



รายงานผลการดำเนินโครงการ
โครงการมหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

ชื่อ โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการด้านสุขภาพและส่งเสริมอาชีพยามว่างแก่ผู้สูงอายุ
"โรงเรียนแสนสุข ปีที่ 3"

ผู้รับผิดชอบโครงการ

หัวหน้าโครงการ

อาจารย์ ดร.เกตนันท์สิริ เทียนประเสริฐ

ผู้ร่วมโครงการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชมภู เหนือศรี

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.ไอลัดดา โอ่งกลาง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จารุวรรณ เอกสะพัง

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

บทสรุปผู้บริหาร

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการด้านสุขภาพและส่งเสริมอาชีพยามว่างแก่ผู้สูงอายุ "โรงเรียนแสนสุข ปีที่ 3" เป็นโครงการย่อยภายใต้โครงการมหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ซึ่งมุ่งขับเคลื่อนพันธกิจของมหาวิทยาลัยในการพัฒนาท้องถิ่นอย่างยั่งยืน ผ่านการบูรณาการองค์ความรู้ด้านการบริการวิชาการ งานวิจัย และการจัดการเรียนการสอน เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในพื้นที่ โดยเฉพาะผู้สูงอายุซึ่งเป็นกลุ่มประชากรที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง อันเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรของประเทศไทยสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Aged Society)

การดำเนินโครงการในปีที่ 3 มุ่งเน้นการต่อยอดผลลัพธ์จากการดำเนินงานในช่วงสองปีที่ผ่านมา โดยปรับเปลี่ยนรูปแบบจากการให้ความรู้ไปสู่การเสริมสร้างศักยภาพผู้สูงอายุให้สามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างเหมาะสม มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ สามารถสร้างรายได้หรือใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และมีบทบาทเป็นแกนนำในการขับเคลื่อนกิจกรรมด้านสุขภาพภายในชุมชน ภายใต้แนวคิด "ครัวสี่เขียว" ซึ่งเชื่อมโยงมิติด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมเข้าด้วยกัน

โครงการจัดขึ้นระหว่างวันที่ 1-3 เมษายน พ.ศ. 2569 ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม มีผู้เข้าร่วมประกอบด้วยผู้สูงอายุจำนวน 70 คน และนักศึกษาวิศวกรรมสังคมจำนวน 10 คน รวมทั้งสิ้น 80 คน โดยดำเนินกิจกรรมผ่านกระบวนการเรียนรู้เชิงปฏิบัติการ (Workshop-based Learning) ครอบคลุมการส่งเสริมสุขภาพ 4 มิติ การป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) การพัฒนาอาชีพจากทรัพยากรในครัวเรือน การสร้างเครือข่ายผู้สูงอายุ ตลอดจนการเรียนรู้ระหว่างวัย (Intergenerational Learning) ระหว่างผู้สูงอายุกับนักศึกษาวิศวกรรมสังคม ซึ่งช่วยส่งเสริมการแลกเปลี่ยนองค์ความรู้และเสริมสร้างความเข้มแข็งของทุนทางสังคมในชุมชน

ผลการดำเนินโครงการสะท้อนให้เห็นถึงการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุในหลายมิติ ทั้งด้านความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมดูแลสุขภาพ การมีแนวคิดในการสร้างอาชีพและเพิ่มมูลค่าจากทรัพยากรในชุมชน การสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างคนต่างวัย รวมถึงการเกิดเครือข่ายแกนนำผู้สูงอายุที่สามารถขยายผลการเรียนรู้สู่ครอบครัวและชุมชนได้อย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ โครงการยังเป็นเวทีสำคัญในการพัฒนาทักษะ Soft Skills ของนักศึกษาวิศวกรรมสังคม ทั้งด้านภาวะผู้นำ การทำงานร่วมกับชุมชน การคิดเชิงระบบ และการแก้ไขปัญหาเชิงพื้นที่ ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการผลิตบัณฑิตของมหาวิทยาลัยราชภัฏ

ในภาพรวม โครงการสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ และมีส่วนสนับสนุนการบรรลุยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น โดยเฉพาะด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน การสร้างชุมชนเข้มแข็ง และการใช้ทุนทางสังคมของพื้นที่อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังสอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs) ได้แก่ SDG 3 (Good Health and Well-being) SDG 4 (Quality Education) SDG 8 (Decent Work and Economic Growth) SDG 11 (Sustainable Cities and Communities) และ SDG 17 (Partnerships for the Goals) รวมทั้งสนับสนุนแนวคิดเศรษฐกิจ BCG Economy Model ผ่านการใช้ทรัพยากรในชุมชนอย่างคุ้มค่า การลดของเสีย และการสร้างมูลค่าเพิ่มจากวัสดุเหลือใช้เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในพื้นที่

คำนำ

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรของประเทศไทยในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ส่งผลให้ประเทศก้าวเข้าสู่ "สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์" (Aged Society) ซึ่งก่อให้เกิดความท้าทายต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต การดูแลสุขภาพ การสร้างหลักประกันทางเศรษฐกิจ และการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในสังคม ดังนั้น การพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ มีสุขภาวะที่ดี และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณค่า จึงเป็นประเด็นสำคัญที่ทุกภาคส่วนต้องร่วมกันดำเนินการอย่างเป็นระบบ

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ในฐานะสถาบันอุดมศึกษาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น ได้ดำเนินงานตามพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยราชภัฏ พ.ศ. 2547 และยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น ระยะ 20 ปี โดยมุ่งนำองค์ความรู้ เทคโนโลยี และนวัตกรรมจากมหาวิทยาลัยไปพัฒนาชุมชนอย่างเป็นรูปธรรมผ่านกระบวนการบริการวิชาการที่บูรณาการกับการจัดการเรียนการสอนและการวิจัย เพื่อสร้างความเข้มแข็งให้แก่ชุมชนและยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน

จากการดำเนินโครงการ "โรงเรียนแสนสุข" ในช่วงสองปีที่ผ่านมา พบว่าผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลตลาดอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม มีการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้น มีความตระหนักในการดูแลสุขภาพของตนเอง และเกิดการรวมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้เกิดต้นทุนทางสังคมที่สำคัญในการพัฒนาชุมชน ดังนั้น ในปีงบประมาณ พ.ศ. 2569 จึงได้ดำเนิน "โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการด้านสุขภาพ และส่งเสริมอาชีพยามว่างแก่ผู้สูงอายุ โรงเรียนแสนสุข ปีที่ 3" เพื่อสานต่อผลสำเร็จดังกล่าว โดยยกระดับการพัฒนาจากการสร้างความรู้สู่การสร้างชุมชนสุขภาวะต้นแบบ (Healthy Community Model) ที่สามารถพึ่งพาตนเองและขยายผลสู่ชุมชนอื่นได้อย่างยั่งยืน

การดำเนินโครงการเน้นกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning) และการเรียนรู้เชิงปฏิบัติการ (Experiential Learning) โดยบูรณาการองค์ความรู้ด้านสุขภาพ การป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) การส่งเสริมอาชีพ การใช้ทรัพยากรในครัวเรือนอย่างคุ้มค่า การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และการสร้างเครือข่ายผู้สูงอายุ ควบคู่กับการส่งเสริมการเรียนรู้ระหว่างวัยผ่านการมีส่วนร่วมของนักศึกษาวิศวกรรมสังคม ซึ่งช่วยพัฒนาทักษะการทำงานกับชุมชนและเสริมสร้างความเข้มแข็งของทุนมนุษย์และทุนทางสังคมในพื้นที่

นอกจากนี้ โครงการยังสนับสนุนการขับเคลื่อน BCG Economy Model โดยส่งเสริมการใช้ทรัพยากรในครัวเรือนและวัสดุเหลือใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด การสร้างผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม และการเพิ่มมูลค่าจากภูมิปัญญาท้องถิ่น อันนำไปสู่การสร้างรายได้และลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ขณะเดียวกันยังสอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs)

ด้วยเหตุนี้ โครงการดังกล่าวจึงเป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนพันธกิจของมหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น โดยใช้ศักยภาพของมหาวิทยาลัยในการสร้างองค์ความรู้ นวัตกรรม และเครือข่ายความร่วมมือ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและชุมชนให้สามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน

อาจารย์ ดร.เกตน์สิริ เทียนประเสริฐ

หัวหน้าโครงการ/ผู้สรุปรายงาน

25 พฤษภาคม 2569

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	
สารบัญ	
ส่วนที่ 1 ส่วนนำ	7
หลักการและเหตุผล	7
ผู้รับผิดชอบโครงการและหน่วยงาน	7
งบประมาณ	8
ความสอดคล้องกับแผนระดับต่างๆ ความเชื่อมโยงตาม พ.ร.บ. มรภ.	
และเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs)	8
ความเชื่อมโยงพันธกิจตามพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยราชภัฏ พ.ศ. 2547	8
มาตรา 8 ในการดำเนินงานเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามมาตรา 7	
ให้กำหนดภาระหน้าที่ของมหาวิทยาลัย	
แผนยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น	8
ระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2560-2579)	
แผนปฏิบัติการเชิงยุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ ระยะ 5 ปี (พ.ศ. 2560-2579)	8
แผนปฏิบัติราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569	8
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ประเด็นยุทธศาสตร์และตัวชี้วัด	8
เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals : SDGs)	8
นโยบายศึกษาธิการจังหวัด	8
กิจกรรมหลัก มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น (Program/Sub Program)	9
ประเภทโครงการพัฒนาท้องถิ่น (ด้านเศรษฐกิจ/ด้านสังคม/ด้านสิ่งแวดล้อม/ด้านการศึกษา)	9
วัตถุประสงค์ของโครงการ	9
กลุ่มเป้าหมาย/ผู้เข้าร่วมโครงการ	9
ระยะเวลาดำเนินการ/กิจกรรม	9
พื้นที่ ที่ดำเนินโครงการ	9
โรงเรียน	9
ภาคีเครือข่าย	9
ผลิตภัณฑ์/นวัตกรรม	9
กลุ่มวิสาหกิจชุมชน/ผู้ประกอบการ	9

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
อย./มผช.	9
นักศึกษา	9
ผลงานที่ได้รับการตีพิมพ์	9
ตัวชี้วัดกิจกรรมหลัก (Co-KPI)/(U-KPI)/(KPI)	9
ผลผลิต (Output)	10
ผลลัพธ์ (Outcome)	10
ผลกระทบ/ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	10
ปัจจัยความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นในการดำเนินโครงการ	11
การประเมิน SROI	11
ส่วนที่ 2 วิธีดำเนินการ	12
กลุ่มเป้าหมาย	12
ผู้เข้าร่วมโครงการ	12
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล	12
วิธีการเก็บข้อมูล	12
การวิเคราะห์ข้อมูล	12
เกณฑ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	13
ส่วนที่ 3 การบูรณาการโครงการ	14
ประโยชน์ที่ได้รับจากโครงการ	14
การบูรณาการกับการเรียนการสอน	14
การบูรณาการกับการวิจัย	14
แนวทางการดำเนินงานในปีงบประมาณต่อไป	14
ส่วนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและประเมินโครงการ	15
ด้านสถานะแวดล้อม (Context Evaluation)	15
ด้านปัจจัย (Input Evaluation)	15
ด้านกระบวนการ (Process Evaluation)	16
ด้านผลผลิต (Product Evaluation)	16
ส่วนที่ 5 สรุปผลการดำเนินโครงการ	17
สรุปผลการดำเนินการ	17

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก โครงการ	20
ภาคผนวก ข กำหนดการ	33
ภาคผนวก ค หนังสือเชิญวิทยากร/แบบตอบรับ	37
ภาคผนวก ง ประวัติวิทยากร	52
ภาคผนวก จ คำสั่งเข้าร่วมโครงการ	59
ภาคผนวก ฉ สำเนารายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการ	62
ภาคผนวก ช เครื่องมือใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	68
ภาคผนวก ซ หลักสูตรระยะสั้น	69
ภาคผนวก ฌ ภาพกิจกรรม	113

ส่วนที่ 1

ส่วนนำ

ชื่อโครงการ โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุชมรม "โรงเรียนแสนสุข ปีที่ 3"

หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบัน สังคมไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ โดยเฉพาะในพื้นที่ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ที่มีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมตามวัย ทำให้ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง (NCDs) ภาวะซึมเศร้า และความโดดเดี่ยวทางสังคม จากการดำเนินงาน “โรงเรียนแสนสุข” ตลอด 2 ปีที่ผ่านมา พบว่าผู้สูงอายุมีความตื่นตัวและมีพัฒนาการด้านสุขภาพที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด อย่างไรก็ตาม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและการสร้างความเข้มแข็งของเครือข่ายจำเป็นต้องอาศัย “ความต่อเนื่อง” เพื่อไม่ให้เกิดการถดถอยของพฤติกรรม (Regression) หากขาดการกระตุ้นและสนับสนุนในระยะยาว การดำเนินโครงการในปีที่ 3 จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการยกระดับจากการ “ให้ความรู้” ไปสู่การสร้าง “ชุมชนสุขภาวะต้นแบบ” ที่เข้มแข็งและยั่งยืน

การดำเนินงานในระยะที่ 3 นี้ มุ่งเน้นการสร้างผลกระทบที่ครอบคลุมทุกมิติ (Holistic Impact) ดังนี้: ด้านสุขภาพกายและใจ: ผู้สูงอายุ 70 คน จะได้รับการพัฒนาทักษะการดูแลตัวเองที่ตรงจุด (Individualized) ลดความเสี่ยงอุบัติเหตุ และลดภาระพึ่งพิงทางการแพทย์ ด้านสังคมและการเรียนรู้: เกิดการเรียนรู้ระหว่างวัย (Intergenerational Learning) โดยใช้โมเดลโรงเรียนเป็นพื้นที่เชื่อมโยงคนรุ่นใหม่และผู้สูงอายุ สร้างคุณค่าและลดช่องว่างทางสังคม ด้านเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม: พัฒนาหลักสูตรระยะสั้นที่สามารถต่อยอดเป็นวิสาหกิจชุมชนด้านสุขภาพ (เช่น เมนูอาหารปลอดภัย/สมุนไพรท้องถิ่น) และสร้างแนวปฏิบัติ “ครัวสีเขียว” เพื่อการบริโภคที่ยั่งยืนและรักโลก ด้านเครือข่ายความร่วมมือ: บูรณาการการทำงานร่วมกับ อบต., สาธารณสุขจังหวัด (เมืองสมุนไพร) และสถาบันการศึกษา เพื่อให้เกิดกลไกการดูแลสุขภาพเชิงรุกในระดับพื้นที่ การบริหารความเสี่ยงและแนวทางความยั่งยืนเพื่อให้โครงการบรรลุผลแม้ภายใต้ข้อจำกัดทางกายภาพและงบประมาณ โครงการปีที่ 3 ได้ออกแบบ วิธีจัดการความเสี่ยง (Risk Management) ไว้ดังนี้ :Safety First: จัดทีมแพทย์และบุคลากรดูแลความปลอดภัยทุกครั้งที่มีการจัดกิจกรรม Tailor-made: ปรับรูปแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับขีดความสามารถของแต่ละบุคคล Community-led: สร้าง "แกนนำผู้สูงอายุ" เพื่อให้เกิดการดูแลกันเองภายในเครือข่าย แม้หลังจบโครงการไปแล้ว

บทสรุปโครงการโรงเรียนแสนสุข ปีที่ 3 ไม่ใช่เพียงแค่การจัดอบรมตามวาระ แต่เป็นการลงทุนใน "ต้นทุนมนุษย์" เพื่อสร้างต้นแบบสังคมผู้สูงอายุที่ทรงพลังในจังหวัดมหาสารคาม ซึ่งจะส่งผลต่อเสถียรภาพทางสังคมและเศรษฐกิจของชุมชนในระยะยาว

ผู้รับผิดชอบโครงการ

หัวหน้าโครงการ อาจารย์ ดร.เกตนันท์ เทียนประเสริฐ หน่วยงาน คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
เบอร์โทรติดต่อ 095-236-5945

ผู้ร่วมโครงการ 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชมภู เหนือศรี หน่วยงาน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
เบอร์โทรติดต่อ 086-857-1427

2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.ไอลัดดา โอ่งกลาง หน่วยงาน คณะวิทยาการจัดการ
เบอร์โทรติดต่อ 098-662-2575

3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จรรวณ เอกสะพัง หน่วยงาน คณะวิทยาการจัดการ
เบอร์โทรติดต่อ 089-7134435

งบประมาณ 80,000 บาท

ผลการเบิกจ่าย 80,000 บาท

ความสอดคล้องกับแผนระดับต่าง ๆ ความเชื่อมโยงตาม พ.ร.บ. มรภ. และเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs)

ยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2561-2580)

ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์..

