

รายงานผลการดำเนินงานโครงการอบรมสัมมนาผู้สูงอายุและทัศนศึกษาตุงาน
กิจกรรม “โรงเรียนผู้สูงอายุ รุ่นที่ ๓ ” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๕

.....



งานสวัสดิการสังคม สำนักปลัดเทศบาล
เทศบาลตำบลบ้านส้อง อำเภอเวียงสระ จังหวัดสุราษฎร์ธานี

รายงานผลการดำเนินงานโครงการอบรมสัมมนาผู้สูงอายุและทัศนศึกษาดูงาน
กิจกรรม “โรงเรียนผู้สูงอายุ รุ่นที่ ๓ ” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๕

๑. ชื่อโครงการ

โครงการอบรมสัมมนาผู้สูงอายุและทัศนศึกษาดูงาน กิจกรรม “โรงเรียนผู้สูงอายุ รุ่นที่ ๓ ”
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๕

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ พัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ และเตรียมความพร้อมในวัยสูงอายุที่มี
คุณภาพให้สามารถดูแลตนเองได้

๒.๒ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุแบบองค์รวม ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ สังคม และจิต
ปัญญาของผู้สูงอายุ

๒.๓ เพื่อเสริมสร้างคุณค่าทางภูมิปัญญาของผู้สูงอายุให้สามารถเป็นผู้ถ่ายทอดองค์ความรู้
ภูมิปัญญา และสืบทอดประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่นให้คงอยู่ต่อไป

๒.๔ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสพบปะทำกิจกรรมร่วมกัน และแลกเปลี่ยนเรียนรู้
ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

๓. เป้าหมาย

๓.๑ สมาชิกผู้สูงอายุจากชมรมผู้สูงอายุ (อายุ ๕๕ ปีขึ้นไป)	จำนวน	๕๐ คน
๓.๒ คณะผู้บริหาร ผู้สังเกตการณ์และเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้อง	จำนวน	๑๐ คน
รวมทั้งหมด	จำนวน	๖๐ คน

๔. ลักษณะของโครงการ

- โครงการริเริ่ม
 โครงการที่ได้ดำเนินการมาแล้ว
 โครงการบูรณาการร่วมกับ...

๕. ผลการดำเนินงานโครงการ

งานสวัสดิการสังคม สำนักปลัดเทศบาล ได้ขออนุมัติดำเนินงานโครงการสัมมนาผู้สูงอายุและทัศนศึกษาดูงาน กิจกรรม “โรงเรียนผู้สูงอายุ รุ่นที่ ๓ ” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๕ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุแบบองค์รวม พร้อมก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุของสังคมไทยอย่างมีประสิทธิภาพ โดยดำเนินการจัดฝึกอบรมให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุตามหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุของกรมกิจการผู้สูงอายุ รวมทั้งให้ผู้สูงอายุร่วมกำหนดกิจกรรมตามหลักสูตรเพื่อให้ตรงกับความต้องการและเหมาะสมกับวัยด้วย ผู้เรียนเป็นสมาชิกผู้สูงอายุจากชมรมผู้สูงอายุ อายุ ๕๕ ปีขึ้นไป จำนวน ๕๐ คน มีระยะเวลาเรียนตลอดหลักสูตร (ทุกวันพฤหัสบดี/ศุกร์) ไม่น้อยกว่า ๑๒ สัปดาห์ ละ ๑ วันๆ ละ ๕ ชั่วโมง รวมจำนวน ๖๐ ชั่วโมง แยกเป็น กิจกรรมการเรียนรู้ ในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ จำนวน ๒๐ ชั่วโมง (ระหว่างเดือนสิงหาคม-กันยายน ๒๕๖๕) และกิจกรรมการเรียนรู้ต่อเนื่อง ในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ จำนวน ๔๐ ชั่วโมง จัดกิจกรรมบริเวณอาคารป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย ศูนย์บริการสาธารณสุข และห้องประชุมชั้น ๓ เทศบาลตำบลบ้านส้อง และศาลาอเนกประสงค์หมู่ที่ ๖ บ้านมหาราช โดยจัดกิจกรรมตามหลักสูตรการเรียนรู้ เวลา ๐๘.๓๐ -๑๕.๕๐ น. ดังต่อไปนี้

