพื่อโปรดทราบ

- เพื่อโปรดพิจารณา และดำเนินการต่อไป



หัวหน้าหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน

(นายสุวัฒน์ ปานเจริญ)

ตำแหน่ง ประธานผู้สูงอายุตำบลมะลวน

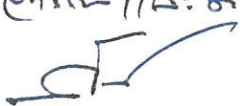
วันที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

(นางพรพิมล เพชรสุวรรณ)

หัวหน้าสำนักปลัด

28 พ.ค. 2567

- เพื่อพิจารณา/ดำเนินการต่อไป



๒๘ พ.ค. ๖๗



แบบจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลมะลวน รหัส กปท. 5863
อำเภอ พุนพิน จังหวัด สุราษฎร์ธานี

ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ.2561 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ข้อ 16 (2) “ให้พิจารณาอนุมัติโครงการ หรือกิจกรรม ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกองทุนตามข้อ 10”

อาศัยอำนาจของประกาศ ฯ ข้อ 10 “เงินกองทุนหลักประกันสุขภาพตามข้อ 7 วรรคหนึ่ง ให้ใช้จ่ายเพื่อสนับสนุนและส่งเสริมเป็นค่าใช้จ่ายตามแผนงาน โครงการ หรือกิจกรรม ที่คณะกรรมการกองทุนอนุมัติ” จึงได้จัดทำแผนงาน โครงการ หรือกิจกรรม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568... โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1.ชื่อ ☐ แผนงาน ☒ โครงการ ☐ กิจกรรม

อบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ ชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี

2.ชื่อ ☐ หน่วยงาน ☐ องค์กร ☒ กลุ่มประชาชน

ชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน อ.พุนพิน จ.สุราษฎร์ธานี

3.หลักการเหตุผล

ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงในด้านสุขภาพและต้องการการดูแล มักเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังจากการคัดกรองสุขภาพผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป โดยส่วนใหญ่พบว่ามีความเสี่ยงจะเจ็บป่วยด้วยโรคหรือปัญหาสุขภาพดังต่อไปนี้ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ภาวะสมองเสื่อม และภาวะหกล้ม ซึ่งเกิดจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม และมีความรู้และทักษะที่ไม่ถูกต้องในการดูแลสุขภาพ จึงต้องมีการส่งเสริมสุขภาพเพื่อชะลอความเสื่อมของร่างกาย ลดการเข้าสู่ภาวะพึ่งพิง โดยการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) และการลงมือในการปฏิบัติจริงสร้างประสบการณ์ตรงเป็นการส่งเสริมทักษะในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมผู้สูงวัยอย่างมีสุขภาพดี และมีสุขภาพะ

จากเหตุผลดังกล่าวทางชมรมจึงให้ความสำคัญในการเรื่องการดูแล การป้องกันสุขภาพในการป้องกันโรคสำหรับผู้สูงอายุจึงได้จัดทำโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ ชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี ขึ้น

4.วัตถุประสงค์ (เพื่อการจัดบริการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค พื้นฟูสมรรถภาพ และรักษาพยาบาลระดับปฐมภูมิเชิงรุก รวมถึงการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค)

1. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายได้รับการคัดกรองโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและมีทักษะในการประเมินสุขภาพและการป้องกันด้วยตนเอง
2. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้และปฏิบัติได้ถูกต้องเหมาะสมในการออกกำลังกายเพื่อลดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย
3. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้เรื่องอาหารและเลือกรับประทานอาหารได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับวัย
4. เพื่อให้ความรู้และแนวทางการส่งเสริมสุขภาพในการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรค ด้วย ความสุข 5 มิติ

5.วิธีดำเนินการ (ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ตามข้อ 4)

การดำเนินโครงการเพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ทางผู้รับผิดชอบโครงการขอดำเนินการดังต่อไปนี้

1.ก่อนดำเนินโครงการ

1.1 ประชุมคณะกรรมการและรวบรวมข้อมูลจากการจัดกิจกรรมที่ผ่านมาเพื่อแก้ปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ

1.2. เขียนโครงการเพื่อนำเสนอโครงการ

1.3 ประชาสัมพันธ์โครงการเพื่อให้สมาชิกทราบและเชิญเข้าร่วมโครงการ

2.การดำเนินโครงการ

2.1. จัดกิจกรรมคัดกรองผู้สูงอายุ ตามแบบประเมินผู้สูงอายุ9 ด้านและกิจกรรมฝึกทักษะในการประเมินตนเองของผู้สูงอายุพร้อมวิเคราะห์ข้อมูลและนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลมาหาแนวทางแก้ไขและส่งเสริมพัฒนาต่อไป

2.2. จัดอบรมให้ความรู้และลงมือปฏิบัติในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยตลอดจนการป้องกันการเกิดอุบัติเหตุจากการออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้อง

2.3. จัดอบรมให้ความรู้พร้อมสาธิตการทำอาหารที่เหมาะสมกับวัยของผู้สูงอายุที่ควรรับประทาน ควรหลีกเลี่ยง ควรด(ประกวดปั่นโตสุขภาพ)

2.4. จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้และปฏิบัติตามแนวทางการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในผู้สูงอายุ ด้วยความสุข 5 มิติ (กรมสุขภาพจิต)

3.ประเมินโครงการ

3.1ประเมินโครงการด้าน ความรู้ และปฏิบัติ

3.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง



6.กลุ่มเป้าหมาย และกิจกรรม

(เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ 6.1. กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ☐ 6. การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
- ☐ 7. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- ☐ 8. อื่น ๆ (ระบุ)

☐ 6.2. กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- ☐ 6. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- ☐ 7. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- ☐ 8. อื่น ๆ (ระบุ)

☐ 6.3. กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- ☐ 6. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- ☐ 7. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ☐ 8. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ☐ 9. อื่น ๆ (ระบุ)



☐ 6.4. กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- ☐ 6. การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- ☐ 7. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ☐ 8. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ☐ 9. อื่น ๆ (ระบุ)

☒ 6.5. กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....50.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☒ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ☐ 6. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- ☐ 7. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- ☐ 8. อื่น ๆ (ระบุ)

☐ 6.6. กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- ☐ 6. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
- ☐ 7. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
- ☐ 8. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
- ☐ 9. อื่น ๆ (ระบุ)



☐ 6.7. กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ☐ 6. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- ☐ 7. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- ☐ 8. อื่น ๆ (ระบุ)

☐ 6.8. กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- ☐ 6. อื่น ๆ (ระบุ)

☐ 6.9. กลุ่มพระสงฆ์ หรือนักบวช ในศาสนาต่าง ๆ จำนวน.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- ☐ 6. อื่น ๆ (ระบุ)

☐ 6.10. กลุ่มผู้ต้องขัง จำนวน.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- ☐ 6. อื่น ๆ (ระบุ)



☐ 6.11. สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10 (4)]

- ☐ 1. ค่าใช้จ่ายในการประชุม
- ☐ 2. ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง
- ☐ 3. ค่าใช้จ่ายในการอบรม/พัฒนาศักยภาพ
- ☐ 4. ค่าวัสดุ/ครุภัณฑ์
- ☐ 5. ค่าใช้จ่ายอื่น (ระบุ)

☐ 6.12. กลุ่มอื่น ๆ (ระบุ).....จำนวน.....คน

- ☐ 1. อื่น ๆ (ระบุ)

7.ระยะเวลาดำเนินการ (ควรระบุตามการดำเนินงานจริง)

จัดกิจกรรมการฝึกอบรมและลงมือปฏิบัติการตามกิจกรรม จำนวน 5 วัน เริ่มตั้งแต่เดือน เมษายน 2568 ถึง 30 สิงหาคม 2568

8.สถานที่ดำเนินการ

ที่ทำการโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลมะลวน วัดแหลมไผ่ ต.มะลวน อ.พุนพิน จ.สุราษฎร์ธานี

9.งบประมาณ (ให้สอดคล้องกับวิธีดำเนินการ ที่ตั้งไว้ตามข้อ 5)

จำนวน 50,500.00. บาท (ห้าหมื่นห้าร้อยบาทถ้วน) รายละเอียด ดังนี้

- ค่าอาหารว่างจำนวน 10 มื้อๆ25 บาทต่อคนจำนวน 50 คน เป็นเงิน .12,500.00. บาท
- ค่าอาหารกลางวันจำนวน 5 มื้อๆ70 บาท/คน จำนวน 50 คน เป็นเงิน .17,500.00...บาท
- ค่าวิทยากรในการจัดอบรม จำนวน30ชม.ๆละ 600 บาท เป็นเงิน 18,000.00 บาท
- ค่าอุปกรณ์และสื่อในการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการตามกิจกรรมโครงการ เป็นเงิน 2,500.00บาท

10.ผลที่คาดว่าจะได้รับ (ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ตามข้อ 4)

- 1.กลุ่มเป้าหมายได้รับการคัดกรองโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและมีทักษะในการประเมินสุขภาพและการป้องกันด้วยตนเอง
- 2 กลุ่มเป้าหมายมีความรู้และปฏิบัติได้ถูกต้องเหมาะสมในการออกกำลังกายไม่พบการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย
- 3.กลุ่มเป้าหมายมีความรู้เรื่องอาหาร เลือกรับประทานอาหารและจัดอาหารรับประทานได้อย่างถูกต้อง
4. กลุ่มเป้าหมายมีความรู้และมีแนวทางการในการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรค ด้วยสุขสบาย สุขสนุก สุขสง่า สุขสว่าง สุขสงบ

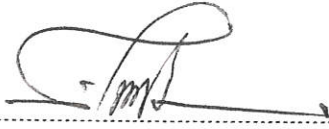


11.คำรับรองความซ้ำซ้อนของงบประมาณ

ข้าพเจ้านายสุวัฒน์ ปานเจริญ. ตำแหน่ง.....ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน
 หน่วยงาน.....หมายเลขโทรศัพท์.....0819681701.... ใน
 ฐานะของผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

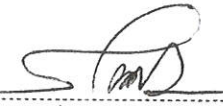
ขอรับรองว่า แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่เสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุน
 หลักประกันสุขภาพ ในครั้งนี้

- ☒ ไม่ได้ซ้ำซ้อนกับงบประมาณที่ได้รับจากแหล่งอื่น
- ☒ สอดคล้องกับแผนสุขภาพชุมชน ของ กบข.
- ☒ รับทราบถึงกฎ ระเบียบ ข้อบังคับ และวิธีการดำเนินงานตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ.2561 และที่แก้ไขเพิ่มเติม แล้ว

ลงชื่อ..........ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
 (.....นายสุวัฒน์ ปานเจริญ.....)

ตำแหน่ง .. ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน
 วันที่-เดือน-พ.ศ. ..28 พฤศจิกายน 2567

- เห็นชอบ/อนุมัติ
- ให้เสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ

ลงชื่อ..........หัวหน้าหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน
 (.....นายสิทธิชัย ปานเจริญ.....)
 ตำแหน่งประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน
 วันที่-เดือน-พ.ศ.28 พฤศจิกายน 2567



ค่าอาหารว่าง

10 มื้อ ๆ ละ 25 บาท ต่อคน จำนวน 50 คน

เป็นเงิน 12,500 บาท

ใบสำคัญรับเงิน

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ ชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

ประจำปีงบประมาณ 2568

วันที่ 18 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2568

ข้าพเจ้า นางสาวฉัตรสุตา ปล่องนิราศ อยู่บ้านเลขที่ 152 หมู่ที่ 2 ตำบลมะลวน อำเภอ พุนพิน
จังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้รับเงินจากชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี
ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	
ค่าเหมาจ่ายในการจัดทำอาหารว่างสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ ส่งเสริมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ ชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน จำนวน 50 คน วันละ 2 มื้อ มื้อละ 25 บาท/คน จำนวน 5 วัน รวม 10 มื้อ ดังนี้		
1 วันที่ 8 พฤษภาคม 2568	2,500	-
2 วันที่ 30 พฤษภาคม 2568	2,500	-
3 วันที่ 13 มิถุนายน 2568	2,500	-
4 วันที่ 27 มิถุนายน 2568	2,500	-
5 วันที่ 18 กรกฎาคม 2568	2,500	-
รวมเงิน	12,500	-

จำนวนเงินตัวอักษร (เงินหนึ่งหมื่นสองพันห้าร้อยบาทถ้วน)

ลงชื่อ.....นางสาวฉัตรสุตา ปล่องนิราศ.....ผู้รับเงิน

(นางสาวฉัตรสุตา ปล่องนิราศ)

ลงชื่อ.....นายสุวัฒน์ ปานเจริญ.....ผู้จ่ายเงิน

(นายสุวัฒน์ ปานเจริญ)

ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

 **บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card**
เลขประจำตัวประชาชน 1 8401 00192 38 7
Identification Number

ชื่อตัวและชื่อสกุล น.ส. จัตรสุดา ปล่องนิราส
Name Miss Chatsuda
Last name Plongnirat
เกิดวันที่ 14 ต.ค. 2530
Date of Birth 14 Oct. 1987
ศาสนา พุทธ

ที่อยู่ 152 หมู่ที่ 2 ต.มะลวน อ.พุนพิน
จ.สุราษฎร์ธานี
21 เม.ย. 2568
วันออกบัตร
21 Apr. 2025
Date of Issue

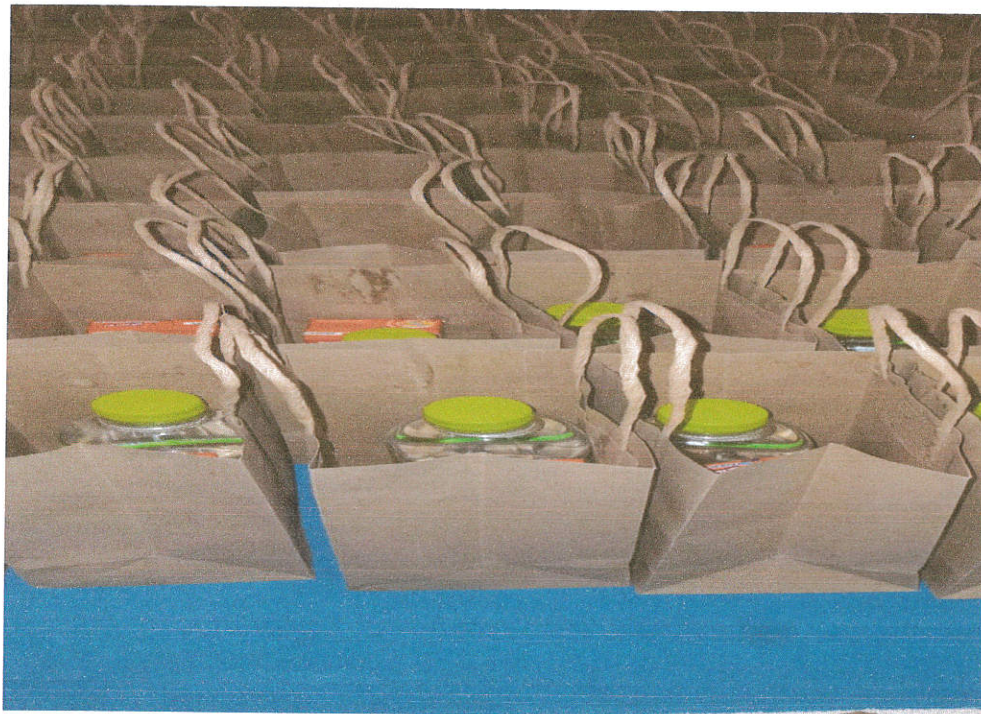

(นายไชยวัฒน์ จันธิระพงศ์)
เจ้าพนักงานออกบัตร

13 ต.ค. 2576
วันบัตรหมดอายุ
13 Oct. 2033
Date of Expiry

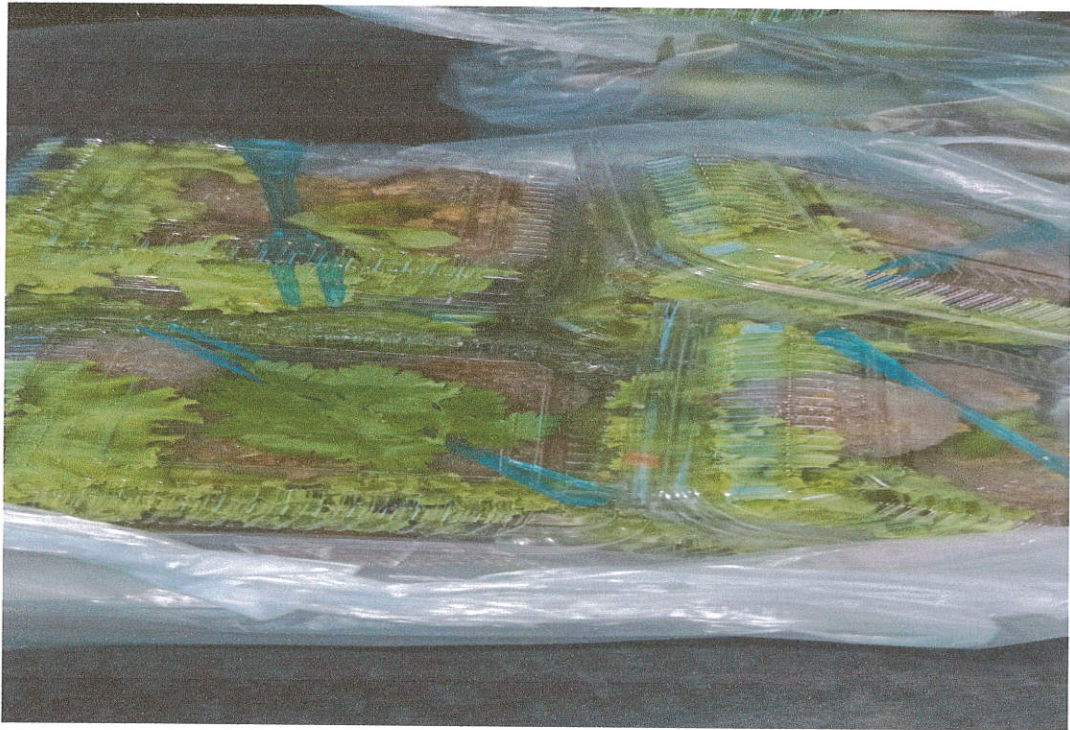

8417-00-04211310

นางสาวจัทร์สุดา ปล่องนิราส
น.ส. จัตรสุดา ปล่องนิราส
น.ส. จัตรสุดา ปล่องนิราส

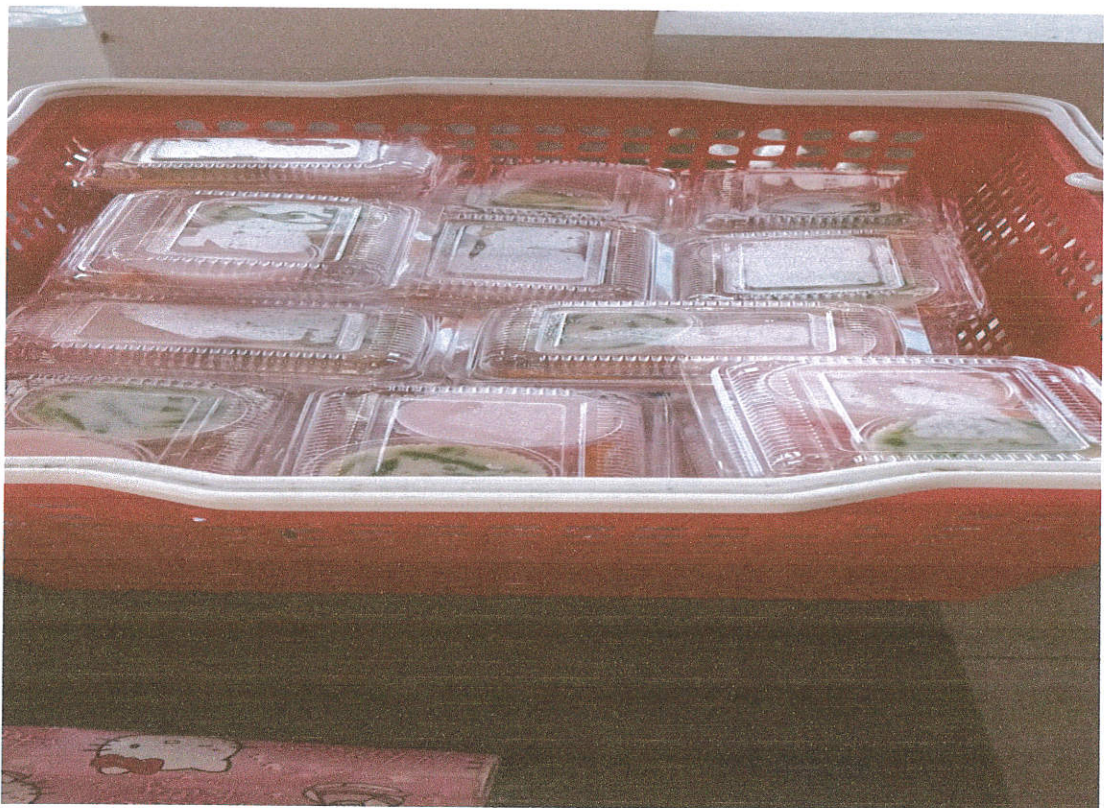
ภาพการจัดอาหารว่าง สำหรับผู้เข้ารับการอบรม วันที่ 8 พฤษภาคม 2568



ภาพการจัดอาหารว่าง สำหรับผู้เข้ารับการอบรม วันที่ 30 พฤษภาคม 2568



ภาพการจัดอาหารว่าง สำหรับผู้เข้ารับการอบรม วันที่ 13 มิถุนายน 2568



ภาพการจัดอาหารว่าง สำหรับผู้เข้ารับการอบรม วันที่ 27 มิถุนายน 2568



ภาพการจัดอาหารว่าง สำหรับผู้เข้ารับการอบรม วันที่ 18 กรกฎาคม 2568



น้ำดื่มสำหรับผู้เข้ารับการอบรมทุกวัน



ค่าอาหารกลางวัน

5 มื้อ ๆ ละ 70 บาท ต่อคน จำนวน 50 คน

เป็นเงิน 17,500 บาท

- ใบสำคัญรับเงิน

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ ชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

ประจำปีงบประมาณ 2568

วันที่ 18 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2568

ข้าพเจ้า นางฉวี ชูบำรุง อยู่บ้านเลขที่ 28/2 หมู่ที่ 3 ตำบลมะลวน อำเภอ พุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี
ได้รับเงินจากชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	
ค่าเหมาจ่ายในการจัดทำอาหารกลางวันสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ ส่งเสริมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ ชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน จำนวน 50 คน คนละ 70 บาท/วัน รวม 5 วัน ดังนี้		
1 วันที่ 8 พฤษภาคม 2568	3,500	-
2 วันที่ 30 พฤษภาคม 2568	3,500	-
3 วันที่ 13 มิถุนายน 2568	3,500	-
4 วันที่ 27 มิถุนายน 2568	3,500	-
5 วันที่ 18 กรกฎาคม 2568	3,500	-
รวมเงิน	17,500	-

จำนวนเงินตัวอักษร (เงินหนึ่งหมื่นเจ็ดพันห้าร้อยบาทถ้วน)

ลงชื่อ.....*นางฉวี ชูบำรุง*.....ผู้รับเงิน

(นางฉวี ชูบำรุง)

ลงชื่อ.....*นายสุวัฒน์ ปานเจริญ*.....ผู้จ่ายเงิน

(นายสุวัฒน์ ปานเจริญ)

ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน


บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน Identification Number **3 8417 00587 56 8**

นางฉวี ชูบำรุง
 Name **Mrs. Chewi**
 Last Name **Chubamrung**
 เกิดวันที่ **17 ต.ค. 2496**
 Date of Birth **17 Oct. 1956**
 สัญชาติ ไทย

อายุ 28/2 ปี 3 เดือน 3 วัน
 อายุ 28/2 ปี 3 เดือน 3 วัน
 อายุ 28/2 ปี 3 เดือน 3 วัน
 อายุ 28/2 ปี 3 เดือน 3 วัน