แผนแม่บทภายใต้แผนยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ. 2561-2580)

ด้านการพัฒนาศักยภาพคนตลอดช่วงชีวิต

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13

หมวดหมู่ที่ 12 ไทยมีกำลังคนสมรรถนะสูง มุ่งเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ตอบโจทย์การพัฒนาแห่งอนาคต

ยุทธศาสตร์กระทรวงอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

แพลตฟอร์มที่ 1 การพัฒนากำลังคนและสถาบันความรู้

ความเชื่อมโยงพันธกิจตามพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยราชภัฏ พ.ศ. 2547 มาตรา 8 ในการดำเนินงานเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามมาตรา 7 ให้กำหนดภาระหน้าที่ของมหาวิทยาลัย

ข้อที่ 6. ประสานความร่วมมือและช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ระหว่างมหาวิทยาลัย ชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและองค์กรอื่นทั้งในและต่างประเทศเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น

แผนยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น ระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2560-2579)

ยุทธศาสตร์ที่ 1 การพัฒนาท้องถิ่น

แผนปฏิบัติการเชิงยุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ ระยะ 5 ปี (พ.ศ. 2560-2579)

ยุทธศาสตร์ที่ 1 การพัฒนาท้องถิ่น

แผนปฏิบัติราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569 มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ประเด็นยุทธศาสตร์

ยุทธศาสตร์ที่ 1 พันธกิจสัมพันธ์เพื่อการพัฒนาท้องถิ่นอย่างสร้างสรรค์

ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดที่ 8 จำนวนองค์ความรู้ นวัตกรรม

เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals : SDGs)

เป้าหมายที่ 3 สร้างหลักประกันว่าคนมีชีวิตที่มีสุขภาพดีและส่งเสริมสวัสดิภาพสำหรับทุกคนในทุกวัย (Good Health and Well Being)

เป้าหมายที่ 4 สร้างหลักประกันว่าทุกคนมีการศึกษาที่มีคุณภาพอย่างครอบคลุมและเท่าเทียม และสนับสนุนโอกาสในการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Quality Education)

นโยบายศึกษาริการจังหวัด

☐ คุณธรรมและจริยธรรม

☐ เส้นทางวัฒนธรรม

☐ สรภัญญะ

☐ ยกระดับ RT, NT และ O-NET

☐ เกษตรปลอดภัย

☐ การพัฒนาเด็กปฐมวัย

กิจกรรมหลัก มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น (Program/Sub Program)

P2.2: Well-being

ประเภทโครงการพัฒนาท้องถิ่น (ด้านเศรษฐกิจ/ด้านสังคม/ด้านสิ่งแวดล้อม/ด้านการศึกษา)

ด้านสังคม

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างเหมาะสมกับวัย
2. เพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพและลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง
3. เพื่อสร้างเครือข่ายและความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ “โรงเรียนแสนสุข” ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และดูแลสุขภาพร่วมกัน

กลุ่มเป้าหมาย/ผู้เข้าร่วมโครงการ

ปริมาณกลุ่มเป้าหมาย รวมทั้งสิ้นจำนวน 80 คน ประกอบด้วย

1. ประชาชน จำนวน 70 คน (ผู้สูงอายุและนักเรียนโรงเรียนแสนสุขรุ่นที่ 1-2)
2. นักศึกษา จำนวน 10 คน (วิศวกรสังคม)
3. บุคลากร จำนวน 4 คน (ผู้รับผิดชอบโครงการ)

ระยะเวลาในการดำเนินการ/กิจกรรม 10 เดือน นับตั้งแต่ พ.ย. 2568 - ส.ค. 2569

สถานที่/พื้นที่ดำเนินการ

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม (กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ)

ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

(ให้ปิกหมุดใน google map) <https://maps.app.goo.gl/T89uHCmnPoJxOmLD6>

ตัวชี้วัดกิจกรรมหลัก

	ตัวชี้วัดร่วมระดับโปรแกรม (Co-KPI)	ค่าเป้าหมาย	หน่วยนับ
1	P2-K04 จำนวนนวัตกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิต	1	นวัตกรรม
2	P2-K05 GVH เพิ่มขึ้นจากเดิม	20	ร้อยละ
	ตัวชี้วัดระดับมหาวิทยาลัย (U-KPI)		
1	P3-A01 จำนวนนักศึกษาที่ได้รับการพัฒนาด้วยกระบวนการวิศวกรสังคม	10	คน
2	P3-A02 จำนวนนักศึกษาที่ได้นำองค์ความรู้ไปใช้ในการลงพื้นที่	1	ฐานข้อมูล
3	P3-A05 บทความวิจัย	1	บทความ
	ตัวชี้วัดระดับโครงการ (KPI)		
1	จำนวนหลักสูตรระยะสั้นสำหรับผู้สูงอายุ	1	หลักสูตร
2	ระดับความพึงพอใจของผู้เข้าอบรม	4	ระดับ

กิจกรรมดำเนินงาน

กระบวนการ
ต้นน้ำ
1. สำรวจและรวบรวมข้อมูลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน 2. ศึกษาปัญหา ความต้องการ และบริบทด้านสุขภาวะ 3. วิเคราะห์ศักยภาพและกำหนดแนวทางกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ
กลางน้ำ
1. ออกแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ (กาย-ใจ-โภชนาการ) 2. พัฒนาเอกสารและคู่มือประกอบการอบรม 3. จัดประชุมเตรียมความพร้อมคณะทำงาน 4. ดำเนินการอบรมเชิงปฏิบัติการ “สุขกายสบายใจ” และ “ครัวสุขภาพดี” 5. ติดตามผลและประเมินการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะผู้สูงอายุ 6. เก็บข้อมูลความพึงพอใจและผลลัพธ์เชิงพฤติกรรม
ปลายน้ำ
1. สรุปผลและถอดบทเรียนการดำเนินโครงการ 2. ประเมินผลลัพธ์ด้านสุขภาวะและคุณภาพชีวิต

ผลผลิต (Output)

ผลผลิต (Output)
1. องค์ความรู้ จำนวน 1 เรื่อง
2. หลักสูตรสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน 1 หลักสูตร
3. คู่มือ/สื่อประกอบการอบรม ด้านการดูแลสุขภาพกายและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน 1 ชุด
4. ความพึงพอใจและความรู้หลังการอบรมของผู้เข้าร่วม ระดับ 4

ผลลัพธ์ (Outcome)

ผลลัพธ์ (Outcome)
1. ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองเพิ่มขึ้น ร้อยละ 20
2. ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้น ร้อยละ 20
3. เครือข่ายความร่วมมือระหว่างสมาชิกชมรมผู้สูงอายุและหน่วยงานสนับสนุนในพื้นที่ จำนวน 1 เครือข่าย

ผลกระทบ (impact)/ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ด้านเศรษฐกิจ : หลักสูตรระยะสั้นสำหรับผู้สูงอายุ

ด้านสังคม : ผู้สูงอายุมีสุขภาวะทางกายและจิตใจที่ดีขึ้น ส่งผลให้ลดภาระการดูแลจากครอบครัวและชุมชน เกิดความสัมพันธ์อันดีและการเกื้อกูลกันระหว่างสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ส่งเสริมสังคมผู้สูงอายุที่อบอุ่นและมีคุณค่า เสริมสร้างภาพลักษณ์ของชุมชนต้นแบบด้านการดูแลผู้สูงอายุเชิงรุก เพิ่มความเข้มแข็งทางสังคม

ด้านสิ่งแวดล้อม : ส่งเสริมการใช้วัตถุดิบท้องถิ่นและอาหารปลอดภัยในการจัดทำเมนูสุขภาพ ลดการใช้บรรจุภัณฑ์พลาสติก ผู้สูงอายุเรียนรู้แนวทางการบริโภคอย่างพอเพียงและรักษาสีสิ่งแวดล้อม เช่น การคัดแยกขยะจากครัวเรือนชุมชนเกิดแนวปฏิบัติ “ครัวสีเขียว” และ “ลานสุขภาพสีเขียว” ที่เอื้อต่อการออกกำลังกายและพักผ่อน

ด้านการศึกษา : สถาบันการศึกษาและนักศึกษามีโอกาสเรียนรู้การทำงานวิจัยและบริการวิชาการร่วมกับชุมชนเกิดองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ สามารถต่อยอดเป็นหลักสูตรหรือโมเดลต้นแบบ สร้างแรงบันดาลใจให้เยาวชนเห็นคุณค่าและศักยภาพของผู้สูงอายุ เป็นการเรียนรู้ระหว่างรุ่น (Intergenerational Learning)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ (ผลสัมฤทธิ์)

1. ผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างเหมาะสมกับวัย
2. ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพและลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง
3. มีเครือข่ายและความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ “โรงเรียนแสนสุข” ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และดูแลสุขภาพร่วมกัน

ปัจจัยความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นในการดำเนินโครงการ

ปัจจัยเสี่ยง	การจัดการความเสี่ยง
1. การบาดเจ็บหรืออุบัติเหตุระหว่างกิจกรรมออกกำลังกาย 2. การขาดความต่อเนื่องของการดูแลสุขภาพหลังจบโครงการ 3. การมีส่วนร่วมลดลงเนื่องจากปัญหาสุขภาพหรือภาระส่วนตัวของผู้สูงอายุ	1. จัดให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยและบุคลากรทางการแพทย์ประจำกิจกรรมทุกครั้ง 2. ออกแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุแต่ละคน (Individualized Activity) 3. จัดตั้งกลุ่มผู้สูงอายุแกนนำและระบบติดตามผลหลังอบรม (Follow-up Program) 4. ประสานความร่วมมือกับหน่วยงานสาธารณสุขและ อบต. ในการดูแลต่อเนื่อง

การประเมิน SROI

SROI มีค่า ≥ 1

หมายความว่า เงินงบประมาณทุก 1 บาท ที่ใช้ไปในโครงการนี้ สร้างมูลค่าทางสังคมกลับมา 1.41 บาท

ส่วนที่ 2

วิธีดำเนินการ

กลุ่มเป้าหมาย/ผู้เข้าร่วมโครงการ

ปริมาณกลุ่มเป้าหมาย รวมทั้งสิ้นจำนวน 80 คน ประกอบด้วย

1. ประชาชน จำนวน 70 คน
2. นักศึกษา จำนวน 10 คน
3. บุคลากร จำนวน 4 คน

ผู้เข้าร่วมโครงการ

ปริมาณเข้าร่วม ได้แก่ ประชาชน และ นักศึกษาวิศวกรรมสังคม จำนวน 80 คน ประกอบด้วย

1. ผู้สูงอายุในละแวก ชุมชนตักศิลา เขตพื้นที่ ต.ตลาด อ.เมือง จ.มหาสารคาม สมาชิกโรงเรียนแสนสุข จำนวน 70 คน
2. นักศึกษาวิศวกรรมสังคม จำนวน 10 คน

จากข้อมูลปริมาณกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 80 คน เมื่อเทียบกับจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวนทั้งสิ้น 80 คน คิดเป็นร้อยละ 100

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

1. Link สำหรับผู้สนใจสมัครเข้าร่วมโครงการ
2. แบบสำรวจความต้องการในการเรียนรู้
3. แบบลงทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการในแต่ละวัน จำนวน 3 วัน ภาคเช้าและบ่าย
4. แบบสำรวจความพึงพอใจในการเข้าร่วมแต่ละกิจกรรมในโครงการ
5. หลักสูตรอบรมรวมเนื้อหาตลอด 3 วัน จำนวน 4 เรื่อง
6. การสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมอบรม

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. สำรวจและรวบรวมข้อมูลสุขภาพ และความสนใจเรียนรู้และพัฒนาตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน
2. ศึกษาปัญหา ความต้องการ และบริบทด้านสุขภาวะ สังคม และการพัฒนาตนเอง
3. ออกแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ (กาย-ใจ-โภชนาการ)
4. พัฒนาเอกสารและคู่มือประกอบการอบรม
5. ดำเนินการอบรมเชิงปฏิบัติการ “สุขกายสบายใจ” และ “ครัวสุขภาพดี”
6. ติดตามผลและประเมินการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะผู้สูงอายุ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. แบบสรุปข้อมูลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน
2. แบบวิเคราะห์ศักยภาพและกำหนดแนวทางกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ
3. ติดตามผลและประเมินการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะผู้สูงอายุ

4. แบบประเมินความพึงพอใจและผลลัพธ์เชิงพฤติกรรม
5. รายงานสรุปผลและถอดบทเรียนการดำเนินโครงการ
6. ประเมินผลลัพธ์ด้านสุขภาวะและคุณภาพชีวิต

เกณฑ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้สูงอายุ มีสุขภาวะทางกายและจิตใจที่ดีขึ้น ส่งผลให้ลดภาระการดูแลจากครอบครัวและชุมชนเกิดความสัมพันธ์อันดีและการเกื้อกูลกันระหว่างสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ส่งเสริมสังคมผู้สูงอายุที่อบอุ่นและมีคุณค่า เสริมสร้างภาพลักษณ์ของชุมชนต้นแบบด้านการดูแลผู้สูงอายุเชิงรุก เพิ่มความเข้มแข็งทางสังคม **ร้อยละ 80**

นักศึกษาวิศกรสังคม และบุคลากรใน สถาบันการศึกษาและนักศึกษามีโอกาสเรียนรู้การทำงานวิจัยและบริการวิชาการร่วมกับชุมชนเกิดองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ สามารถต่อยอดเป็นหลักสูตรหรือโมเดลต้นแบบ สร้างแรงบันดาลใจให้เยาวชนเห็นคุณค่าและศักยภาพของผู้สูงอายุ เป็นการเรียนรู้ระหว่างรุ่น (Intergenerational Learning) ระดับ ดี **ร้อยละ 70**

ส่วนที่ 3

การบูรณาการโครงการ

ประโยชน์ที่ได้รับจากโครงการ (รายละเอียดประโยชน์ที่ได้รับที่มีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์โครงการ)

ประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วมโครงการ

1. ผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างเหมาะสมกับวัย
2. ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพและลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง
3. มีเครือข่ายและความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ “โรงเรียนแสนสุข” ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และดูแลสุขภาพร่วมกัน

ประโยชน์ต่อหน่วยงาน/มหาวิทยาลัย

1. สถาบันการศึกษาและนักศึกษามีโอกาสเรียนรู้การทำงานวิจัยและบริการวิชาการร่วมกับชุมชน
2. เกิดองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ สามารถต่อยอดเป็นหลักสูตรหรือโมเดลต้นแบบ
3. สร้างแรงบันดาลใจให้เยาวชนเห็นคุณค่าและศักยภาพของผู้สูงอายุ เป็นการเรียนรู้ระหว่างรุ่น (Intergenerational Learning)