สัปดาห์ที่ ๑ วันที่ ๔ สิงหาคม ๒๕๖๕ เมื่อผู้เข้าเรียนในหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาล ตำบลบ้านส้องมาพร้อมกัน ได้เข้าแถวไหว้พระ เคารพธงชาติบริเวณหน้าเสาธง จากนั้นไปทำกิจกรรมต่อในห้องประชุมชั้น ๓ รายงานตัว/ลงทะเบียน งานสวัสดิการสังคม ได้ชี้แจงรายละเอียดหลักสูตรให้ผู้เรียนทราบ และต่อจากนั้นเป็นพิธีเปิดโรงเรียนผู้สูงอายุ รุ่นที่ ๓ โดยนายคนองศิลป์ ชิตรกุล นายกเทศมนตรีตำบลบ้านส้อง และเข้าสู่เนื้อหาการฝึกอบรมในรายวิชากลุ่มวิชาชีพชีวิต (หมวดวิชาสังคม) กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียน คัดเลือกหัวหน้าห้อง โดยนายวชรเมศ ลินนุรักษ์ ได้รับคัดเลือกให้เป็นหัวหน้าห้อง และแบ่งกลุ่มผู้เรียนเพื่อส่งเสริมการทำงานระบบกลุ่มในกิจกรรมต่างๆและในวิชาเลือกเสรี โดยแบ่งกลุ่มออกเป็นจำนวน ๕ กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มมีสมาชิกของแต่ละชมรมละกัน พร้อมทั้งคัดเลือกหัวหน้ากลุ่ม โดยมีนายสายันต์ เพชรสงค์ ครู ศูนย์ กศน.ตำบลบ้านส้อง และคณะเป็นวิทยากรกระบวนการ ต่อจากนั้นเป็นการฝึกอบรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์การใช้ชีวิตในวัยสูงอายุ การเตรียมตัวก่อนวัยสูงอายุด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านเศรษฐกิจ สังคม และสุขภาพ การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ ร่างกาย สังคม เศรษฐกิจกิจกรรมที่เหมาะสมในวัยสูงอายุ การใช้ชีวิตร่วมกับคนหลายวัย โดยมีนางเยาวลักษณ์ เวชพุกษ์ไพบูลย์ ข้าราชการเกษียณในตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ เป็นวิทยากรจิตอาสา สำหรับช่วงบ่ายครู ศูนย์ กศน.ตำบลบ้านส้อง และคณะ เป็นวิทยากรกระบวนการต่อการเสวนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้เรียน การพัฒนาทักษะการพูด การฟัง การคิด พัฒนาทักษะการมีส่วนร่วม ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมแก้ปัญหา โดยให้ผู้เรียนร่วมกันออกแบบกิจกรรมที่จะเรียนรู้ในเทอมถัดไป พร้อมทั้งร่วมกันแสดงความคิดเห็นกำหนดกติกา/ข้อตกลงร่วมกันในชั้นเรียน และให้แต่ละกลุ่มช่วยกันเตรียมวัสดุอุปกรณ์กิจกรรมในสัปดาห์ถัดไปการฝึกอบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้การทำสมุนไพรเพื่อนำมาทำสมุนไพรไล่แมลง หลังจากนั้นเป็นกิจกรรมกลุ่มวิชาชีพ (หมวดวิชาเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม) การนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน กิจกรรมการปลูกผักสวนครัว ลดรายจ่าย เพิ่มรายได้ (แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ) การนำวัสดุเหลือใช้มาใช้ให้เกิดประโยชน์ จัดทำแปลงสาธิตปลูกผักสวนครัวในลॉร์ถยนต์ กระถางต้นไม้จากขยะพลาสติก

สัปดาห์ที่ ๒ วันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๖๕ เมื่อผู้เข้าเรียนมาพร้อมกัน ได้เข้าแถวไหว้พระ เคารพธงชาติบริเวณหน้าเสาธง จากนั้นไปทำกิจกรรมต่อในห้องประชุมชั้น ๓ ให้ผู้เข้าเรียนเตรียมความพร้อมเพื่อความกระปรี้กระเปร่าด้วยกายบริหารเพื่อสุขภาพ ๑๒ ท่า กิจกรรมเข้าจังหวะเพลงรำวง และทบทวนกิจกรรมของสัปดาห์ที่ผ่านมา และเข้าสู่กิจกรรมการฝึกอบรมในรายวิชากลุ่มวิชาชีพชีวิตและวิชาการ (หมวดวิชาชีพชีวิตและสุขภาพ) โดยมีนายวิโรจน์ ทองฉิม ตำแหน่งผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลพรุพี เป็นวิทยากรฝึกอบรมให้ความรู้วิชาการด้านการดูแลสุขภาพ (หลัก ๓ อ ๒ ส)

- อ.ที่ ๑ อาหารและโภชนาการ ความเข้าใจที่ดีต่อโภชนาการ และคุณลักษณะของโภชนาการที่ดี ผลของอาหารต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ อาหารที่ผู้สูงอายุควรบริโภคบ่อย อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง อาหารพื้นบ้านต่อโภชนาการ

- อ.ที่ ๒ การออกกำลังกาย การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ จุดมุ่งหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพอนามัยตามสุขบัญญัติ และการพักผ่อนที่เหมาะสมของผู้สูงอายุ

- อ.ที่ ๓ อารมณ์ การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ในวัยสูงอายุ สุขภาพใจผู้สูงวัยอย่าให้เครียด การจัดการความวิตกกังวลสำหรับผู้สูงอายุเกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บ การบริหารสุขภาพจิตในวัยผู้สูงอายุ

ส. ที่ ๑ ไม่สูบบุหรี่ ผลกระทบต่อร่างกายจากบุหรี่ เทคนิคการลด เลิกบุหรี่ และหลีกเลี่ยงการสูดดมควันบุหรี่