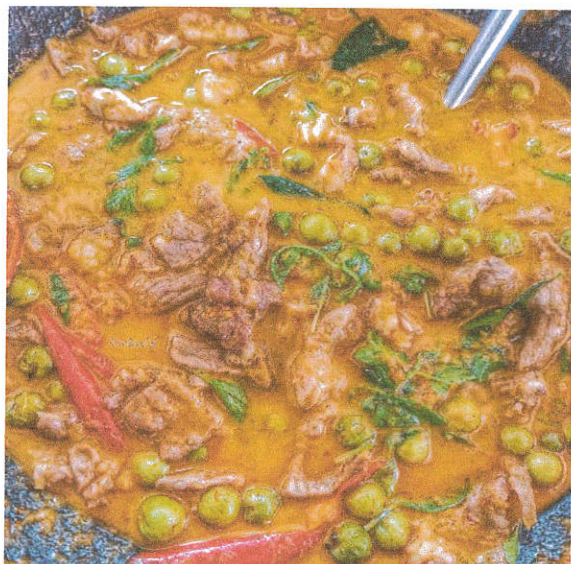
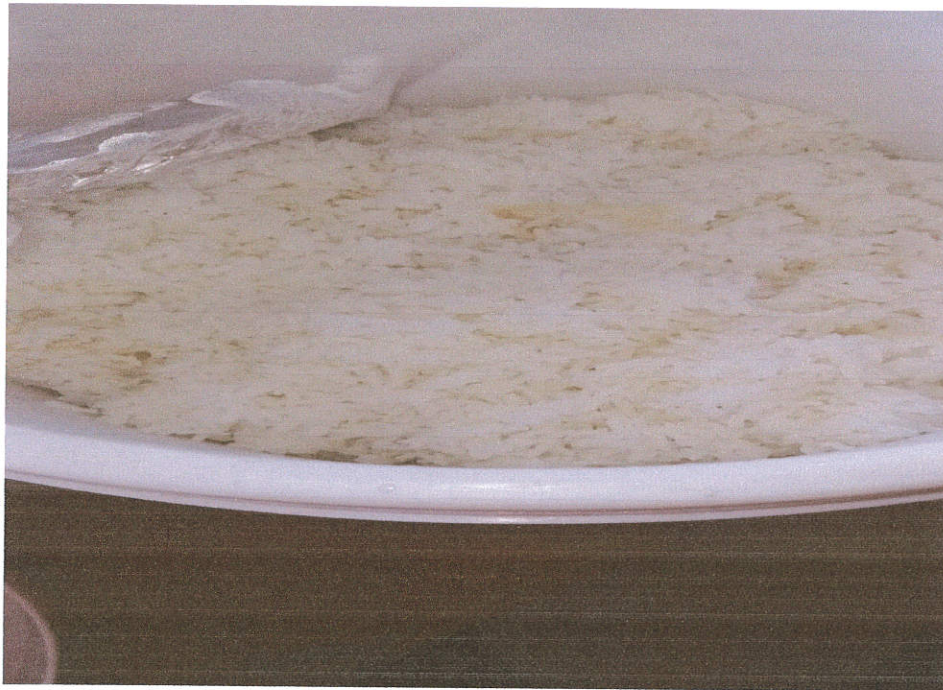
28 ต.ค. 2557
 28 Oct. 2014
 28 Oct. 2014
 28 Oct. 2014

18 ต.ค. 2558
 18 Oct. 2015
 18 Oct. 2015
 18 Oct. 2015

38417-00-10251001

สัญชาติไทย
 น. ชูบำรุง
 (นางฉวี ชูบำรุง)
 |
 |

ภาพการจัดอาหารสำหรับผู้เข้ารับการอบรม วันที่ 8 พฤษภาคม 2568



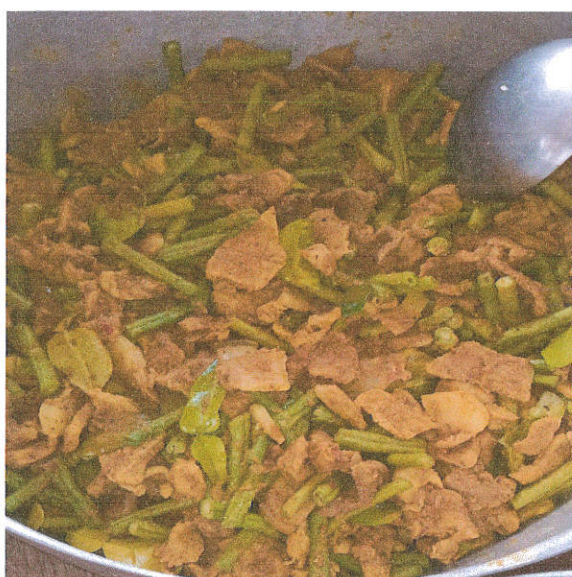
ภาพการจัดอาหารสำหรับผู้เข้ารับการอบรม วันที่ 30 พฤษภาคม 2568



ภาพการจัดอาหารสำหรับผู้เข้ารับการอบรม วันที่ 13 มิถุนายน 2568



ภาพการจัดอาหารสำหรับผู้เข้ารับการอบรม วันที่ 27 มิถุนายน 2568



ภาพการจัดอาหารสำหรับผู้เข้ารับการอบรม วันที่ 18 กรกฎาคม 2568



ค่าวิทยากร

งบประมาณที่ได้รับ 30 ชั่วโมง ๆ ละ 600 บาท

เป็นเงิน 18000 บาท

ชมรมจ่ายตามตารางอบรม 25 ชั่วโมง 45 นาที

เป็นเงิน 15450 บาท

คงเหลือ สังกัดกองทุน 2550 บาท

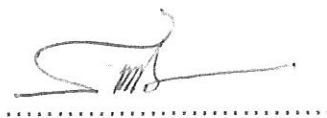


(นายสุวัฒน์ ปานเจริญ)

ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

รายการจ่ายค่าตอบแทนวิทยากรชั่วโมงละ 600 บาท

วันที่ 8 พ.ค. 68	จำนวน 5 ชั่วโมง	เป็นเงิน 3,000 บาท
วันที่ 30 พ.ค. 68	จำนวน 5 ชั่วโมง 30 นาที	เป็นเงิน 3,300 บาท
วันที่ 13 มิ.ย. 68	จำนวน 5 ชั่วโมง 30 นาที	เป็นเงิน 3,300 บาท $1,650 + 1,650$
วันที่ 27 มิ.ย. 68	จำนวน 5 ชั่วโมง 30 นาที	เป็นเงิน 3,300 บาท $1,650 + 1,650$
วันที่ 18 ก.ค. 68	จำนวน 4 ชั่วโมง 15 นาที	เป็นเงิน 2,550 บาท $900 + 1,650$
รวม 25 ชั่วโมง 45 นาที		เป็นเงิน 15,450 บาท



(นายสุวัฒน์ ปานเจริญ)

ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

60 บาท = 600 บาท

30 บาท = 300 บาท

15 บาท = 150 บาท

ค่าวิทยากรในการจัดอบรม

25 ชั่วโมง 45 นาที

ชั่วโมงละ 600 บาท เป็นเงิน 15,450 บาท

รายการจ่ายค่าตอบแทนวิทยากรชั่วโมงละ 600 บาท

วันที่ 8 พ.ค. 68	จำนวน 5 ชั่วโมง	เป็นเงิน 3,000 บาท
วันที่ 30 พ.ค. 68	จำนวน 5 ชั่วโมง 30 นาที	เป็นเงิน 3,300 บาท
วันที่ 13 มิ.ย. 68	จำนวน 5 ชั่วโมง 30 นาที	เป็นเงิน 3,300 บาท
วันที่ 27 มิ.ย. 68	จำนวน 5 ชั่วโมง 30 นาที	เป็นเงิน 3,300 บาท
วันที่ 18 ก.ค. 68	จำนวน 4 ชั่วโมง 15 นาที	เป็นเงิน 2,550 บาท
รวม	25 ชั่วโมง 45 นาที	เป็นเงิน 15,450 บาท



(นายสุวัฒน์ ปานเจริญ)

ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

ที่ ขอล.....6...../ 2568

ชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

รพ.สต.มะลวน อ.พุนพิน จ.สุราษฎร์ธานี

วันที่ 2 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2568

เรื่อง ขอเชิญเป็นวิทยากร

เรียน ท่านทนาย สันติ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตารางโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงอายุใส่ใจสุขภาพ

ชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน 1 ชุด

ด้วยชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวนมีการจัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการผู้สูงอายุใส่ใจสุขภาพ ระหว่าง

วันที่ 8 พฤษภาคม - 31 สิงหาคม 2568 ณ โรงเรียนผู้สูงอายุ วัดแหลมไผ่ ต.มะลวน อ.พุนพิน จ.สุราษฎร์ธานี

ทางชมรมเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ และประสบการณ์เห็นประโยชน์ของผู้สูงอายุ จึงขอเรียน

เชิญท่านให้เกียรติเป็นวิทยากร ในการเผยแพร่ความรู้ เรื่อง - ความสำคัญของการเฝ้าระวังต้นสังกัด

แผนผัง, การจัดการข้อมูลของชมรมแบบเป็นรูปธรรม, 1

คือปฏิบัติภารกิจของชมรมแบบเป็นรูปธรรม, 1

การเป็นวิทยากรแบบเป็นรูปธรรม, 1

วันที่ 8 พ.ค. 68

ท่านด้วยดี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

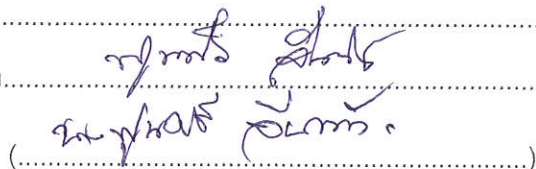


(นายสุวัฒน์ ปานเจริญ)

ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

รพ.สต. มะลวน อ.พุนพิน จ.สุราษฎร์ธานี

ลงชื่อ


(นายสุวัฒน์ ปานเจริญ)

ตารางการอบรมโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงอายุให้สุขภาพชุมชนผู้สูงอายุตำบลมะละกอน

ระหว่าง เดือนเมษายนถึง 31 สิงหาคม 2568 ณ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลมะละกอน วัดแหลมไม่ ตำบลมะละกอน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี

เดือน M.ศ.	8.00-9.00 น.	9.00-9.30 น.	9.30 -10.30 น.	10.45-12.00 น.	13.00-14.30 น.	14.45-16.00 น.	หมายเหตุ
ครั้งที่ 1 8 พ.ค.68	ลงทะเบียน	พิธีเปิด โครงการ ผู้สูงอายุ	ความรู้เกี่ยวกับการเฝ้าระวังด้านสุขภาพ ผู้สูงอายุ	การคัดกรอง ผู้สูงอายุ ตามแบบ ประเมินผู้สูงอายุ 9 ด้าน	ผู้ปฏิบัติการจัด การผู้สูงอายุตาม แบบประเมิน 9 ด้าน	การวิเคราะห์ผลการ ประเมินสุขภาพตนเอง จากแบบประเมิน 9 ด้าน	
ครั้งที่ 2 30 พ.ค.68	ลงทะเบียน	การออกกำลังกาย	การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	การป้องกัน อุบัติเหตุจากการ ออกกำลังกาย	สถิติการออกกำลังกาย ภายในผู้สูงอายุ	สถิติการออกกำลังกาย ในผู้สูงอายุ	
ครั้งที่ 3 13 มิ.ย.68	ลงทะเบียน	หลักโภชนาการและอาหารสำหรับผู้สูงอายุ	การออกกำลังกาย	การปรับโภชนาการ สำหรับผู้สูงอายุ	การออกกำลังกาย	อาหารโภชนาการ สำหรับผู้สูงอายุ	
ครั้งที่ 4 27 มิ.ย.68	ลงทะเบียน	การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	การออกกำลังกาย	การออกกำลังกาย	การออกกำลังกาย	การออกกำลังกาย	
ครั้งที่ 5 18 ก.ค.68	ลงทะเบียน	ความรู้ 5 มิติเกี่ยวกับแนวทางการสร้างสุข	ความรู้ 5 มิติเกี่ยวกับแนวทางการสร้างสุข	ความรู้ 5 มิติเกี่ยวกับแนวทางการสร้างสุข	ความรู้ 5 มิติเกี่ยวกับแนวทางการสร้างสุข	ความรู้ 5 มิติเกี่ยวกับแนวทางการสร้างสุข	

ใบสำคัญรับเงิน

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ ชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

ประจำปีงบประมาณ 2566

วันที่ 8 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2568

ข้าพเจ้า นาง พูนศรี สีแก้ว อยู่บ้านเลขที่ 64/6 หมู่ที่ 3 ตำบล มะลวน

อำเภอ พุนพิน จังหวัด สุราษฎร์ธานี

ได้รับเงินจากชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน
- 9 เดือน 1300 ชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน	
- ค่าอาหาร ค่าเช่า ค่าแม่ครัว ค่าวัสดุ ค่าอื่นๆ	
- ค่าวัสดุ ค่าเช่า ค่าแม่ครัว ค่าวัสดุ ค่าอื่นๆ	
- ค่าเช่า ค่าแม่ครัว ค่าวัสดุ ค่าอื่นๆ	
รวม 12 เดือน 1300 ชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน	
9.30 - 16.00 ชมรม 5 เดือน 7 ไร่ 600 ชม	
รวม 3000 -	
(สิบสามพันบาทถ้วน)	

ลงชื่อ พูนศรี สีแก้ว ผู้รับเงิน

(นาง พูนศรี สีแก้ว)

ลงชื่อ [Signature] ผู้จ่ายเงิน

(นายสมพงษ์ สีแก้ว)



Pranav

အိန္ဒိယ

of the show

(Am I lost? What?)

ที่ ขอล. 7 / 2568

ชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

รพ.สต.มะลวน อ.พุนพิน จ.สุราษฎร์ธานี

วันที่ 15 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2568

เรื่อง ขอเชิญเป็นวิทยากร

เรียน ท่านเสกสรรค์ สุขุมกราท

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตารางโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ

ชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน 1 ชุด

ด้วยชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวนมีการจัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ ระหว่าง วันที่ 8 พฤษภาคม - 31 สิงหาคม 2568 ณ โรงเรียนผู้สูงอายุ วัดแหลมไผ่ ต.มะลวน อ.พุนพิน จ.สุราษฎร์ธานี ทางชมรมเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ และประสบการณ์เห็นประโยชน์ของผู้สูงอายุ จึงขอเรียน

เชิญท่านให้เกียรติเป็นวิทยากร ในการเผยแพร่ความรู้ เรื่อง

การออกกำลังที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ การป้องกันและลดอุบัติเหตุ
จากการออกกำลังกาย , วิธีการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ
วันที่ 30 พฤษภาคม 2568 เวลา 09.00 - 16.00 น.

ที่ชมรมฯ ขอการเป็นวิทยากรโดย

ให้กับผู้เข้ารับการอบรมตามวัน เวลา และสถานที่ ในตารางกิจกรรมที่ส่งมาด้วยแล้ว หวังว่าคงได้รับความร่วมมือจาก
ท่านด้วยดี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ



(นายสุวัฒน์ ปานเจริญ)

ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

11 พฤษภาคม 2568

เสกสรรค์ สุขุมกราท

ลงชื่อ เสกสรรค์ สุขุมกราท

(เสกสรรค์ สุขุมกราท)

ตารางการอบรมโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงอายุให้เข้าสู่สภาพชุมชนผู้สูงอายุตำบลละคอน

ระหว่าง เดือนมกราคมถึง 31 สิงหาคม 2568 ณ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลละคอน วัดแหลมไม้ ตำบลละคอน อำเภอพนมไพร จังหวัดสุรินทร์

หมายเหตุ	วันที่	เวลา	หัวข้อ	วิทยากร	ผู้รับผิดชอบ
ครูพี่ 1 8 พ.ค. 68	ลงทะเบียน	9.00-9.30 น.	พิธีเปิด โครงการ ผู้สูงอายุ	ความสำคัญของการนำ ผู้สูงอายุเข้าสู่สภาพชุมชน ผู้สูงอายุ	ครูพี่ 1
ครูพี่ 2 30 พ.ค. 68	ลงทะเบียน	9.30-10.30 น.	การออกกำลังกาย ตามแบบ ประเพณีผู้สูงอายุ 9 ด้าน	การออกกำลังกายตามแบบ ประเพณีผู้สูงอายุ 9 ด้าน	ครูพี่ 2
ครูพี่ 3 13 มิ.ย. 68	ลงทะเบียน	10.45-12.00 น.	การออกกำลังกาย ตามแบบ ประเพณีผู้สูงอายุ 9 ด้าน	การออกกำลังกายตามแบบ ประเพณีผู้สูงอายุ 9 ด้าน	ครูพี่ 3
ครูพี่ 4 27 มิ.ย. 68	ลงทะเบียน	13.00-14.30 น.	การออกกำลังกาย ตามแบบ ประเพณีผู้สูงอายุ 9 ด้าน	การออกกำลังกายตามแบบ ประเพณีผู้สูงอายุ 9 ด้าน	ครูพี่ 4
ครูพี่ 5 18 ก.ค. 68	ลงทะเบียน	14.45-16.00 น.	การออกกำลังกาย ตามแบบ ประเพณีผู้สูงอายุ 9 ด้าน	การออกกำลังกายตามแบบ ประเพณีผู้สูงอายุ 9 ด้าน	ครูพี่ 5

ใบสำคัญรับเงิน

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ ชุมชนผู้สูงอายุตำบลมะลวน

ประจำปีงบประมาณ 2568

วันที่ 30 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2568

ข้าพเจ้า... ลลิตกมล ไร่ งามแท้ ... อยู่บ้านเลขที่ 3/2 หมู่ที่ 1 ตำบล บ้านกุ่ม

อำเภอ... จังหวัด...

ได้รับเงินจากชมรมผู้สูงอายุตำบลมะละวัน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน
ค่านายหน้ารถโดยสารสาธารณะ	
- ค่าเช่ารถโดยสารสาธารณะ	
- ค่าบำรุงรักษารถโดยสารสาธารณะ	
- ค่าประกันภัยรถโดยสารสาธารณะ	
- ค่าอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง	
รวม ๑.๐๐๐ - ๒.๐๐๐ บาท	๕.๓๐๖ บาท
รวม ๑.๐๐๐ บาท	๕.๓๐๖ บาท
(เงินสำรองจ่าย)	๓.๓๐๖ -

- ลงชื่อ.....ผู้รับเงิน
 (นาย กิตติชัย สมหมาย)

ลงชื่อ.....ผู้จ่ายเงิน
(นายสมชาย ใจดี)

สมัครใบสมัคร
30 พ.ค. 68

ใช้ใบสมัคร
วิทยาลัยเกษตร
อินทผลูน



บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 4 7302 00001 13 9



ชื่อตัวและชื่อสกุล นาย ศักดิ์ชาย สมุทรเก่า

Name Mr. Sakchal

Last name Samutkao

เกิดวันที่ 16 ธ.ค. 2504

Date of Birth 16 Dec. 1961

ศาสนา พุทธ

ที่อยู่ 3/2 หมู่ที่ 1 ต.บ้านท่าเียนบ อ.ศิริรฐนิคม

จ.สุราษฎร์ธานี

28 ธ.ค. 2561

วันออกบัตร

28-Dec. 2018

Date of Issue

รอสถาบัน (ผู้ถือบัตร) (เจ้าหน้าที่ออกบัตร)

15 ธ.ค. 2570

วันบัตรหมดอายุ

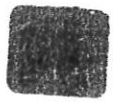
15 Dec. 2027

Date of Expiry



8499-04-12281039

BOBA40.5-05-2561



ME1 12281039 77

ประเทศไทย
THAILAND

ที่ ขอล. ๙ / 2568

ชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

รพ.สต. มะลวน อ.พุนพิน จ.สุราษฎร์ธานี

วันที่ ๒ เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2568

เรื่อง ขอเชิญเป็นวิทยากร

เรียน ท่านประธาน กำนันตำบล

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตารางโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงอายุใส่ใจสุขภาพ

ชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน 1 ชุด

ด้วยชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวนมีการจัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการผู้สูงอายุใส่ใจสุขภาพ ระหว่าง วันที่ 8 พฤษภาคม - 31 สิงหาคม 2568 ณ โรงเรียนผู้สูงอายุ วัดแหลมไผ่ ต.มะลวน อ.พุนพิน จ.สุราษฎร์ธานี ทางชมรมเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ และประสบการณ์ดีเห็นประโยชน์ของผู้สูงอายุ จึงขอเรียนเชิญท่านให้เกียรติเป็นวิทยากร ในการเผยแพร่ความรู้ เรื่อง

หลักโภชนาการและโรคในผู้สูงอายุ และโรคภัยไข้เจ็บในผู้สูงอายุ
วันที่ 13 มิถุนายน 2568 เวลา 10.00-10.30 น. และ 14.45-16.00 น.

ให้กับผู้เข้ารับการอบรมตามวัน เวลา และสถานที่ ในตารางกิจกรรมที่ส่งมาด้วยแล้ว หวังว่าคงได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ



(นายสุวัฒน์ ปานเจริญ)

ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

ทบทวน และเชิญเป็นวิทยากรในโครงการอบรมผู้สูงอายุ
ใจจริง

ลงชื่อ นายสุวัฒน์ ปานเจริญ
(นายสุวัฒน์ ปานเจริญ)

ตารางการอบรมโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ การส่งเสริมผู้สูงอายุให้สุขภาพแข็งแรง ผู้สูงอายุตำบลละหาน

ระหว่าง เดือนธันวาคม ถึง 11 สิงหาคม 2563 ณ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลละหาน วัดหนองบัว ตำบลละหาน อำเภอหนองบัวลำภู

เดือน M.ค.	8.00-9.00 น.	9.30-10.30 น.	10.45-12.00 น.	3.00-4.30 น.	4.45-6.00 น.	หมายเหตุ
ครั้งที่ 1 3 พ.ค. 68	ลงทะเบียน	พื้เปิด โครงการ ผู้สูงอายุ	การคัดกรอง ผู้สูงอายุ ตามแบบ ประเมินผู้สูงอายุ 9 ด้าน	ผู้สูงอายุ ตำบลละหาน ประเมินผู้สูงอายุ 9 ด้าน	การวัดความดันโลหิต การฝึกผู้สูงอายุ แบบประเมิน 9 ด้าน	การวัดความดันโลหิต การฝึกผู้สูงอายุ แบบประเมิน 9 ด้าน
ครั้งที่ 2 30 พ.ค. 68	ลงทะเบียน	การออกกำลังกาย ผู้สูงอายุ	การออกกำลังกาย ผู้สูงอายุ ตามแบบ ประเมินผู้สูงอายุ 9 ด้าน	การวัดความดันโลหิต การฝึกผู้สูงอายุ แบบประเมินผู้สูงอายุ 9 ด้าน	การวัดความดันโลหิต การฝึกผู้สูงอายุ แบบประเมินผู้สูงอายุ 9 ด้าน	การวัดความดันโลหิต การฝึกผู้สูงอายุ แบบประเมินผู้สูงอายุ 9 ด้าน
ครั้งที่ 3 13 มิ.ย. 68	ลงทะเบียน 4.30	หลักโภชนาการและอาหารสำหรับผู้สูงอายุ 1.50	การวัดความดันโลหิต การฝึกผู้สูงอายุ แบบประเมินผู้สูงอายุ 9 ด้าน	การวัดความดันโลหิต การฝึกผู้สูงอายุ แบบประเมินผู้สูงอายุ 9 ด้าน	การวัดความดันโลหิต การฝึกผู้สูงอายุ แบบประเมินผู้สูงอายุ 9 ด้าน	การวัดความดันโลหิต การฝึกผู้สูงอายุ แบบประเมินผู้สูงอายุ 9 ด้าน
ครั้งที่ 4 27 มิ.ย. 68	ลงทะเบียน	การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุและการ ป้องกัน	การวัดความดันโลหิต การฝึกผู้สูงอายุ แบบประเมินผู้สูงอายุ 9 ด้าน	การวัดความดันโลหิต การฝึกผู้สูงอายุ แบบประเมินผู้สูงอายุ 9 ด้าน	การวัดความดันโลหิต การฝึกผู้สูงอายุ แบบประเมินผู้สูงอายุ 9 ด้าน	การวัดความดันโลหิต การฝึกผู้สูงอายุ แบบประเมินผู้สูงอายุ 9 ด้าน
ครั้งที่ 5 18 มิ.ย. 68	ลงทะเบียน	การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุและการ ป้องกัน	การวัดความดันโลหิต การฝึกผู้สูงอายุ แบบประเมินผู้สูงอายุ 9 ด้าน	การวัดความดันโลหิต การฝึกผู้สูงอายุ แบบประเมินผู้สูงอายุ 9 ด้าน	การวัดความดันโลหิต การฝึกผู้สูงอายุ แบบประเมินผู้สูงอายุ 9 ด้าน	การวัดความดันโลหิต การฝึกผู้สูงอายุ แบบประเมินผู้สูงอายุ 9 ด้าน

ใบสำคัญรับเงิน

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ ชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

ประจำปีงบประมาณ 2568

ข้าพเจ้า นายเบญจมา แก้วศรี วันที่ 13 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2568
 อยู่บ้านเลขที่ 11 หมู่ที่ 2 ตำบล ท่ง
 อำเภอ บ้านเสด็จ จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ได้รับเงินจากชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน
ค่าวิทยากรให้การสอน เรื่องหลักโภชนาการ	
และอาหารพิเศษ 01 เม.ย. วันที่ 13 มิถุนายน 2568	
เวลา 9:00 - 11:30 น. 12:15 - 13:00 น. กับ	
โรคพิเศษ 01 เม.ย. เวลา 14.45 - 16.00 น.	
รวม 2 ชั่วโมง 45 นาที ชั่วโมงละ 600 บาท	
รวมเป็นเงิน	1650.-