ประโยชน์ต่อชุมชน/สังคม

1. ผู้สูงอายุมีสุขภาวะทางกายและจิตใจที่ดีขึ้น ส่งผลให้ลดภาระการดูแลจากครอบครัวและชุมชน เกิดความสัมพันธ์อันดีและการเกื้อกูลกันระหว่างสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ
2. ส่งเสริมสังคมผู้สูงอายุที่อบอุ่นและมีคุณค่า เสริมสร้างภาพลักษณ์ของชุมชนต้นแบบด้านการดูแลผู้สูงอายุเชิงรุก เพิ่มความเข้มแข็งทางสังคม

แนวทางการดำเนินงานในปีงบประมาณต่อไป

ออกแบบกิจกรรมที่หลากหลาย และนำเอาเทคโนโลยีที่ผู้สูงวัยอาจจะจำเป็นต้องเรียนรู้เพิ่มเติมเข้ามาให้เนื่องจากปัจจุบัน ผู้สูงวัยส่วนใหญ่ยังมีสุขภาพแข็งแรง สามารถประกอบอาชีพต่างๆ ได้ หากสามารถใช้เทคโนโลยีเข้ามาเสริมช่วยเบาแรงในการทำงานสร้างรายได้เป็นอาชีพเสริมได้จะเป็นเรื่องที่วิเศษมาก นอกจากนั้นความรู้เกี่ยวกับการป้องกันภัยที่อาจจะเกิดจากมิจฉาชีพก็ยังคงเป็นเรื่องน่าห่วงใยด้วยเช่นกัน

ส่วนที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและประเมินโครงการ

การนำเสนอผลการประเมินโครงการ ผู้รับผิดชอบโครงการได้นำเสนอผลการประเมินโครงการตามการประเมิน CIPP Model ดังนี้

ด้านสถานะแวดล้อม (Context Evaluation)

ความสอดคล้องกับบริบทและความต้องการ: โครงการตอบสนองต่อการที่ประเทศไทยและพื้นที่ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ซึ่งผู้สูงอายุมีความเสี่ยงต่อกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ภาวะซึมเศร้า และความโดดเดี่ยวทางสังคม

ความเชื่อมโยงเชิงยุทธศาสตร์: โครงการมีความสอดคล้องอย่างสมบูรณ์กับแผนระดับชาติและระดับมหาวิทยาลัย ได้แก่ ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี ด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ และแผนแม่บทด้านการพัฒนาศักยภาพคนตลอดช่วงชีวิต

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (หมุดหมายที่ 12) และ SDGs เป้าหมายที่ 3 (Good Health) และ เป้าหมายที่ 4 (Quality Education)

พันธกิจตาม พ.ร.บ. มหาวิทยาลัยราชภัฏ (มาตรา 8 ข้อ 6) และพันธกิจสัมพันธ์เพื่อการพัฒนาท้องถิ่น (Program P2.2: Well-being)

ความคุ้มค่าเชิงสังคม (SROI): การประเมินผลตอบแทนเชิงสังคมจากการลงทุนพบค่า $SROI = 1.41$ ซึ่งหมายความว่า ทุกๆ งบประมาณ 1 บาทที่ลงทุน สามารถสร้างมูลค่าทางสังคมกลับคืนสู่ชุมชนได้ถึง 1.41 บาท สะท้อนถึงความคุ้มค่าและวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนในการยกระดับไปสู่ "ชุมชนสุขภาวะต้นแบบ"

ด้านปัจจัย (Input Evaluation)

บุคลากรและทีมงาน: มีโครงสร้างคณะทำงานแบบบูรณาการข้ามศาสตร์ (Interdisciplinary Team) นำโดย อาจารย์ ดร.เกตนันท์ เทียนประเสริฐ (คณะมนุษยศาสตร์ฯ) ร่วมกับผู้เชี่ยวชาญจากคณะวิทยาศาสตร์ฯ และคณะวิทยาการจัดการ รวม 4 คน พร้อมการมีส่วนร่วมของนักศึกษาวิศวกรรมสังคม จำนวน 10 คน

งบประมาณและการบริหารจัดการ: ได้รับอนุมัติและเบิกจ่ายงบประมาณจำนวน 80,000 บาท เต็มประสิทธิภาพ (100%)

กลุ่มเป้าหมายและการเข้าถึง: มีผู้เข้าร่วมรวม 80 คน (ผู้สูงอายุ/นักเรียนโรงเรียนแสนสุขรุ่น 1-2 จำนวน 70 คน, นักศึกษาวิศวกรรมสังคม 10 คน) ซึ่งคิดเป็นอัตราการเข้าร่วม 100% ตามเป้าหมาย

เครื่องมือและสื่อการเรียนรู้: มีการพัฒนาหลักสูตร 1 หลักสูตร, ชุดคู่มือ/สื่อโฆนาการและการดูแล
สุขภาพกาย-ใจ 1 ชุด และใช้เครื่องมือเก็บข้อมูลที่ครอบคลุม (แบบลงทะเบียน, แบบสำรวจความต้องการ,
แบบสัมภาษณ์)

ด้านกระบวนการ (Process Evaluation)

การดำเนินงานตามกรอบห่วงโซ่คุณค่า (Value Chain):

ต้นน้ำ: สำรวจและศึกษาบริบทสุขภาพ วิเคราะห์ศักยภาพผู้สูงอายุด้วยกระบวนการวิศวกรสังคม

กลางน้ำ: ออกแบบและจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ "สุขภาพสบายใจ" และ "ครัวสุขภาพดี" ตลอดจนการ
พัฒนาคู่มือและการประชุมเตรียมความพร้อม

ปลายน้ำ: ติดตามผล ถอดบทเรียน ประเมินการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมและคุณภาพชีวิต

การบริหารจัดการความเสี่ยง (Risk Management): ดำเนินมาตรการ Safety First โดยจัดทีมบุคลากรทาง
การแพทย์ดูแลความปลอดภัย, การปรับกิจกรรมให้เหมาะกับบุคคล (Tailor-made) และการสร้าง
Community-led leaders (แกนนำผู้สูงอายุ) เพื่อดูแลกันเองหลังจบโครงการ

ด้านผลผลิต (Product Evaluation)

บรรลุตัวชี้วัดเชิงปริมาณและคุณภาพ (KPIs & Outcomes):

1. เกิด 4 องค์ความรู้ (สุขภาพ 4 มิติ, ย้อมผ้าจากของเหลือใช้, เกลือสปา, การสร้างเครือข่าย)
2. ระดับความพึงพอใจและความรู้หลังการอบรมอยู่ใน ระดับ 4 (ระดับดีมาก)
3. ผู้สูงอายุมีทักษะการดูแลตนเองและมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้น ร้อยละ 20 (ตรงตามค่าเป้าหมาย)
4. ค่า GVH (Green/Good Health Value) เพิ่มขึ้น ร้อยละ 20
5. สร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างชมรมผู้สูงอายุและหน่วยงานในพื้นที่ 1 เครือข่าย
6. นักศึกษาวิศวกรสังคม 10 คน ได้รับการพัฒนาทักษะการลงพื้นที่และการบริการวิชาการร่วมกับชุมชน

ส่วนที่ 5

สรุปผลการดำเนินการ

สรุปผลการดำเนินการ

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุชมรม "โรงเรียนแสนสุข ปีที่ 3" ประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์และตัวชี้วัดทุกประการ โดยสามารถเปลี่ยนผ่านจากการให้ความรู้พื้นฐานไปสู่การสร้างองค์ความรู้ที่ใช้งานได้จริง ทั้งด้านสุขภาพกาย-ใจ โภชนาการ และการสร้างรายได้เสริม สามารถดึงศักยภาพของผู้สูงอายุ (Active Seniors) ออกมาใช้ประโยชน์ สร้างการเรียนรู้ระหว่างวัย (Intergenerational Learning) ร่วมกับนักศึกษาวิชาวิศวกรรมสังคม ตลอดจนสร้างแนวปฏิบัติ "ครัวสีเขียว" และลดภาระการพึ่งพิงทางการแพทย์ในระยะยาวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นของโครงการ

1. ข้อจำกัดทางกายภาพและสุขภาพของผู้สูงอายุ: ผู้เข้าร่วมบางท่านมีข้อจำกัดด้านข้อต่อและการเคลื่อนไหว ทำให้ไม่สามารถทำกิจกรรมออกกำลังกายบางท่าทางได้เต็มที่
2. ความเสี่ยงด้านความต่อเนื่องของพฤติกรรมสุขภาพ (Regression Risk): หากขาดการกระตุ้นอย่างสม่ำเสมอ ผู้สูงอายุอาจกลับไปมีพฤติกรรมสุขภาพแบบเดิมหลังจบโครงการ
3. ช่องว่างทางเทคโนโลยี (Digital Divide): ผู้สูงอายุบางส่วนยังขาดทักษะการเข้าถึงสื่อดิจิทัลหรือการใช้เทคโนโลยีเพื่อการสื่อสารและการป้องกันภัยออนไลน์

แนวทางแก้ไขปัญหา

1. การปรับปรุงรูปแบบกิจกรรมเฉพาะบุคคล (Individualized Adaptation): ทีมวิทยากรและนักศึกษาวิชาวิศวกรรมสังคมช่วยดูแลแบบใกล้ชิด และปรับระดับความหนัก-เบาของกิจกรรมให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุแต่ละท่าน
2. การสร้างกลไกขับเคลื่อนภายในชุมชน (Community Core Group): คัดเลือกและแต่งตั้ง "แกนนำผู้สูงอายุ" ให้ทำหน้าที่ติดตาม พาสมาชิกทำกิจกรรม และแลกเปลี่ยนเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง
3. การบูรณาการความร่วมมือในพื้นที่: ประสานงานร่วมกับ อบต. ตลาด และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) ในการเข้ามาช่วยติดตามและสนับสนุนกิจกรรมสุขภาพในระยะยาว

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลประโยชน์ไปใช้พัฒนาโครงการในอนาคต:

1. การเพิ่มมิติเทคโนโลยีดิจิทัลและการป้องกันภัยไซเบอร์ (Digital Literacy & Cybersecurity): เนื่องจากผู้สูงอายุในปัจจุบันยังมีสุขภาพแข็งแรง (Active Workforce) ควรจัดอบรมการใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือช่วยเบาแรงในการทำงานสร้างรายได้เสริม พร้อมทั้งสอดแทรกความรู้เรื่องการรู้เท่าทันมิจฉาชีพไซเบอร์และการหลอกลวงออนไลน์
2. การขยายยุทธศาสตร์ความร่วมมือ (Strategic Partnerships): ควรเพิ่มการบูรณาการร่วมกับหน่วยงานภาครัฐ เอกชน และวิสาหกิจชุมชนอื่นๆ เพื่อต่อยอดผลิตภัณฑ์ชุมชน (เช่น เกลือสปา ผ้าयो้อมธรรมชาติ อาหารปลอดภัย) ออกสู่ตลาดจริง
3. การปรับเพิ่มความถี่และความต่อเนื่องของกิจกรรม: ควรปรับเปลี่ยนรูปแบบจากการจัดกิจกรรมปีละ 1 ครั้ง เป็นการจัดกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ (เช่น รายเดือน หรือรายไตรมาส) เพื่อป้องกันการถดถอยของพฤติกรรมสุขภาพและสร้างความเข้มแข็งของเครือข่ายอย่างยั่งยืน

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
โครงการ

กทพ./วอศกส/กอสค



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ หลักสูตรภาษาอังกฤษ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

ที่ อว.๐๖๑๙.๐๔ (๑๐) / ๒๕๕

วันที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๙

เรื่อง ขออนุมัติจัดโครงการและเบิกจ่ายงบประมาณ

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ฝ่ายแผน คณะมนุษยศาสตร์
รับที่..... 178
วันที่ 16 กุมภาพันธ์ ๒๕๖๙
เวลา..... 16.00 น.

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
รับที่..... 1465
วันที่ 19 ก.พ. ๖๙
เวลา..... 12.59 น.

กองนโยบายและแผน
เลขที่รับ..... 193
วันที่ 24 ก.พ. 2569
เวลา..... 11.00 น.

เนื่องด้วยข้าพเจ้า นางสาวเกตนันท์สิริ เทียนประเสริฐ สังกัดหลักสูตรภาษาอังกฤษ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ได้รับการพิจารณางบประมาณสนับสนุนโครงการมหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อพัฒนาท้องถิ่น ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๙ แล้วนั้น จึงขอส่งข้อเสนอโครงการ “โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการด้านสุขภาพและส่งเสริมอาชีพยามว่างแก่ผู้สูงอายุ “โรงเรียนแสนสุข ปีที่ 3” ระหว่างวันที่ ๑ - ๓ เมษายน ๒๕๖๙ เพื่อให้การจัดโครงการดังกล่าวสำเร็จตามวัตถุประสงค์ จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านดังนี้

๑. ขออนุมัติจัดทำ โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการด้านสุขภาพและส่งเสริมอาชีพยามว่างแก่ผู้สูงอายุ “โรงเรียนแสนสุข ปีที่ 3”

๒. ขออนุมัติใช้งบประมาณในการดำเนินโครงการฯ จำนวนเงิน ๘๐,๐๐๐ บาท โดยใช้งบประมาณยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

เรียน อธิการบดี
เพื่อโปรดพิจารณา
๑๖ ก.พ. ๖๙

(นางสาวเกตนันท์สิริ เทียนประเสริฐ)

ผู้รับผิดชอบโครงการ

เรียน อธิการบดี

-เห็นควรอนุมัติโครงการฯ หาก เพื่อการพัฒนาท้องถิ่น

-เบิกจ่ายตามระเบียบ

เพื่อโปรดพิจารณา

๑๙.๒.๖๙

เรียน อธิการบดี
เพื่อโปรดพิจารณา

๑๙.๒.๖๙

๑๙ ก.พ. ๒๕๖๙

อนุมัติ ปฏิบัติตามระเบียบ

๑๙ ก.พ. ๖๙.