ส. ที่ ๒ ไม่ดื่มสุรา ผลกระทบต่อร่างกายจากสุรา เทคนิคการลด เลิกดื่มสุรา

นอกจากนี้วิทยากร ยังให้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการคำนวณค่าดัชนีมวลกาย การหัวเราะตามจังหวะเพื่อคลายเครียด และการบริหารสมองทั้งสองซีกด้วยนิ้วมือจับแอลสลับซ้ายขวา กิจกรรมนี้ได้สร้างความสนุกสนานให้กับผู้เรียน ต่อจากนั้นเป็นการฝึกอบรมการนวดแผนไทย นวดผ่อนคลายนวดเพื่อสุขภาพ (แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ) โดยมีนางสาวลำไย ศรีทองปลอด และคณะ เป็นวิทยากรฝึกอบรม โดยวิทยากรได้แนะนำในภาพรวมให้กับผู้สูงอายุที่อาการปวดบริเวณคอ บ่า ไหล่ ได้ทราบสาเหตุการปวดเมื่อยซึ่งส่วนหนึ่งมาจากท่าทางการนั่งการนอนที่ไม่เหมาะสม หรืออยู่ในอิริยาบถเดิมเป็นเวลานาน และได้สาธิตการนวดจับเส้นบริเวณที่ปวดให้ผู้สูงอายุได้ผ่อนคลายด้วยตนเองด้วย

ต่อจากนั้นเป็นการให้การบ้านประดิษฐ์กระปุกออมสินด้วยวัสดุในท้องถิ่น และเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ กิจกรรมในสัปดาห์ถัดไป (ทำไม่กวดก้านมะพร้าว) สำหรับช่วงบ่ายเป็นกิจกรรมฝึกอบรม แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ในหัวข้อเกษตรปลอดสารพิษ การทำปุ๋ยหมักจากขยะอินทรีย์ ฮอริโมนนมสด และสมุนไพรไล่แมลง (แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ) สำหรับการทำปุ๋ยหมัก ได้สาธิตและให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติการทำปุ๋ยหมักจากหญ้าและปุ๋ยคอกในตะกร้า เพื่อให้ผู้เรียนได้มีความรู้กลับไปใช้ในครัวเรือน สอดคล้องตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นการนำวัสดุเหลือใช้ให้เกิดประโยชน์ ลดการเผาหญ้าและใบไม้ ได้มีปุ๋ยไว้สำหรับปลูกผักกินเองในครัวเรือน ส่งเสริมการทำเกษตรปลอดสารพิษ และการทำสมุนไพรไล่แมลง โดยผู้เรียนได้ช่วยกันจัดเตรียมสมุนไพรตากแห้งนำมาจากบ้าน อาทิ สะเดาเทียม น้อยหน่า ฟ้าทะลายโจร ยาสูบ ดาวเรือง ช่า ขมิ้น สายเสือ บอระเพ็ด นำมาสกัดด้วยแอลกอฮอล์ซึ่งหมักขึ้นเองโดยใช้น้ำเชื่อมหมักด้วยยีสต์ จากนั้นนำสมุนไพรแต่ละชนิดแยกหมักไว้แล้วกรองแยกกากนำไปใช้ไล่แมลงในแปลงผักต่อไป และได้สาธิตการทำฮอริโมนนมสด ซึ่งเป็นกรดอะมิโนโปรตีนช่วยให้ผักมีรสชาติหวานกรอบมากขึ้น โดยงานสวัสดิการสังคม ได้จัดเตรียมคู่มือความรู้ดังกล่าวไว้ในสมุดประจำตัวของผู้เรียนทุกคนด้วย

สัปดาห์ที่ ๓ วันที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๖๕ ได้จัดกิจกรรม ณ ศาลาอเนกประสงค์บ้านมหาราช เมื่อผู้เข้าเรียนในหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลบ้านส้องมาพร้อมกัน ได้ทำกิจกรรมสวดมนต์ไหว้พระ ให้ผู้เข้าเรียนเตรียมความพร้อมเพื่อความกระปรี้กระเปร่าด้วยกายบริหารเพื่อสุขภาพ ๑๒ ท่า และกิจกรรมเข้าจังหวะเพลงรำวง และทบทวนกิจกรรมของสัปดาห์ที่ผ่านมา และเข้าสู่กิจกรรมการฝึกอบรมในรายวิชากลุ่มวิชาการ (หมวดวิชาสังคม) หัวข้อ กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ โดยมีนายธีระพงษ์ เนื้ออ่อน ตำแหน่ง ปลัดเทศบาล และนายสายัน จุลเพชร ตำแหน่งนิติกร เป็นวิทยากรจิตอาสา ได้นำเสนอตัวอย่างกฎหมายและแนวคิดการจัดสวัสดิการให้กับผู้สูงอายุทั้งในต่างประเทศและของประเทศไทย โดยเฉพาะการจัดสวัสดิการเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ สำหรับข้อมูลสิทธิประโยชน์ที่ผู้สูงอายุจะได้รับการคุ้มครอง ส่งเสริม และสนับสนุนในด้านต่างๆ ซึ่งวิทยากรได้ให้ความรู้ มีดังต่อไปนี้