จำนวนเงินตัวอักษร (เงินหนึ่งพันหกร้อยห้าสิบบาทถ้วน)

ลงชื่อ เบญจมา แก้วศรี ผู้รับเงิน

(นายเบญจมา แก้วศรี)

ลงชื่อ นายเสด็จ ปานสวัสดิ์ ผู้จ่ายเงิน

(นายเสด็จ ปานสวัสดิ์)

ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
เลขประจำตัวประชาชน 1 8498 00142 14 3
Identification Number

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาย เชนฐา แก้ววิรัช
Name Mr. Chettha
Last name Kaewwirut
เกิดวันที่ 29 เม.ย. 2540
Date of Birth 29 Apr. 1997
ศาสนา อิสลาม
ที่อยู่ 16/1 หมู่ที่ 2 ต.พ่าซอ อ.บ้านนาสาร
จ.สุราษฎร์ธานี
9 เม.ย. 2564
วันออกบัตร
9 Jun. 2021
Date of Issue
เจ้าหน้าที่ ก.จ.จ.ระ
เจ้าหน้าที่ ก.จ.จ.ระ
28 เม.ย. 2573
วันบัตรหมดอายุ
28 Apr. 2030
Date of Expiry
8497-03-06090944

170 170
160 160
150 150
140 140

ลำเนาอุกต๋อง

เชษฐา แก้ววิรัช

ที่ ขอล...10/ 2568

ชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

รพ.สต.มะลวน อ.พุนพิน จ.สุราษฎร์ธานี

วันที่ 6 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2568

เรื่อง ขอเชิญเป็นวิทยากร
เรียน คุณแทนใจ สีสอน

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตารางโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงอายุใส่ใจสุขภาพ

ชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน 1 ชุด

ด้วยชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวนมีการจัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการผู้สูงอายุใส่ใจสุขภาพ ระหว่าง วันที่ 8 พฤษภาคม - 31 สิงหาคม 2568 ณ โรงเรียนผู้สูงอายุ วัดแหลมไผ่ ต.มะลวน อ.พุนพิน จ.สุราษฎร์ธานี ทางชมรมเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ และประสบการณ์เล็งเห็นประโยชน์ของผู้สูงอายุ จึงขอเรียนเชิญท่านให้เกียรติเป็นวิทยากร ในการเผยแพร่ความรู้ เรื่อง

การดูแลสุขภาพเพื่อสังคม

เวลา 10:45-12:00 น. 13:00-14:30 น

วันที่ 13 มิถุนายน 2568

ให้กับผู้เข้ารับการอบรมตามวัน เวลา และสถานที่ ในตารางกิจกรรมที่ส่งมาด้วยแล้ว หวังว่าคงได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายสุวัฒน์ ปานเจริญ)

ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

ทราบ

ขอเชิญเป็นวิทยากรให้ตามวัน เวลา ที่แจ้งมา

ลงชื่อ

คุณแทนใจ สีสอน

ตารางการอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงอายุให้สุขภาพแข็งแรงสู่สังคม

ระหว่าง เดือนเมษายนถึง 31 สิงหาคม 2568 ณ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลละหาน อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานี

[illegible]

ใบสำคัญรับเงิน

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ ชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

ประจำปีงบประมาณ 2568

วันที่ 13 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2568

ข้าพเจ้า เลกพงศ์ สันต์ อยู่บ้านเลขที่ 64/3 หมู่ที่ 3 ตำบล มะลวน

อำเภอ ขุนพิณ จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ได้รับเงินจากชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน อำเภอขุนพิณ จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน
ค่าตอบแทนวิทยากรให้สอน 13 ชม	
ค่าตอบแทนวิทยากรสอน 5 ชม	
10:45-12:00 น. และ 13:00-14:30 น.	
วันที่ 13 มิ.ย. 2568 รวม 2 ชม. 45 นาที	
ร.ม.ล. 600 บาท	1650 -
รวมเงิน	1650 -

จำนวนเงินตัวอักษร (หนึ่งพันหกกรวย ห้าสิบบาทถ้วน)

ลงชื่อ พ.ล. สันต์ ผู้รับเงิน

(เลกพงศ์ สันต์)

ลงชื่อ [ลายเซ็น] ผู้จ่ายเงิน

(เลกพงศ์ สันต์)

ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

 **บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card**
เลขประจำตัวประชาชน Identification Number **3 8417 00135 17 9**

ชื่อตัวและชื่อสกุล **นาง พนศรี จินด้าง**
Name **Mrs. Phunsri**
Last name **Jeenduang**
เกิดวันที่ **24 พ.ค. 2503**
Date of Birth **24 May 1960**
ศาสนา **พุทธ**

ที่อยู่ **64/3 หมู่ที่ 3 ต.นารอบ อ.พนมไพร**
จ.สุราษฎร์ธานี
11 ก.ค. 2567
วันออกบัตร
11 Jul-2024
Date of Issue


ตลอดชีพ
ไม่หมดอายุ
LIFELONG
Date of Expiry **8417-04-07111516**



18/26 เลขบัตรประชาชน
นางสาว 1009
สีชมพู
หมู่ที่ 3 ตำบล
(หมู่ที่ 3 ตำบล)
13/6/68

ที่ ชอล 11 / 2568

ชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

รพ.สต. มะลวน อ. พุนพิน จ. สุราษฎร์ธานี

วันที่ 15 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2568

เรื่อง ขอเชิญเป็นวิทยากร

เรียน คุณอริพร เพชรเรือง

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตารางโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงอายุใส่ใจสุขภาพ

ชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน 1 ชุด

ด้วยชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวนมีการจัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการผู้สูงอายุใส่ใจสุขภาพ ระหว่าง วันที่ 8 พฤษภาคม - 31 สิงหาคม 2568 ณ โรงเรียนผู้สูงอายุ วัดแหลมไผ่ ต.มะลวน อ.พุนพิน จ.สุราษฎร์ธานี ทางชมรมเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ และประสบการณ์เห็นประโยชน์ของผู้สูงอายุ จึงขอเรียนเชิญท่านให้เกียรติเป็นวิทยากร ในการเผยแพร่ความรู้ เรื่อง

- การทอดทอดหกล้มในสภาวะปกติ
เวลา 09.00 - 10.30 น. และ การยืดเส้นยืดสาย
เวลา 10.45 - 12.00 น. วันที่ 27 มิถุนายน 2568

ให้ผู้เข้ารับการอบรมตามวัน เวลา และสถานที่ ในตารางกิจกรรมที่ส่งมาด้วยแล้ว หวังว่าคงได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ



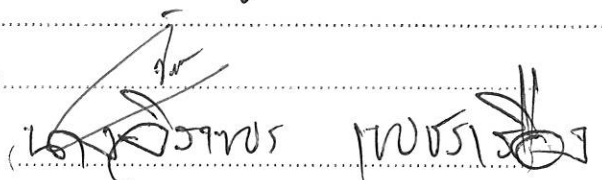
(นายสุวัฒน์ ปานเจริญ)

ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

กราบ -

อโศกเป็นวิทยากรให้ค่าชม

ลงชื่อ



ตารางการอบรมโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงวัยให้เข้าสู่สภาพชมรมผู้สูงอายุตำบลละคอน

ระหว่าง เดือนเมษายนถึง 31 สิงหาคม 2568 ณ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลละคอน วัดแหลมไผ่ ตำบลละคอน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี

เดือน พ.ศ.	8.00-9.00 น.	9.00-9.30 น..	9.30 -10.30 น.											หมายเหตุ			
ครั้งที่ 1 8 พ.ค.68	ลงทะเบียน	พิธีเปิด โครงการ	ความสำคัญของการเฝ้า ระวังด้านสุขภาพใน ผู้สูงอายุ														
ครั้งที่ 2 30 พ.ค.68	ลงทะเบียน	การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ															
ครั้งที่ 3 13 มิ.ย.68	ลงทะเบียน	หลักโภชนาการและอาหารในผู้สูงอายุ															
ครั้งที่ 4 27 มิ.ย.68	ลงทะเบียน	การเกิดภาวะหกล้มในผู้สูงอายุและการ ป้องกัน															
ครั้งที่ 5 18 ก.ค.68	ลงทะเบียน	ความสุข 5 มิติกับแนวทางการสร้างสุข															
พัก 15 นาที																	
				10.45-12.00 น.					พัก 1 ชั่วโมง								
				การคัดกรอง ผู้สูงอายุ ตามแบบ ประเมินผู้สูงอายุ 9 ด้าน													
				การป้องกันการเกิด อุบัติเหตุจากการ ออกกำลังกาย													
				การจัดโปรแกรมเพื่อ สุขภาพ													
				การเฝ้าระวังและ ภาวะหกล้มใน ผู้สูงอายุ													
				กิจกรรมนันทนาการ สร้างสุข 5 มิติ													
				พัก 15 นาที													
								13.00-14.30 น.									
								ฝึกการปฏิบัติการคัด กรองผู้สูงอายุตาม แบบประเมิน 9 ด้าน									
								สาธิตการออกกำลังกาย ภายในผู้สูงอายุ									
								การจัดโปรแกรมเพื่อ สุขภาพ									
								ประเมินภาวะหกล้ม ผู้เข้าร่วมอบรม									
								กิจกรรมนันทนาการ สร้างสุข 5 มิติ									
				พัก 15 นาที													
												14.45-16.00 น.					
												การวิเคราะห์ผลการ ประเมินสุขภาพตนเอง จากแบบประเมิน 9 ด้าน					
												สาธิตการออกกำลังกาย กับผู้สูงอายุ					
												อาหารกับโรคใน ผู้สูงอายุ					
												ประเมินภาวะหกล้ม ผู้เข้าร่วมอบรม					
												ปิดและประเมินผล โครงการ					
ตารางบ่งชี้ขอบข่ายสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม																	

ใบสำคัญรับเงิน

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ ชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

ประจำปีงบประมาณ 2566

วันที่ 27 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2568

ข้าพเจ้า นายสิริกร เพชรเรือง อยู่บ้านเลขที่ 37/5 หมู่ที่ 5 ตำบล ท่าเรือ

อำเภอ พุนพิน จังหวัด สุราษฎร์ธานี

ได้รับเงินจากชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน
ค่าตอบแทนวิทยากร นิตยาพร ตรีภูมิก	
ค่าตอบแทนวิทยากร นิตยาพร ตรีภูมิก	
เวลา 9.00-10.30 น. ค่าตอบแทนวิทยากร	
เวลา 10.45-12.00 น. ค่าตอบแทนวิทยากร	
รวม 2 ชั่วโมง 45 นาที ค่าตอบแทน	
๒๐๐ บาท รวมเป็นเงิน	1,๒50.-

ลงชื่อ.....ผู้รับเงิน

(นายสิริกร เพชรเรือง)

ลงชื่อ.....ผู้จ่ายเงิน

(นายสมชาย รัตนวิเศษ)

 **บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card**
เลขประจำตัวประชาชน 1 8401 00326 45 6
Identification Number

ชื่อและนามสกุล **น.ส. จิราพร เพชรเรือง**
Name **Miss Jiraporn**
Last name **Petrueng**
เกิดวันที่ **21 ม.ค. 2534**
Date of Birth **21 Jan. 1991**
สถานะ **พ.ม.**

อายุ **37/6** ปี/วัน 5 ต.ท.ข้าม 8.พ.น.น.
จ.สุราษฎร์ธานี
30 พ.ย. 2563
วันออกบัตร
30 Nov. 2020
Date of Issue

 20 ม.ค. 2572
วันหมดอายุ
20 Jan. 2029
Date of Expiry


8427-05-11301555

สีเทาออกดอง



น.ส.จิราพร & นช.ดอง

ที่ ขอล. 12 / 2568

ชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

รพ.สต. มะลวน อ. พุนพิน จ. สุราษฎร์ธานี

วันที่ 15 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2568

เรื่อง ขออนุญาตเป็นวิทยากร

เรียน... ท่านแพทย์ สันตสุข

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตารางโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงอายุใส่ใจสุขภาพ

ชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน 1 ชุด

ด้วยชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวนมีการจัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการผู้สูงอายุใส่ใจสุขภาพ ระหว่าง วันที่ 8 พฤษภาคม - 31 สิงหาคม 2568 ณ โรงเรียนผู้สูงอายุ วัดแหลมไผ่ ต.มะลวน อ.พุนพิน จ.สุราษฎร์ธานี ทางชมรมเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ และประสบการณ์เห็นประโยชน์ของผู้สูงอายุ จึงขอเรียนเชิญท่านให้เกียรติเป็นวิทยากร ในการเผยแพร่ความรู้ เรื่อง

การประเมินภาวะสุขภาพผู้สูงอายุ เวลา
13.00 - 14.30 น. และ 14.45 - 16.00 น.
วันที่ 27 มิถุนายน 2568

ให้กับผู้เข้ารับการอบรมตามวัน เวลา และสถานที่ ในตารางกิจกรรมที่ส่งมาด้วยแล้ว หวังว่าคงได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายสุวัฒน์ ปานเจริญ)

ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

ทรม

และขอให้องค์การบริหารส่วนตำบลมะลวน

ลงชื่อ

นางแพทย์ สันตสุข
(นางแพทย์ สันตสุข)

คณะกรรมการนโยบายการปฏิรูปการศึกษาระดับอุดมศึกษา
แผนงานการพัฒนาระบบการอุดมศึกษา

ระหว่าง เดือนเมษายนถึง 31 สิงหาคม 2568 ณ โรงเรียนผู้สูงอายุดำรงจิตสาธารณะ วัดแหลมฝั ตำบลละแวก อำเภอบางบาล จังหวัดสุพรรณบุรี

เดือน พ.ศ.	8.00-9.00 น.	9.00-9.30 น.	9.30 - 10.30 น.					หมายเหตุ	
ครั้งที่ 1 8 พ.ค.68	ลงทะเบียน	พิธีเปิด โครงการ	ความสำคัญของการเฝ้า ระวังด้านสุขภาพใน ผู้สูงอายุ						
ครั้งที่ 2 30 พ.ค.68	ลงทะเบียน	การออกกำลังกายที่เหมาะสมในผู้สูงอายุ							
ครั้งที่ 3 13 มิ.ย.68	ลงทะเบียน	หลักโภชนาการและอาหารในผู้สูงอายุ							
ครั้งที่ 4 27 มิ.ย.68	ลงทะเบียน	การเกิดภาวะหกล้มในผู้สูงอายุและการ ป้องกัน							
ครั้งที่ 5 18 ก.ค.68	ลงทะเบียน	ความสุข 5 มิติกับแนวทางการสร้างสุข							
พัก 15 นาที									
				10.45-12.00 น.					
				การคัดกรอง ผู้สูงอายุ ตามแบบ ประเมินผู้สูงอายุ 9 ด้าน					
				การป้องกันการเกิด อุบัติเหตุจากการ ออกกำลังกาย					
				การจัดป็นโตเพื่อ สุขภาพ					
				การเฝ้าระวังและ ภาวะหกล้มใน ผู้สูงอายุ					
				กิจกรรมนันทนาการ สร้างสุข 5 มิติ					
พัก 15 นาที									
				13.00-14.30 น.					
				ฝึกการปฏิบัติการคัด กรองผู้สูงอายุตาม แบบประเมิน 9 ด้าน					
				สาธิตการออกกำลังกาย ในผู้สูงอายุ					
				การจัดป็นโตเพื่อ สุขภาพ					
				ประเมินภาวะหกล้ม ผู้เข้าร่วมอบรม					
				กิจกรรมนันทนาการ สร้างสุข 5 มิติ					
พัก 15 นาที									
				14.45-16.00 น.					
				การวิเคราะห์ผลการ ประเมินสุขภาพตนเอง จากแบบประเมิน 9 ด้าน					
				สาธิตการออกกำลังกาย ในผู้สูงอายุ					
				อาหารกับโรคใน ผู้สูงอายุ					
				ประเมินภาวะหกล้ม ผู้เข้าร่วมอบรม					
				ปิดและประเมินผล โครงการ					
ตารางบรณที่บอกระบบสามารถปดแปลงได้ตามความเหมาะสม									

ใบสำคัญรับเงิน

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ ชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

ประจำปีงบประมาณ 2568

วันที่ 27 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2568

ข้าพเจ้า นางคุณศรี สีหะตา อยู่บ้านเลขที่ 64/2 หมู่ที่ 3 ตำบล มะลวน

อำเภอ ขุนพิณ จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ได้รับเงินจากชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน อำเภอขุนพิณ จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน
ค่าวิทยากร (นางคุณศรี สีหะตา) ค่ารถ: เป็นรถส่วนตัว	
ค่าเบี้ยเลี้ยง 27 มิถุนายน 2568	
เวลา 13.00-14.30 น. และ เวลา 14.45-16.00 น.	
รวม 2 ชั่วโมง 45 นาที คิดเป็นค่า: 600 บาท	
เป็นเงิน	1650 -

จำนวนเงินตัวอักษร (

หนึ่งพันหกร้อยห้าสิบบาทถ้วน)

ลงชื่อ นางคุณศรี สีหะตา ผู้รับเงิน

(นางคุณศรี สีหะตา)

ลงชื่อ นายสมชาย ใจดี ผู้จ่ายเงิน

(นายสมชาย ใจดี)

ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

ที่ ขฉล...13.../ 2568

ชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลิวน

รพ.สต.มะลิวน อ.พุนพิน จ.สุราษฎร์ธานี

วันที่ 10 เดือน เมษายน พ.ศ. 2568

เรื่อง ขอเชิญเป็นวิทยากร

เรียน.....

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตารางโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ

ชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลิวน 1 ชุด

ด้วยชมรมผู้สูงอายุตำบลมะละลวนมีการจัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ ระหว่างวันที่ 8 พฤษภาคม - 31 สิงหาคม 2568 ณ โรงเรียนผู้สูงอายุ วัดแหลมไผ่ ต.มะละลวน อ.พุนพิน จ.สุราษฎร์ธานี ทางชมรมเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ และประสบการณ์ถึงเห็นประโยชน์ของผู้สูงอายุ จึงขอเรียนเชิญท่านให้เกียรติเป็นวิทยากร ในการเผยแพร่ความรู้ เรื่อง

วันที่ 18 กรกฎาคม 2568 10:27 9.00 - 10.30 น.

ให้กับผู้เข้ารับการอบรมตามวัน เวลา และสถานที่ ในตารางกิจกรรมที่ส่งมาแล้ว หวังว่าคงได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายสุวัฒน์ ปานเจริญ)

ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลิวน

7654

၈၈၈။
 ၁၂၃၄၅၆၇၈၉၁၀၁၁၂၁၃၁၄၁၅၁၆၁၇၁၈၁၉၂၀

ลงชื่อ.....

(.....)

ตารางการอบรมโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงอายุให้เข้าสู่สภาพชมรมผู้สูงอายุตำบลละคอน

ระหว่าง เดือนเมษายนถึง 31 สิงหาคม 2568 ณ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลละคอน วัดแหลมไม้ ตำบลละคอน อำเภอพนมพิณ จังหวัดสุราษฎร์ธานี

เดือน พ.ศ.	8.00-9.00 น.	9.00-9.30 น..	9.30 -10.30 น.					หมายเหตุ	
ครั้งที่ 1 8 พ.ค.68	ลงทะเบียน	พิธีเปิด	ความสำคัญของการเฝ้าระวังด้านสุขภาพในผู้สูงอายุ						
		โครงการ							
ครั้งที่ 2 30 พ.ค.68	ลงทะเบียน	การออกกำลังกายที่เหมาะสมในผู้สูงอายุ							
ครั้งที่ 3 13 มิ.ย.68	ลงทะเบียน	หลักโภชนาการและอาหารในผู้สูงอายุ							
ครั้งที่ 4 27 มิ.ย.68	ลงทะเบียน	การเกิดภาวะหกล้มในผู้สูงอายุและการป้องกัน							
ครั้งที่ 5 18 ก.ค.68	ลงทะเบียน	ความสุข 5 มิติด้านแนวทางการสร้างสุข							
พัก 15 นาที									
				10.45-12.00 น.					
				การคัดกรองผู้สูงอายุ ตามแบบประเมินผู้สูงอายุ 9 ด้าน					
				การป้องกันกาเกิดอุบัติเหตุจากการออกกำลังกาย					
				การจับบันไดเพื่อสุขภาพ					
				การเฝ้าระวังและภาวะหกล้มในผู้สูงอายุ					
				กิจกรรมนันทนาการสร้างสุข 5 มิติ					
พักรับประทานอาหารกลางวัน 1 ชั่วโมง									
				13.00-14.30 น.					
				ฝึกการปฏิบัติการคัดกรองผู้สูงอายุตามแบบประเมิน 9 ด้าน					
				สถิติการออกกำลังกายภายในผู้สูงอายุ					
				การจับบันไดเพื่อสุขภาพ					
				ประเมินภาวะหกล้มผู้เข้าร่วมอบรม					
				กิจกรรมนันทนาการสร้างสุข 5 มิติ					
พัก 15 นาที									
				14.45-16.00 น.					
				การวิเคราะห์ผลการประเมินสุขภาพตนเองจากแบบประเมิน 9 ด้าน					
				สถิติการออกกำลังกายภายในผู้สูงอายุ					
				อาหารกับโรคในผู้สูงอายุ					
				ประเมินภาวะหกล้มผู้เข้าร่วมอบรม					
				ปิดและประเมินผลโครงการ					
ตารางอบรมสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม									

ใบสำคัญรับเงิน

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ ชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

ประจำปีงบประมาณ 2568

วันที่ 18 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2568

ข้าพเจ้า นาย ยืนยง ไชยชนะ อยู่บ้านเลขที่ 7 หมู่ที่ 3 ตำบล อ.กุยบุรี
อำเภอ อู่ทอง จังหวัด สุราษฎร์ธานี

ได้รับเงินจากชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน
ค่าวิทยากร 1 คน ค่ารถ 1 คัน	
งบเบส 5 มติ กับทุนอภทูลีรับสิริ	
เวลา 9.00 น - 10.30 น. อดทน	
18 กรกฎาคม 2568 รวม 1,000 บาท	
รวม 600 บาท ค่าเบสิค	
	900 -

(สิ้นแต่รับชมรม)

ลงชื่อ ผู้รับเงิน

(นาย ยืนยง ไชยชนะ)

ลงชื่อ ผู้จ่ายเงิน

(นาย ยืนยง ไชยชนะ)

 **บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card**
เลขประจำตัวประชาชน 3 8408 00158 20 0
Identification Number

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาง ยวิษฐา แยมมณี
Name Mrs. Yawittha
Last name Yaemmanee
เกิดวันที่ 8 ม.ค. 2501
Date of Birth 8 Jan. 1958
ศาสนา พุทธ

ที่อยู่ 7 หมู่ที่ 3 ต.ตะกุกใต้ อ.วิภาวดี
จ.สุราษฎร์ธานี
23 ม.ค. 2567
วันออกบัตร
23 Jan. 2024 (นายอรชัยบุรี สัมพันธ์รัตน์)
Date of issue เจ้าพนักงานออกบัตร

ตลอดชีพ
วันบัตรหมดอายุ
LIFELONG
Date of Expiry 8419-03-01231056



BORA-8.5-01-2566



ประเทศไทย
THAILAND

ME5-1712295-66

รับมอบ 9/1/2567

อ.อ.อ.