๑๙.๒.๖๙

P.1

RMU_2569 YUTT

รหัสโครงการ 084

แบบเสนอขออนุมัติโครงการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569
(งบประมาณแผ่นดิน แผนงาน ยุทธศาสตร์พื้นฐานรากบนหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
ผลิต/โครงการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น)
หน่วยงาน คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

1. ชื่อโครงการ โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการด้านสุขภาพและส่งเสริมอาชีพยามว่างแก่ผู้สูงอายุ
"โรงเรียนแสนสุข ปีที่ 3"
2. สถานภาพของโครงการ ☐ โครงการใหม่ ☒ โครงการต่อเนื่อง
3. ความสอดคล้องกับแผนระดับต่าง ๆ ความเชื่อมโยงตาม พ.ร.บ. มรภ. เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) และนโยบายศึกษาธิการจังหวัด
 - 3.1 ยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2561-2580)
 3. ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์
 - 3.2 แผนแม่บทภายใต้แผนยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ. 2561-2580)
 11. ด้านการพัฒนาศักยภาพคนตลอดช่วงชีวิต
 - 3.3 แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13

หมวดหมู่ที่ 12 ไทยมีกำลังคนสมรรถนะสูง มุ่งเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ตอบโจทย์การพัฒนาแห่งอนาคต
 - 3.4 ยุทธศาสตร์กระทรวงอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

แพลตฟอร์มที่ 1 การพัฒนากำลังคนและสถาบันความรู้
 - 3.5 ความเชื่อมโยงพันธกิจตามพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยราชภัฏ พ.ศ. 2547 มาตรา 8 ในการดำเนินงานเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามมาตรา 7 ให้กำหนดภาระหน้าที่ของมหาวิทยาลัย ดังต่อไปนี้
 - ☐ 1. แสวงหาความจริงเพื่อสู่ความเป็นเลิศทางวิชาการ บนพื้นฐานของภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาไทย และภูมิปัญญาสากล
 - ☐ 2. ผลิตบัณฑิตที่มีความรู้คู่คุณธรรม สำนึกในความเป็นไทย มีความรักและผูกพันต่อท้องถิ่น อีกทั้งส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตในชุมชน เพื่อช่วยให้คนในท้องถิ่นรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง การผลิตบัณฑิตดังกล่าวจะต้องให้มีจำนวนและคุณภาพสอดคล้องกับแผนการผลิตบัณฑิตของประเทศ
 - ☐ 3. เสริมสร้างความรู้ความเข้าใจในคุณค่าความสำนึกและความภูมิใจในวัฒนธรรมของท้องถิ่นและของชาติ
 - ☐ 4. เรียนรู้และเสริมสร้างความเข้มแข็งของผู้นำชุมชน ผู้นำศาสนาและนักการเมืองท้องถิ่นให้มีจิตสำนึกประชาธิปไตย คุณธรรม จริยธรรม และความสามารถในการบริหารงานพัฒนาชุมชนและท้องถิ่นเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม
 - ☐ 5. เสริมสร้างความเข้มแข็งของวิชาชีพครู ผลิตและพัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษาให้มีคุณภาพและมาตรฐานที่เหมาะสมกับการเป็นวิชาชีพชั้นสูง
 - ☒ 6. ประสานความร่วมมือและช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ระหว่างมหาวิทยาลัย ชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและองค์กรอื่นทั้งในและต่างประเทศเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น
 - ☐ 7. ศึกษาและแสวงหาแนวทางพัฒนาเทคโนโลยีพื้นบ้านและเทคโนโลยีสมัยใหม่ให้เหมาะสมกับการดำรงชีวิต และการประกอบอาชีพของคนในท้องถิ่น รวมถึงการแสวงหาแนวทาง เพื่อส่งเสริมให้เกิดการจัดการ การบำรุงรักษาและการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุลและยั่งยืน

ลงชื่อ

ผู้เสนอโครงการ

P.2

RMU_2569 YUTT

รหัสโครงการ 014

☐ 8. ศึกษาวิจัย ส่งเสริมและสืบสานโครงการอันเนื่องมาจากแนวพระราชดำริในการปฏิบัติการของมหาวิทยาลัยเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น

3.6 แผนยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น ระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2560-2579)

ยุทธศาสตร์ที่ 1 การพัฒนาท้องถิ่น

3.7 แผนปฏิบัติการเชิงยุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ ระยะ 5 ปี (พ.ศ. 2560-2579)

ยุทธศาสตร์ที่ 1 การพัฒนาท้องถิ่น

3.8 แผนปฏิบัติการประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569 มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ประเด็นยุทธศาสตร์

ยุทธศาสตร์ที่ 1 พันธกิจสัมพันธ์เพื่อการพัฒนาท้องถิ่นอย่างสร้างสรรค์

ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดที่ 8 จำนวนองค์ความรู้ นวัตกรรม

หรือเทคโนโลยีที่นำไปบริการวิชาการบนพื้นฐานความต้องการของชุมชนท้องถิ่นสู่ความเข้มแข็งอย่างยั่งยืน

3.9 เป้าหมายการพัฒนายั่งยืน (Sustainable Development Goals : SDGs) (เป้าหมายหลักที่

มหาวิทยาลัยขับเคลื่อน คือ เป้าหมายที่ 1, 4 ,13 และ 17)

- ☐ เป้าหมายที่ 1 ขจัดความยากจน (No Poverty)
- ☐ เป้าหมายที่ 2 ยุติความหิวโหย บรรลุความมั่นคงทางอาหารและยกระดับโภชนาการสำหรับทุกคนในทุกวัย (Zero Hunger)
- ☒ เป้าหมายที่ 3 สร้างหลักประกันว่าคนมีชีวิตที่มีสุขภาพดีและส่งเสริมสวัสดิภาพสำหรับทุกคนในทุกวัย (Good Health and Well Being)
- ☐ เป้าหมายที่ 4 สร้างหลักประกันว่าทุกคนมีการศึกษาที่มีคุณภาพอย่างครอบคลุมและเท่าเทียม และสนับสนุนโอกาสในการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Quality Education)
- ☐ เป้าหมายที่ 5 บรรลุความเท่าเทียมระหว่างเพศ และเสริมสร้างความเข้มแข็งให้แก่สตรีและเด็กหญิง (Gender Equality)
- ☐ เป้าหมายที่ 6 สร้างหลักประกันว่าจะมีการจัดให้มีน้ำและสุขอนามัยสำหรับทุกคนและมีการบริหารจัดการที่ยั่งยืน (Clean Water and Sanitation)
- ☐ เป้าหมายที่ 7 สร้างหลักประกันให้ทุกคนสามารถเข้าถึงพลังงานสมัยใหม่ที่ยั่งยืนในราคาที่ย่อมเยา (Affordable and Clean Energy)
- ☐ เป้าหมายที่ 8 ส่งเสริมการเติบโตทางเศรษฐกิจที่ต่อเนื่อง ครอบคลุม และยั่งยืน การจ้างงานเต็มที่ มีผลิตภาพ และการมีงานที่เหมาะสมสำหรับทุกคน (Decent Work and Economic Growth)
- ☐ เป้าหมายที่ 9 สร้างโครงสร้างพื้นฐานที่มีความทนทาน ส่งเสริมการพัฒนาอุตสาหกรรมที่ครอบคลุมและยั่งยืน และส่งเสริมนวัตกรรม (Industry, Innovation and Infrastructure)
- ☐ เป้าหมายที่ 10 ลดความไม่เสมอภาคภายในประเทศและระหว่างประเทศ (Reduced Inequality)
- ☐ เป้าหมายที่ 11 ทำให้เมืองและการตั้งถิ่นฐานของมนุษย์มีความครอบคลุม ปลอดภัย มีภูมิต้านทานและยั่งยืน (Sustainable Cities and Communities)
- ☐ เป้าหมายที่ 12 สร้างหลักประกันให้มีรูปแบบการผลิตและการบริโภคที่ยั่งยืน (Responsible Consumption and Production)

ลงชื่อ

ผู้เสนอโครงการ

P.3

RMU_2569 YUTT

รหัสโครงการ ๒๕๖๙

- ☒ เป้าหมายที่ 13 เร่งต่อสู้กับการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศและผลกระทบที่เกิดขึ้น (Climate Action)
- ☐ เป้าหมายที่ 14 อนุรักษ์และใช้ประโยชน์จากมหาสมุทร ทะเล และทรัพยากรทางทะเลอย่างยั่งยืนเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน (Life Below Water)
- ☐ เป้าหมายที่ 15 ปกป้อง ป่าฟื้นฟู และสนับสนุนการใช้ระบบนิเวศบนบกอย่างยั่งยืน จัดการป่าไม้อย่างยั่งยืนต่อสู้กับการกลายสภาพเป็นทะเลทราย หยุดการเสื่อมโทรมของที่ดินและฟื้นสภาพกลับมาใหม่ และหยุดการสูญเสียความหลากหลายทางชีวภาพ (Life on Land)
- ☐ เป้าหมายที่ 16 ส่งเสริมสังคมที่สงบสุขและครอบคลุมเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน ให้ทุกคนเข้าถึงความยุติธรรมและสร้างสถาบันที่มีประสิทธิภาพซึ่งมีผลชอบและครอบคลุมในทุกระดับ (Peace Justice and Strong Institution)
- ☐ เป้าหมายที่ 17 เสริมความเข้มแข็งให้แก่งlobal การดำเนินงานและฟื้นฟูสภาพทุนส่วนความร่วมมือระดับโลกสำหรับการพัฒนาที่ยั่งยืน (Partnerships for the Goals)

3.10 นโยบายศึกษาธิการจังหวัด (ที่เกี่ยวข้อง)

- ☐ คุณธรรมและจริยธรรม ☐ เส้นทางวัฒนธรรม
- ☐ สรภัญญะ ☐ ยกระดับ RT, NT และ O-NET
- ☐ เกษตรปลอดภัย ☐ การพัฒนาเด็กปฐมวัย

4. กิจกรรมหลัก มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น (Program/Sub Program)

- ☐ P1.1 : BCG model ☐ P1.2 : Creative Economy
- ☐ P2.1 : Art & Culture ☒ P2.2 : Well-being
- ☐ P3.1 : Natural Resources & Environment ☐ P3.2 : Climate Change
- ☐ P4.1 : Hard Skills ☐ P4.2 : Soft Skills

5. ตัวชี้วัดกิจกรรมหลัก

ตัวชี้วัดร่วมระดับโปรแกรม (Co-KPI)		ค่าเป้าหมาย	หน่วยนับ
1	P2-K04 จำนวนนวัตกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิต	1	นวัตกรรม
2	P2-K05 GVH เพิ่มขึ้นจากเดิม	20	ร้อยละ
ตัวชี้วัดระดับมหาวิทยาลัย (U-KPI)			
1	P3-A01 จำนวนนักศึกษาที่ได้รับการพัฒนาด้วยกระบวนการวิศวกรสังคม	10	คน
2	P3-A02 จำนวนนักศึกษาที่ได้นำองค์ความรู้ไปใช้ในการลงพื้นที่	1	ฐานข้อมูล
3	P3-A05 บทความวิจัย	1	บทความ
ตัวชี้วัดระดับโครงการ (KPI)			
1	จำนวนหลักสูตรระยะสั้นสำหรับผู้สูงอายุ	1	หลักสูตร
2	ระดับความพึงพอใจของผู้เข้าอบรม	4	ระดับ

ลงชื่อ

ผู้เสนอโครงการ

6. หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบัน สังคมไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ โดยเฉพาะในพื้นที่ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ที่มีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมตามวัย ทำให้ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง (NCDs) ภาวะซึมเศร้า และความโดดเดี่ยวทางสังคมจากการดำเนินงาน “โรงเรียนแสนสุข” ตลอด 2 ปีที่ผ่านมา พบว่าผู้สูงอายุมีความตื่นตัวและมีพัฒนาการด้านสุขภาพที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด อย่างไรก็ตาม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและการสร้างความเข้มแข็งของเครือข่ายจำเป็นต้องอาศัย “ความต่อเนื่อง” เพื่อไม่ให้เกิดการถดถอยของพฤติกรรม (Regression) หากขาดการกระตุ้นและสนับสนุนในระยะยาว การดำเนินโครงการในปีที่ 3 จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการยกระดับจากการ “ให้ความรู้” ไปสู่การสร้าง “ชุมชนสุขภาวะต้นแบบ” ที่เข้มแข็งและยั่งยืน

การดำเนินงานในระยะที่ 3 นี้ มุ่งเน้นการสร้างผลกระทบที่ครอบคลุมทุกมิติ (Holistic Impact) ดังนี้ **ด้านสุขภาพกายและใจ:** ผู้สูงอายุ 70 คน จะได้รับการพัฒนาทักษะการดูแลตัวเองที่ตรงจุด (Individualized) ลดความเสี่ยงอุบัติเหตุ และลดภาระพึ่งพิงทางการแพทย์ **ด้านสังคมและการเรียนรู้:** เกิดการเรียนรู้ระหว่างวัย (Intergenerational Learning) โดยใช้โมเดลโรงเรียนเป็นพื้นที่เชื่อมโยงคนรุ่นใหม่และผู้สูงอายุ สร้างคุณค่าและลดช่องว่างทางสังคม **ด้านเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม:** พัฒนาหลักสูตรระยะสั้นที่สามารถต่อยอดเป็นวิสาหกิจชุมชนด้านสุขภาพ (เช่น เมนูอาหารปลอดภัย/สมุนไพรท้องถิ่น) และสร้างแนวปฏิบัติ “ครัวสีเขียว” เพื่อการบริโภคที่ยั่งยืนและรักโลก **ด้านเครือข่ายความร่วมมือ:** บูรณาการการทำงานร่วมกับ อบต., สาธารณสุขจังหวัด (เมืองสมุนไพร) และสถาบันการศึกษา เพื่อให้เกิดกลไกการดูแลสุขภาพเชิงรุกในระดับพื้นที่

การบริหารความเสี่ยงและแนวทางความยั่งยืนเพื่อให้โครงการบรรลุผลแม้ภายใต้ข้อจำกัดทางกายภาพและงบประมาณ โครงการปีที่ 3 ได้ออกแบบ วิธีจัดการความเสี่ยง (Risk Management) ไว้ดังนี้ : **Safety First:** จัดทีมแพทย์และบุคลากรดูแลความปลอดภัยทุกครั้งที่มีการจัดกิจกรรม **Tailor-made:** ปรับรูปแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับขีดความสามารถของแต่ละบุคคล **Community-led:** สร้าง “แกนนำผู้สูงอายุ” เพื่อให้เกิดการดูแลกันเองภายในเครือข่าย แม้หลังจบโครงการไปแล้ว

บทสรุปโครงการโรงเรียนแสนสุข ปีที่ 3 ไม่ใช่เพียงแค่การจัดอบรมตามวาระ แต่เป็นการลงทุนใน “ต้นทุนมนุษย์” เพื่อสร้างต้นแบบสังคมผู้สูงอายุที่ทรงพลังในจังหวัดมหาสารคาม ซึ่งจะส่งผลต่อเสถียรภาพทางสังคมและเศรษฐกิจของชุมชนในระยะยาว

7. วัตถุประสงค์

- 7.1 เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างเหมาะสมกับวัย
- 7.2 เพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพและลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง
- 7.3 เพื่อสร้างเครือข่ายและความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ “โรงเรียนแสนสุข” ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และดูแลสุขภาพร่วมกัน

ลงชื่อ



ผู้เสนอโครงการ

P.5

RMU_2569 YUTT

รหัสโครงการ ๐๘๖

8. กลุ่มเป้าหมาย

8.1 สถานะกลุ่มเป้าหมาย

- 1) กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน 70 คน
- 2) นักศึกษาวิศวกรรมสังคม 10 คน

8.2 ปริมาณกลุ่มเป้าหมาย 80 คน

9. สถานที่/พื้นที่ดำเนินการ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

(ให้ปักหมุดใน google map) <https://maps.app.goo.gl/T89uHCmnPoJxQmLD6>

10. ระยะเวลาในการดำเนินงาน 10 เดือน นับตั้งแต่ พ.ย. 2568 - ส.ค. 2569

11. หน่วยงานดำเนินการ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

หัวหน้าโครงการ อาจารย์ ดร.เกศน์สิริ เทียนประเสริฐ เบอร์โทรศัพท์ 095-236-5945

ผู้ร่วมโครงการ

- | | |
|--|-------------------------------------|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชมภู เหนือศรี | หน่วยงาน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี |
| เบอร์โทรศัพท์ 086-857-1427 | |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.ไอลัดดา ینگกลาง | หน่วยงาน คณะวิทยาการจัดการ |
| เบอร์โทรศัพท์ 099-1549936 | |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จาวรรณ เอกสะพัง | หน่วยงาน คณะวิทยาการจัดการ |
| เบอร์โทรศัพท์ 089-7134435 | |

12. หน่วยงานภาคีเครือข่าย

12.1 หน่วยงานภาครัฐ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น และสถาบันการศึกษา มีความร่วมมือในการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบ

12.2 สาธารณสุขจังหวัดมหาสารคาม (นโยบายเมืองสมุนไพร)

12.3 ครอบครัวของผู้สูงอายุได้รับความรู้และแนวทางดูแลผู้สูงอายุในชีวิตประจำวัน ลดภาระและเพิ่มคุณภาพชีวิตในครัวเรือน

13. การติดตามและประเมินผล

- 13.1 แบบสรุปข้อมูลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน
- 13.2 แบบวิเคราะห์ศักยภาพและกำหนดแนวทางกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ
- 13.3 ติดตามผลและประเมินการเปลี่ยนแปลงสุขภาพผู้สูงอายุ
- 13.4 แบบประเมินความพึงพอใจและผลลัพธ์เชิงพฤติกรรม
- 13.5 รายงานสรุปผลและถอดบทเรียนการดำเนินโครงการ
- 13.6 ประเมินผลลัพธ์ด้านสุขภาพและคุณภาพชีวิต