๑. ด้านการแพทย์และสาธารณสุข
๒. ด้านการศึกษา การศาสนา และข้อมูลข่าวสาร
๓. ด้านการประกอบอาชีพ ฝึกอาชีพที่เหมาะสม
๔. ด้านการพัฒนาตนเอง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่าย/ชุมชน
๕. ด้านการอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยในอาคาร สถานที่ ยานพาหนะ บริการสาธารณะอื่น
๖. ด้านการลดหย่อนค่าโดยสาร และการอำนวยความสะดวกในการเดินทางการรถไฟแห่งประเทศไทย
๗. ด้านการยกเว้นค่าเช่าชมสถานที่ของรัฐ
๘. ด้านการช่วยเหลือผู้สูงอายุ ซึ่งได้รับอันตรายจากการถูกทารุณกรรม หรือถูกแสวงหาประโยชน์ โดยมีขอบด้วยกฎหมายหรือถูกทอดทิ้ง

๙. การให้คำแนะนำ บริการ ดำเนินการอื่นที่เกี่ยวข้องในทางคดี และในทางการแก้ไขปัญหาครอบครัว

๑๐. ด้านการช่วยเหลือด้านที่พักอาศัย อาหารและเครื่องนุ่งห่มให้ตามความจำเป็นอย่างทั่วถึง

๑๑. ด้านการช่วยเหลือเงินเบี้ยยังชีพ

๑๒. การสงเคราะห์ในการจัดการศพตามประเพณี

๑๓. การจัดบริการสถานที่ท่องเที่ยว การจัดกิจกรรมกีฬาและนันทนาการตามที่คณะกรรมการ

ผู้สูงอายุแห่งชาติประกาศกำหนด

๑๔. การจัดบริการเพื่ออำนวยความสะดวกด้านพิพิธภัณฑ โบราณสถาน หอจดหมายเหตุแห่งชาติ และการจัดกิจกรรมด้านศาสนา ศิลปะ และวัฒนธรรม ตามที่คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติประกาศกำหนด

๑๕. ด้านการลดหย่อนภาษีเงินได้ และการลดหย่อนภาษีให้แก่ผู้บริจาคทรัพย์สิน เงินให้แก่กองทุน

ผู้สูงอายุ

๑๖. ด้านกองทุนผู้สูงอายุ

ต่อจากนั้นเป็นการฝึกอบรมให้ความรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในเรื่องของการออมในวัยผู้สูงอายุ โดยมีนายยุทธพล เวชพุกษ์ไพบูลย์ วิทยากรจากธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร สาขาบ้านนาสาร ได้ให้แนวคิดช่องทางการออมเงินที่เหมาะสมเพื่อสร้างความมั่นคงทางการเงินในระยะยาวของผู้สูงอายุ และเหมาะสมกับสถานะการเงินของแต่ละบุคคลด้วย เช่น ประเภทการฝากเงินในบัญชีธนาคาร การซื้อสลากออมทรัพย์ การออมกับกองทุนการออมแห่งชาติ เป็นต้น นอกจากนี้นายชื่น เมืองน้อย ตำแหน่งครูใหญ่ โรงเรียนผู้สูงอายุฯ ได้เป็นตัวแทนผู้สูงอายุในการแลกเปลี่ยนแนวคิดการออมอย่างง่ายสำหรับผู้สูงอายุ คือ การหยอดกระปุกออมสิน โดยการประดิษฐ์วัสดุกลมๆพริ้วเป็นกระปุกออมสินรูปตุ๊กตาลิง ซึ่งมีความคิดสร้างสรรค์ และมีมือในการประดิษฐ์ที่ละเอียดสวยงามมาก ครูใหญ่มีเป้าหมายเริ่มออมเงินในกระปุกดังกล่าวตั้งแต่เข้าเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุจนกระทั่งเรียนจบหลักสูตร เพื่อเป็นตัวอย่างให้กับผู้สูงอายุในชั้นเรียน

ต่อจากนั้นในช่วงบ่ายเป็นการฝึกอบรมกลุ่มวิชาชีพชีวิต (หมวดวิชาชีพวัฒนธรรมและภูมิปัญญา) การทำไม้กวาดก้านมะพร้าว (แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ) โดยมีนางพรทิพย์ วงษ์จินดา เป็นวิทยากรปราชญ์ชาวบ้าน ได้ให้ความรู้วิธีการทำไม้กวาดก้านมะพร้าวอย่างง่าย วัสดุที่ใช้สำหรับทำไม้กวาดก้านมะพร้าว ประกอบด้วย ก้านมะพร้าว ประมาณ ๑ กำมือใหญ่ ขวดพลาสติก เช่น ขวดน้ำยาล้างจาน ขวดแปรง ขวดกะทิ ขวดน้ำยาฟอกขาวขนาดกลาง ด้ามไม้ไผ่ที่มีขนาดสวมพอดีกับขวดพลาสติก มีดปลายแหลม ตะปู ปากกาเคมี โดยมีวิธีการทำ คือ นำด้ามไม้ไผ่สวมเข้ากับขวดพลาสติก แล้วตอกตะปูให้แน่น จากนั้นเจาะและกรีดขวดพลาสติกยาวประมาณ ๑ เซนติเมตร เป็นระยะๆในแนวรูปตัววีตามแนวที่วาดร่างไว้ด้วยปากกาเคมี จากนั้นนำก้านมะพร้าวสอดเข้าไปในรูที่เจาะกรีดไว้จนแน่น สอดเวียนไปที่ละแถวจนเต็มขวดพลาสติก สำหรับวัสดุที่ใช้ทำไม้กวาดก้านมะพร้าว วัสดุทั้งหมดผู้เรียนได้ช่วยกันนำมาจากบ้านและแบ่งปันกันจนสามารถทำไม้กวาดได้คนละด้าม ซึ่งผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปทำใช้เองที่บ้านได้ สามารถลดรายจ่าย เกิดความภาคภูมิใจในผลงาน และเป็นการใช้วัสดุในท้องถิ่นให้เกิดประโยชน์ด้วย