(นางยวิษฐา แยมมณี)

ที่ ขอล. 4 / 2568

ชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

รพ.สต. มะลวน อ. พุนพิน จ. สุราษฎร์ธานี

วันที่ 10 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2568

เรื่อง ขออนุญาตเป็นวิทยากร

เรียน คุณทนายอ๊อด

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตารางโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ

ชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน 1 ชุด

ด้วยชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวนมีการจัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ ระหว่าง วันที่ 8 พฤษภาคม - 31 สิงหาคม 2568 ณ โรงเรียนผู้สูงอายุ วัดแหลมไผ่ ต.มะลวน อ.พุนพิน จ.สุราษฎร์ธานี ทางชมรมเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ และประสบการณ์ถึงเห็นประโยชน์ของผู้สูงอายุ จึงขอเรียนเชิญท่านให้เกียรติเป็นวิทยากรในการเผยแพร่ความรู้ เรื่อง

กิจกรรมนันทนาการสำหรับ 6 มิติ เวลา 10:45-12:00 น.
12:10-13:00 13:00-14:30 น. วันที่ 18 กรกฎาคม 68

ให้กับผู้เข้ารับการอบรมตามวัน เวลา และสถานที่ ในตารางกิจกรรมที่ส่งมาด้วยแล้ว หวังว่าคงได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายสุวัฒน์ ปานเจริญ)

ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

ทนาย

นายอ๊อด

ลงชื่อ

ทนายอ๊อด

ใบสำคัญรับเงิน

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ ชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

ประจำปีงบประมาณ 2568

วันที่ 18 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2568
 ข้าพเจ้า นางพนิต สันตัง อยู่บ้านเลขที่ 64/3 หมู่ที่ 5 ตำบล เลี้ยว
 อำเภอ ขุนยี่ จังหวัดสุราษฎร์ธานี
 ได้รับเงินจากชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี
 ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน
ค่าตอบแทนวิทยากร (ให้สอน 13 ชั่วโมง)	
นักดนตรีรับส่ง 6 มติ เวลา 10:45 - 12.00 น.	
12:10 น. 13.00 - 14.00 น. รวม 2 ชม. 45 นาที	
ค่าเบี้ย: 600 บาท คิดเป็นเงิน	1,650 -
รวมเงิน	1,650 -

จำนวนเงินตัวอักษร (หนึ่งพันหกร้อยห้าสิบบาทถ้วน)

ลงชื่อ พ.ณัฐ อโระ ผู้รับเงิน
 (นางพนิต สันตัง)

ลงชื่อ [Signature] ผู้จ่ายเงิน
 (นายอรรถพร ปานพริ้ง)

ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

ค่าอุปกรณ์และสื่อในการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการตามโครงการ

เป็นเงิน 2,500 บาท

ผู้รับเงิน 收銀人
COLLECTOR

ผู้รับเงิน 收銀人
COLLECTOR



ทะเบียนเลขที่ 78/2544

คำขอที่ 8451552000543.78/2544

แบบ พค. 0403

กรมพัฒนาธุรกิจการค้า
สำนักงานกลางทะเบียนพาณิชย์
ใบทะเบียนพาณิชย์
ใบสำคัญนี้ออกให้เพื่อแสดงว่า

นายธนสวรรค์ จันทรโกมุต

ได้จดทะเบียนพาณิชย์ ตามพระราชบัญญัติทะเบียนพาณิชย์ พ.ศ.2499

เมื่อวันที่ 18 มิถุนายน 2544

ชื่อที่ใช้ในการประกอบพาณิชย์กิจ

ขอไม่

เขียนเป็นอักษรโรมัน

ชนิดแห่งพาณิชย์กิจ
งานศิลป์ จำหน่ายเครื่องดนตรีทุกชนิด

ที่ตั้งสำนักงานแห่งใหญ่
เลขที่ 269/1 หมู่ที่ 1 ตรอก/ซอย บ้านท่าซอย 1 ถนน พุนพิน-ท่าชนะ
ตำบล/แขวง ท่าช้าง อำเภอ/เขต ท่าช้าง จังหวัด สุราษฎร์ธานี

ออกให้ ณ วันที่ 16 กุมภาพันธ์ 2552

(.....)

นายทะเบียน

กรมสรรพากร
บัตรประจำตัวผู้เสียภาษีอากร

1 80411181 7

เลขประจำตัว

ชื่อ นายชเนศวร จันทโรโกม

3 8411 00019 40 2

ที่อยู่ 384/2 ม.1 ก.หาดฉาง

อ.หาดฉาง จ.สุราษฎร์ธานี

ออกให้ ณ สส.หาดฉาง

ลงชื่อ (นายชเนศวร จันทโรโกม)

17 กรกฎาคม 2546

โปรดนำบัตรนี้ไปด้วยเมื่อติดต่อราชการ

ชเนศวร จันทโรโกม

คำเตือน

1. โปรดเก็บรักษาคำเตือนไว้ เพื่อประโยชน์ของท่านเอง ตามกฎหมาย
2. ผู้ฝ่าฝืนไม่ปฏิบัติตามประกาศอธิบดีกรมสรรพากร ซึ่งอาศัยอำนาจตามมาตรา 3 แห่งเทศบัญญัติว่าด้วยประมวลรัษฎากร เช่น ไม่กรอกเลขประจำตัวให้ถูกต้องจะต้องรับโทษปรับไม่เกิน 2,000 บาท ตามมาตรา 3 แห่งเทศบัญญัติว่าด้วยประมวลรัษฎากร
3. กรณีเปลี่ยนแปลงชื่อ หรือสกุล หรือที่อยู่ หรือในกรณีที่ บริษัทจำกัด หรือห้างหุ้นส่วน หรือ คณะบุคคล เลิกกิจการ ให้ผู้ถือบัตรนำเอกสารการเปลี่ยนแปลงไปแสดงต่อกรมสรรพากร หรือสรรพากรจังหวัดเพื่อขอรับบัตรใหม่ หรือส่งบัตรคืนภายในเวลา 60 วัน

 **บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card**
เลขประจำตัวประชาชน 3 8411 00019 40 2
Identification Number

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาย ธเนศวร์ จันทร์โกมุท
Name Mr. Thanate
Last name Jankomut
เกิดวันที่ 23 พ.ย. 2518
Date of Birth 23 Nov. 1975
ศาสนา พุทธ

ที่อยู่ 337/9 หมู่ที่ 1 ต.พาร่าง อ.ท่าฉาง
จ.สุราษฎร์ธานี
16 ต.ค. 2567
วันออกบัตร 16 Oct. 2024
Date of Issue

ร้อยตำรวจโท 7.66
(ยศชนก ขลุ่ยกระเซ่)
เจ้าพนักงานสอบสวน
22 พ.ย. 2575
วันบัตรหมดอายุ 22 Nov. 2032
Date of Expiry


6411-04-10180959

Signature
ธนesh จันทร์โกมุท

รายการเกี่ยวกับบ้าน เล่มที่ 1
เลขที่สปรจบ้าน 8484-000338-6 สำนักทะเบียน ที่องคินเทศบาลตำบลท่าฉาง
รายการที่อยู่ 337/9 หมู่ที่ 1 ตำบลท่าฉาง
อำเภอท่าฉาง จังหวัดสุราษฎร์ธานี
ชื่อหมู่บ้าน บ้านท่า
ประเภทบ้าน กะเบียนบ้านชั่วคราว ชื่อบ้าน ดึกแถว 1 ชั้น 1 ห้อง
ลักษณะบ้าน
วันเดือนปีที่กำหนดบ้านเลขที่ 28 มกราคม 2556
ลงชื่อ (นางนงนากา ชูนิล) นายทะเบียน
วันเดือนปีที่พิมพ์ทะเบียนบ้าน 28 มกราคม 2556

พิทักษ์
จนตรก จิตกร/๒๕๖

เล่มที่ 1 รายการบุคคลในบ้านของเลขที่สปรจบ้าน 8484-000338-6 ลำดับที่ 1
ชื่อ นายธนสาร จันทรโณท สัมชาติ ไทย เพศ ชาย
เลขประจำตัวประชาชน 3-8411-00019-40-2 สถานภาพ เจ้าบ้าน เกิดเมื่อ 23 พ.ย. 2518
มารดาให้กำเนิด ชื่อ บุญส่ง 3-8411-00019-38-1 สัมชาติ ไทย
บิดาให้กำเนิด ชื่อ วิชัย 3-8411-00021-83-1 สัมชาติ ไทย
* มารดา 384/2 หมู่ที่ 1 ต. ท่าฉาง
อ. ท่าฉาง จ. สุราษฎร์ธานี เมื่อ 8 ส.ค. 2559 (นายกนกพันธ์ คุณ) นายทะเบียน
** ไม่

การอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ 2568

จัดโดยกองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลมะลวน
ร่วมกับชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

ระหว่างวันที่ 8 พฤษภาคม - 31 สิงหาคม 2568
ณ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลมะลวน อ.พุนพิน จ.สุราษฎร์ธานี



วิทยากรบรรยายความสำคัญของการเฝ้าระวังด้านสุขภาพในผู้สูงอายุ



114 ด.ธราธิบดินทร์ ทำข้าม อ.พุนพิน จ.สุราษฎร์ธานี
โทร/แฟกซ์ 077-311294
เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 3100100953721

เล่มที่ 85
BOOK NO.

เลขที่ 3
BILL NO.

วันที่
DATE

รวม
TOTAL

Thank You

อุปกรณ์และสื่อ



ภาคผนวก

ตารางการอบรมโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพพหุรวมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

ระหว่าง เดือนเมษายนถึง 31 สิงหาคม 2568 ณ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลมะลวน วัดแหลมไม่ ตำบลมะลวน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี

เดือน พ.ศ.	8.00-9.00 น.	9.00-9.30 น.	9.30 -10.30 น.	พัก 15 นาที				10.45-12.00 น.	พัก 15 นาที				13.00-14.30 น.	พัก 15 นาที				14.45-16.00 น.	หมายเหตุ
ครั้งที่ 1 8 พ.ค.68	ลงทะเบียน	พิธีเปิด โครงการ	ความสำคัญของการเฝ้า ระวังด้านสุขภาพใน ผู้สูงอายุ	พัก 15 นาที				การคัดกรอง ผู้สูงอายุ ตามแบบ ประเมินผู้สูงอายุ 9 ด้าน	พัก 15 นาที				ฝึกการปฏิบัติการคัด กรองผู้สูงอายุตาม แบบประเมิน 9 ด้าน	พัก 15 นาที				การวิเคราะห์ผลการ ประเมินสุขภาพตนเอง จากแบบประเมิน 9 ด้าน	สัปดาห์ที่ 1 สัปดาห์ที่ 2 สัปดาห์ที่ 3 สัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 5
ครั้งที่ 2 30 พ.ค.68	ลงทะเบียน	การออกกำลังกายที่เหมาะสมในผู้สูงอายุ						การป้องกันกาเกิด อุบัติเหตุจากการ ออกกำลังกาย					สาธิตการออกกำลังกาย ภายในผู้สูงอายุ					สาธิตการออกกำลังกาย ในผู้สูงอายุ	
ครั้งที่ 3 13 มิ.ย.68	ลงทะเบียน	หลักโภชนาการและอาหารในผู้สูงอายุ		พัก 15 นาที		การจัดปิ่นโตเพื่อ สุขภาพ	การจัดปิ่นโตเพื่อ สุขภาพ	อาหารกับโรคใน ผู้สูงอายุ											
ครั้งที่ 4 27 มิ.ย.68	ลงทะเบียน	การเกิดภาวะหกล้มในผู้สูงอายุและการ ป้องกัน				การเฝ้าระวังและ ภาวะหกล้มใน ผู้สูงอายุ	ประเมินภาวะหกล้ม ผู้เข้าร่วมอบรม	ประเมินภาวะหกล้ม ผู้เข้าร่วมอบรม											
ครั้งที่ 5 18 ก.ค.68	ลงทะเบียน	ความสุข 5 มิติกับแนวทางการสร้างสุข		พัก 15 นาที		กิจกรรมนันทนาการ สร้างสุข 5 มิติ	กิจกรรมนันทนาการ สร้างสุข 5 มิติ	ปิดและประเมินผล โครงการ											

บัญชีลงเวลาโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ ชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

วันที่ 8 พฤษภาคม พ.ศ. 2568 ณ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลมะลวน (วัดแหลมไผ่)

ที่	ชื่อ - สกุล	ลายมือชื่อ	เวลามา	ลายมือชื่อ	เวลากลับ	หมายเหตุ
1	นางพูนศรี จินด้าง	พูนศรี	7.20	พูนศรี	16.00	
2	นางฉวี ขูบารุง	ฉวี	7.30	ฉวี	16.00	
3	นายมานพ เพชรรา	มานพ	7.30	มานพ	16.00	
4	นางโสภา สังข์เรียง	โสภ	7.00	โสภ	16.00	
5	นางสาคร เหล่าพราหมณ์	สาคร	7.00	สาคร	16.00	
6	นางวรรณดี อินทร์จันทร์	วรรณดี	7.00	วรรณดี	16.00	
7	นางบุญศรี สังข์เทพ	บุญศรี	7.00	บุญศรี	16.00	
8	นายโสภณ พรศรี	โสภณ	7.05	โสภณ	16.00	
9	นางแววตา พรศรี	แววตา	7.05	แววตา	16.00	
10	นางปรีดา ภิญญาคง	ปรีดา	7.00	ปรีดา	16.00	
11	นางนิทรา กลางรักษ์	นิทรา	7.00	นิทรา	16.00	
12	นางสุนทรี ยิ้มย่อง	สุนทรี	7.00	สุนทรี	16.00	
13	นายสมบัติ คงเลิศ	สมบัติ	7.30	สมบัติ	16.00	
14	นางนอชา คงเลิศ	นอชา	7.30	นอชา	16.00	
18	นางอุษา รอดภัย	อุษา	7.30	อุษา	16.00	
16	นางสมใจ ทองพิทักษ์	สมใจ	7.30	สมใจ	16.00	
17	นางบุญนำ สารเทพ	บุญนำ	7.30	บุญนำ	16.00	
18	นางกรองแก้ว ทองสง่า	กรองแก้ว	7.30	กรองแก้ว	16.00	
19	นางมล พันบัว	มล	7.30	มล	16.00	
20	นางโสภา นาคศรีน	โสภ	7.50	โสภ	16.00	
21	นางสำรวม เครือหงส์	สำรวม	7.00	สำรวม	16.00	
22	นายวิรัตน์ โชติธุจิรานนท์	วิรัตน์	7.00	วิรัตน์	16.00	
23	นางอุษณิ โชติธุจิรานนท์	อุษณิ	7.00	อุษณิ	16.00	
24	นางชนพร สนธิวัตร	ชนพร	7.00	ชนพร	16.00	
25	นางศุภวรรณ ทองสุก	ศุภวรรณ	7.00	ศุภวรรณ	16.00	

บัญชีลงเวลาโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

วันที่ 8 พฤษภาคม พ.ศ. 2568 ณ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลมะลวน (วัดแหลมไผ่)

ที่	ชื่อ - สกุล	ลายมือชื่อ	เวลามา	ลายมือชื่อ	เวลากลับ	หมายเหตุ
26	นางลาวัลย์ ฤกษ์ดี	นางลาวัลย์ ฤกษ์ดี	7.30	นางลาวัลย์ ฤกษ์ดี	16.00	
27	นางพรรณิ เหล่าดี	พรรณิ เหล่าดี	7.30	พรรณิ เหล่าดี	16.00	
28	นางยุพิน ลำลี	ยุพิน ลำลี	7.30	ยุพิน ลำลี	16.00	
29	นายสมภพ จิตราภิรมย์	สมภพ จิตราภิรมย์	07.30	สมภพ จิตราภิรมย์	16.00	
30	นางปรีดา ศักดา	ปรีดา ศักดา	7.30	ปรีดา ศักดา	16.00	
31	น.ส.ทนุจิตร เอกอินทร์	ทนุจิตร เอกอินทร์	07.30	ทนุจิตร เอกอินทร์	16.00	
32	นางสิริพร ชูแก้ว	สิริพร ชูแก้ว	07.30	สิริพร ชูแก้ว	16.00	
33	นางบุญเลียบ เพชรศรี	บุญเลียบ เพชรศรี	7.30	บุญเลียบ เพชรศรี	16.00	
34	น.ส.จรรยา เหล่าพราหมณ์	จรรยา เหล่าพราหมณ์	08.30	จรรยา เหล่าพราหมณ์	16.00	
35	นางนิชมน อี่ยมย่อง36	นิชมน อี่ยมย่อง	07.25	นิชมน อี่ยมย่อง	16.00	
36	นายบุญญ์ แก้วสุก	บุญญ์ แก้วสุก	08.30	บุญญ์ แก้วสุก	16.00	
37	นางเยาวภา สววจริญ	เยาวภา สววจริญ	9.10	เยาวภา สววจริญ	16.00	
38	นางอาภาพร นาคบำรุง	อาภาพร นาคบำรุง	9.10	อาภาพร นาคบำรุง	16.00	
39	นางจุฑามาศ อินทร์จันทร์	จุฑามาศ อินทร์จันทร์	7.45	จุฑามาศ อินทร์จันทร์	16.00	
40	นางวิไลย์ เจริญเวช	วิไลย์ เจริญเวช	7.00	วิไลย์ เจริญเวช	16.00	
41	นางประทุม สุขสวัสดิ์	ประทุม สุขสวัสดิ์	7.00	ประทุม สุขสวัสดิ์	16.00	
42	นายบรรพต ชาติตระกูล	บรรพต ชาติตระกูล	7.00	บรรพต ชาติตระกูล	16.00	
43	นายภูมิชาย ไชยนาเคนทร์	ภูมิชาย ไชยนาเคนทร์	07.00	ภูมิชาย ไชยนาเคนทร์	16.00	
44	นางสุณีย์ ทองก่อนาค	สุณีย์ ทองก่อนาค	7.00	สุณีย์ ทองก่อนาค	16.00	
45	นางภานิกุล เจริญวัฒนากุล	ภานิกุล เจริญวัฒนากุล	7.50	ภานิกุล เจริญวัฒนากุล	16.00	
46	นายวิโรจน์ วัฒนโสภา	วิโรจน์ วัฒนโสภา	07.30	วิโรจน์ วัฒนโสภา	16.20	
47	นางนิตยา วัฒนโสภา	นิตยา วัฒนโสภา	07.30	นิตยา วัฒนโสภา	16.30	
48	นายมนตรี สารเทพ	มนตรี สารเทพ	07.30	มนตรี สารเทพ	16.00	
49	นางศศิประภา หงส์เกิด	ศศิประภา หงส์เกิด	07.30	ศศิประภา หงส์เกิด	16.00	
50	นางประทุม บุญทองขาว	ประทุม บุญทองขาว	7.40	ประทุม บุญทองขาว	16.00	

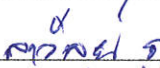
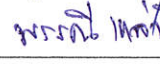
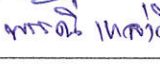
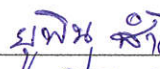
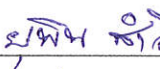
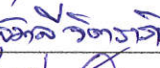
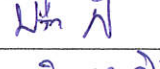
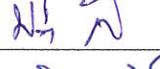
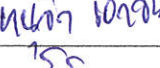
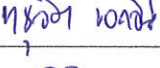
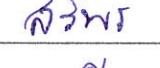
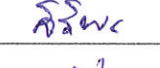
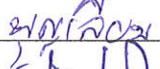
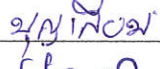
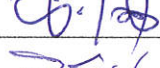
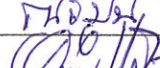
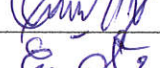
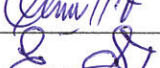
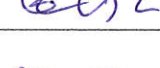
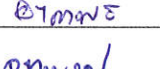
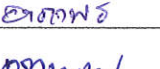
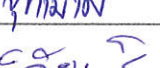
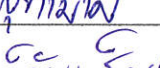
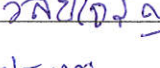
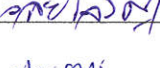
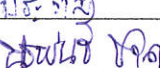
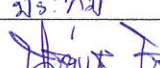
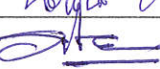
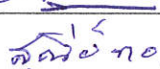
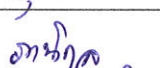
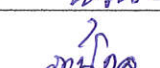
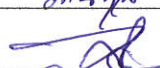
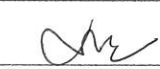
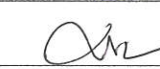
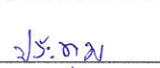
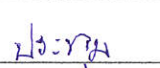
บัญชีลงเวลาโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ ชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

วันที่ 30 พฤษภาคม พ.ศ. 2568 ณ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลมะลวน (วัดแหลมไผ่)

ที่	ชื่อ - สกุล	ลายมือชื่อ	เวลามา	ลายมือชื่อ	เวลากลับ	หมายเหตุ
1	นางพูนศรี จินด้าง		8.00		16.00	
2	นางฉวี ขุนบำรุง		8.00		16.00	
3	นายมานพ เพชรรา		8.00		16.00	
4	นางโสภา สังข์เรียง		8.00		16.00	
5	นางสาคร เหล่าพราหมณ์		8.00		16.00	
6	นางวรรณดี อินทร์จันทร์		8.00		16.00	
7	นางบุญศรี สังข์เทพ		8.00		16.00	
8	นายโสภณ พรศรี		7.15		16.00	
9	นางแววตา พรศรี		7.30		16.00	
10	นางปรีดา ภิญญาคง		7.30		16.00	
11	นางนิทรา กลางรักษ์		07.00		16.00	
12	นางสุนทรี ยิ้มย่อง		7.00		16.00	
13	นายสมบัติ คงเลิศ		07.00		16.00	
14	นางนารถา คงเลิศ		7.00		16.00	
18	นางอุษา รอดภัย		7.00		16.00	
16	นางสมใจ ทองพิทักษ์		7.30		16.00	
17	นางบุญนำ สารเทพ		7.00		16.00	
18	นางกรองแก้ว ทองสง่า		8.30		16.00	
19	นางมณฑา พันบัว		8.30		16.00	
20	นางโสภา นาคครั้น		07.30		16.00	
21	นางสำรวม เครือหงส์		7.00		16.00	
22	นายวิรัตน์ โชติธุจริานนท์		7.00		16.00	
23	นางอุษณี โชติธุจริานนท์		7.00		16.00	
24	นางธนพร สนธิวัตร		7.30		16.00	
25	นางศุภวรรณ ทองสุก		8.30		16.00	

บัญชีลงเวลาโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

วันที่ 30 พฤษภาคม พ.ศ. 2568 ณ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลมะลวน (วัดแหลมไผ่)

ที่	ชื่อ - สกุล	ลายมือชื่อ	เวลามา	ลายมือชื่อ	เวลากลับ	หมายเหตุ
26	นางลาวัลย์ ฤกษ์ดี		7.30		16.00 น.	
27	นางพรรณี เหล่าดี		7.30 น.		16.00 น.	
28	นางยุพิน ลำลี		7.30		16.00 น.	
29	นายสุมาลี จิตราภิรมย์		7.30		16.00 น.	
30	นางปรีดา ศักดา		7.30 น.		16.00 น.	
31	น.ส.ทนุจิตร เอกอินทร์		08.00		16.00	
32	นางสิริพร ขุนแก้ว		7.30		16.00 น.	
33	นางบุญเลียบ เพชรศรี		7.30 น.		16.00 น.	
34	น.ส.จรรยา เหล่าพราหมณ์		07.30 น.		16.00 น.	
35	นางนิชมน ย้มย่อง36		07.30		16.00	
36	นายสุวิญญู แก้วสุก		7.30		16.00	
37	นางเยาวภา ฮวบเจริญ		07.30		16.00	
38	นางอาภาพร นาคบำรุง		07.30		16.00	
39	นางจุฑามาศ อินทร์จันทร์		7.30		16.00	
40	นางวิไลย์ เจริญเวช		07.30		16.00	
41	นางประทุม สุขสวัสดิ์		07.30		16.00	
42	นายบรรพต ชาติตะกุด		07.30		16.00	
43	นายภูมิชาย ไชยนาเคนทร์		07.30		16.00	
44	นางสุณีย์ ทองก่อนาค		7.30		16.00	
45	นางภานิกุล เจริญวัฒนากุล		07.30		16.00	
46	นายวิโรจน์ วัฒนโสภะ		07.30		16.00	
47	นางนิตยา วัฒนโสภะ		07.30		16.00	
48	นายมนตรี สารเทพ		07.30		16.00	
49	นางศศิประภา หงส์เกิด		09.30		16.00	
50	นางประทุม บุญทองขาว		09.30		16.00	

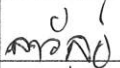
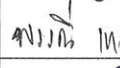
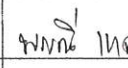
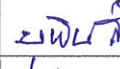
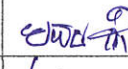
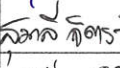
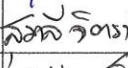
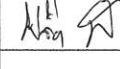
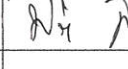
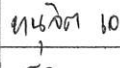
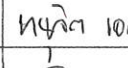
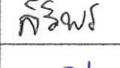
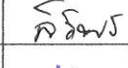
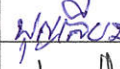
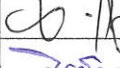
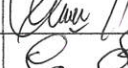
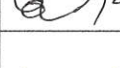
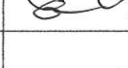
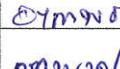
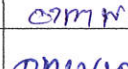
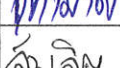
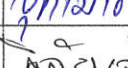
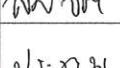
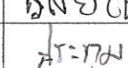
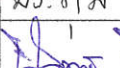
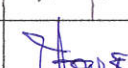
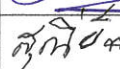
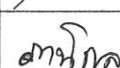
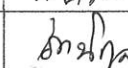
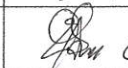
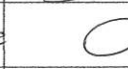
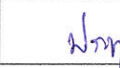
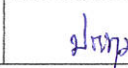
บัญชีลงเวลาโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ ชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

วันที่ 13 มิถุนายน พ.ศ. 2568 ณ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลมะลวน (วัดแหลมไผ่)