ลงชื่อ ผู้เสนอโครงการ

P.6

RMU_2569 YUTT

รหัสโครงการ ๐๔๗

14. งบประมาณ 80,000 บาท

งบประมาณที่หน่วยงานภายนอกสนับสนุนในลักษณะ matching fund (ถ้ามี).....บาท

รายละเอียดงบประมาณ

รายการ	งบประมาณ (บาท)
กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ ด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุชมรม "โรงเรียนแสนสุข ปีที่ 3"	
1) ค่าตอบแทน	
1.1 ค่าตอบแทนวิทยากรภายนอก (จำนวน 2 คน x 600 บาท x 6 ชั่วโมง x 1 วัน)	7,200
รวมค่าตอบแทน	7,200
2) ค่าใช้สอย	
2.1 ค่าจ้างเหมาบริการ	
- ค่าจ้างเหมาจัดทำอาหารกลางวันสำหรับผู้เข้าอบรม (70 คน x 150 บาท x 1 วัน) เป็นเงิน	10,500
- ค่าจ้างเหมาจัดทำอาหารว่างสำหรับผู้เข้าอบรม (70 คน x 35 บาท x 2 มื้อ x 1 วัน) เป็นเงิน	4,900
- ค่าจ้างเหมาจัดทำอาหารกลางวันสำหรับนักศึกษา (10 คน x 80 บาท x 1 วัน) เป็นเงิน	800
- ค่าจ้างเหมาจัดทำอาหารว่างสำหรับผู้เข้าอบรม (10 คน x 20 บาท x 2 มื้อ x 1 วัน) เป็นเงิน	400
รวมค่าใช้สอย	16,600
รวมทั้งสิ้น	23,800
กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ สร้างรายได้ สิ่งประดิษฐ์จากของเหลือใช้บ้าน เกือบสปลาและ การย้อมผ้า "โรงเรียนแสนสุข ปีที่ 3"	
1) ค่าตอบแทน	
1.1 ค่าตอบแทนวิทยากรภายนอก (จำนวน 2 คน x 600 บาท x 6 ชั่วโมง x 1 วัน)	7,200
รวมค่าตอบแทน	7,200
2) ค่าใช้สอย	
2.1 ค่าจ้างเหมาบริการ	
- ค่าจ้างเหมาจัดทำอาหารกลางวันสำหรับผู้เข้าอบรม (70 คน x 150 บาท x 1 วัน) เป็นเงิน	10,500
- ค่าจ้างเหมาจัดทำอาหารว่างสำหรับผู้เข้าอบรม (70 คน x 35 บาท x 2 มื้อ x 1 วัน) เป็นเงิน	4,900

ลงชื่อ

ผู้เสนอโครงการ

P.7

RMU_2569 YUTT

รหัสโครงการ ๐๘๕

รายการ	งบประมาณ (บาท)
- ค่าจ้างเหมาจัดทำอาหารกลางวันสำหรับนักศึกษา (10 คน x 80 บาท x 1 วัน) เป็นเงิน	800
- ค่าจ้างเหมาจัดทำอาหารว่างสำหรับผู้เข้าอบรม (10 คน x 20 บาท x 2 มื้อ x 1 วัน) เป็นเงิน	400
รวมค่าใช้จ่าย	16,600
3) ค่าวัสดุ	
ค่าวัสดุกิจกรรมโครงการ	8,600
รวมค่าวัสดุ	8,600
รวมทั้งสิ้น	32,400
กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ สร้างเครือข่ายและความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิก ชมรมผู้สูงอายุ "โรงเรียนแสนสุข ปีที่ 3" และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ดูแลสุขภาพร่วมกัน	
1) ค่าตอบแทน	
1.1 ค่าตอบแทนวิทยากรภายนอก (จำนวน 2 คน x 600 บาท x 6 ชั่วโมง x 1 วัน)	7,200
รวมค่าตอบแทน	7,200
2) ค่าใช้สอย	
2.1 ค่าจ้างเหมาบริการ	
- ค่าจ้างเหมาจัดทำอาหารกลางวันสำหรับผู้เข้าอบรม (70 คน x 150 บาท x 1 วัน) เป็นเงิน	10,500
- ค่าจ้างเหมาจัดทำอาหารว่างสำหรับผู้เข้าอบรม (70 คน x 35 บาท x 2 มื้อ x 1 วัน) เป็นเงิน	4,900
- ค่าจ้างเหมาจัดทำอาหารกลางวันสำหรับนักศึกษา (10 คน x 80 บาท x 1 วัน) เป็นเงิน	800
- ค่าจ้างเหมาจัดทำอาหารว่างสำหรับผู้เข้าอบรม (10 คน x 20 บาท x 2 มื้อ x 1 วัน) เป็นเงิน	400
รวมค่าใช้จ่าย	16,600
รวมทั้งสิ้น	23,800
รวมตลอดทั้งโครงการ	80,000

หมายเหตุ 1. แสดงรายละเอียดการคำนวณให้ชัดเจน

2. รายละเอียดการใช้จ่ายให้ใช้ยึดระเบียบและประกาศของมหาวิทยาลัยและหลักเกณฑ์ของ
กระทรวงการคลัง

3. ค่าใช้จ่ายเกี่ยวข้องกับรายการ

ลงชื่อ ผู้เสนอโครงการ

P.8

RMU_2569 YUTT

รหัสโครงการ 084

15. แผนการดำเนินงาน

กิจกรรม	งบประมาณ (บาท)	แผนการใช้จ่ายในปีงบประมาณ พ.ศ. 2569 (ระบุจำนวนเงินที่คาดว่าจะใช้จ่ายในแต่ละไตรมาส)			
		ไตรมาสที่ 1 (ต.ค.-ธ.ค.68)	ไตรมาสที่ 2 (ม.ค.-มี.ค.69)	ไตรมาสที่ 3 (เม.ย.-มิ.ย.69)	ไตรมาสที่ 4 (ก.ค.-ก.ย.69)
อบรมเชิงปฏิบัติการ “สุขภาพ สบายใจ ด้วยการออกกำลังกาย และผ่อนคลายจิตใจด้วย กิจกรรมยามว่างส่งเสริม อาชีพ”	80,000			80,000	
รวมทั้งสิ้น	80,000			80,000	

กำหนดการดำเนินงานโครงการไม่เกินไตรมาสที่ 3

16. ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

16.1 กิจกรรมดำเนินงาน

กระบวนการ
ต้นน้ำ - สำรวจและรวบรวมข้อมูลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน - ศึกษาปัญหา ความต้องการ และบริบทด้านสุขภาวะ - วิเคราะห์ศักยภาพและกำหนดแนวทางกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ
กลางน้ำ - ออกแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ (กาย-ใจ-โภชนาการ-กิจกรรมยามว่าง) - พัฒนาเอกสารและคู่มือประกอบการอบรม - จัดประชุมเตรียมความพร้อมคณะทำงาน - ดำเนินการอบรมเชิงปฏิบัติการ “สุขภาพ สบายใจ ด้วยการออกกำลังกายและผ่อนคลายจิตใจด้วยกิจกรรมยามว่างส่งเสริมอาชีพ” - ติดตามผลและประเมินการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะผู้สูงอายุ - เก็บข้อมูลความพึงพอใจและผลลัพธ์เชิงพฤติกรรม
ปลายน้ำ - สรุปผลและถอดบทเรียนการดำเนินโครงการ - ประเมินผลลัพธ์ด้านสุขภาวะและคุณภาพชีวิต

ลงชื่อ ผู้เสนอโครงการ

16.2 ผลผลิต (Output)

ผลผลิต (Output)
1. องค์ความรู้ จำนวน 1 เรื่อง
2. หลักสูตรสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน 1 หลักสูตร
3. คู่มือ/สื่อประกอบการอบรม ด้านการดูแลสุขภาพกายและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน 1 ชุด
4. ความพึงพอใจและความรู้หลังการอบรมของผู้เข้าร่วม ระดับ 4

16.3 ผลลัพธ์ (Outcome)

ผลลัพธ์ (Outcome)
1. ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองเพิ่มขึ้น ร้อยละ 20
2. ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้น ร้อยละ 20
3. เครือข่ายความร่วมมือระหว่างสมาชิกชมรมผู้สูงอายุและหน่วยงานสนับสนุนในพื้นที่ จำนวน 1 เครือข่าย

17. ผลกระทบ (Impact) (เลือกให้สอดคล้องมากที่สุด)

ด้านเศรษฐกิจ : หลักสูตรระยะสั้นสำหรับผู้สูงอายุ

ด้านสังคม : ผู้สูงอายุมีสุขภาพทางกายและจิตใจที่ดีขึ้น ส่งผลให้ลดภาระการดูแลจากครอบครัวและชุมชน เกิดความสัมพันธ์อันดีและการเกื้อกูลกันระหว่างสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ส่งเสริมสังคมผู้สูงอายุที่อบอุ่นและมีคุณค่า เสริมสร้างภาพลักษณ์ของชุมชนต้นแบบด้านการดูแลผู้สูงอายุเชิงรุก เพิ่มความเข้มแข็งทางสังคม

ด้านสิ่งแวดล้อม : ส่งเสริมการใช้วัตถุดิบท้องถิ่นและอาหารปลอดภัยในการจัดทำเมนูสุขภาพ ลดการใช้บรรจุภัณฑ์พลาสติก

ผู้สูงอายุเรียนรู้แนวทางการบริโภคอย่างพอเพียงและรักษาสีสิ่งแวดล้อม เช่น การคัดแยกขยะจากครัวเรือน

ชุมชนเกิดแนวปฏิบัติ “ครัวสีเขียว” และ “ลานสุขภาพสีเขียว” ที่เอื้อต่อการออกกำลังกายและพักผ่อน

ด้านการศึกษา : สถาบันการศึกษาและนักศึกษามีโอกาสเรียนรู้การทำงานวิจัยและบริการวิชาการร่วมกับชุมชน เกิดองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ สามารถต่อยอดเป็นหลักสูตรหรือโมเดลต้นแบบ สร้างแรงบันดาลใจให้เยาวชนเห็นคุณค่าและศักยภาพของผู้สูงอายุ เป็นการเรียนรู้ระหว่างรุ่น (Intergenerational Learning)

18. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ (ผลสัมฤทธิ์)

18.1 ผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างเหมาะสมกับวัย

18.2 ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพและลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง

18.3 มีเครือข่ายและความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ “โรงเรียนแสนสุข” ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และดูแลสุขภาพร่วมกัน

ลงชื่อ



ผู้เสนอโครงการ

P.10

RMU_2569 YUTT | รหัสโครงการ ๐๔๗

19. ปัจจัยความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นในการดำเนินโครงการ

ปัจจัยเสี่ยง	การจัดการความเสี่ยง
1. การบาดเจ็บหรืออุบัติเหตุระหว่างกิจกรรมออกกำลังกาย	1. จัดให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยและบุคลากรทางการแพทย์ประจำกิจกรรมทุกครั้ง
2. การขาดความต่อเนื่องของการดูแลสุขภาพหลังจบโครงการ	2. ออกแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุแต่ละคน (Individualized Activity)
3. การมีส่วนร่วมลดลงเนื่องจากปัญหาสุขภาพหรือภาระส่วนตัวของผู้สูงอายุ	3. จัดตั้งกลุ่มผู้สูงอายุแกนนำและระบบติดตามผลหลังอบรม (Follow-up Program)
	4. ประสานความร่วมมือกับหน่วยงานสาธารณสุขและ อบต. ในการดูแลต่อเนื่อง

20. การประเมิน SROI

SROI มีค่า ≥ 1

หมายความว่า เงินงบประมาณทุก 1 บาท ที่ใช้ไปในโครงการนี้ สร้างมูลค่าทางสังคมกลับคืนมา 1.41 บาท

ลงชื่อ



ผู้เสนอโครงการ

P.11

RMU_2569 YUTT

รหัสโครงการ 087

(ลงชื่อ) ผู้เสนอโครงการ

(นางสาวเกตนันท์ เทียนประเสริฐ)

หัวหน้าโครงการ

วันที่ 16 / ก.พ. / 69

(ลงชื่อ) ผู้ตรวจสอบโครงการ (หน่วยงาน)

(นางรัตนฐาภัทร สีนเฮว)

ตำแหน่ง หัวหน้าสำนักงานคณบดี

วันที่ 16 / ก.พ. / 69

(ลงชื่อ) ผู้เห็นชอบโครงการ (หน่วยงาน)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ปัญญา เสนาเวียง)

ตำแหน่ง คณบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

วันที่ 16 / ก.พ. / 69

(ลงชื่อ) ผู้เห็นชอบโครงการ (ผู้กำกับดูแล)

(นายวิระพน ภาณุรักษ์)

ตำแหน่ง รองอธิการบดี

วันที่ 16 / ก.พ. / 69

ความคิดเห็นผู้ตรวจสอบโครงการ มหาวิทยาลัย ปรากฏข้อบกพร่องเล็กน้อย

(ลงชื่อ) ผู้ตรวจสอบโครงการ (มหาวิทยาลัย)

(นางสาวดวงวรรณ ประวิทย์)

(นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ)

ตำแหน่ง วิชาบริหารการปกครองและแผนชุมชน

วันที่ 9 / มี.ค. / 69

ความคิดเห็นผู้บังคับบัญชาระดับสูง

☒ อนุมัติ/ปฏิบัติตามระเบียบ

(ลงชื่อ) ผู้อนุมัติโครงการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เนตรชนก จันทร์สว่าง)

รักษาการแทน

ตำแหน่ง อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

วันที่ 10 / มี.ค. / 69

ลงชื่อ ผู้เสนอโครงการ

กำหนดการ ข
กำหนดการ

P.12

RMU_2569 YUTT | รหัสโครงการ 089

กำหนดการโครงการ

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุชมรม "โรงเรียนแสนสุข ปีที่ 3"

ระหว่างวันที่ 1 เมษายน – 30 มิถุนายน 2569

ณ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

กิจกรรม ที่ 1 สุขกายสบายใจ ด้วยการออกกำลังกายและผ่อนคลายจิตใจด้วยกิจกรรมยามว่างส่งเสริมอาชีพ
วันที่ 1-3 เมษายน 2569

ณ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม
เวลา	
1 เมษายน 2569	
08.30-08.45 น.	ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการ
08.45-09.00 น.	พิธีเปิดโครงการ
09.00-10.30 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุชมรม "โรงเรียนแสนสุข ปีที่ 3" โดยกิจกรรมแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 โดย วิทยากร พว.ฉวีวรรณ เฝ้าพันธุ์ หัวหน้าศูนย์แพทย์ราชภัฏมหาสารคาม กลุ่มที่ 2 โดย วิทยากร ดร.วัชรินทร์ ทองสีเหลือง นักวิชาการสาธารณสุข
10.30-10.45 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
10.45-12.00 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุชมรม "โรงเรียนแสนสุข ปีที่ 3" โดยกิจกรรมแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 โดย วิทยากร พว.ฉวีวรรณ เฝ้าพันธุ์ หัวหน้าศูนย์แพทย์ราชภัฏมหาสารคาม กลุ่มที่ 2 โดย วิทยากร ดร.วัชรินทร์ ทองสีเหลือง นักวิชาการสาธารณสุข
12.00-13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00-14.30 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุชมรม "โรงเรียนแสนสุข ปีที่ 3" โดยกิจกรรมแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 โดย วิทยากร พว.ฉวีวรรณ เฝ้าพันธุ์ หัวหน้าศูนย์แพทย์ราชภัฏมหาสารคาม กลุ่มที่ 2 โดย วิทยากร ดร.วัชรินทร์ ทองสีเหลือง นักวิชาการสาธารณสุข
14.30-14.45 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
14.45-16.15 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุชมรม "โรงเรียนแสนสุข ปีที่ 3" โดยกิจกรรมแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 โดย วิทยากร พว.ฉวีวรรณ เฝ้าพันธุ์ หัวหน้าศูนย์แพทย์ราชภัฏมหาสารคาม กลุ่มที่ 2 โดย วิทยากร ดร.วัชรินทร์ ทองสีเหลือง นักวิชาการสาธารณสุข
16.15-16.30	สรุปกิจกรรมวันที่ 1
2 เมษายน 2569	
08.30-08.45 น.	ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการ
08.45-09.00 น.	สันทนาการและ warm up เตรียมความพร้อมเข้าสู่กิจกรรม