สัปดาห์ที่ ๔ วันที่ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๖๕ ได้จัดกิจกรรม ณ อาคารป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย เมื่อผู้เข้าเรียนในหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลบ้านส้องมาพร้อมกัน ได้ทำกิจกรรมเข้าแถวสวดมนต์ไหว้พระบริเวณหน้าเสาธง และให้ผู้เข้าเรียนเตรียมความพร้อมเพื่อความกระปรี้กระเปร่าด้วยกายบริหารเพื่อสุขภาพ ๑๒ ท่า กิจกรรมเข้าจังหวะเพลงร่ำวง ทบทวนกิจกรรมของสัปดาห์ที่ผ่านมา และเข้าสู่กิจกรรมการฝึกอบรมในรายวิชากลุ่มวิชาชีพชีวิต (หมวดวิชาชีพชีวิตและสุขภาพ) กิจกรรมภาคปฏิบัติ อาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ การทำน้ำเต้าหู้เพื่อสุขภาพ โดยมีนางศีกษา มาลากาญจน์ ซึ่งเป็นผู้เรียนในชั้นเรียนที่มีความรู้ความชำนาญในการทำน้ำเต้าหู้ ลำดับแรกวิทยากรได้ให้ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าทางโภชนาการของน้ำเต้าหู้ ถั่วและธัญพืชต่างๆ ซึ่งเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุได้รับโปรตีนจากพืช ได้อธิบาย

ถึงสูตรการทำ ส่วนผสม และขั้นตอนการเตรียมวัตถุดิบต่างๆ โดยเริ่มตั้งแต่เทคนิคการเตรียมน้ำถั่วเหลือง อัตราส่วนถั่วเหลืองต่อน้ำให้เข้มข้นตามความชอบ การแช่ถั่วเหลืองให้นิ่มพอดี เทคนิคการปั่นให้ละเอียด กรอง แยกกาก และนำน้ำเต้าหู้ไปต้มจนเดือด ซึ่งขั้นตอนนี้ต้องคนตลอดเวลาเพื่อไม่ให้น้ำเต้าหู้ตกตะกอนและป้องกันไม่ให้เต้าหู้ไหม้ รวมทั้งได้อธิบายการเตรียมเครื่องเคียง เช่น การต้มลูกเต๋อย ถั่วต่างๆ ให้สุกพอดีด้วย ในการฝึกปฏิบัติการทำน้ำเต้าหู้ ผู้เรียนได้มีความรู้สามารถนำไปทำรับประทานเองที่บ้านหรือจำหน่ายเป็นอาชีพเสริมได้

ต่อจากนั้นเป็นกิจกรรมกลุ่มวิชาชีวิต (หมวดวิชาเศรษฐกิจ) การปลูกผักสวนครัว ลดรายจ่าย เพิ่มรายได้ กิจกรรมแบ่งปันน้ำสกัดสมุนไพรไล่แมลงให้ผู้เรียนได้นำกลับไปใช้ในครัวเรือน สำหรับผลผลิตผักสวนครัวในล้งรถยนต์ ผักยังโตไม่เต็มที่ จึงไม่สามารถนำมาแบ่งปัน/จำหน่ายในชั้นเรียนได้ นอกจากนี้เพื่อให้ผู้เรียนได้มีกิจกรรมทำร่วมกันอย่างต่อเนื่องหลังจากเสร็จสิ้นการเรียนรู้ตามหลักสูตร ในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ งานสวัสดิการสังคม จึงได้วางแผนจัดกิจกรรมนอกสถานที่เดือนละ ๑-๒ ครั้ง เช่น กิจกรรมจิตอาสาพัฒนาวัด กิจกรรมสัญจรไปตามจุดเรียนรู้ต่างๆ ในตำบล เป็นต้น



สัปดาห์ที่ ๑ วันที่ ๔ สิงหาคม ๒๕๖๕



สัปดาห์ที่ ๒ วันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๖๕



สัปดาห์ที่ ๓ วันที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๖๕



สัปดาห์ที่ ๔ วันที่ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๖๕

๖. งบประมาณ

งบประมาณตามเทศบัญญัติงบประมาณรายจ่ายของเทศบาลตำบลบ้านลือ ประจําปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๕ ประจําหน่วยงาน สำนักปลัดเทศบาล หมวด ค่าใช้สอย ประเภทรายจ่ายเกี่ยวเนื่องกับการปฏิบัติราชการที่ไม่เข้าลักษณะรายจ่ายงบรายจ่ายอื่นๆ ค่าใช้จ่ายโครงการอบรมสัมมนาผู้สูงอายุและทัศนศึกษาดูงาน แผนงานสังคมสงเคราะห์ งานสวัสดิการและสังคมสงเคราะห์ จำนวน ๓๐,๐๐๐.- บาท ดังนี้