ที่	ชื่อ - สกุล	ลายมือชื่อ	เวลามา	ลายมือชื่อ	เวลากลับ	หมายเหตุ
1	นางพูนศรี จินด้าง		07.30		16.00	
2	นางฉวี ขุนบำรุง		7.30		16.00	
3	นายมานพ เพชรรา		7.30		16.30	
4	นางโสภา สังข์เรียง		7.00		16.30	
5	นางสาคร เหล่าพราหมณ์		7.00		16.30	
6	นางวรรณดี อินทร์จันทร์		7.00		16.30	
7	นางบุญศรี สังข์เทพ		7.00		16.00	
8	นายโสภณ พรศรี		7.00		16.00	
9	นางแวตา พรศรี		7.00		16.00	
10	นางปรีดา ภิญญาคง		7.00		16.00	
11	นางนิทรา กลางรักษ์		07.00		16.00	
12	นางสุนทรี ยิ้มย่อง		7.00		16.00	
13	นายสมบัติ คงเลิศ		7.30		16.00	
14	นางนารถา คงเลิศ		7.30		16.00	
18	นางอุษา รอดภัย		7.00		16.00	
16	นางสมใจ ทองพิทักษ์		7.30		16.00	
17	นางบุญนำ สารเทพ		7.30		16.00	
18	นางกรองแก้ว ทองสง่า		8.00		16.00	
19	นางมดล พันบัว		8.30		16.00	
20	นางโสภา นาคครั้น				16.00	
21	นางสำรวม เครือหงส์		7.00		16.00	
22	นายวิรัตน์ โชติธุจิรานนท์		7.00		16.00	
23	นางอุษณี โชติธุจิรานนท์		7.00		16.00	
24	นางธนพร สนธิวัตร		7.00		16.00	
25	นางศุภวรรณ ทองสุก		7.00		16.00	

บัญชีลงเวลาโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

วันที่ 13 มิถุนายน พ.ศ. 2568 ณ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลมะลวน (วัดแหลมไผ่)

ที่	ชื่อ - สกุล	ลายมือชื่อ	เวลามา	ลายมือชื่อ	เวลากลับ	หมายเหตุ
26	นางลาวัลย์ ฤกษ์ดี		8.00		16.00 น.	
27	นางพรณี เหล่าดี		8.10		16.00 น.	
28	นางยุพิน ลำลี		8.10		16.00	
29	นายสุมาลี จิตราภิรมย์		8.00		16.00 น.	
30	นางปรีดา ศักดา		8.00		16.00	
31	น.ส.ทนุจิตร เอกอินทร์		08.00		16.00	
32	นางสิริพร ชูแก้ว		7.30		16.00	
33	นางบุญเลียบ เพชรศรี		7.30		16.00	
34	น.ส.จรรยา เหล่าพราหมณ์		07.20		16.00 น.	
35	นางนิชมน ยิ้มย่อง36		7.22		16.00	
36	นายบุญญ์ แก้วสุก		08.00		16.00	
37	นางเยาวภา ฮวบเจริญ		08.00		16.00	
38	นางอาภาพร นาคบำรุง		08.00		16.00	
39	นางจุฑามาศ อินทร์จันทร์		8.10		16.00	
40	นางวิไลย์ เจริญเวช		8.00		16.00	
41	นางประทุม สุขสวัสดิ์		08.00		16.00	
42	นายบรรพต ชาติสกุล		08.00		16.00	
43	นายภูมิชาย ไชยนาเคนทร์		08.00		16.00	
44	นางสุณีย์ ทองก่อนาค		8.00		16.00	
45	นางภานิกุล เจริญวัฒนากุล		08.00		16.00	
46	นายวิโรจน์ วัฒนโสภ		8.20		16.00	
47	นางนิตยา วัฒนโสภ		8.00		16.00	
48	นายมนตรี สารเทพ		08.00		16.00	
49	นางศลิประภา หงส์เกิด		08.00		16.00	
50	นางประทุม บุญทองขาว		8.00		16.00	

บัญชีลงเวลาโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ ชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

วันที่ 27 มิถุนายน พ.ศ. 2568 ณ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลมะลวน (วัดแหลมไผ่)

ที่	ชื่อ - สกุล	ลายมือชื่อ	เวลามา	ลายมือชื่อ	เวลากลับ	หมายเหตุ
1	นางพูนศรี จินด้าง	พ.ลว	๗.๓๐	พ.ลว	16.๓๐	
2	นางฉวี ขุบารุง	ฉวี	7.30	ฉวี	16.00	
3	นายมานพ เพชรรา	มานพ	7.30	มานพ	16.00	
4	นางโสภา สังข์เรียง	โสภ	7.00	โสภ	16.30	
5	นางสาคร เหล่าพราหมณ์	ส/ล	7.00	ส/ล	16.30	
6	นางวรรณดี อินทร์จันทร์	ว.จ	7.00	ว.จ	16.30	
7	นางบุญศรี สังข์เทพ	บ.ส	7.00	บ.ส	17.00	
8	นายโสภณ พรศรี	ส.ป	7.05	ส.ป	17.00	
9	นางแววตา พรศรี	ว.ต	๐7.05	ว.ต	18.00	
10	นางปรีดา ภิญญาคง	ปรีดา	7.30	ปรีดา	16.00	
11	นางนิทรา กลางรักษ์	นิทรา	7.30	นิทรา	16.00	
12	นางสุนทรี ยิ้มย่อง	สุนทรี	8.30	สุนทรี	16.00	
13	นายสมบัติ คงเลิศ	ส.บ	7.30	ส.บ	16.00	
14	นางนารถา คงเลิศ	น.ถ	7.30	น.ถ	16.00	
18	นางอุษา รอดภัย	อุษา	8.30	อุษา	16.00	
16	นางสมใจ ทองพิทักษ์	ส.ใจ	6.30	ส.ใจ	16.00	
17	นางบุญนำ สารเทพ	บ.น	6.30	บ.น	16.00	
18	นางกรองแก้ว ทองสง่า	ก.ง	8.30	ก.ง	16.00	
19	นางลมล พันบัว	ล.ม	8.30	ล.ม	16.00	
20	นางโสภา นาคครั้น	ส.ภ	8.30	ส.ภ	16.00	
21	นางลำรวม เครือหงส์	ล.ร	8.00	ล.ร	16.00	
22	นายวิรัตน์ โชติธุจริานนท์	ว.ร	8.30	ว.ร	16.00	
23	นางอุษณี โชติธุจริานนท์	อ.น	8.30	อ.น	16.00	
24	นางชนพร สนธิวัตร	ช.พ	8.30	ช.พ	16.00	
25	นางสุภาวรรณ ทองสุก	ส.ว	8.30	ส.ว	18.30	

บัญชีลงเวลาโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

วันที่ 27 มิถุนายน พ.ศ. 2568 ณ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลมะลวน (วัดแหลมไผ่)

ที่	ชื่อ - สกุล	ลายมือชื่อ	เวลามา	ลายมือชื่อ	เวลากลับ	หมายเหตุ
26	นางลาวัลย์ ฤกษ์ดี		7.30		16.00	
27	นางพรรณี เหล่าดี		7.30		16.00	
28	นางยุพิน ลำลี		7.30		16.00	
29	นายสุมาลี จิตราภิรมย์		7.00		16.00	
30	นางปรีดา ศักดา		7.30		16.00	
31	น.ส.ทนุจิตร เอกอินทร์		07.00		16.00	
32	นางสิริพร ชูแก้ว		07.00		16.00	
33	นางบุญเลียบ เพชรศรี		7.30		16.00	
34	น.ส.จรรยา เหล่าพราหมณ์		07.30		16.00	
35	นางณิชนม ยิ้มย่อง36		07.27		16.00	
36	นายพัชรวิญ แก้วสุก		07.30		16.00	
37	นางเยาวภา ฮวบเจริญ		07.00		16.30	
38	นางอาภาพร นาคบำรุง		07.00		16.30	
39	นางจุฑามาศ อินทร์จันทร์		7.45		16.30	
40	นางวิไลย์ เจริญเวช		7.45		16.30	
41	นางประทุม สุขสวัสดิ์		7.00		16.30	
42	นายบรรพณ์ ชาศะกุล		07.00		16.30	
43	นายภูมิชาย ไชยนาเคนทร์		07.00		16.30	
44	นางสุนิย์ ทองก่อนาค		07.00		16.00	
45	นางภานิกุล เจริญวัฒนากุล		07.00		16.00	
46	นายวิโรจน์ วัฒนโสภ		07.00		16.00	
47	นางนิตยา วัฒนโสภ		07.00		16.00	
48	นายมนตรี สารเทพ		07.00		16.00	
49	นางศลิประภา หงส์เกิด		07.00		16.00	
50	นางประทุม บุญทองขาว		7.00		16.00	

บัญชีลงเวลาโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ ชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

วันที่ 18 กรกฎาคม พ.ศ. 2568 ณ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลมะลวน (วัดแหลมไผ่)

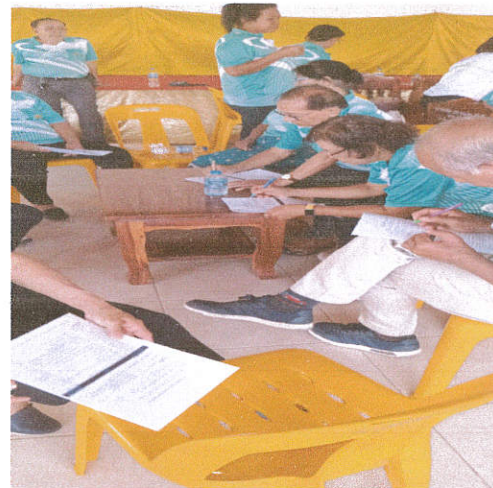
ที่	ชื่อ - สกุล	ลายมือชื่อ	เวลามา	ลายมือชื่อ	เวลากลับ	หมายเหตุ
1	นางพูนศรี จินด้าง		02.20		16.00	
2	นางฉวี ขุนบำรุง		7.30		16.00	
3	นายมานพ เพชรรา		7.30		16.00	
4	นางโสภา สังข์เรียง		7.30		16.00	
5	นางสาคร เหล่าพราหมณ์		7.30		16.00	
6	นางวรรณดี อินทร์จันทร์		7.30		16.00	
7	นางบุญศรี สังข์เทพ		7.30		16.00	
8	นายโสภณ พรศรี		7.30		16.00	
9	นางแวตาศา พรศรี		7.30		16.00	
10	นางปรีดา ภิญญาคง		7.30		16.00	
11	นางนิทรา กลางรักษ์		07.00		16.00	
12	นางสุนทรี ยิ้มย่อง		07.00		16.00	
13	นายสมบัติ คงเลิศ		7.30น		16.00น	
14	นางนารถา คงเลิศ		7.30น		16.00น	
18	นางอุษา รอดภัย		17.00น		16.00น	
16	นางสมใจ ทองพิทักษ์		7.30		16.00	
17	นางบุญนำ สารเทพ		7.30		16.00	
18	นางกรองแก้ว ทองสง่า		7.30		16.00	
19	นางลมล พันบัว		7.30น		16.00	
20	นางโสภา นาคครั้น		7.30		16.00	
21	นางสำรวม เครือหงส์		7.30		16.00	
22	นายวิรัตน์ โชติธุริจานนท์		7.30		16.00	
23	นางอุษณี โชติธุริจานนท์		7.30		16.00	
24	นางชนพร สนธิวัตร		7.30		16.00	
25	นางศุภวรรณ ทองสุก		7.30		16.30	

บัญชีลงเวลาโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

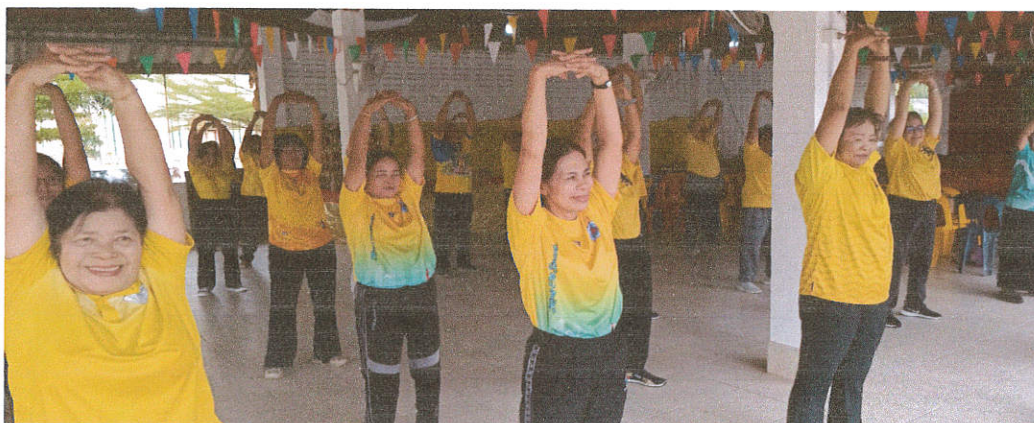
วันที่ 18 กรกฎาคม พ.ศ. 2568 ณ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลมะลวน (วัดแหลมไผ่)

ที่	ชื่อ - สกุล	ลายมือชื่อ	เวลามา	ลายมือชื่อ	เวลากลับ	หมายเหตุ
26	นางลาวัลย์ ฤกษ์ดี	นางลาวัลย์	7.30	[ลายมือชื่อ]	16.00	
27	นางพรรณี เหล่าดี	นางพรรณี เหล่าดี	7.35	นางพรรณี เหล่าดี	16.00	
28	นางยุพิน ลำลี	นางยุพิน ลำลี	7.35	นางยุพิน ลำลี	16.00	
29	นายสุมาลี จิตราภิรมย์	นายสุมาลี จิตราภิรมย์	7.30	นายสุมาลี	16.00	
30	นางปรีดา ศักดา	นางปรีดา ศักดา	7.30	นางปรีดา ศักดา	16.00	
31	น.ส.ทพจิตร เอกอินทร์	ทพจิตร	07.30	ทพจิตร	16.00	
32	นางสิริพร ชูแก้ว	สิริพร	07.30	สิริพร	16.00	
33	นางบุญเลียบ เพชรศรี	นางบุญเลียบ	7.30	นางบุญเลียบ	16.00	
34	น.ส.จรรยา เหล่าพราหมณ์	จ. 18	07.30	จ. 18	16.00	
35	นางนิชมน ยิ้มย่อง36	นิชมน	07.30	นิชมน	16.00	
36	นายเจริญ แก้วสุก	นาย 18	7.30	นาย 18	16.00	
37	นางเยาวภา สวบเจริญ	[ลายมือชื่อ]	16.00	[ลายมือชื่อ]	16.00	
38	นางอาภาพร นาคบำรุง	อาภาพร	7.40	อาภาพร	16.00	
39	นางจุฑามาศ อินทร์จันทร์	จุฑามาศ	7.40	จุฑามาศ	16.00	
40	นางวิไลย์ เจริญเวช	วิไลย์ เจริญเวช	7.40	วิไลย์ เจริญเวช	16.00	
41	นางประทุม สุขสวัสดิ์	ประทุม	7.30	ประทุม	16.00	
42	นายบรรพณ์ ชาศะกุล	นาย 18	7.30	นาย 18	16.00	
43	นายภูมิชาย ไชยนาเคนทร์	นาย 18	07.30	นาย 18	16.00	
44	นางสุณีย์ ทองก่อนาค	สุณีย์ ทองก่อนาค	7.30	สุณีย์	16.00	
45	นางภานิกุล เจริญวัฒนากุล	ภานิกุล	07.30	ภานิกุล	16.00	
46	นายวิโรจน์ วัฒนโสภ	[ลายมือชื่อ]	07.40	[ลายมือชื่อ]	16.00	
47	นางนิตยา วัฒนโสภ	[ลายมือชื่อ]	07.40	[ลายมือชื่อ]	16.00	
48	นายมนตรี สารเทพ	[ลายมือชื่อ]	07.30	[ลายมือชื่อ]	16.00	
49	นางศศิประภา หงส์เกิด	[ลายมือชื่อ]	07.30	[ลายมือชื่อ]	16.00	
50	นางประทุม บุญทองขาว	ประทุม	7.40	ประทุม	16.00	

ภาพการจัดกิจกรรม วันที่ 8 พฤษภาคม 2568 การคัดกรองผู้สูงอายุ



ภาพการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมในผู้สูงอายุ วันที่ 30 พฤษภาคม 2568



ภาพการจัดปันโตเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ วันที่ 13 มิถุนายน พ.ศ. 2568



ภาพกิจกรรมการบรรยายเรื่องการเกิดภาวะหกล้มในผู้สูงอายุ และการป้องกัน

วันที่ 27 มิถุนายน 2568



กิจกรรมนันทนาการสร้างสุข 5 มิติ วันที่ 18 กรกฎาคม 2568



ภาพการจัดกิจกรรม การคัดกรองผู้สูงอายุ

รวม 68

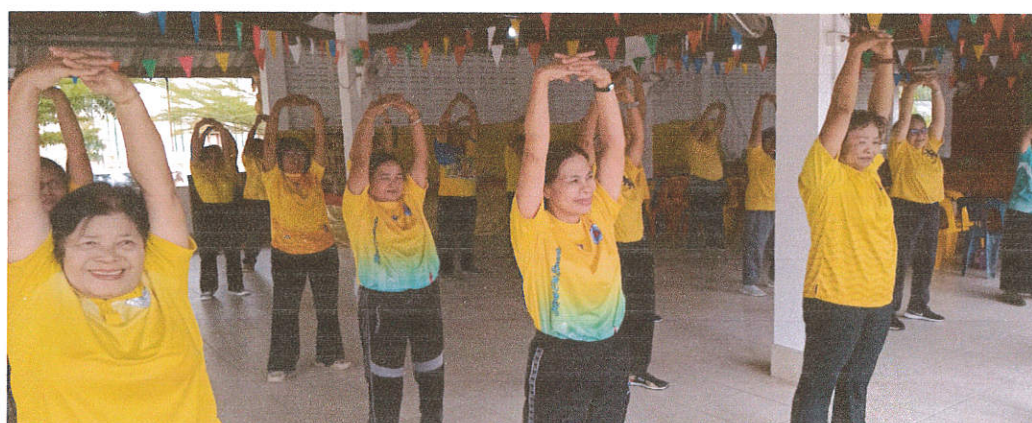


ภาพการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมในผู้สูงอายุ

30 พ.ค. 68



30 พ.ค. 68



ภาพการบรรยายหลักโภชนาการและอาหารในผู้สูงอายุ

โดยวิทยากรจากโรงพยาบาลพุนพิน



13 เม 68



ภาพการบรรยายหลักโภชนาการและอาหารในผู้สูงอายุ

โดยวิทยากรจากโรงพยาบาลพูนพิณ



ภาพการจัดปันโตเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ



ภาพกิจกรรมการบรรยายเรื่องการเกิดภาวะหกล้มในผู้สูงอายุ และการป้องกัน

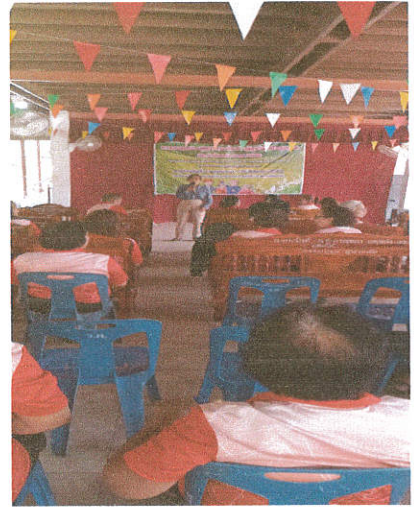
โดยวิทยากรจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอำเภอพุนพิน



ภาพกิจกรรมความสุข 5 มิติกับแนวทางการสร้างสุข



กิจกรรมนันทนาการ



ค่าอุปกรณ์และสื่อในการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการตามโครงการ

เป็นเงิน 2,500 บาท

ผู้รับเงิน 收銀人
COLLECTOR Dr. [Signature]

ผู้รับเงิน 收銀人
COLLECTOR



ทะเบียนเลขที่ 78/2544

คำขอที่ 8451552000543.78/2544

แบบ พค. 0403

กรมพัฒนาธุรกิจการค้า
สำนักงานกลางทะเบียนพาณิชย์
ใบทะเบียนพาณิชย์
ใบสำคัญนี้ออกให้เพื่อแสดงว่า

นายธนสวรรค์ จันทรโกมุต

ได้จดทะเบียนพาณิชย์ ตามพระราชบัญญัติทะเบียนพาณิชย์ พ.ศ. 2499

เมื่อวันที่ 18 มิถุนายน 2544

ชื่อที่ใช้ในการประกอบพาณิชย์กิจ

ขอไม่

เขียนเป็นอักษรโรมัน

ชนิดแห่งพาณิชย์กิจ
งานศิลป์ จำหน่ายเครื่องดื่มทุกชนิด

ที่ตั้งสำนักงานแห่งใหญ่

เลขที่ 269/1 หมู่ที่ 1 ตรอก/ซอย บ้านท่าซอย 1 ถนน พุนพิน-ท่าชนะ
ตำบล/แขวง ท่าฉาง อำเภอ/เขต ท่าฉาง จังหวัด สุราษฎร์ธานี

ออกให้ ณ วันที่ 16 กุมภาพันธ์ 2552

(.....)

นายทะเบียน

กรมสรรพากร
บัตรประจำตัวผู้เสียภาษีอากร

1 ๒0411181 7

เลขประจำตัว

ร. นายชเนศวร จันทระโกมล

3 9411 00019 40 2

ที่อยู่ 384/2 ม.1 ก.หาดฉาง

อ.หาดฉาง จ.สุราษฎร์ธานี

ออกให้ ณ สส.หาดฉาง

วงรื้อ (นายชเนศวร จันทระโกมล)

1 กรกฎาคม 2546

โปรดนำบัตรนี้ไปด้วยเมื่อติดต่อราชการ

ช.ช.ช.ช.ช.ช.
ช.ช.ช.ช.ช.ช.

คำเตือน

1. โปรดเก็บรักษาคำเตือนไว้ เพื่อประโยชน์ของท่านเอง ตามกฎหมาย
2. ผู้ฝ่าฝืนไม่ปฏิบัติตามประกาศอธิบดีกรมสรรพากร ซึ่งอาศัยอำนาจตามมาตรา 3 แห่งเทศแห่งประมวล รัษฎากร เช่น ไม่กรอกเลขประจำตัวให้ถูกต้องจะ ต้องรับโทษปรับไม่เกิน 2,000 บาท ตามมาตรา 3 แห่งประมวลรัษฎากร
3. กรณีเปลี่ยนแปลงชื่อ หรือสกุล หรือที่อยู่ หรือใน กรณีที่ บริษัทจำกัด หรือห้างหุ้นส่วน หรือ คณะ บุคคล เลิกกิจการ ให้ผู้ถือบัตรนำเอกสารการ เปลี่ยนแปลงไปแสดงต่อกรมสรรพากร หรือ สรรพากรจังหวัดเพื่อขอรับบัตรใหม่ หรือส่งบัตร คืนภายในเวลา 60 วัน

 **บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card**
เลขประจำตัวประชาชน 3 8411 00019 40 2
Identification Number

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาย ธเนศวร์ จันทรโกมุท
Name Mr. Thanate
Last name Jankomut
เกิดวันที่ 23 พ.ย. 2518
Date of Birth 23 Nov. 1975
ศาสนา พุทธ

ที่อยู่ 337/9 หมู่ที่ 1 ต.ท่าช้าง อ.ท่าช้าง
จ.สุราษฎร์ธานี

16 ต.ค. 2567 16 Oct. 2024 16 ต.ค. 2567 16 Oct. 2024
วันออกบัตร (ยกเว้นบัตรประชาชน)
Date of Issue

22 พ.ย. 2575 22 Nov. 2032 22 พ.ย. 2575 22 Nov. 2032
วันหมดอายุ
Date of Expiry

8411-04-10160959



Signature
ธนัง จันทรโกมุท

รายการเกี่ยวกับบ้าน เล่มที่ 1
เลขรหัสประจำบ้าน 8484-000338-6 สำนักงานทะเบียน กิ่งกั้นเทศบาลตำบลท่าฉาง
รายการที่อยู่ 337/9 หมู่ที่ 1 ตำบลท่าฉาง
อำเภอท่าฉาง จังหวัดสุราษฎร์ธานี
บ้านท่า
ชื่อหมู่บ้าน ทะเบียนบ้านชั่วคราว
ประเภทบ้าน ลักษณะบ้าน
ดินแดน 1 ไร่ 1 ห้อง
วันเดือนปีที่กำหนดบ้านเลขที่ 28 มกราคม 2556
ลงชื่อ (นางนันทาภา ชูนิล) นายทะเบียน
วันเดือนปีที่พิมพ์ทะเบียนบ้าน 28 มกราคม 2556

สี/พ.พ.ดล
๑๗๙๖ จ.สุราษฎร์ธานี

เล่มที่ 1 รายการบุคคลในบ้านของเลขรหัสประจำบ้าน 8484-000338-6 ลำดับที่ 1
ชื่อ นายธเนศวร จันทร์โสมภักดิ์ สัญชาติ ไทย เพศ ชาย
เลขประจำตัวประชาชน 9-8411-00019-40-2 สถานภาพ เจ้าบ้าน เกิดเมื่อ 23 พ.ย. 2518
มารดาผู้ให้กำเนิด ชื่อ บุญส่ง 3-8411-00019-38-1 สัญชาติ ไทย
บิดาผู้ให้กำเนิด ชื่อ วิชัย 3-8411-00021-83-1 สัญชาติ ไทย
เลขจาก 384/2 หมู่ที่ 1 ต.ท่าฉาง
อ.ท่าฉาง จ.สุราษฎร์ธานี เมื่อ 8 ส.ค. 2559 (นายกเทศมนตรี ดุษฎี)
๑๑ ไม่

การอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ

ประจำปีงบประมาณ 2568

จัดโดยกองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลมะลวน

ร่วมกับชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

ระหว่างวันที่ 8 พฤษภาคม - 31 สิงหาคม 2568

ณ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลมะลวน อ.พุนพิน จ.สุราษฎร์ธานี



วิทยาการบรรยายความสำคัญของการเฝ้าระวังด้านสุขภาพในผู้สูงอายุ



เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 3100100953721

ผู้รับ.....
RECEIVED BY.....