ลงชื่อผู้เสนอโครงการ

P.13

RMU_2569 YUTT

รหัสโครงการ ๐๑๗

วัน/เดือน/ปี เวลา	กิจกรรม
09.00-10.30 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการสร้างรายได้ สิ่งประดิษฐ์จากของเหลือใช้บ้าน เกลือสปาและการย้อมผ้า "โรงเรียนแสนสุข ปีที่ 3" โดยกิจกรรมแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 โดย วิทยากร คุณศิวพร สุทธิปัญญา กลุ่มที่ 2 โดย วิทยากร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อำพร แสงไชยา
10.30-10.45 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
10.45-12.00 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการสร้างรายได้ สิ่งประดิษฐ์จากของเหลือใช้บ้าน เกลือสปาและการย้อมผ้า "โรงเรียนแสนสุข ปีที่ 3" โดยกิจกรรมแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 โดย วิทยากร คุณศิวพร สุทธิปัญญา กลุ่มที่ 2 โดย วิทยากร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อำพร แสงไชยา
12.00-13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00-14.30 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการสร้างรายได้ สิ่งประดิษฐ์จากของเหลือใช้บ้าน เกลือสปาและการย้อมผ้า "โรงเรียนแสนสุข ปีที่ 3" โดยกิจกรรมแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 โดย วิทยากร คุณศิวพร สุทธิปัญญา กลุ่มที่ 2 โดย วิทยากร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อำพร แสงไชยา
14.30-14.45 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
14.45-16.15 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการสร้างรายได้ สิ่งประดิษฐ์จากของเหลือใช้บ้าน และการย้อมผ้า "โรงเรียนแสนสุข ปีที่ 3" โดยกิจกรรมแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 โดย วิทยากร คุณศิวพร สุทธิปัญญา กลุ่มที่ 2 โดย วิทยากร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อำพร แสงไชยา
16.15-16.30	สรุปกิจกรรมวันที่ 2 ชักถามแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากผลการอบรม
3 เมษายน 2569	
08.30-08.45 น.	ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการ
08.45-09.00 น.	สันทนาการและ warm up เตรียมความพร้อมเข้าสู่กิจกรรม
09.00-10.30 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการสร้างเครือข่ายและความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ "โรงเรียนแสนสุข ปีที่ 3" และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ดูแลสุขภาพร่วมกัน โดยกิจกรรมแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 โดย วิทยากร อาจารย์เนตรนภา เรืองไชย กลุ่มที่ 2 โดย วิทยากร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุวดี อินสำราญ
10.30-10.45 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
10.45-12.00 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการสร้างเครือข่ายและความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ "โรงเรียนแสนสุข ปีที่ 3" และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ดูแลสุขภาพร่วมกัน โดยกิจกรรมแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 โดย วิทยากร อาจารย์เนตรนภา เรืองไชย กลุ่มที่ 2 โดย วิทยากร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุวดี อินสำราญ

ลงชื่อผู้เสนอโครงการ

P.14

RMU_2569 YUTT

รหัสโครงการ 014

วัน/เดือน/ปี เวลา	กิจกรรม
12.00-13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00-14.30 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการสร้างเครือข่ายและความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ "โรงเรียนแสนสุข ปีที่ 3" และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ดูแลสุขภาพร่วมกัน โดยกิจกรรมแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 โดย วิทยากร อาจารย์เนตรนภา เรืองไชย กลุ่มที่ 2 โดย วิทยากร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุวดี อินสำราญ
14.30-14.45 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
14.45-16.15 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการสร้างเครือข่ายและความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ "โรงเรียนแสนสุข ปีที่ 3" และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ดูแลสุขภาพร่วมกัน โดยกิจกรรมแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 โดย วิทยากร อาจารย์เนตรนภา เรืองไชย กลุ่มที่ 2 โดย วิทยากร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุวดี อินสำราญ
16.15-16.30	สรุปกิจกรรมวันที่ 3
	พิธีปิดโครงการ

หมายเหตุ 1. กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

ลงชื่อผู้เสนอโครงการ

ภาคผนวก ค
หนังสือเชิญวิทยากร/แบบตอบรับ



ที่ อว ๐๖๑๙.๐๔/๒๕๒๕

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
๘๐ ถนนนครสวรรค์ ตำบลตลาด
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม
๔๕๐๐๐

๑๖ มีนาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นวิทยากร
เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลมหาสารคาม
สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการโครงการ จำนวน ๑ ฉบับ
แบบตอบรับการเป็นวิทยากร จำนวน ๒ ฉบับ

ด้วยหลักสูตรสาขาวิชาภาษาอังกฤษ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม จะจัดทำ "โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการด้านสุขภาพและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ "โรงเรียนแสนสุข ปีที่ ๓" โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างเหมาะสมกับวัย ได้รับการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพและลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง และสร้างเครือข่ายและความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ "โรงเรียนแสนสุข"

ในการนี้ทางหลักสูตรฯ จึงได้พิจารณาเห็นว่าบุคลากรในสังกัดของท่าน คือ พว.ฉวีวรรณ เผ่าพันธุ์ หัวหน้าศูนย์แพทย์ราชภัฏมหาสารคาม และนายวัชรินทร์ ทองสีเหลือง นักวิชาการสาธารณสุข และทีมหมอครอบครัวศูนย์แพทย์ราชภัฏมหาสารคาม เป็นผู้มีความรู้ความสามารถในการเป็นวิทยากรในการอบรมเชิงปฏิบัติการด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุชมรม "โรงเรียนแสนสุข ปีที่ ๓" ในวันที่ ๑ เมษายน ๒๕๖๔ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๓๐ น. - ๑๖.๓๐ น. ณ ห้องประชุมรองศาสตราจารย์ ดร.สมเจตน์ ภูศรี อาคารเฉลิมพระเกียรติ ๗๒ พรรษา มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ปัญญา เสนาเวียง)

คณบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ปฏิบัติราชการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
อาจารย์กนกนที เทียนประเสริฐ
โทรศัพท์ ๐๘๕ ๒๓๖ ๕๘๔๕

.....พิมพ์/แทน
.....ตรวจ

ที่ อว ๐๖๑๙.๐๔/ว ๒๕๖๒



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
๘๐ ถนนนครสวรรค์ ตำบลตลาด
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม
๔๔๐๐๐

๑๖ มีนาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอเชิญเป็นวิทยากร

เรียน นางฉวีวรรณ เผ่าพันธุ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการโครงการ จำนวน ๑ ฉบับ

แบบตอบรับการเป็นวิทยากร จำนวน ๒ ฉบับ

ด้วยหลักสูตรสาขาวิชาภาษาอังกฤษ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม จะจัดทำ "โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการด้านสุขภาพและส่งเสริมอาชีพยามว่างแก่ผู้สูงอายุ "โรงเรียนแสนสุข ปีที่ ๓" โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างเหมาะสมกับวัย ได้รับการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพและลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง และสร้างเครือข่ายและความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ "โรงเรียนแสนสุข"

ในการนี้ทางหลักสูตรฯ จึงได้พิจารณาเห็นว่าท่าน เป็นผู้มีความรู้ความสามารถในด้านดังกล่าวเป็นอย่างดียิ่ง จึงขอเชิญท่านเป็นวิทยากรในการอบรมเชิงปฏิบัติการด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุชมรม "โรงเรียนแสนสุข ปีที่ ๓" ในวันที่ ๑ เมษายน ๒๕๖๔ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๓๐ น. - ๑๖.๓๐ น. ณ ห้องประชุมรองศาสตราจารย์ ดร. สมเจตน์ ภูศรี อาคารเฉลิมพระเกียรติ ๗๒ พรรษา มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ปัญญา เสนาเวียง)

คณบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ปฏิบัติราชการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

อาจารย์เนตน์ศิริ เทียนประเสริฐ

โทรศัพท์ ๐๔๔-๒๓๖๖ ๕๓๕๕๕

.....
.....พิมพ์/ทาม
.....ตรวจ
.....

แบบตอบรับวิทยากร

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการด้านสุขภาพและส่งเสริมอาชีพยามว่างแก่ผู้สูงอายุ "โรงเรียนแสนสุข ปีที่ 3

ในระหว่างวันที่ ๑ - ๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔

ณ ห้องประชุม รองศาสตราจารย์ ดร. สมเจตน์ ภูศรี

อาคารเฉลิมพระเกียรติ ๗๒ พรรษา ชั้น ๕ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

เรื่อง ตอบรับการเป็นวิทยากร

เรียน คณะบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

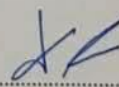
ตามที่ หลักสูตรภาษาอังกฤษ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ได้เชิญข้าพเจ้า ตามหนังสือเชิญ
ที่ อว ๐๖๑๔.๐๔/๒๓๗๑ ลงวันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๔ มาเป็นวิทยากรอบรมเชิงปฏิบัติการด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ
ชมรม "โรงเรียนแสนสุข ปีที่ 3" " ในวันที่ ๑ เมษายน ๒๕๖๔ ณ ห้องประชุมรองศาสตราจารย์ ดร.สมเจตน์ ภูศรี
อาคารเฉลิมพระเกียรติ ๗๒ พรรษา มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ตั้งแต่เวลา ๐๘.๓๐ น. - ๑๖.๓๐ น.

ในการนี้ข้าพเจ้ายินดีที่จะมาเป็นวิทยากรในโครงการดังกล่าว และขอขอบคุณคณะมนุษยศาสตร์และ
สังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามเป็นอย่างยิ่งที่ให้เกียรติเชิญข้าพเจ้าครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

ลงชื่อ.....



(พว.ฉวีวรรณ เผ่าพันธุ์)

หัวหน้าศูนย์แพทย์ราชภัฏมหาสารคาม

ที่ อว ๐๖๑๙.๐๔/ว ๒๔๒๖



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
๘๐ ถนนนครสวรรค์ ตำบลตลาด
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม
๔๔๐๐๐

๑๖ มีนาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอเชิญเป็นวิทยากร

เรียน นายวัชรินทร์ ทองสีเหลือง

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการโครงการ จำนวน ๑ ฉบับ

แบบตอบรับการเป็นวิทยากร จำนวน ๒ ฉบับ

ด้วยหลักสูตรสาขาวิชาภาษาอังกฤษ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม จะจัดทำ "โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการด้านสุขภาพและส่งเสริมอาชีพยามว่างแก่ผู้สูงอายุ "โรงเรียนแสนสุข ปีที่ ๓" โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างเหมาะสมกับวัย ได้รับการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพและลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง และสร้างเครือข่ายและความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ "โรงเรียนแสนสุข"

ในการนี้ทางหลักสูตรฯ จึงได้พิจารณาเห็นว่าท่าน เป็นผู้มีความรู้ความสามารถในด้านดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอเชิญท่านเป็นวิทยากรในการอบรมเชิงปฏิบัติการด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุชมรม "โรงเรียนแสนสุข ปีที่ ๓" ในวันที่ ๑ เมษายน ๒๕๖๔ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๓๐ น. - ๑๖.๓๐ น. ณ ห้องประชุมรองศาสตราจารย์ ดร. สมเจตน์ ภูศรี อาคารเฉลิมพระเกียรติ ๗๒ พรรษา มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ปัญญา เสนาเวียง)

คณบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ปฏิบัติราชการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
อาจารย์กตน์ศิริ เวียนประเสริฐ
โทรศัพท์ ๐๙๕ ๒๓๖ ๕๙๕๕

.....
.....พิมพ์/ทาส
.....ตรวจ

แบบตอบรับวิทยากร

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการด้านสุขภาพและส่งเสริมอาชีพยามว่างแก่ผู้สูงอายุ "โรงเรียนแสนสุข ปีที่ 3

ในระหว่างวันที่ ๑ - ๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔

ณ ห้องประชุม รองศาสตราจารย์ ดร. สมเจตน์ ภูศรี

อาคารเฉลิมพระเกียรติ ๗๒ พรรษา ชั้น ๕ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

เรื่อง ตอบรับการเป็นวิทยากร

เรียน คณบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

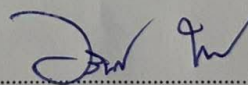
ตามที่ หลักสูตรภาษาอังกฤษ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ได้เชิญข้าพเจ้า ตามหนังสือเชิญ
ที่ อว ๐๖๑๔.๐๔/๒๓๗๑ ลงวันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๔ มาเป็นวิทยากรอบรมเชิงปฏิบัติการด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ
ชมรม "โรงเรียนแสนสุข ปีที่ 3" " ในวันที่ ๑ เมษายน ๒๕๖๔ ณ ห้องประชุมรองศาสตราจารย์ ดร.สมเจตน์ ภูศรี
อาคารเฉลิมพระเกียรติ ๗๒ พรรษา มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ตั้งแต่เวลา ๐๘.๓๐ น. - ๑๖.๓๐ น.

ในการนี้ข้าพเจ้ายินดีที่จะมาเป็นวิทยากรในโครงการดังกล่าว และขอขอบคุณคณะมนุษยศาสตร์และ
สังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามเป็นอย่างยิ่งที่ได้เกียรติเชิญข้าพเจ้าครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

ลงชื่อ.....



(ดร.วัชรินทร์ ทองสีเหลือง)

นักวิชาการสาธารณสุข

509

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

รับที่ ๗ ๒๒ ๑๖
วันที่ ๑๕ มี.ค. ๖๙
เวลา ๑๖.๐๐ น.

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
รับที่ 509
วันที่ 16 มี.ค. 2569
เวลา 11.๓๐ น.

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ หลักสูตรสาขาวิชาภาษาอังกฤษ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

ที่ อว.๐๖๑๙.๐๔(๑๐) ๓๐๒ วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นวิทยากร

เรียน อธิการบดี

ด้วยหลักสูตรสาขาวิชาภาษาอังกฤษ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัย ราชภัฏมหาสารคาม จะจัดทำ "โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการด้านสุขภาพและส่งเสริมอาชีพยามว่างแก่ผู้สูงอายุ "โรงเรียนแสนสุข ปีที่ ๓" โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างเหมาะสมกับวัย ได้รับการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพและลดความเสี่ยงต่อโรครเรื้อรัง และสร้างเครือข่ายและความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ "โรงเรียนแสนสุข" ทางผู้จัดโครงการฯ จึงได้พิจารณาเห็นว่าบุคลากรในสังกัดของท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถในด้านดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์ให้

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อำพร แสงโชยา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ เป็นวิทยากรในการอบรมเชิงปฏิบัติการสร้างรายได้ สิ่งประดิษฐ์จากของเหลือใช้บ้านและการย้อมผ้า "โรงเรียนแสนสุข ปีที่ ๓" ในวันที่ ๒ เมษายน ๒๕๖๙ ณ ห้องปฏิบัติการ อาคารศิลปกรรมศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
2. อาจารย์เนตรนภา เรืองไชย คณะครุศาสตร์ เป็นวิทยากรในการอบรมเชิงปฏิบัติการสร้างเครือข่ายและความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ "โรงเรียนแสนสุข ปีที่ ๓" ในวันที่ ๓ เมษายน ๒๕๖๙ ณ ห้องประชุมรองศาสตราจารย์ ดร.สมเจตน์ ภูศรี อาคารเฉลิมพระเกียรติ ๗๒ พรรษา มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
๓. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุวดี อินสำราญ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เป็นวิทยากรในการอบรมเชิงปฏิบัติการสร้างเครือข่ายและความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ "โรงเรียนแสนสุข ปีที่ ๓" ในวันที่ ๓ เมษายน ๒๕๖๙ ณ ห้องประชุมรองศาสตราจารย์ ดร.สมเจตน์ ภูศรี อาคารเฉลิมพระเกียรติ ๗๒ พรรษา มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ทั้งนี้ให้เบิกค่าใช้จ่ายจากงบประมาณสนับสนุนโครงการมหาวิทยาลัยราชภัฏ เพื่อพัฒนาท้องถิ่น ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๙

เรียน อธิการบดี
เพื่อโปรดพิจารณา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(นางสาวเกตนันท์ เทียนประเสริฐ)
ประธานหลักสูตรสาขาวิชาภาษาอังกฤษ

๑๐๓
16 มี.ค. 2569
15.๐.๑๙.