- ๑) ค่าอาหารกลางวัน /อาหารว่างและเครื่องดื่ม เป็นเงิน ๑๓,๘๐๐.- บาท
 - ๒) ค่าป้ายผ้าโครงการฯ ขนาด ๙๐ ซม.×๒ เมตร เป็นเงิน ๕๐๐.- บาท
 - ๓) ค่ากระเป๋าผ้าบรรจุเอกสาร จำนวน ๕๐ ใบๆละ ๖๕ บาท เป็นเงิน ๓,๒๕๐.- บาท
 - ๔) ค่าตอบแทนวิทยากร เป็นเงิน ๓,๘๐๐.- บาท
 - ๕) วัสดุ อุปกรณ์การฝึกอบรมตามหลักสูตร ค่าวัสดุ
 อุปกรณ์ อื่นๆ ที่จำเป็น เช่น สมุด ปากกา กระดาษทำปก
 แผ่นใส สันรูดเข้าเล่ม ค่าเช่าอุปกรณ์ ฯลฯ เป็นเงิน ๘,๓๙๐.- บาท
- แยกเป็น - กิจกรรมปลูกผักสวนครัว ๑,๐๓๐ บาท
- กิจกรรมทำปุ๋ยหมัก ๑,๘๙๐ บาท
 - กิจกรรมการสกัดสมุนไพรไล่แมลง
 และฮอโมนนมสด ๒,๕๑๐ บาท
 - วัสดุเครื่องเขียน ๗๓๐ บาท
 - กิจกรรมทำน้ำเต้าหู้ ๒,๓๐๐ บาท

ใช้งบประมาณรวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๒๙,๘๑๐.- บาท (สองหมื่นเก้าพันแปดร้อยสิบบาทถ้วน)
 งบประมาณคงเหลือ ๑๙๐.- บาท (หนึ่งร้อยเก้าสิบบาทถ้วน)

๗. ปัญหา อุปสรรค และข้อสังเกตในการดำเนินงานโครงการ

คณะผู้รับผิดชอบโครงการ ได้สรุปปัญหา อุปสรรค และข้อสังเกตในการดำเนินงานโครงการ จากการพูดคุยกับผู้เรียน และการสำรวจความคิดเห็นและความพึงพอใจจากแบบสอบถาม เพื่อเป็นข้อมูลในการปรับปรุงพัฒนาโครงการให้ดียิ่งขึ้นต่อไป สามารถสรุปได้ดังนี้

- การจัดกิจกรรมฝึกอบรมตามหลักสูตรในหมวดวิชาชีพชีวิตและสุขภาพ การนวดแผนไทย นวดเพื่อสุขภาพ บุคลากรด้านวิชาการจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เนื่องจากมีภารกิจเร่งด่วน จึงไม่สามารถมาเป็นวิทยากรได้ ทำให้ผู้เรียนได้รับความรู้หลักวิชาการของการนวดแผนไทยได้ไม่เต็มที่ตามที่คาดหวังไว้
- ยังขาดความพร้อมด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ เช่น สถานที่จัดกิจกรรมส่วนใหญ่ใช้ห้องประชุมชั้น ๓ ของสำนักงานเทศบาล และไม่มีห้องน้ำในชั้นเดียวกัน ทำให้ผู้สูงอายุที่มีปัญหาข้อเข่าขึ้น-ลง ไม่สะดวก และบางกิจกรรมต้องจัดบริเวณอาคารป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย มีสภาพอากาศค่อนข้างร้อนและสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ไม่เพียงพอ เช่น โต๊ะ พัดลม เก้าอี้ ต้องขอยืมอุปกรณ์จากหมู่บ้านใกล้เคียง

- บางกิจกรรมไม่ได้จัดทำคู่มือฝึกอบรม เช่น การทำน้ำเต้าหู้ ทำให้ผู้เรียนไม่สามารถจดจำ และบันทึกวิธีการได้ในชั่วโมงเรียนได้ทั้งหมด หากจัดทำคู่มือให้ครอบคลุมทุกกิจกรรม จะทำให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ด้วยตนเองที่บ้านได้เพิ่มเติม ในการจัดทำโครงการในครั้งถัดไป คณะผู้รับผิดชอบโครงการ จะประสานวิทยากรในแต่ละรายวิชา เพื่อจัดทำคู่มือกับผู้เรียนด้วย

- ผู้เรียนบางท่าน ต้องการให้ปรับปรุงอาหารกลางวัน เพราะเมนูอาหารซ้ำกันหลายมื้อ รสชาติเหินไป และเพิ่มปริมาณผักให้มากขึ้น รวมทั้งเห็นว่าวิทยากรที่มาบรรยายให้ความรู้เป็นเพียงนามธรรม ยังไม่ค่อยเข้าใจเรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง อยากให้มีการแนะนำอย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้น เช่น ให้คำแนะนำการดูแลสุขภาพรายบุคคล มีบริการตรวจสุขภาพ คัดกรองความดัน เป็นต้น

ผลการสำรวจความคิดเห็นและความพึงพอใจ
โครงการอบรมสัมมนาผู้สูงอายุและทัศนศึกษาดูงาน
กิจกรรม “โรงเรียนผู้สูงอายุ รุ่นที่ ๓ ” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๕

.....