อุปกรณ์และสื่อ



ภาคผนวก

ตารางการอบรมโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

ระหว่าง เดือนเมษายนถึง 31 สิงหาคม 2568 ณ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลมะลวน วัดแหลมไม่ ตำบลมะลวน อำเภอพนม จังหัดสุราษฎร์ธานี

เดือน พ.ศ.	8.00-9.00 น.	9.00-9.30 น.	9.30 -10.30 น.	พัก 15 นาที		10.45-12.00 น.	พัก 15 นาที		13.00-14.30 น.	พัก 15 นาที		14.45-16.00 น.	หมายเหตุ		
ครั้งที่ 1 8 พ.ค.68	ลงทะเบียน	พิธีเปิด โครงการ	ความสำคัญของการเฝ้า ระวังด้านสุขภาพใน ผู้สูงอายุ	พัก 15 นาที		การคัดกรอง ผู้สูงอายุ ตามแบบ ประเมินผู้สูงอายุ 9 ด้าน	พัก 15 นาที		ฝึกการปฏิบัติการคัด กรองผู้สูงอายุตาม แบบประเมิน 9 ด้าน	พัก 15 นาที		การวิเคราะห์ผลการ ประเมินสุขภาพตนเอง จากแบบประเมิน 9 ด้าน	ประวัติและประเมินผล โครงการ		
						การป้องกันกาเกิด อุบัติเหตุจากการ ออกกำลังกาย			สถิติการออกกำลังกาย ภายในผู้สูงอายุ						
ครั้งที่ 2 30 พ.ค.68	ลงทะเบียน	การออกกำลังกายที่เหมาะสมในผู้สูงอายุ				การจัดป็นโต๊ะเพื่อ สุขภาพ			การจัดป็นโต๊ะเพื่อ สุขภาพ					ประเมินภาวะหกล้ม ผู้เข้าร่วมอบรม	กิจกรรมนันทนาการ สร้างสุข 5 มิติ
ครั้งที่ 3 13 มิ.ย.68	ลงทะเบียน	หลักการโภชนาการและอาหารในผู้สูงอายุ				การเฝ้าระวังและ ภาวะหกล้มใน ผู้สูงอายุ			กิจกรรมนันทนาการ สร้างสุข 5 มิติ						
ครั้งที่ 4 27 มิ.ย.68	ลงทะเบียน	การเกิดภาวะหกล้มในผู้สูงอายุและการ ป้องกัน				กิจกรรมนันทนาการ สร้างสุข 5 มิติ									
ครั้งที่ 5 18 ก.ค.68	ลงทะเบียน	ความสุข 5 มิติกับแนวทางการสร้างสุข		กิจกรรมนันทนาการ สร้างสุข 5 มิติ											

บัญชีลงเวลาโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ ชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

วันที่ 8 พฤษภาคม พ.ศ. 2568 ณ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลมะลวน (วัดแหลมไผ่)

ที่	ชื่อ - สกุล	ลายมือชื่อ	เวลามา	ลายมือชื่อ	เวลากลับ	หมายเหตุ
1	นางพูนศรี จินด้าว	พูนศรี	7.20	พูนศรี	16.00	
2	นางฉวี ขุนบำรุง	ฉวี	7.30	ฉวี	16.00	
3	นายมานพ เพชรรา	มานพ	7.30	มานพ	16.00	
4	นางโสภา สังข์เรียง	โสภ	7.00	โสภ	16.00	
5	นางสาคร เหล่าพราหมณ์	สาคร	7.00	สาคร	16.00	
6	นางวรรณดี อินทร์จันทร์	วรรณดี	7.00	วรรณดี	16.00	
7	นางบุญศรี สังข์เทพ	บุญศรี	7.00	บุญศรี	16.00	
8	นายโสภณ พรศรี	โสภณ	7.05	โสภณ	16.00	
9	นางแวตาศา พรศรี	แวตาศา	7.05	แวตาศา	16.00	
10	นางปริดา ภิญญาคง	ปริดา	7.00	ปริดา	16.00	
11	นางนิทรา กลางรักษ์	นิทรา	7.00	นิทรา	16.00	
12	นางสุนทรี ยิ้มย่อง	สุนทรี	7.00	สุนทรี	16.00	
13	นายสมบัติ คงเลิศ	สมบัติ	7.30	สมบัติ	16.00	
14	นางนงนุช คงเลิศ	นงนุช	7.30	นงนุช	16.00	
18	นางอุษา รอดภัย	อุษา	7.30	อุษา	16.00	
16	นางสมใจ ทองพิทักษ์	สมใจ	7.30	สมใจ	16.00	
17	นางบุญนำ สารเทพ	บุญนำ	7.30	บุญนำ	16.00	
18	นางกรองแก้ว ทองสง่า	กรองแก้ว	7.30	กรองแก้ว	16.00	
19	นางมณฑา พันบัว	มณฑา	7.30	มณฑา	16.00	
20	นางโสภา นาคครั้น	โสภ	7.50	โสภ	16.00	
21	นางตำรวจ เครือหงส์	ตำรวจ	7.00	ตำรวจ	16.00	
22	นายวิรัตน์ ไชตริจิรานนท์	วิรัตน์	7.00	วิรัตน์	16.00	
23	นางอุษณีย์ ไชตริจิรานนท์	อุษณีย์	7.00	อุษณีย์	16.00	
24	นางชนพร สนิทวัตร	ชนพร	7.00	ชนพร	16.00	
25	นางศุภวรรณ ทองสุก	ศุภวรรณ	7.00	ศุภวรรณ	16.00	

บัญชีลงเวลาโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

วันที่ 8 พฤษภาคม พ.ศ. 2568 ณ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลมะลวน (วัดแหลมไผ่)

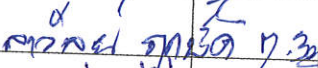
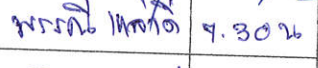
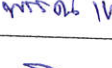
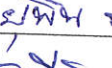
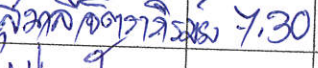
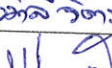
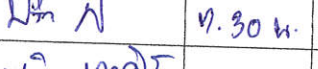
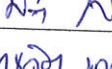
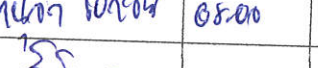
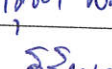
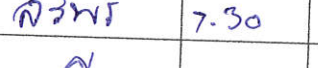
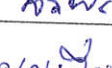
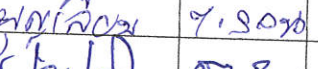
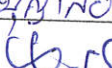
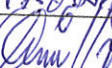
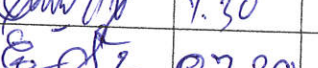
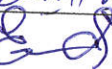
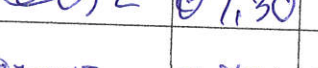
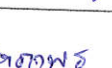
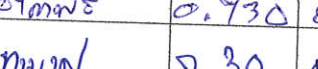
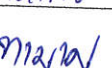
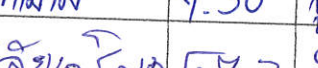
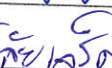
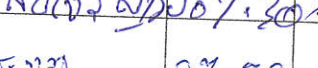
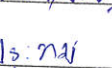
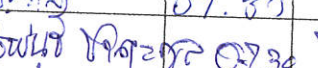
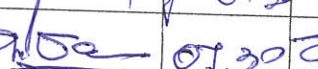
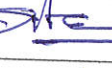
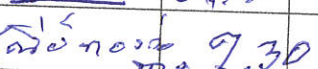
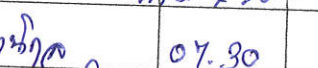
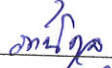
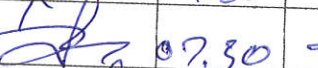
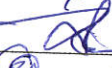
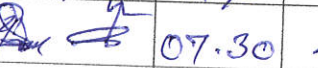
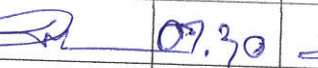
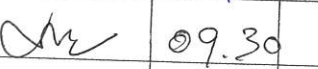
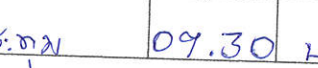
ที่	ชื่อ - สกุล	ลายมือชื่อ	เวลามา	ลายมือชื่อ	เวลากลับ	หมายเหตุ
26	นางลาวัลย์ ฤกษ์ดี	นางลาวัลย์ ฤกษ์ดี	7.30	นางลาวัลย์ ฤกษ์ดี	16.00	
27	นางพรรณิ เหล่าดี	พรรณิ เหล่าดี	7.30	พรรณิ เหล่าดี	16.00	
28	นางยุพิน ลำลี	ยุพิน ลำลี	7.30	ยุพิน ลำลี	16.00	
29	นายสมภพ จิตราภิรมย์	สมภพ	07.30	สมภพ	16.00	
30	นางปรีดา ศักดา	ปรีดา	7.30	ปรีดา	16.00	
31	น.ส.ทนุจิตร เอกอินทร์	ทนุจิตร เอกอินทร์	07.30	ทนุจิตร เอกอินทร์	16.00	
32	นางสิริพร ชูแก้ว	สิริพร ชูแก้ว	07.30	สิริพร	16.00	
33	นางบุญเลียบ เพชรศรี	บุญเลียบ	7.30	บุญเลียบ	16.00	
34	น.ส.จรรยา เหล่าพราหมณ์	จรรยา	08.30	จรรยา	16.00	
35	นางณิชนัน ยิ้มย่อง	ณิชนัน	07.25	ณิชนัน	16.00	
36	นายพัณณ แก้วสุก	พัณณ	08.30	พัณณ	16.00	
37	นางเยาวภา สวบนเจริญ	เยาวภา	9.10	เยาวภา	16.00	
38	นางอาภาพร นาคบำรุง	อาภาพร นาคบำรุง	9.10	อาภาพร นาคบำรุง	16.00	
39	นางจุฑามาศ อินทร์จันทร์	จุฑามาศ	9.45	จุฑามาศ	16.00	
40	นางวิไลย์ เจริญเวช	วิไลย์ เจริญเวช	7.00	วิไลย์ เจริญเวช	16.00	
41	นางประทุม สุขสวัสดิ์	ประทุม	7.00	ประทุม	16.00	
42	นายบรรพต ชาติสกุล	บรรพต ชาติสกุล	7.00	บรรพต ชาติสกุล	16.00	
43	นายภูมิชาย ไชยนาเคนทร์	ภูมิชาย	07.00	ภูมิชาย	16.00	
44	นางสุณิษา ทองก่อนาค	สุณิษา	7.00	สุณิษา	16.00	
45	นางภานิกุล เจริญวัฒนากุล	ภานิกุล	7.50	ภานิกุล	16.00	
46	นายวิโรจน์ วัฒนโสภะ	วิโรจน์	07.30	วิโรจน์	16.20	
47	นางนิตยา วัฒนโสภะ	นิตยา	07.30	นิตยา	16.30	
48	นายมนตรี สารเทพ	มนตรี	07.30	มนตรี	16.00	
49	นางศศิประภา หงษ์เกิด	ศศิประภา	07.30	ศศิประภา	16.00	
50	นางประทุม บุญทองขาว	ประทุม	7.40	ประทุม	16.00	

บัญชีลงเวลาโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ ชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

วันที่ 30 พฤษภาคม พ.ศ. 2568 ณ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลมะลวน (วัดแหลมไผ่)

ที่	ชื่อ - สกุล	ลายมือชื่อ	เวลามา	ลายมือชื่อ	เวลากลับ	หมายเหตุ
1	นางพูนศรี จินด้าง		8.00		16.00	
2	นางฉวี ขุนบำรุง		8.00		16.00	
3	นายมานพ เพชรรา		8.00		16.00	
4	นางโสภา สังข์เรียง		8.00		16.00	
5	นางสาคร เหล่าพราหมณ์		8.00		16.00	
6	นางวรรณดี อินทร์จันทร์		8.00		16.00	
7	นางบุญศรี สังข์เทพ		8.00		16.00	
8	นายโสภณ พรศรี		7.15		16.00	
9	นางแววตา พรศรี		7.30		16.00	
10	นางปรีดา ภิญญาคง		7.30		16.00	
11	นางนิทรา กลางรักษ์		07.00		16.00	
12	นางสุนทรี ยิ้มย่อง		7.00		16.00	
13	นายสมบัติ คงเลิศ		07.00		16.00	
14	นางนารถา คงเลิศ		7.00		16.00	
18	นางอุษา รอดภัย		7.00		16.00	
16	นางสมใจ ทองพิทักษ์		7.30		16.00	
17	นางบุญนำ สารเทพ		7.00		16.00	
18	นางกรองแก้ว ทองสง่า		8.30		16.00	
19	นางลมล พันบัว		8.30		16.00	
20	นางโสภา นาคครั้น		07.30		16.00	
21	นางสำรวม เครือหงส์		7.00		16.00	
22	นายวิรัตน์ โชติธุจิรานนท์		7.00		16.00	
23	นางอุษณี โชติธุจิรานนท์		7.00		16.00	
24	นางธนพร สนธิวัตร		7.30		16.00	
25	นางศุภวรรณ ทองสุก		8.30		16.00	

บัญชีลงเวลาโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน
วันที่ 30 พฤษภาคม พ.ศ. 2568 ณ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลมะลวน (วัดแหลมไผ่)

ที่	ชื่อ - สกุล	ลายมือชื่อ	เวลา	ลายมือชื่อ	เวลากลับ	หมายเหตุ
26	นางลาวัลย์ ฤกษ์ดี		7.30		16.00 น.	
27	นางพรรณิ เหล่าดี		7.30 น.		16.00 น.	
28	นางยุพิน ลำลี		7.30		16.00 น.	
29	นายสุมาลี จิตราภิรมย์		7.30		16.00 น.	
30	นางปรีดา ศักดา		7.30 น.		16.00 น.	
31	น.ส.ทนุจิตร เอกอินทร์		08.00		16.00	
32	นางสิริพร ชูแก้ว		7.30		16.00 น.	
33	นางบุญเลียบ เพชรศรี		7.30 น.		16.00 น.	
34	น.ส.จรรยา เหล่าพราหมณ์		07.30 น.		16.00 น.	
35	นางนิชมณ ยิ้มย่อง36		07.30		16.00	
36	นายสุวิญญู แก้วสุก		7.30		16.00	
37	นางเยาวภา ฮวบเจริญ		07.30		16.00	
38	นางอาภาพร นาคบำรุง		07.30		16.00	
39	นางจุฑามาศ อินทร์จันทร์		7.30		16.00	
40	นางวิไลย เจริญเวช		07.30		16.00	
41	นางประทุม สุขสวัสดิ์		07.30		16.00	
42	นายบรรพต ชาติตะกูล		07.30		16.00	
43	นายภูมิชาย ไชยนาเคนทร์		07.30		16.00	
44	นางสุนิษา ทองก่อนาถ		7.30		16.00	
45	นางภาณุกุล เจริญวัฒนากุล		07.30		16.00 น.	
46	นายวิโรจน์ วัฒนโสภะ		07.30		16.00 น.	
47	นางนิตยา วัฒนโสภะ		07.30		16.00	
48	นายมนตรี สารเทพ		07.30		16.00	
49	นางศลิประภา หงส์เกิด		09.30		16.00	
50	นางประทุม บุญทองขาว		09.30		16.00	

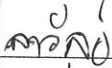
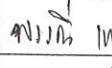
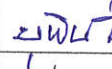
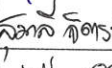
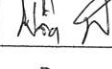
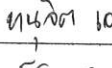
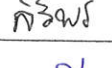
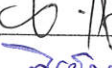
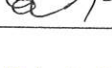
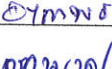
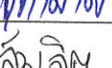
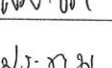
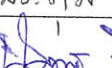
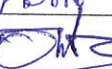
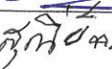
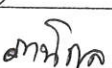
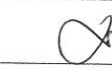
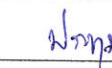
บัญชีลงเวลาโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ ชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

วันที่ 13 มิถุนายน พ.ศ. 2568 ณ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลมะลวน (วัดแหลมไผ่)

ที่	ชื่อ - สกุล	ลายมือชื่อ	เวลามา	ลายมือชื่อ	เวลากลับ	หมายเหตุ
1	นางพูนศรี จินด้าง		07.30		16.00	
2	นางฉวี ขุบารุง		7.30		16.00	
3	นายมานพ เพชรรา		7.30		16.30	
4	นางโสภา สังข์เรียง		7.00		16.30	
5	นางสาคร เหล่าพราหมณ์		7.00		16.30	
6	นางวรรณดี อินทร์จันทร์		7.00		16.30	
7	นางบุญศรี สังข์เทพ		7.00		16.00	
8	นายโสภณ พรศรี		7.00		16.00	
9	นางแววตา พรศรี		7.00		16.00	
10	นางปรีดา ภิญญาคง		7.00		16.00	
11	นางนิทรา กลางรักษ์		07.00		16.00	
12	นางสุนทรี ยิ้มย่อง		7.00		16.00	
13	นายสมบัติ คงเลิศ		7.30		16.00	
14	นางนอชา คงเลิศ		7.30		16.00	
18	นางอุษา รอดภัย		7.00		16.00	
16	นางสมใจ ทองพิทักษ์		7.30		16.00	
17	นางบุญนำ สารเทพ		7.30		16.00	
18	นางกรองแก้ว ทองสง่า		8.00		16.00	
19	นางลมล พันบัว		8.30		16.00	
20	นางโสภา นาคครั้น				16.00	
21	นางสำรวม เครือหงส์		7.00		16.00	
22	นายวิรัตน์ โชติธุจิรานนท์		7.00		16.00	
23	นางอุษณี โชติธุจิรานนท์		7.00		16.00	
24	นางชนพร สนิธิวัตร		7.00		16.00	
25	นางศุภวรรณ ทองสุก		7.00		16.00	

บัญชีลงเวลาโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

วันที่ 13 มิถุนายน พ.ศ. 2568 ณ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลมะลวน (วัดแหลมไผ่)

ที่	ชื่อ - สกุล	ลายมือชื่อ	เวลามา	ลายมือชื่อ	เวลากลับ	หมายเหตุ
26	นางลาวัลย์ ฤกษ์ดี		8.00		16.00	
27	นางพรรณิ เหล่าดี		8.10		16.00	
28	นางยุพิน ลำลี		8.10		16.00	
29	นายสุมาลี จิตราภิรมย์		8.00		16.00	
30	นางปรีดา ศักดา		8.00		16.00	
31	น.ส.ทนุจิตร เอกอินทร์		08.00		16.00	
32	นางสิริพร ชูแก้ว		7.30		16.00	
33	นางบุญเลียบ เพชรศรี		7.30		16.00	
34	น.ส.จรรยา เหล่าพราหมณ์		07.20		16.00	
35	นางณิชนัน ยิ้มย่อง36		7.22		16.00	
36	นายบุญญ์ แก้วสุก		08.00		16.00	
37	นางเขวภา ฮวบเจริญ		08.00		16.00	
38	นางอาภาพร นาคบำรุง		08.00		16.00	
39	นางจุฑามาศ อินทร์จันทร์		8.10		16.00	
40	นางวิสัย เจริญเวช		8.00		16.00	
41	นางประทุม สุขสวัสดิ์		08.00		16.00	
42	นายบรรพต ชาติสกุล		08.00		16.00	
43	นายภูมิชาย ไชยนาเคนทร์		08.00		16.00	
44	นางสุณีย์ ทองก่อนาค		8.00		16.00	
45	นางภาณุกุล เจริญวัฒนากุล		08.00		16.00	
46	นายวิโรจน์ วัฒนโสภะ		8.20		16.00	
47	นางนิตยา วัฒนโสภะ		8.00		16.00	
48	นายมนตรี สารเทพ		08.00		16.00	
49	นางศศิประภา หงส์เกิด		08.00		16.00	
50	นางประทุม บุญทองขาว		8.00		16.00	

บัญชีลงเวลาโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ ชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

วันที่ 27 มิถุนายน พ.ศ. 2568 ณ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลมะลวน (วัดแหลมไผ่)

ที่	ชื่อ - สกุล	ลายมือชื่อ	เวลามา	ลายมือชื่อ	เวลากลับ	หมายเหตุ
1	นางพูนศรี จินด้าง	พ.ลว	๗.๓๐	พ.ลว	16.๓๐	
2	นางฉวี ขุนบำรุง	ฉวี	7.30	ฉวี	16.00	
3	นายมานพ เพชรรา	มานพ	7.30	มานพ	16.00	
4	นางโสภา สังข์เรียง	โสภ	7.00	โสภ	16.30	
5	นางสาคร เหล่าพราหมณ์	ส/ล	7.00	ส/ล	16.30	
6	นางวรรณดี อินทร์จันทร์	ว.จ	7.00	ว.จ	16.30	
7	นางบุญศรี สังข์เทพ	บ.ต	7.00	บ.ต	17.00	
8	นายโสภณ พรศรี	ส.ป	7.05	ส.ป	17.00	
9	นางแววตา พรศรี	ว.ต	๐7.05	ว.ต	18.00	
10	นางปรีดา ภิญญาคง	ปรีดา	7.30	ปรีดา	16.00	
11	นางนิทรา กลางรักษ์	นิทรา	7.30	นิทรา	16.00	
12	นางสุนทรี ยิ้มย่อง	สุนทรี	8.30	สุนทรี	16.00	
13	นายสมบัติ คงเลิศ	สมบัติ	7.30	สมบัติ	16.00	
14	นางนารถา คงเลิศ	นารถา	7.30	นารถา	16.00	
18	นางอุษา รอดภัย	อุษา	8.30	อุษา	16.00	
16	นางสมใจ ทองพิทักษ์	สมใจ	8.30	สมใจ	16.00	
17	นางบุญนำ สารเทพ	บุญนำ	8.30	บุญนำ	16.00	
18	นางกรองแก้ว ทองสง่า	กรองแก้ว	8.30	กรองแก้ว	16.00	
19	นางมล พันบัว	มล	8.30	มล	16.00	
20	นางโสภา นาคกรีน	โสภ นาคกรีน	8.30	โสภ	16.00	
21	นางสำรวม เครือหงส์	สำรวม	8.00	สำรวม	16.00	
22	นายวิรัตน์ โชติธุริจานนท์	วิรัตน์	8.30	วิรัตน์	16.00	
23	นางอุษณี โชติธุริจานนท์	อุษณี	8.30	อุษณี	16.00	
24	นางธนพร สนิทวัตร	ธนพร	8.30	ธนพร	16.00	
25	นางศุภวรรณ ทองสุก	ศุภวรรณ	8.30	ศุภวรรณ	16.30	

บัญชีลงเวลาโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

วันที่ 27 มิถุนายน พ.ศ. 2568 ณ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลมะลวน (วัดแหลมไผ่)

ที่	ชื่อ - สกุล	ลายมือชื่อ	เวลามา	ลายมือชื่อ	เวลากลับ	หมายเหตุ
26	นางลาวัลย์ ฤกษ์ดี		7.30		16.00	
27	นางพรรณิ เหล่าดี		7.30		16.00	
28	นางยุพิน ลำลี		7.30		16.00	
29	นายสุมาลี จิตราภิรมย์		7.00		16.00	
30	นางปรีดา สักดา		7.30		16.00	
31	น.ส.ทนุจิตร เอกอินทร์		07.00		16.00	
32	นางสิริพร ชูแก้ว		07.00		16.00	
33	นางบุญเลียบ เพชรศรี		7.30		16.00	
34	น.ส.จรรยา เหล่าพราหมณ์		07.30		16.00	
35	นางนิชมน ยิ้มย่อง36		07.27		16.00	
36	นายเจริญ แก้วสุก		07.30		16.00	
37	นางเยาวภา สวบเจริญ		07.00		16.30	
38	นางอาภาพร นาคบำรุง		07.00		16.30	
39	นางจุฑามาศ อินทร์จันทร์		7.45		16.30	
40	นางวิไลย เจริญเวช		7.45		16.30	
41	นางประทุม สุขสวัสดิ์		7.00		16.30	
42	นายบรรพต ชาติสกุล		07.00		16.30	
43	นายภูมิชาย ไชยนาเคนทร์		07.00		16.30	
44	นางสุนิย์ ทองก่อนาค		07.00		16.00	
45	นางภานิกุล เจริญวัฒนากุล		07.00		16.00	
46	นายวิโรจน์ วัฒนโสภ		07.00		16.00	
47	นางนิตยา วัฒนโสภ		07.00		16.00	
48	นายมนตรี สารเทพ		07.00		16.00	
49	นางศศิประภา หงส์เกิด		07.00		16.00	
50	นางประทุม บุญทองขาว		7.00		16.00	

บัญชีลงเวลาโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ ชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

วันที่ 18 กรกฎาคม พ.ศ. 2568 ณ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลมะลวน (วัดแหลมไผ่)

ที่	ชื่อ - สกุล	ลายมือชื่อ	เวลามา	ลายมือชื่อ	เวลากลับ	หมายเหตุ
1	นางพูนศรี จินด้าง	พูนศรี	07.30	พูนศรี	16.00	
2	นางฉวี ขุบารุง	ฉวี	7.30	ฉวี	16.00	
3	นายมานพ เพชร	มานพ	7.30	มานพ	16.00	
4	นางโสภา สังข์เรียง	โสภา	7.30	โสภา	16.00	
5	นางสาคร เหล่าพราหมณ์	สาคร	7.30	สาคร	16.00	
6	นางวรรณดี อินทร์จันทร์	วรรณดี	7.30	วรรณดี	16.00	
7	นางบุญศรี สังข์เทพ	บุญศรี	7.30	บุญศรี	16.00	
8	นายโสภณ พรศรี	โสภณ	7.30	โสภณ	16.00	
9	นางแววตา พรศรี	แววตา	7.30	แววตา	16.00	
10	นางปรีดา ภิญญาคง	ปรีดา	7.30	ปรีดา	16.00	
11	นางนิทรา กลางรักษ์	นิทรา	07.00	นิทรา	16.00	
12	นางสุนทรี ยิ้มย่อง	สุนทรี	07.00	สุนทรี	16.00	
13	นายสมบัติ คงเลิศ	สมบัติ คงเลิศ	7.30น	สมบัติ คงเลิศ	16.00น	
14	นางนารถา คงเลิศ	นารถา คงเลิศ	7.30น	นารถา คงเลิศ	16.00น	
18	นางอุษา รอดภัย	อุษา รอดภัย	7.30น	อุษา	16.00น	
16	นางสมใจ ทองพิทักษ์	สมใจ	7.30	สมใจ	16.00	
17	นางบุญนำ สารเทพ	บุญนำ	7.30	บุญนำ	16.00	
18	นางกรองแก้ว ทองสง่า	กรองแก้ว	7.30	กรองแก้ว	16.00	
19	นางลมล พันบัว	ลมล พันบัว	7.30น	ลมล	16.00	
20	นางโสภา นาคครั้น	โสภา	7.30	โสภา	16.00	
21	นางลำรวม เครือหงส์	ลำรวม	7.30	ลำรวม	16.00	
22	นายวิรัตน์ โชติธุจรรณนท์	วิรัตน์	7.30	วิรัตน์	16.00	
23	นางอุษณี โชติธุจรรณนท์	อุษณี	7.30	อุษณี	16.00	
24	นางชนพร สนิทวัตร	ชนพร	7.30	ชนพร	16.00	
25	นางศุภวรรณ ทองสุก	ศุภวรรณ	7.30	ศุภวรรณ	16.30	

บัญชีลงเวลาโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

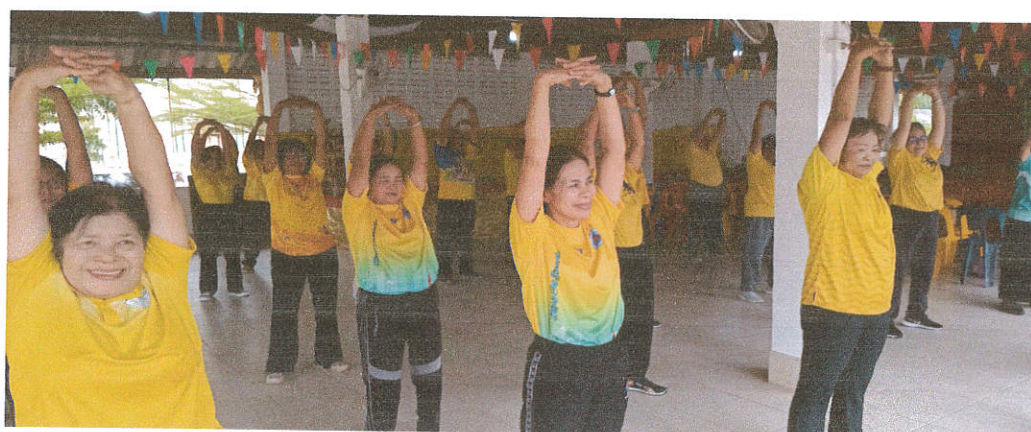
วันที่ 18 กรกฎาคม พ.ศ. 2568 ณ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลมะลวน (วัดแหลมไผ่)

ที่	ชื่อ - สกุล	ลายมือชื่อ	เวลามา	ลายมือชื่อ	เวลากลับ	หมายเหตุ
26	นางลาวัลย์ ฤกษ์ดี	นางลาวัลย์	7.30		16.00	
27	นางพรรณิ เหล่าดี	พรรณิ เหล่าดี	7.35	พรรณิ เหล่าดี	16.00	
28	นางยุพิน ลำลี	ยุพิน ลำลี	7.35	ยุพิน ลำลี	16.00	
29	นายสุมาลี จิตราภิรมย์	สุมาลี จิตราภิรมย์	7.30	สุมาลี	16.00	
30	นางปรีดา ศักดา	ปรีดา ศักดา	7.30	ปรีดา ศักดา	16.00	
31	น.ส.ทนุจิตร เอกอินทร์	ทนุจิตร	07.30	ทนุจิตร	16.00	
32	นางสิริพร ชูแก้ว	สิริพร	07.30	สิริพร	16.00	
33	นางบุญเลียบ เพชรศรี	บุญเลียบ	7.30	บุญเลียบ	16.00	
34	น.ส.จรรยา เหล่าพราหมณ์	จรรยา	07.30	จรรยา	16.00	
35	นางฉิมมน ยิ้มย่อง36	ฉิมมน	07.30	ฉิมมน	16.00	
36	นายเจริญ แก้วสุก	เจริญ	7.30	เจริญ	16.00	
37	นางเยาวภา ฮวบเจริญ		16.00		16.00	
38	นางอาภาพร นาคบำรุง	อาภาพร	7.40	อาภาพร	16.00	
39	นางจุฑามาศ อินทร์จันทร์	จุฑามาศ	7.40	จุฑามาศ	16.00	
40	นางวิไลย์ เจริญเวช	วิไลย์ เจริญเวช	7.40	วิไลย์ เจริญเวช	16.00	
41	นางประทุม สุขสวัสดิ์	ประทุม	7.30	ประทุม	16.00	
42	นายบรรพต ชาติตะกูล	บรรพต	7.30	บรรพต	16.00	
43	นายภูมิชาย ไชยนาเคนทร์	ภูมิชาย	07.30	ภูมิชาย	16.00	
44	นางสุณีย์ ทองก่อนาค	สุณีย์ ทองก่อนาค	7.30	สุณีย์	16.00	
45	นางภานิกุล เจริญวัฒนากุล	ภานิกุล	07.30	ภานิกุล	16.00	
46	นายวิโรจน์ วัฒนโสภ		07.40		16.00	
47	นางนิตยา วัฒนโสภ		07.40		16.00	
48	นายมนตรี สารเทพ		07.30		16.00	
49	นางศศิประภา หงส์เกิด		07.30		16.00	
50	นางประทุม บุญทองขาว	ประทุม	7.40	ประทุม	16.00	

ภาพการจัดกิจกรรม วันที่ 8 พฤษภาคม 2568 การคัดกรองผู้สูงอายุ



ภาพการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมในผู้สูงอายุ วันที่ 30 พฤษภาคม 2568



ภาพการจัดปันโตเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ วันที่ 13 มิถุนายน พ.ศ. 2568



ภาพกิจกรรมการบรรยายเรื่องการเกิดภาวะหกล้มในผู้สูงอายุ และการป้องกัน

วันที่ 27 มิถุนายน 2568



กิจกรรมนันทนาการสร้างสุข 5 มิติ วันที่ 18 กรกฎาคม 2568



ภาพการจัดกิจกรรม การคัดกรองผู้สูงอายุ

ส่วน ๒๘

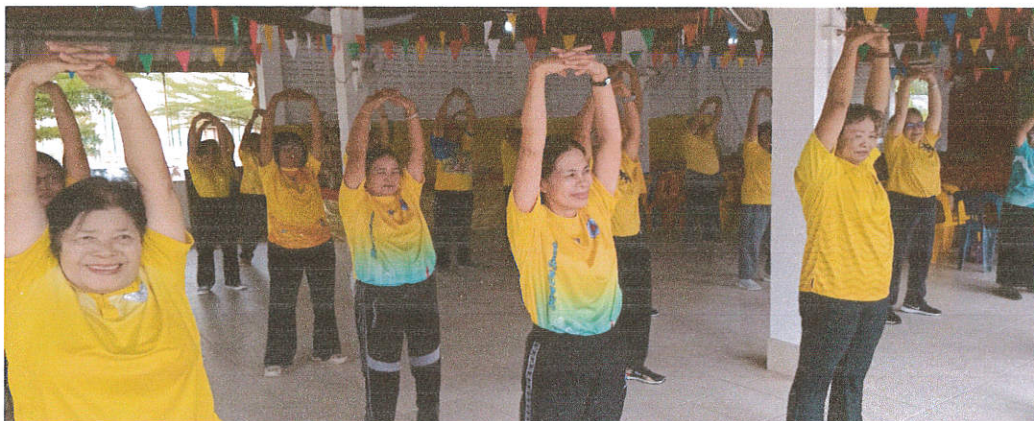


ภาพการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมในผู้สูงอายุ

30 พ.ค. 68



30 พ.ค. 68



ภาพการบรรยายหลักโภชนาการและอาหารในผู้สูงอายุ

โดยวิทยากรจากโรงพยาบาลพูนพิณ



13 เม 68



ภาพการบรรยายหลักโภชนาการและอาหารในผู้สูงอายุ

โดยวิทยากรจากโรงพยาบาลพูนพิณ



ภาพการจัดปันโตเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ



ภาพกิจกรรมการบรรยายเรื่องการเกิดภาวะหกล้มในผู้สูงอายุ และการป้องกัน

โดยวิทยากรจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอำเภอพนม



ภาพกิจกรรมความสุข 5 มิติกับแนวทางการสร้างสุข



กิจกรรมนันทนาการ



เอกสารความรู้ประกอบการอบรม

ปริมาณอาหารที่เหมาะสมต่อวัน
กรณีผู้ป่วยโรค: 2 แห่ง

ปริมาณอาหารที่เหมาะสมต่อวัน
กรณีผู้ป่วยโรค: 1 แห่ง
อาจต้องปรับเปลี่ยนตามอาการ
500 กิโลกรัม

ปริมาณอาหารที่เหมาะสมต่อวัน
กรณีผู้ป่วยโรค
อาจต้องปรับเปลี่ยนตามอาการ
1,000 กิโลกรัม

อาหารกลุ่ม	พลังงาน (kcal)			อาหารกลุ่ม	พลังงาน (kcal)			อาหารกลุ่ม	พลังงาน (kcal)		
	1,400 kcal ผู้ป่วย โรค	1,600 kcal ผู้ป่วย โรค	1,800 kcal ผู้ป่วย โรค		1,400 kcal ผู้ป่วย โรค	1,600 kcal ผู้ป่วย โรค	1,800 kcal ผู้ป่วย โรค		1,400 kcal ผู้ป่วย โรค	1,600 kcal ผู้ป่วย โรค	1,800 kcal ผู้ป่วย โรค
ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	5	7	9	ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	7	8	9	ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	7	8	9
ผัก (ทัพพี)	4	4	4	ผัก (ทัพพี)	4	4	4	ผัก (ทัพพี)	4	4	4
ผลไม้ (ถ้วย)	1	1	2	ผลไม้ (ถ้วย)	1	2	2	ผลไม้ (ถ้วย)	1	2	3
เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	6	7	8	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	6	7	8	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	8	10	12
ถั่วเหลือง (ช้อนกินข้าว)	1	1	1	ถั่วเหลือง (ช้อนกินข้าว)	1	1	1	ถั่วเหลือง (ช้อนกินข้าว)	1	1	1
นม* (แก้ว)	2	2	2	นม* (แก้ว)	1	1	1	นม* (แก้ว)	0	0	0
ไข่ (ใบ)	8	8	8	ไข่ (ใบ)	8	8	8	ไข่ (ใบ)	8	8	8
ไขมัน (ช้อนชา)	6	6	6	ไขมัน (ช้อนชา)	7	7	7	ไขมัน (ช้อนชา)	8	8	8
น้ำตาล (ช้อนชา)	6	6	6	น้ำตาล (ช้อนชา)	6	6	6	น้ำตาล (ช้อนชา)	6	6	6

โภชนบัญญัติสำหรับผู้สูงอายุ



1. ดื่มน้ำ 8 แก้วทุกวัน
2. กินข้าวเป็นหลัก เน้นข้าวกล้อง ข้าวกล้องงอก
3. กินพืชผักผลไม้ตามฤดูกาล เน้นผักใบเขียว
4. กินปลา ไม่เน้นสัตว์ปีก เน้นเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ
5. ดื่มนมและผลิตภัณฑ์จากนม เน้นพร่องไขมัน
6. หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง ไขมันทรานส์ ไขมันอิ่มตัว
7. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล
8. กินอาหารปรุงสุก ปลอดภัย
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



โภชนาการ สำหรับผู้สูงอายุ

ด้วยความปรารถนาดี
กลุ่มงานโภชนศาสตร์ โรงพยาบาลพนม
077-311129 ต่อ 300



วิธีทำ

1. นำไข่ไก่มาต้มให้สุก ปอกเปลือกออกตามปริมาณที่กำหนด (ถ้าใช้เฉพาะไข่ขาวซึ่งตามปริมาณที่กำหนด)
2. พักทอง ปอกเปลือกเอาเมล็ดออกให้เรียบร้อย นำไปปั่นให้สุก แล้วนำมาสับตามปริมาณที่กำหนด
3. นำผักโขมเขียวล้างทำความสะอาด นำไปปั่นให้สุกแล้วนำมาซึ่งตามปริมาณที่กำหนด
4. อวกไข่/ปลา บดหรือสับให้ละเอียด รวนให้สุก แล้วนำมาซึ่งตามปริมาณที่กำหนด
5. ซึ่งส่วนผสมอื่น ๆ เตรียมไว้ให้เรียบร้อย
6. นำส่วนผสมทั้งหมดที่เตรียมไว้ใส่ในหม้อแล้วนำไปตั้งไฟให้เดือด ประมาณ 5 นาที
7. นำมาปั่นให้ละเอียดด้วยเครื่องปั่นอาหาร
8. กรองด้วยกระชอนตาถี่
9. ใช้กระชอนตักอาหารตักเพื่อเช็คความหนืดของอาหารโดยให้อาหารไหลเป็นสายต่อกัน
10. ใช้กระชอนตักใส่ถ้วยตวงตามปริมาณที่ผู้ป่วยทานในแต่ละมื้อได้ตวงตามจำนวนมือที่ผู้ป่วยทาน
11. เสิร์ฟอาหารให้ผู้ป่วย

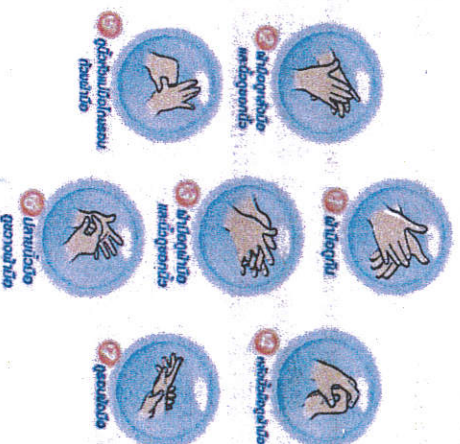
วิธีการล้างมือ 7 ขั้นตอน

1. เริ่มล้างด้วยน้ำและสบู่ ใช้ฝ่ามือถูกัน
2. ใช้ฝ่ามือถูหลังมือ และนิ้วถูขอกัน
3. ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือ และนิ้วถูขอกัน
4. ใช้หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ
5. ใช้ฝ่ามือถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบ
6. ใช้ปลายนิ้วมือถูฝ่ามือ
7. ใช้ฝ่ามือถูรอบข้อมือ

** ควรล้างมือทุกครั้งก่อนเตรียม -ปรุงอาหาร และหลังสัมผัสสิ่งสกปรก

ล้างมือถูวิธี 7 ขั้นตอน

เพื่อมือสะอาด ลดโอกาสก่อโรคแบคทีเรียต่างๆ



ข้อปฏิบัติการเตรียมอาหารทางสาย

1. กิลแลลลอรี่ ต่อ 1 ซึซ



กลุ่มงานโภชนศาสตร์โรงพยาบาลพุมพิณ

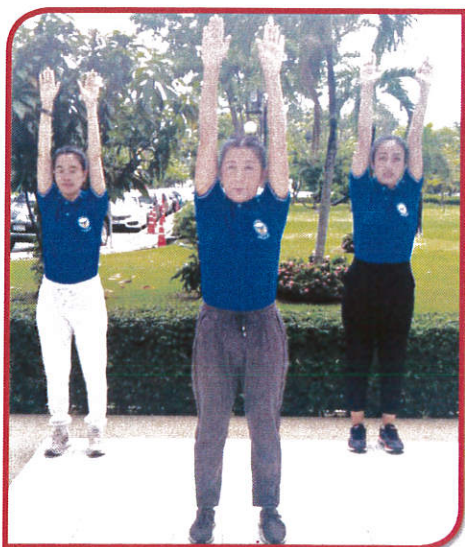
ท่าออกกำลังกายยืดเหยียดวิถีธรรม วิถีไทย

ท่าออกกำลังกายยืดเหยียดวิถีธรรม วิถีไทย เป็นการผสมผสานการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายกับการบริกรรมสติ ความระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัว และสมาธิ ความตั้งใจมั่น โดยน้อมนำหลักธรรมมาปฏิบัติ ได้แก่ ทิศทั้ง 6 หมายถึง บุคคล 6 ส่วน ที่เกี่ยวข้องกับตัวเราในสังคมและการดำเนินชีวิต รวมทั้งการบูชาพระรัตนตรัย การเจริญอานาปานสติและการนั่งสมาธิ

ท่าออกกำลังกายยืดเหยียดวิถีธรรม วิถีไทย มี 7 ท่า ดังนี้

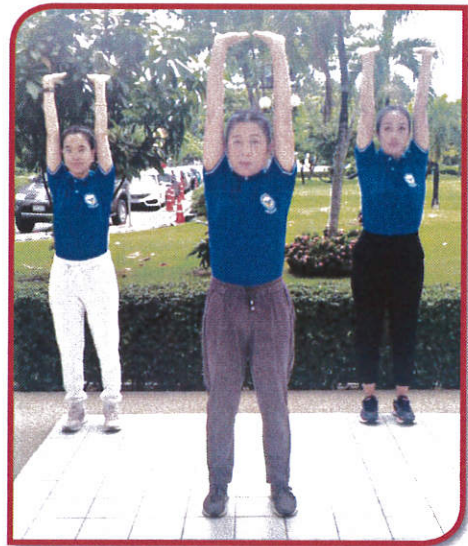
✧ ท่า 1 มองฟ้า-มองดิน

1. ยืนลักษณะท่าเตรียม ยืนตรง เท้าห่างกันระดับช่วงไหล่ ปลายเท้าทั้ง 2 ช้างตรง แขนทั้งสองแนบข้างลำตัว หลังมืออยู่ด้านหน้า



2. สูดลมหายใจเข้าพร้อมกับค่อยๆยกแขนทั้ง 2 ข้างขึ้นมาจนชิดใบหูทั้ง 2 ข้าง

3. เหยียดแขนให้ตึงแล้วค่อยๆ
พับข้อมือให้นิ้วทั้ง 10 นิ้วชี้ไปด้านหลัง
ให้ฝ่ามือตั้งฉาก เหยียดแขนให้ตึงเท่าที่
ทำได้ ค่อยๆ เอนหลังเงยหน้าค้างไว้นับ
1-3 น้อมจิตระลึกถึง ทิศเบื้องบน คือ
สถาบันชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์



4. ผ่อนลมหายใจออก ค่อยๆ ก้ม
ตัวลงช้าๆ จนปลายนิ้วแตะพื้นหรือก้ม
เท่าที่จะทำได้ สูดลมหายใจเข้าทางจมูก
ลึกๆ ค้างไว้ นับ 1-3 น้อมจิตระลึกถึง
ทิศเบื้องล่าง คือ คุณแผ่นดิน ประชาชน
และชุมชน ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออก
ยาวๆ พร้อมเงยหน้าขึ้นและยืนตรง

อวัยวะที่เคลื่อนไหว : ตา คอ แขน หลัง เอว ขา

คุณประโยชน์ต่อสุขภาพ

1. บริหารกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อตา คอ หลัง เอวและขา
ให้แข็งแรงและยืดหยุ่น เดินหลังตรง บุคลิกดี
2. บริหารจิตใจและคุณธรรมโดยน้อมนำหลักธรรมทศ 6
มาปฏิบัติ คือ “มองฟ้า” รำลึกถึงทิศเบื้องบนคือ พระสงฆ์
ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ “มองดิน” รำลึกถึงทิศเบื้องล่าง
แผ่นดิน ประชาชนชุมชน ซึ่งเป็นฐานที่มั่นคงของชาติทั้ง 2 ทิศ
ควรเทิดทูลและทำนุบำรุงเพื่อความมั่นคง มั่งคั่งและยั่งยืน

✧ ทำ 2 ชั้นหน้า

1. ยืนลักษณะท่าเตรียม ยกแขนทั้งสองไปข้างหน้าระดับไหล่ ฝ่ามือหันเข้าหากัน ออกแรงยืดแขนให้รู้สึกตึงค้างไว้ นับ 1-5 น้อมจิตระลึกถึง ทิศเบื้องหน้า คือ บิดามารดา ปู่ย่า ตายาย และผู้มีอุปการะอื่นๆ ที่เลี้ยงดูเรามาในเบื้องหน้า



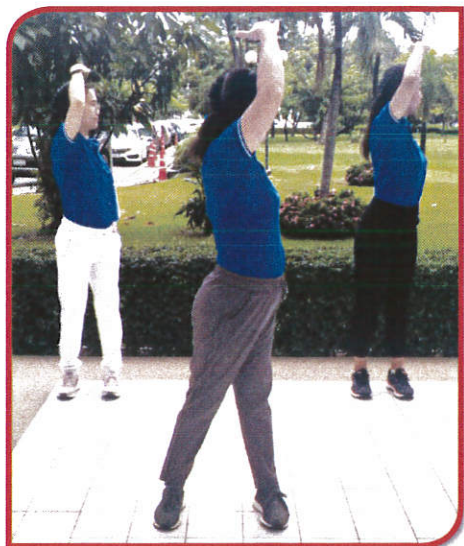
2. จากนั้นค่อยๆ เหยียดแขนไปด้านหลังจนรู้สึกตึงค้างไว้ นับ 1-5 แล้วน้อมจิตระลึกถึง ทิศเบื้องหลัง คือ ภรรยา สามี และบุตร



3. ยืนลักษณะท่าเตรียม มือขวาเท้าเอว แขนซ้ายชูขึ้นตรงแล้วงอข้อศอกลดมือซ้ายยกค้างไว้เหนือศีรษะระยะห่างประมาณฝ่ามือ พร้อมค่อยๆ หันลำตัวเอียงไปด้านขวา ตามองตาม จนรู้สึกตึง ค้างไว้ นับ 1-5 แล้ว น้อมจิตระลึกถึง ทิศเบื้องขวา คือ ครูบาอาจารย์ที่พร่ำสอนวิชาความรู้



4. สลับข้างโดยเปลี่ยนเป็นมือซ้ายเท้าเอว แขนขวาชูขึ้นตรง แล้วงอข้อศอกลดมือขวายกค้างไว้เหนือศีรษะระยะห่างประมาณฝ่ามือ พร้อมค่อยๆ หันลำตัวเอียงไปด้านซ้าย ตามองตาม จนรู้สึกตึง ค้างไว้ นับ 1-5 แล้ว น้อมจิตระลึกถึง ทิศเบื้องซ้าย คือ ศิษย์ มิตรสหายและเพื่อนร่วมงาน