อนุญาต ปฏิบัติตามระเบียบ
18 มี.ค. ๖๙

เรียน อธิการบดี
เพื่อโปรดพิจารณา
16 มี.ค. ๖๙
16 มี.ค. 2569



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานคณะกรรมการคณบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

ที่ อว ๐๖๑๙.๐๔(๑)/ว ๑๒๐

วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๙

เรื่อง ขอเชิญเป็นวิทยากร

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์อำพร แสงไชยา

ด้วยหลักสูตรสาขาวิชาภาษาอังกฤษ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จะจัดทำ “โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการด้านสุขภาพและส่งเสริมอาชีพยามว่างแก่ผู้สูงอายุ โรงเรียนแสนสุข ปีที่ ๓” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างเหมาะสมกับวัย ได้รับการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ และลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง และสร้างเครือข่ายและความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ “โรงเรียนแสนสุข”

ในการนี้ทางหลักสูตรฯ จึงได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถในด้านดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอเชิญท่านเป็นวิทยากรอบรมเชิงปฏิบัติการด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุชมรม “โรงเรียนแสนสุข ปีที่ ๓” ในวันที่ ๒ เมษายน ๒๕๖๙ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๓๐ น. - ๑๖.๓๐ น. ณ ห้องปฏิบัติการศิลปะ อาคารศิลปกรรมศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ปัญญา เสนาเวียง)

คณบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

.....รับ
.....พิมพ์/ทป
.....ตรวจ

แบบตอบรับวิทยากร

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการด้านสุขภาพและส่งเสริมอาชีพยามว่างแก่ผู้สูงอายุ "โรงเรียนแสนสุข ปีที่ 3

ในระหว่างวันที่ ๑ - ๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๙

ณ ห้องปฏิบัติการศิลปะ อาคารศิลปกรรมศาสตร์ ชั้น ๑

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

เรื่อง ตอบรับการเป็นวิทยากร

เรียน คณบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

ตามที่ หลักสูตรภาษาอังกฤษ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ได้เชิญข้าพเจ้า ตามหนังสือเชิญ
ที่ อว ๐๖๑๙.๐๔/๒๓๗๒ ลงวันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๙ มาเป็นวิทยากรอบรมเชิงปฏิบัติการด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ
ชมรม "โรงเรียนแสนสุข ปีที่ 3" ในวันที่ ๒ เมษายน ๒๕๖๙ ณ ห้องปฏิบัติการศิลปะ อาคารศิลปกรรมศาสตร์
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ตั้งแต่วันที่ ๐๘.๓๐ น. - ๑๖.๓๐ น.

ในการนี้ข้าพเจ้ายินดีที่จะมาเป็นวิทยากรในโครงการดังกล่าว และขอขอบคุณคณะมนุษยศาสตร์และ
สังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามเป็นอย่างยิ่งที่ได้เกียรติเชิญข้าพเจ้าครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

ลงชื่อ.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อำพร แสงไชยา)

อาจารย์คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกาและสังคมศาสตร์

ที่ อว ๐๖๑๙.๐๔(๑)/ว ๑๒๐

วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอเชิญเป็นวิทยากร

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ยุวดี อินสำราญ

ด้วยหลักสูตรสาขาวิชาภาษาอังกฤษ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จะจัดทำ “โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการด้านสุขภาพและส่งเสริมอาชีพยามว่างแก่ผู้สูงอายุ โรงเรียนแสนสุข ปีที่ ๓” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างเหมาะสมกับวัย ได้รับการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ และลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง และสร้างเครือข่ายและความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ “โรงเรียนแสนสุข”

ในการนี้ทางหลักสูตรฯ จึงได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถในด้านดังกล่าวเป็นอย่างดียิ่ง จึงขอเชิญท่านเป็นวิทยากรอบรมเชิงปฏิบัติการด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุชมรม “โรงเรียนแสนสุข ปีที่ ๓” ในวันที่ ๓ เมษายน ๒๕๖๔ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๓๐ น. - ๑๖.๓๐ น. ณ ห้องประชุมรองศาสตราจารย์ ดร.สมเจตน์ ภูศรี อาคารเฉลิมพระเกียรติ ๗๒ พรรษา มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ปัญญา เสนาเวียง)

คณบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

.....
.....พิมพ์/ทท
.....ตรวจ

แบบตอบรับวิทยากร
โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการด้านสุขภาพและส่งเสริมอาชีพยามว่างแก่ผู้สูงอายุ "โรงเรียนแสนสุข ปีที่ 3
ในระหว่างวันที่ ๑ - ๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔
ณ ห้องประชุม รองศาสตราจารย์ ดร. สมเจตน์ ภูศรี
อาคารเฉลิมพระเกียรติ ๗๒ พรรษา ชั้น ๕ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

เรื่อง ตอบรับการเป็นวิทยากร

เรียน คณบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

ตามที่ หลักสูตรภาษาอังกฤษ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ได้เชิญข้าพเจ้า ตามหนังสือเชิญ
ที่ อว ๐๖๑๙.๐๔/๒๓๗๑ ลงวันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๔ มาเป็นวิทยากรอบรมเชิงปฏิบัติการด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ
ชมรม "โรงเรียนแสนสุข ปีที่ 3" * ในวันที่ ๓ เมษายน ๒๕๖๔ ณ ห้องประชุมรองศาสตราจารย์ ดร.สมเจตน์ ภูศรี
อาคารเฉลิมพระเกียรติ ๗๒ พรรษา มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ตั้งแต่เวลา ๐๘.๓๐ น. - ๑๖.๓๐ น.

ในการนี้ข้าพเจ้ายินดีที่จะมาเป็นวิทยากรในโครงการดังกล่าว และขอขอบคุณคณะมนุษยศาสตร์และ
สังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามเป็นอย่างยิ่งที่ให้เกียรติเชิญข้าพเจ้าครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

ลงชื่อ..... 

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุวดี อินสำราญ)

อาจารย์คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาและสภามหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์

ที่ อว ๐๖๑๙.๐๔(๑)/ว ๑๒๐

วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอเชิญเป็นวิทยากร

เรียน อาจารย์เนตรนภา เรืองไชย

ด้วยหลักสูตรสาขาวิชาภาษาอังกฤษ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จะจัดทำ “โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการด้านสุขภาพและส่งเสริมอาชีพยามว่างแก่ผู้สูงอายุ โรงเรียนแสนสุข ปีที่ ๓” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต อย่างเหมาะสมกับวัย ได้รับการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ และลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง และสร้างเครือข่ายและความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ “โรงเรียนแสนสุข”

ในการนี้ทางหลักสูตรฯ จึงได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถในด้านดังกล่าว เป็นอย่างยิ่ง จึงขอเชิญท่านเป็นวิทยากรอบรมเชิงปฏิบัติการด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุชมรม “โรงเรียนแสนสุข ปีที่ ๓” ในวันที่ ๓ เมษายน ๒๕๖๔ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๓๐ น. - ๑๖.๓๐ น. ณ ห้องประชุมรองศาสตราจารย์ ดร.สมเจตน์ ภูศรี อาคารเฉลิมพระเกียรติ ๗๒ พรรษา มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ปัญญา เสนาเวียง)

คณบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

แบบตอบรับวิทยากร

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการด้านสุขภาพและส่งเสริมอาชีพยามว่างแก่ผู้สูงอายุ "โรงเรียนแสนสุข ปีที่ 3

ในระหว่างวันที่ ๑ – ๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๙

ณ ห้องประชุม รองศาสตราจารย์ ดร. สมเจตน์ ภูศรี

อาคารเฉลิมพระเกียรติ ๗๒ พรรษา ชั้น ๕ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

เรื่อง ตอบรับการเป็นวิทยากร

เรียน คณะบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

ตามที่ หลักสูตรภาษาอังกฤษ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ได้เชิญข้าพเจ้า ตามหนังสือเชิญ
ที่ อว ๐๖๑๙.๐๔/๒๓๗๑ ลงวันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๙ มาเป็นวิทยากรอบรมเชิงปฏิบัติการด้านสุขภาพและผู้สูงอายุ
ชมรม "โรงเรียนแสนสุข ปีที่ 3" " ในวันที่ ๓ เมษายน ๒๕๖๙ ณ ห้องประชุมรองศาสตราจารย์ ดร.สมเจตน์ ภูศรี
อาคารเฉลิมพระเกียรติ ๗๒ พรรษา มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ตั้งแต่เวลา ๐๘.๓๐ น. - ๑๖.๓๐ น.

ในการนี้ข้าพเจ้ายินดีที่จะมาเป็นวิทยากรในโครงการดังกล่าว และขอขอบคุณคณะมนุษยศาสตร์และ
สังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามเป็นอย่างยิ่งที่ให้เกียรติเชิญข้าพเจ้าครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

ลงชื่อ.....

(อาจารย์เนตรนภา เรืองไชย)

อาจารย์คณะครุศาสตร์

ที่ อว ๐๖๑๙.๐๔/ว ๒๕๒๖



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
๘๐ ถนนนครสวรรค์ ตำบลตลาด
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม
๔๕๐๐๐

๑๖ มีนาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอเชิญเป็นวิทยากร

เรียน นางสาวศิวพร สุทธิปัญญา

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการโครงการ จำนวน ๑ ฉบับ

แบบตอบรับการเป็นวิทยากร จำนวน ๒ ฉบับ

ด้วยหลักสูตรสาขาวิชาภาษาอังกฤษ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม จะจัดทำ "โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการด้านสุขภาพและส่งเสริมอาชีพยามว่างแก่ผู้สูงอายุ "โรงเรียนแสนสุข ปีที่ ๓" โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างเหมาะสมกับวัย ได้รับการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพและลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง และสร้างเครือข่ายและความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ "โรงเรียนแสนสุข"

ในการนี้ทางหลักสูตรฯ จึงได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถในการเป็นวิทยากรในการอบรมเชิงปฏิบัติการด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุชมรม "โรงเรียนแสนสุข ปีที่ ๓" ในวันที่ ๒ เมษายน ๒๕๖๔ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๓๐ น. - ๑๖.๓๐ น. ณ ห้องปฏิบัติการศิลปะ อาคารศิลปกรรมศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ปัญญา เสนาเวียง)

คณบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ปฏิบัติราชการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

อาจารย์กตน์สิริ เทียนประเสริฐ

โทรศัพท์ ๐๙๔๕ ๒๓๖ ๕๕๔๕

.....
.....พิมพ์/ท
.....ตรวจ

แบบตอบรับวิทยากร

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการด้านสุขภาพและส่งเสริมอาชีพยามว่างแก่ผู้สูงอายุ "โรงเรียนแสนสุข ปีที่ 3

ในระหว่างวันที่ ๑ - ๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔

ณ ห้องปฏิบัติการศิลปะ อาคารศิลปกรรมศาสตร์ ชั้น ๑

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

เรื่อง ตอบรับการเป็นวิทยากร

เรียน คณบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

ตามที่ หลักสูตรภาษาอังกฤษ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ได้เชิญข้าพเจ้า ตามหนังสือเชิญ ที่ อว ๐๖๑๙.๐๔/๒๓๗๒ ลงวันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๔ มาเป็นวิทยากรอบรมเชิงปฏิบัติการด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ ชมรม "โรงเรียนแสนสุข ปีที่ 3" ในวันที่ ๒ เมษายน ๒๕๖๔ ณ ห้องปฏิบัติการศิลปะ อาคารศิลปกรรมศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ตั้งแต่เวลา ๐๘.๓๐ น. - ๑๖.๓๐ น.

ในการนี้ข้าพเจ้ายินดีที่จะมาเป็นวิทยากรในโครงการดังกล่าว และขอขอบคุณคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามเป็นอย่างยิ่งที่ทำให้เกียรติเชิญข้าพเจ้าครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ



ลงชื่อ.....

(นางสาวศิวพร สุทธิปัญญา)

ภาคผนวก ง
ประวัติวิทยากร

ประวัติวิทยากร



1. ชื่อ-สกุล : นางฉวีวรรณ เฝ้าพันธ์
2. ตำแหน่งทางวิชาการ : -
3. ตำแหน่งปัจจุบัน : พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ
4. สถานที่ทำงาน : ศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองราชภัฏศรีสวัสดิ์มหาสารคาม เครือข่ายโรงพยาบาลมหาสารคาม
5. ที่อยู่ปัจจุบัน : ศูนย์แพทย์มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม บ.80 ต.ตลาด อ.เมือง จ.มหาสารคาม
เบอร์โทรศัพท์ : 081-7688308 Line ID : 0817688308
E-mail : phoaphan_komalotok@hotmail.com
6. วุฒิการศึกษา
ระดับปริญญาตรี สาขา พยาบาลศาสตรบัณฑิต สถาบัน วิทยาลัยพยาบาลสภพสิทธิประสงค์อุบลราชธานี
ระดับปริญญาโท สาขา สังคมศาสตรมหาบัณฑิต (สังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข) สถาบัน
มหาวิทยาลัยมหิดล
7. ประวัติการทำงาน
 1. พ.ศ. 2535 – 2544 ปฏิบัติงานตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ
โรงพยาบาลยโสธร
 2. พ.ศ. 2544 – 2567 ปฏิบัติงานตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
โรงพยาบาลมหาสารคาม
 3. พ.ศ. 2567 – ปัจจุบัน ปฏิบัติงานตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ
โรงพยาบาลมหาสารคาม

ประวัติวิทยากร



1. ชื่อ-สกุล ดร. วาชรินทร์ ทองสีเหลือง
2. ตำแหน่งทางวิชาการ -
3. ตำแหน่งปัจจุบัน นักวิชาการสาธารณสุข
4. สถานที่ทำงาน ศูนย์แพทยมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม เครือข่ายโรงพยาบาลมหาสารคาม
5. ที่อยู่ปัจจุบัน 75/271 หมู่บ้านเอื้ออาทร ซอย 4/4 ตำบล ตลาด อำเภอมือ่ง จังหวัดมหาสารคาม
- เบอร์โทรศัพท์ 094-2635432 Line ID Conante
- E- mail Watcharin.thongseeluang@gmail.com
6. วุฒิการศึกษา
 - ระดับปริญญาตรี สาธารณสุขศาสตบัณฑิต
 - สถาบัน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
 - ระดับปริญญาโท ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขา วิจัยและพัฒนาการศึกษา
 - สถาบัน มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร
 - ระดับปริญญาเอก สาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต
 - สถาบัน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
7. ประวัติการทำงาน
 1. ปี 2554-2559 บริษัท PAN PHO International จำกัด
 2. ปี 2560-ปัจจุบัน ศูนย์แพทยมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
 - เครือข่ายโรงพยาบาลมหาสารคาม