งานสวัสดิการสังคม สำนักปลัดเทศบาล ได้ดำเนินการสำรวจความคิดเห็นและความพึงพอใจโครงการอบรมสัมมนาผู้สูงอายุและทัศนศึกษาดูงาน กิจกรรม “โรงเรียนผู้สูงอายุ รุ่นที่ ๓ ” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๕ โดยจัดกิจกรรมตามหลักสูตรการเรียนรู้ สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ระหว่างวันที่ ๔-๒๖ สิงหาคม ๒๕๖๕ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๕.๕๐ น. โดยให้ผู้เรียนตอบแบบสอบถามผ่านแบบฟอร์มออนไลน์ เพื่อประโยชน์ในการปรับปรุงพัฒนาโครงการให้ดียิ่งขึ้น สามารถสรุปความคิดเห็นและผลการประเมินโครงการ ได้ดังนี้

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปผู้ตอบแบบสอบถาม

๑. ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ รพ.สต. พุทธรักษา ร้อยละ ๓๖.๐ รองลงมา คือ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุได้เริ่มบุญ ร้อยละ ๓๒.๐ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลบ้านส้อง ร้อยละ ๒๐ และสมาชิกชมรมผู้สูงอายุสายน้ำผึ้ง ร้อยละ ๑๒.๐

๒. ผู้ตอบแบบสอบถาม ทราบว่าจำนวนผู้เข้าเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุฯ รุ่นที่ ๓ (กลุ่มเป้าหมาย ผู้เรียนทั้งหมดตามโครงการ) มีจำนวน ๕๐ คน ร้อยละ ๒๘.๐

๓. ผู้ตอบแบบสอบถาม ไม่เคยขาดเลยเลย ร้อยละ ๖๔.๐ และขาดเรียนบ้างร้อยละ ๓๖.๐ เพราะ มีกิจธุระสำคัญ เช่น ประชุมประจำเดือน อสม. ร่วมงานบำเพ็ญกุศลศพ เป็นต้น

๔. ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ ๘๘.๐ และเพศชายร้อยละ ๑๒.๐

๕. ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอาชีพหลักคือเกษตรกร ร้อยละ ๗๖.๐ รองลงมาคือ ข้าราชการ บำนาญร้อยละ ๑๒.๐ ไม่ได้ประกอบอาชีพ/แม่บ้าน/เลี้ยงหลานอยู่บ้าน ร้อยละ ๘.๐ และค้าขายร้อยละ ๔.๐

๖. ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับประถมศึกษา (ป.๔/ป.๖) ร้อยละ ๕๒.๐ ระดับมัธยมศึกษา (ม.๓-๕/ม.๓/ม.๖) ร้อยละ ๓๒.๐ ระดับปริญญาตรีร้อยละ ๘.๐ สูงกว่าปริญญาตรีและระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) สัดส่วนเท่ากันร้อยละ ๔.๐

๗. ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่อายุ ๕๐-๕๙ ปี และ ๖๐-๖๙ ปี สัดส่วนเท่ากันร้อยละ ๓๒.๐ อายุ ๗๐-๗๙ ปี ร้อยละ ๒๔.๐

ส่วนที่ ๒ ความคิดเห็นและความพึงพอใจต่อโครงการ

จากการสำรวจความคิดเห็นและความพึงพอใจต่อโครงการ สามารถสรุปประเด็นต่างๆ ได้ดังนี้

๒.๑ ความพร้อมและความสะดวกของสถานที่จัดกิจกรรมตามโครงการ

- สถานที่พร้อม สะดวก เหมาะสม สำหรับจัดกิจกรรม ร้อยละ ๙๒.๐

- สถานที่ไม่พร้อม ไม่สะดวก ไม่เหมาะสมสำหรับจัดกิจกรรม ร้อยละ ๘.๐ เนื่องจาก สถานที่เรียนร้อนมาก

๒.๒ ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมแต่ละกิจกรรม

- เวลาเหมาะสมกับเนื้อหาสาระของแต่ละกิจกรรม ร้อยละ ๑๐๐.๐

๒.๓ วัสดุ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม

- วัสดุ/อุปกรณ์ เพียงพอมีคุณภาพ ร้อยละ ๑๐๐.๐ แต่อยากให้จัดทำคู่มือวิธีการทำให้ผู้ฝึกอบรมด้วย

๒.๔ อาหารกลางวัน

- อาหารกลางวันรสชาติดี ถูกสุขลักษณะ เพียงพอ และเหมาะสมกับผู้สูงอายุ ร้อยละ ๘๔.๐
- อาหารกลางวัน ควรปรับปรุง ร้อยละ ๑๖.๐ เนื่องจากเมนูอาหารซ้ำกันหลายมื้อ รสชาติเผ็ดเกินไป อยากให้เพิ่มปริมาณผักให้มากขึ้น