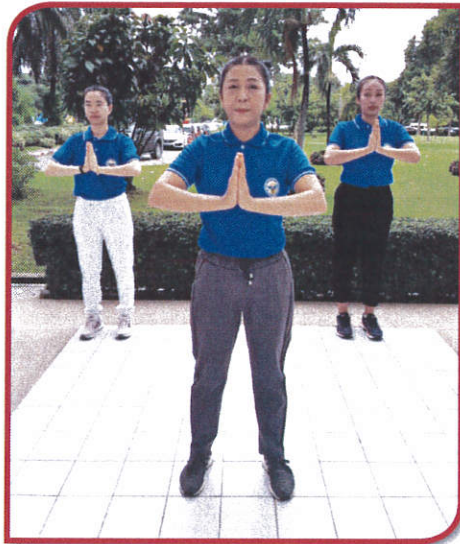
อวัยวะที่เคลื่อนไหว : แขน คอ หลัง เอว ขา

คุณประโยชน์ต่อสุขภาพ

1. บริหารกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อแขน ข้อไหล่ ข้อศอก คอ หลัง เอวและขาให้แข็งแรงและยืดหยุ่น ป้องกันและแก้ไข ข้อแขนและหัวไหล่ติดให้เคลื่อนไหวได้เป็นปกติ
2. บริหารจิตใจและคุณธรรมโดยน้อมนำหลักธรรมทศ 6 มาปฏิบัติต่อ คือ ผินหน้า แขนตรงข้างหน้ารำลึกถึงบิดา มารดา ผินหน้าแขนตรงไปข้างหลัง รำลึกถึงภรรยา สามเณร ผินหน้าไปข้างขวารำลึกถึง “ทิศเบื้องขวา” คือ ครูอาจารย์ ผินหน้าไปทางซ้ายรำลึกถึงทิศเบื้องซ้าย คือ ศิษย์ มิตรสหาย ผู้ร่วมงาน

✧ ทำ 3 ท่าพนม

1. ยืนลักษณะท่าเตรียม พนมมือ ระดับกึ่งกลางหน้าอก กางศอก ให้แขนขนานกับพื้น ออกแรงดันฝ่ามือทั้งสองข้าง พร้อมทั้งกล่าวคำบูชา พระรัตนตรัย “อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา, พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ” หรือกล่าวคำสรรเสริญพระผู้เป็นเจ้าของศาสนาที่เคารพนับถือ หรือนับ 1-5



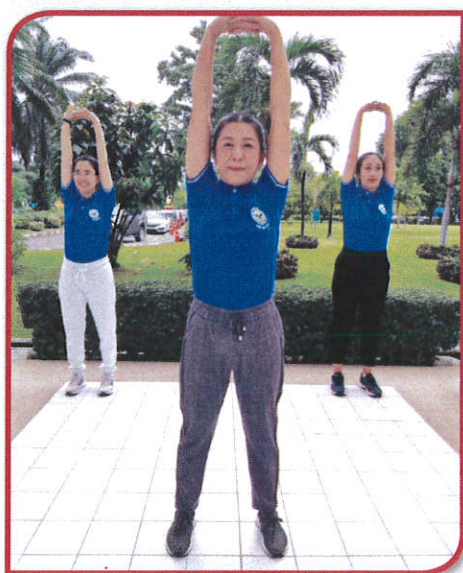
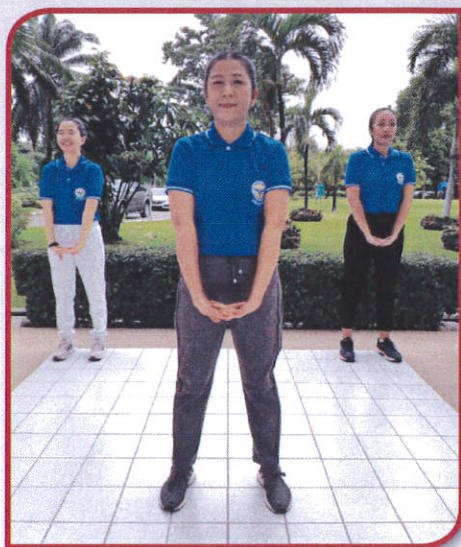
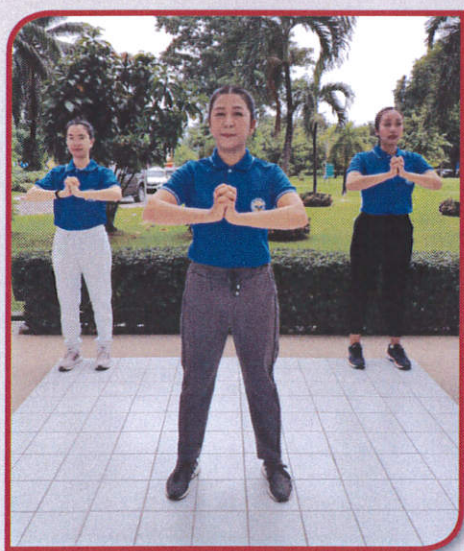
2. เลื่อนมือที่พนมมาด้านขวาสุดตึงเท่าที่สบาย แขนขนานกับพื้น พร้อมกล่าว “สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, ธัมมัง นะมัสสามิ” หรือนับ 1-5



3. เลื่อนมือที่พนมมาด้านซ้ายสุดตึงเท่าที่สบาย แขนขนานกับพื้น พร้อมกล่าว “สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สังฆัง นะมามิ” หรือนับ 1-5



4. เลื่อนมือมากลางอก ในท่าพนมมือ ประสานนิ้วทั้งสิบให้แน่น เกร็งกำลังค้างไว้สบาย แล้วค่อยๆ หมุนมือเข้าหาลำตัว เหยียดแขนไปข้างหน้า นิ้วประสานกันให้ตึงค้างไว้ นับ 1-5 กลับมาท่าเดิม ทำซ้ำ 5 ครั้ง แล้วเหยียดแขนไปด้านล่าง นิ้วประสานกัน แขนเหยียดตึงค้างไว้ นับ 1-5 กลับมาท่าเดิม ทำซ้ำ 5 ครั้ง ต่อด้วยการเหยียดแขนนิ้วประสานกันเหนือศีรษะ โดยแขนทั้ง 2 ข้าง แขนชิดใบหู พร้อมหายใจเข้าขึ้น เหยียดแขนขึ้นเหนือศีรษะค้างไว้ นับ 1-5 ลดมือลงวางบนศีรษะนับ 1-5 ทำซ้ำ 5 ครั้ง



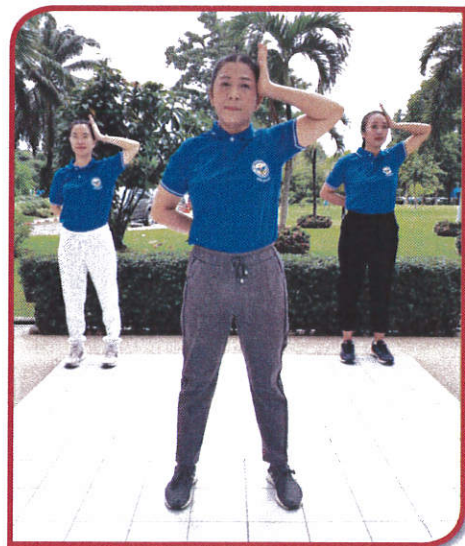
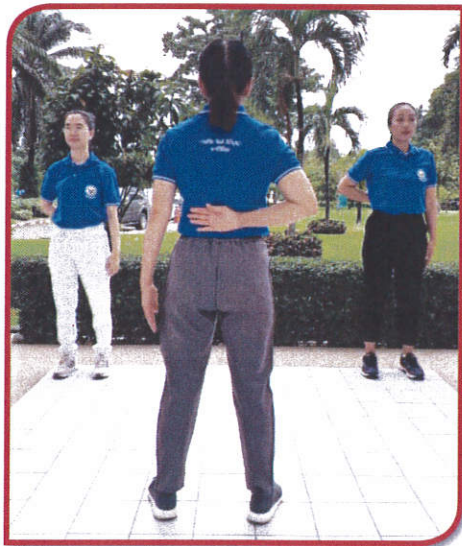
อวัยวะที่เคลื่อนไหว : ฝ่ามือ นิ้วมือ หัวไหล่ ข้อแขน ข้อศอก แขน

คุณประโยชน์ต่อสุขภาพ

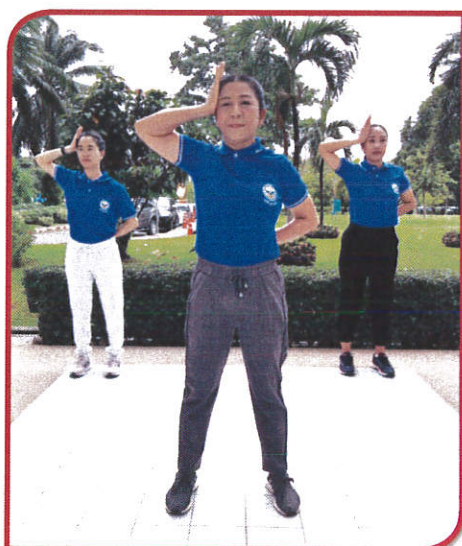
1. บริหารกายและยืดเหยียดฝ่ามือ นิ้วมือ หัวไหล่ ข้อแขน ข้อศอก และแขน ป้องกันและแก้ไขปัญหานิ้วมือล็อคและข้อแขน หัวไหล่ติด-ยึด ได้
2. บริหารจิตใจและคุณธรรมโดยกิจกรรมหลักธรรม บทบูชา พระรัตนตรัย

✧ ท่า 4 คมสมอง

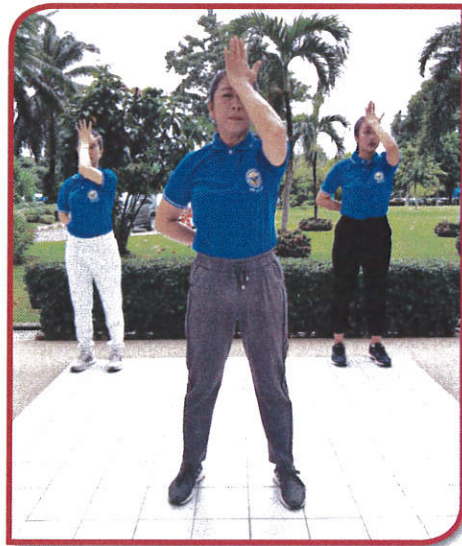
1. ยืนลักษณะท่าเตรียม หลังมือขวาแตะกึ่งกลางหลังตรงบั้นเอว ยกแขนข้างซ้ายขึ้น งอข้อศอกให้ฝ่ามือแตะบริเวณขมับข้างซ้าย และออกแรงต้านระหว่างศีรษะกับฝ่ามือ นับ 1-5 แล้วค่อยๆ คลายออก ทำซ้ำ 3 ครั้ง



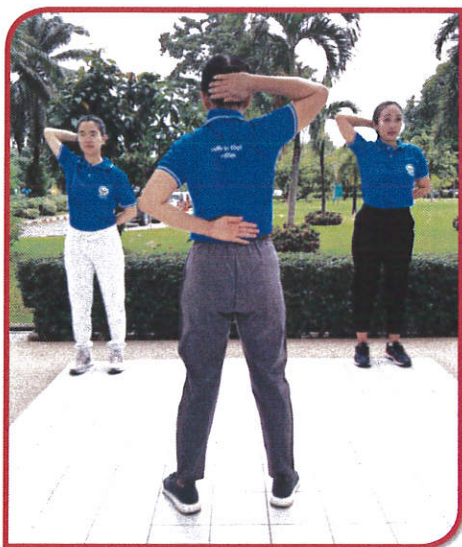
2. สลับข้าง หลังมือซ้ายแตะกึ่งกลางหลังตรงบั้นเอว ยกแขนข้างขวาขึ้น งอข้อศอกให้ฝ่ามือแตะบริเวณขมับข้างขวา และออกแรงต้านระหว่างศีรษะกับฝ่ามือ นับ 1-5 แล้วค่อยๆ คลายออก ทำซ้ำ 3 ครั้ง



3. สลับข้าง หลังมือขวาแตะกึ่งกลางหลังตรงบั้นเอว ฝ่ามือซ้ายแตะบริเวณกลางหน้าผาก ออกแรงต้านระหว่างหน้าผากกับฝ่ามือ นับ 1-5 แล้วค่อยๆ คลายออก ทำซ้ำ 3 ครั้ง



4. สลับข้าง หลังมือซ้ายแตะกึ่งกลางหลังตรงบั้นเอว ออกแรงต้านระหว่างท้ายทอยกับฝ่ามือ นับ 1-5 แล้วค่อยๆ คลายออก ทำซ้ำ 3 ครั้ง



อวัยวะที่เคลื่อนไหว : แขน คอ กล้ามเนื้อคอหลอดเลือดคอ หลอดเลือด
สมอง ประสาท-สมอง

คุณประโยชน์ต่อสุขภาพ

1. บริหารกายและยืดเหยียดแขน คอ กล้ามเนื้อคอ ทำให้
หลอดเลือดที่เลี้ยงสมองขยายตัว เลือดไหลเวียนไปเลี้ยง
ประสาทสมองดีขึ้น เซลล์ประสาทสมองสดชื่น
2. บริหารจิตใจและคุณธรรมโดยประสาทสมองทำหน้าที่
ควบคุมและสั่งการการเคลื่อนไหวของร่างกาย การรับรู้ อารมณ์
ความจำการเรียนรู้ดี การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพและ
ประสิทธิภาพหากปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง
3. สมองส่วนต่างๆ ผลิตฮอร์โมนสารสุขและสารเคมีที่มีผลต่อ
การสร้างเสริมสุขภาพป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

อวัยวะที่เคลื่อนไหว : ขา ข้อเข่า หลัง ข้อเท้า

คุณประโยชน์ต่อสุขภาพ

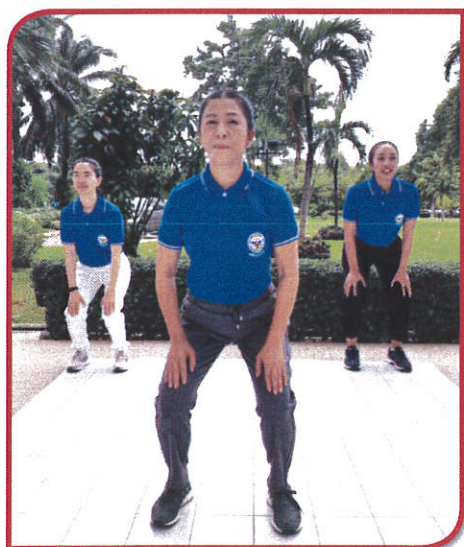
1. บริหารกายและยืดเหยียดขา หัวเข่า ข้อเข่า หลังและข้อเท้า ให้แข็งแรงและยืดหยุ่น การทรงตัวดี
2. บริหารจิตใจและคุณธรรมโดยน้อมนำหลักธรรม สติความ ระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัว สมาธิ ตั้งจิตมั่นและอุปมาทะ ความไม่ประมาทในการทรงตัว

✧ ทำ 5 ยองๆ นิ่ง

1. ยืนตรง ให้ระยะห่างปลายเท้าเท่าช่วงไหล่

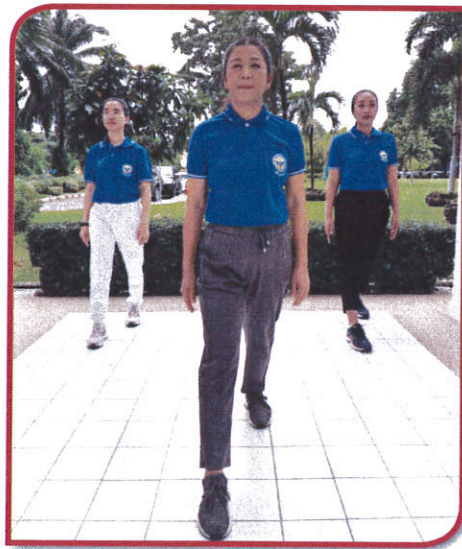


2. ย่อเข่าลงโดยทิ้งน้ำหนักไปด้านหลัง หัวเข้าไม่เกินปลายเท้า ย่อลงให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ พร้อมยกแขนทั้งสองข้างไปด้านหน้าเสมอหัวไหล่ เพื่อการทรงตัว ให้จุดส้นเท้าเป็นจุดที่รับน้ำหนัก เกร็งหน้าท้อง นับ 1-5 จากนั้นยืดตัวขึ้น นับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำ 5 ครั้ง

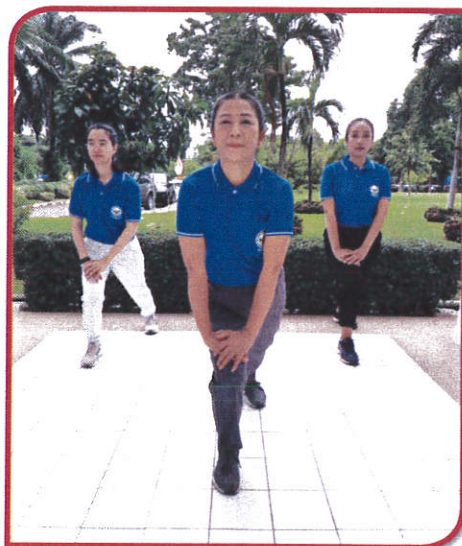


✧ ท่า 6 ตั้งขาตรง

1. ยืนตรง ก้าวขาขวาไปข้างหน้าระยะกว้างพอควร กดฝ่าเท้าและ
ส้นเท้าลงแนบพื้นทั้งสองข้าง



2. ย่อเข้าขวาโยกตัวมาข้างหน้าโดยขณะย่อไม่ให้เข่าเลยปลายเท้า
ขาซ้ายเหยียดตรง ส้นเท้าแนบพื้น จนรู้สึกตึงขาซ้าย ค้างไว้ นับ 1-5 กลับ
ท่าเดิม ทำซ้ำ 5 ครั้ง



3. ก้าวขาซ้ายไปข้างหน้าระยะกว้างพอควร กดฝ่าเท้าและส้นเท้าลง
แนบพื้นทั้งสองข้าง



4. ย่อเข้าซ้ายโยกตัวมาข้างหน้าโดยขณะย่อไม่ให้เข่าเลยปลายเท้า
ขาขวาเหยียดตรง ส้นเท้าแนบพื้น จนรู้สึกตึงขาซ้าย ค้างไว้ นับ 1-5 กลับ
ท่าเดิม ทำซ้ำ 5 ครั้ง



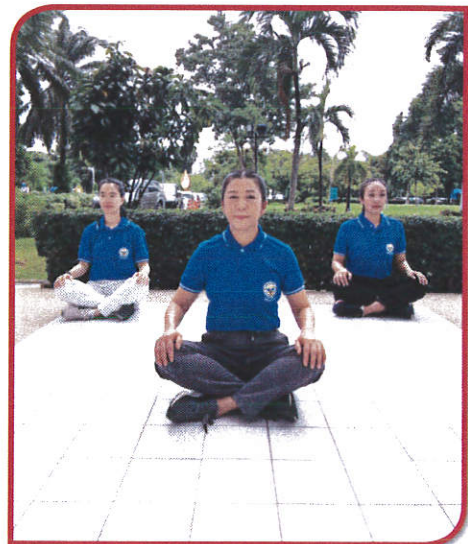
(***ช่วงจังหวะดึงขาที่อยู่ด้านหน้ากลับมาในท่าปกติ จังหวะที่ดึงกลับนั้น
ขาที่อยู่ข้างหน้าจะต้องไม่งอแล้วค่อยดึงกลับมาประจบกันกับขาข้างอีกข้าง***)

2. กำหนดจิตที่มือซ้าย แล้วยกมือขึ้น 5 จังหวะ กล่าวคำว่า “ตั้งหนอ
ยกหนอ มาหนอ หายหนอ ลงหนอ”



✧ ท่า 7 ลงนั่งสมาธิ

1. ท่าเตรียมอยู่ในท่ายืน วางฝ่ามือคว่ำบนหน้าขา ย่อเข่าลงเพื่อนั่ง
คุกเข่าตั้งส้นเท้า นั่งตัวตรง ปลายเท้าตั้ง ยกตัวขึ้น ไชว้เท้า โดยขาขวาทับ
ขาซ้าย แล้วค่อยๆลงนั่งในท่าขัดสมาธิ ตัวตรงหลังตรง หน้าตรง ตามองไป
ข้างหน้า คว่ำมือไว้บนเข่า



อวัยวะที่เคลื่อนไหว : ขา ข้อเข่า หลัง ข้อเท้า ก้น มือ ตา จมูก ท้อง
คุณประโยชน์ต่อสุขภาพ

1. บริหารกายและยืดเหยียดขา ข้อเข่า หลัง ข้อเท้า ทำให้ร่างกายแข็งแรง ยืดหยุ่นและการเดินทรงตัวดี
2. บริหารจิตใจและคุณธรรมโดยมีความพร้อมในการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหว เช่นการเดินจงกรม โยคะ SKT เป็นต้น ซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพ

แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรมเชิงปฏิบัติการผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ

ปีงบประมาณ 2568

ณ โรงเรียนผู้สูงอายุ ชุมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

ระหว่างวันที่ 8 พฤษภาคม 2568 ถึง วันที่ 18 กรกฎาคม 2568

เพศ ชาย ■■■■■ หญิง ■■■■■ อายุ ปี

ตอนที่ 1 ความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

ให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องระดับความพึงพอใจ

รายการ	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความเหมาะสมของสถานที่เพื่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้					
2. ความพร้อมของท่านในการเข้าร่วมกิจกรรม					
3. หลักสูตร เนื้อหาสาระ สอดคล้องตรงกับความต้องการของท่าน					
4. ระยะเวลาเหมาะสมในการร่วมกิจกรรมของท่าน					
5. ความรู้ ประสพการณ์ที่ท่านได้รับในการร่วมกิจกรรมครั้งนี้					
6. ท่านร่วมกิจกรรมต่างๆ / นันทนาการอย่างมีความสุข สนุกสนาน					
7. ความรู้ ความสามารถของวิทยากรในการนำเสนอกิจกรรม / นันทนาการให้กับท่าน					
8. ท่านสามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเองและ บุคคลใกล้ชิด					
9. การให้บริการอาหารกลางวัน อาหารว่าง น้ำดื่ม					
10. กิจกรรมเร้าใจไม่เบื่อ					

ตอนที่ 2 ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

วิธีทำ

1. นำไข่ไก่มาต้มให้สุก ปอกเปลือกออกตามปริมาณที่กำหนด (ถ้าใช้เฉพาะไข่ขาวซึ่งตามปริมาณที่กำหนด)
2. พักทอง ปอกเปลือกเอาเมล็ดออกให้เรียบร้อย นำไปปั่นให้สุกแล้ว
3. นำผักใบเขียวล้างทำความสะอาด นำไปปั่นให้สุกแล้ว
4. ออกลูก/ปลา บดหรือสับให้ละเอียด รวบรวมให้สุก แล้วนำมาซึ่งตามปริมาณที่กำหนด
5. ซึ่งส่วนผสมอื่นๆ เตรียมไว้ให้เรียบร้อย
6. นำส่วนผสมทั้งหมดที่เตรียมไว้ใส่ในหม้อแล้วนำไปตั้งไฟให้เดือด ประมาณ 5 นาที
7. นำมาปั่นให้ละเอียดด้วยเครื่องปั่นอาหาร
8. กรองด้วยกระชอนตาถี่
9. ใช้กระชอนตักอาหารตักเพื่อเช็คความหนืดของอาหารโดยให้อาหารไหลเป็นสายต่อกัน
10. ใช้กระชอนตักใส่ถ้วยตวงตามปริมาณที่ผู้ป่วยทานในแต่ละมื้อได้ดูตามจำนวนมือนี่ผู้ป่วยทาน
11. เสริฟอาหารให้ผู้ป่วย

วิธีการล้างมือ 7 ขั้นตอน

1. เริ่มล้างด้วยน้ำและสบู่ ใช้ฝ่ามือถูกัน
2. ใช้ฝ่ามือถูหลังมือ และนิ้วถูข้อมือ
3. ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือ และนิ้วถูข้อมือ
4. ใช้หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ
5. ใช้ฝ่ามือถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบ
6. ใช้ปลายนิ้วมือถูฝ่ามือ
7. ใช้ฝ่ามือถูรอบข้อมือ

** ควรล้างมือทุกครั้งก่อนเตรียม -ปรุงอาหาร และหลังสัมผัสสิ่งสกปรก



ข้อปฏิบัติการเตรียมอาหารทางสาย

1. กิลแคลอรี่ ต่อ 1 ซึ่



กลุ่มงานโภชนศาสตร์โรงพยาบาลพูนพิณ