๒.๕ การถ่ายทอดความรู้ของวิทยากร/ครูผู้สอน

- วิทยากร/ครูผู้สอนทุกคนสามารถถ่ายทอดความรู้ได้ดี เข้าใจง่าย และเนื้อหาสาระเป็นประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ ร้อยละ ๙๖.๐

- วิทยากร/ครูผู้สอนไม่สามารถถ่ายทอดความรู้ให้เข้าใจได้ ร้อยละ ๔.๐ ในด้านการดูแลสุขภาพ ยังไม่ค่อยเข้าใจการดูแลสุขภาพตนเอง อยากให้มีการแนะนำอย่างเป็นรูปธรรม เช่น ให้คำแนะนำการดูแลสุขภาพรายบุคคล มีบริการตรวจสุขภาพ คัดกรองความดัน เป็นต้น

๒.๖ การให้บริการของเจ้าหน้าที่

- เจ้าหน้าที่โครงการให้บริการดี ประทับใจ ร้อยละ ๑๐๐.๐

๒.๗ โรงเรียนผู้สูงอายุฯ สามารถส่งเสริมการเรียนรู้ พัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ และเตรียมความพร้อมในวัยสูงอายุที่มีคุณภาพให้สามารถดูแลตนเองได้ มีความพึงพอใจระดับมากที่สุด ร้อยละ ๙๑.๒

๒.๘ โรงเรียนผู้สูงอายุฯ สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุแบบองค์รวม ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ สังคม และจิตปัญญาของผู้สูงอายุ มีความพึงพอใจระดับมาก ร้อยละ ๘๘.๐

๒.๙ โรงเรียนผู้สูงอายุฯ สามารถเสริมสร้างคุณค่าทางภูมิปัญญาของผู้สูงอายุให้สามารถเป็นผู้ถ่ายทอดองค์ความรู้ ภูมิปัญญา และสืบทอดประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่นให้คงอยู่ต่อไป มีความพึงพอใจระดับมาก ร้อยละ ๘๖.๔

๒.๑๐ โรงเรียนผู้สูงอายุฯ สามารถส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสพบปะทำกิจกรรมร่วมกัน และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน มีความพึงพอใจระดับมากที่สุด ร้อยละ ๙๑.๒

๒.๑๑ ความพึงพอใจต่อกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุฯ ในภาพรวม มีความพึงพอใจระดับมาก ร้อยละ ๘๘.๘

๒.๑๒ กิจกรรมตามหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุฯ ที่ผู้เรียนชอบมากที่สุด ๓ อันดับแรก คือ การทำไม้กวาดก้านมะพร้าว การทำน้ำเต้าหู้ และการทำน้ำสกัดสมุนไพรไล่แมลง

๒.๑๓ ผู้เรียนตอบว่าในเทอมถัดไปมาเรียนอีกอย่างแน่นอน ร้อยละ ๑๐๐.๐

๒.๑๔ กิจกรรมที่ผู้เรียนต้องการให้จัดฝึกอบรมในเทอมถัดไป ๓ อันดับแรก คือ การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นและกิจกรรมฝึกอาชีพ ได้แก่ การสานชะลอม การผูกผ้า และการทำเสียมตั้ม

รายละเอียด	ระดับความพึงพอใจ					รวม	คะแนนที่ได้	ร้อยละ	ผลการประเมิน
	๕	๔	๓	๒	๑				
- โรงเรียนผู้สูงอายุ สามารถส่งเสริมการเรียนรู้ พัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ และเตรียมความพร้อมในวัยสูงอายุที่มีคุณภาพให้สามารถดูแลตนเองได้ในระดับดี	๑๕	๙	๑	-	-	๒๕	๑๑๔/๑๒๕	๙๑.๒	มากที่สุด
- โรงเรียนผู้สูงอายุ สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุแบบองค์รวม ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ สังคม และจิตปัญญาของผู้สูงอายุได้ในระดับดี	๑๑	๑๓	๑	-	-	๒๕	๑๑๐/๑๒๕	๘๘.๐	มาก
- โรงเรียนผู้สูงอายุ สามารถเสริมสร้างคุณค่าทางภูมิปัญญาของผู้สูงอายุให้สามารถเป็นผู้ถ่ายทอดองค์ความรู้ ภูมิปัญญา และสืบทอดประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่นให้คงอยู่ต่อไป ได้ในระดับดี	๑๑	๑๑	๓	-	-	๒๕	๑๐๘/๑๒๕	๘๖.๔	มาก
- โรงเรียนผู้สูงอายุ สามารถส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสสหปะทำกิจกรรมร่วมกัน และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ได้ในระดับดี	๑๕	๙	๑	-	-	๒๕	๑๑๔/๑๒๕	๙๑.๒	มากที่สุด
- ทานพึงพอใจต่อกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ ในภาพรวมในระดับดี	๑๒	๑๒	๑	-	-	๒๕	๑๑๓/๑๒๕	๘๘.๘	มาก