ประวัติ



ชื่อ- นามสกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อำพร แสงไชยา

เกิด วันที่ 11 ตุลาคม 2520

ที่อยู่ บ้านเลขที่ 111 หมู่ที่ 13 ตำบลศรีสุข อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม

E-mail: kru.amporn111@gmail.com

Facebook: Amporn Huenhuksin

หน่วยงานที่สังกัด

อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชาศิลปกรรมศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ประวัติการศึกษา

- พ.ศ. 2541 ประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกจิตรศิลป์ วิทยาลัยอาชีวศึกษามหาสารคาม
- พ.ศ. 2545 ปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาศิลปกรรม (เกียรตินิยมอันดับ 1)
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
- พ.ศ. 2545 ประกาศนียบัตรวิชาชีพครู วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดมหาสารคาม
- พ.ศ. 2549 ปริญญาศิลปมหาบัณฑิต (ศ.ม.) สาขาประยุกต์ศิลปศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร
- พ.ศ. 2561 ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต วิจัยศิลปะและวัฒนธรรม คณะศิลปกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ประวัติการทำงาน

- พ.ศ. 2545 อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชาศิลปกรรม คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
- พ.ศ. 2549 อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชาจิตรศิลป์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม



1. ประวัติ

2. ชื่อ-นามสกุล นางสาวยุวดี อินสำราญ

3. ตำแหน่งทางวิชาการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์

4. สังกัด สาขาชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

สถานที่ติดต่อได้ในปัจจุบัน 80/191 อาคาร 39 ปฏิบัติการกลางวิทยาศาสตร์ ถนนนครสวรรค์ ตำบลตลาด อำเภอเมืองมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม 44000 โทรศัพท์/โทรสาร 043-712620

โทรศัพท์ 093-361-6422 อีเมล yuwadee.in@rmu.ac.th

5. ประวัติการศึกษา

ระดับการศึกษา	ชื่อปริญญา (สาขาวิชา)	ชื่อสถาบัน	ปีที่จบ
ปริญญาเอก	ปร.ด. (ชีววิทยา)	มหาวิทยาลัยมหาสารคาม	2556
ปริญญาโท	กศ.ม. (ชีววิทยา)	มหาวิทยาลัยบูรพา	2544
ปริญญาตรี	ค.บ. (วิทยาศาสตร์ทั่วไป)	สถาบันราชภัฏบุรีรัมย์	2540

6. ประวัติการทำงาน

1. ด้านวิชาการ

1.1. อาจารย์ประจำหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม พ.ศ.2544-ปัจจุบัน

1.2. อาจารย์ประจำหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาชีววิทยา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม พ.ศ.2550-ปัจจุบัน

1.3. อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม พ.ศ.2555-2562

1.4. อาจารย์ประจำหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม พ.ศ.2550-ปัจจุบัน

2. ด้านบริหาร

2.1. ผู้ช่วยผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม พ.ศ.2558-2562

2.2. กรรมการสภาคณาจารย์และข้าราชการ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม พ.ศ.2556-2562

ประวัติวิทยากร

ชื่อ นางสาวเนตรนภา เรืองไชย ตำแหน่งทางวิชาการ อาจารย์

เกิด 1 พฤษภาคม 2514

ที่อยู่ 149/3 หมู่บ้านเขาควอติไฮส์ ถ.ถีนานนท์ ต.ตลาด อ.เมือง จ.มหาสารคาม

ประวัติการศึกษา

ระดับ	ชื่อปริญญา (สาขาวิชา)	ชื่อสถาบัน	ปีจบ
ปริญญาตรี	ครุศาสตรบัณฑิต (พลศึกษา)	สถาบันราชภัฏมหาสารคาม	2538
ปริญญาโท	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา)	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	2546



ปัจจุบัน ประธานสาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ผลงานทางวิชาการ พ.ศ. 2562 - พ.ศ.2567

ภูวดล พวงไธสง, วณิชา สาคร, อัจฉริยะ วัฒนา และ เนตรนภา เรืองไชย. (2562).

การพัฒนาผลการเรียนรู้เรื่องการใช้โปรแกรม Microsoft Excel เบื้องต้นโดยใช้บทเรียนออนไลน์ ร่วมกับเทคนิคการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เอกสารการประชุมวิชาการระดับชาติ "ด้านคอมพิวเตอร์ศึกษา ครั้งที่ 2" มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, 6-8 กุมภาพันธ์ 2562 : หน้า 28

กนกวรรณ ศรีวาปี, เนตรนภา เรืองไชย, พิระพร รัตนเกียรติ, วณิชา สาคร และ ธัญญลักษณ์ เขจรภักดี (2562). การศึกษาสมรรถนะการปฏิบัติการสอนในสถานศึกษาของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ตามมาตรฐานวิชาชีพทางการศึกษาของสำนักงานเลขาธิการคุรุสภา.

ยุวดี อินสำราญ, เนตรชนก จันทร์สว่าง, สุภัทรา จินากุล, สุจิตรา แสนวัง และ เนตรนภา เรืองไชย (2565). การพัฒนาน้ำพริกจากสาหร่ายน้ำจืดเตา (Spirogyra neglecta (Hassall) Kutzing) วารสารเกษตรพระวรุณ. ปีที่ 19 ฉบับที่ 1 มิถุนายน 2566 เผยแพร่ 30 มิถุนายน 2565, 88-94 (TCI1)

ยุวดี อินสำราญ, เนตรชนก จันทร์สว่าง, ภาณุวัตร รื่นเรืองฤทธิ์ และ เนตรนภา เรืองไชย (2565).

ศักยภาพของสารสกัดกัญชา ที่มีประสิทธิภาพในการยับยั้งเชื้อที่ก่อโรคในสัตว์.

วารสารเกษตรพระวรุณ. ปีที่ 20 ฉบับที่ 1 มกราคม - มิถุนายน 2566 เผยแพร่ 9 มีนาคม 2566, 35-43 (TCI1)

มณีนุชา นิตยสุข, สุริยา สมาน, จิรวัดน์ ศิลาเกษ, เนตรนภา เรืองไชย และเกรียงศักดิ์ เกียรติสงคราม.

(2566). ประสิทธิภาพการใช้หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา (4 ปี) มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ปีการศึกษา 2565. วารสารสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนาท้องถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม. 7 (3): 242-248.

ศิวพร สุกธิปัญญา

ข้อมูลการติดต่อ

☎ 0926287010

✉ ssuttipanyo@gmail.com

🏠 226 หมู่ 12 ต.แวงน่าง อ.เมือง จ.มหาสารคาม



ประกอบอาชีพอิสระ ในนามบุคคลธรรมดา

- ผู้จัดการผลิตภัณฑ์
- ทำการตลาดผลิตภัณฑ์อุปโภคบริโภค
- วิทยากรบรรยายงานฝึกอบรม
- ดีไวเตอร์
- ขายสินค้าออนไลน์
- คอมพิวเตอร์กราฟฟิค/ออกแบบผลิตภัณฑ์



ภาคผนวก จ
คำสั่งเข้าร่วมโครงการ



คำสั่งมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ที่ ๑๖๖๖/๒๕๖๙

เรื่อง ให้นักวิชาการและนักศึกษาเข้าร่วมโครงการ

“อบรมเชิงปฏิบัติการด้านสุขภาพและส่งเสริมอาชีพยามว่างแก่ผู้สูงอายุ โรงเรียนแสนสุข ปีที่ ๓”

.....

ด้วยหลักสูตรสาขาวิชาภาษาอังกฤษ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม จะจัดทำ “โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการด้านสุขภาพและส่งเสริมอาชีพยามว่างแก่ผู้สูงอายุ โรงเรียนแสนสุข ปีที่ ๓” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างเหมาะสมกับวัย ได้รับการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพและลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง และสร้างเครือข่ายและความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ “โรงเรียนแสนสุข” ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และดูแลสุขภาพร่วมกัน ระหว่างวันที่ ๑ – ๓ เมษายน ๒๕๖๙ ณ ห้องประชุมรองศาสตราจารย์ ดร.สมเจตน์ ภูศรี อาคารเฉลิมพระเกียรติ ๗๒ พรรษา มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๓๑ (๑) (๒) แห่งพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยราชภัฏ พ.ศ. ๒๕๔๗ และอำนาจตามคำสั่งมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามที่ ๑๒๙๕/๒๕๖๖ สั่ง ณ วันที่ ๗ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๖ จึงให้นักวิชาการและนักศึกษาศาखाวิชาการบัญชี ชั้นปีที่ ๓ (เทียบโอน) ดังนี้

๑.	นางสาวเกตนัสรี เทียนประเสริฐ	อาจารย์
๒.	นางสาวชมภู เหนือศรี	ผู้ช่วยศาสตราจารย์
๓.	นางไอลัดดา ोंกลาง	ผู้ช่วยศาสตราจารย์
๔.	นางจรรวณ เอกสะพัง	ผู้ช่วยศาสตราจารย์
๕.	นางสาวกิงฟ้า บุญไกรสร	๖๘๓๓๔๐๒๐๐๑๐๒
๖.	นางสาวคอร์พะย์ พลฤทธิ์	๖๘๓๓๔๐๒๐๐๑๐๓
๗.	นางสาวจิตติพัฒน์ การ์ดเสนา	๖๘๓๓๔๐๒๐๐๑๐๔
๘.	นางสาวจุฑามาศ คำเสมอ	๖๘๓๓๔๐๒๐๐๑๐๖
๙.	นางสาวธัญพร ชื่นนอก	๖๘๓๓๔๐๒๐๐๑๐๗
๑๐.	นางสาวธิดารักษ์ จันทะราช	๖๘๓๓๔๐๒๐๐๑๐๘
๑๑.	นางสาวนพพร บุตโคตร	๖๘๓๓๔๐๒๐๐๑๑๐
๑๒.	นางสาวนัฐลี แยมศรี	๖๘๓๓๔๐๒๐๐๑๑๑

๑๓. นางสาวปิ่นชนู มาพร

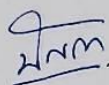
๖๘๓๓๔๐๒๐๐๑๑๓

๑๔. นางสาวพัชรिता สมพิทักษ์

๖๘๓๓๔๐๒๐๐๑๑๔

เข้าร่วมโครงการดังกล่าว ในวันที่ ๑ - ๓ เมษายน ๒๕๖๙ ณ ห้องประชุมรองศาสตราจารย์สมเจตน์ ภูศรี
อาคารเฉลิมพระเกียรติ ๗๒ พรรษา และอาคารศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ทั้งนี้
ให้เบิกค่าใช้จ่ายจากงบประมาณโครงการยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

สั่ง ณ วันที่ ๑๖ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๙



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ปัญญา เสนาเวียง)

คณบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ปฏิบัติราชการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

.....นาง
.....พิมพ์/ทวน
.....ตรวจ

ภาคผนวก ฉ
รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการ

แบบลงชื่อเข้าร่วมฝึกอบรม/ประชุม/สัมมนา ประเภทบุคลากรภายนอก
ชื่อส่วนราชการผู้จัดฝึกอบรม โครงการโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการด้านสุขภาพและส่งเสริมอาชีพนางแม่ผู้สูงอายุ "โรงเรียนแสนสุข ปีที่ 3"
กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ ด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุชมรม "โรงเรียนแสนสุข ปีที่ 3"
วันที่.....1.....เดือน.....เมษายน.....พ.ศ.2569.....

ณ ห้องประชุม รศ.สมเจตน์ บุตรี อาภากรเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา ชั้น 5 มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ		เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ	หมายเหตุ
			08.30 - 12.00 น.	13.00 - 16.30 น.		
1	น.ส. รัตติยา กฤษฎาวรรกุล	139 หลังเมือง อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม			062 849 8639	
2	นางมะลิ แสงอรุณ	1 ซอยศรีสวัสดิ์ ตำบลเนิน อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม			091 862 1552	
3	นางบุญถึง อักษร	37 ถนนสมถวิล ซอย 11/1 ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม			084 203 0471	
4	นางบุญมี ทัพเจริญ	4/1 ริมคลองสมถวิล ซอย 7 ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม			081 954 0604	
5	นางสุปราณี เกาพิชญกุล	8 ริมคลองสมถวิล ซอย 35 ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม			087 232 7934	
6	นางเกษเมือง กุดวงษา	4 ซอย 27/1 ถนนศรีสวัสดิ์ ตำบลเนิน ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม			0894421466	
7	นางไพยนต์ ปุ๊กกระนา	23 ซอยนครสวรรค์ 58 ถนนสวรรค์ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม			095 609 7225	
8	นาง ชุติ ภาณุदानนท์	1 ถนนผดุงวิทย์ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม			087 789 7338	
9	นางศิริพร จิตะฐาน	7 ถนนศรีราชวงศ์ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม				
10	นายธงชัย หัตถยาร	1 ซอยศรีสวัสดิ์ ตำบลเนิน 1 อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม				
11	นางภัทราภรณ์ ศรีศาลา	230 ม.10 ตำบลแวงบาง อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม			061 692 2494	
12	นางนิตยา เจริญอาจ	31 ถนนศรีราชวงศ์ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม			098 101 7793	
13	นางพริ้มพร โคนแสง	4 ซอย 10 ถนนรวงษ์สวัสดิ์ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม			089 575 7612	
14	นางกสิณพร แสนมี	289 หมู่ 18 ค.เขา อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม			081 799 4004	
15	นางงามนิจ คำสิริ	1 ซอย 9 ถนนมหาชัยดำริ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม				
16	นางนันทิดา ลิลา	12 ซอย 3 ถนนพวง ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม				

นางนันทิดา ลิลา

แบบลงชื่อเข้าร่วมฝึกอบรม/ประชุม/สัมมนา ประเภทนอกหน่วยงาน
 ชื่อส่วนราชการผู้จัดฝึกอบรม โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการด้านสุขภาพและส่งเสริมอาชีวอนามัยผู้สูงอายุ “โรงเรียนแลสุข ปีที่ 3”
 กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ ด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุชมรม “โรงเรียนแลสุข ปีที่ 3”
 วันที่.....เดือน.....พ.ศ.2569.....

ณ ห้องประชุม รต.ต.สมเจตน์ บุตรี อาคารเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา ชั้น 5 มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ		เบอร์โทรศัพท์ต่อ	หมายเหตุ
			08.30 - 12.00 น.	13.00 - 16.30 น.		
17	นางจิราพรรณ มั่งคั่ง	16 ซอย 9 มหานครินทร์ อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม				
18	นางอรุณี แก้วหาบาม	27 ซอย นครสวรรค์ 42 อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม				
19	นางอัมมจิตต์ เจตจำนงค์	237 ม. 16 ตำบลท่าเสาตอน อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม			096 839 8892	
20	นางสุรีย์พร สิงห์วัช	6 ซอย 2/8 ตึกสีลา 1 อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม			086-7592399	
21	นางสิริบุญ รักษาวงศ์	6 บ้านคูใหญ่ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม			081 544 5573	
22	ผศ.นิรมล จันทสุตร	416/120 ลาพห้าว 87 กรุงเทพมหานคร			092 999 5898	
23	นางมาลี แสงนิล	145/25 ถ.กนิยานนท์ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม			082 113 4654	
24	นางกอบกุล ไชยสูง	2 ซอย 14 ศรีมหาสารคาม ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม			090 924 2410	
25	นางพัชรินทร์ เทียบพิมพ์	35 ซอยริมคลองสมถวิล 23 ถ.ริมคลองสมถวิล ตลาด อ.เมือง จ.มหาสารคาม			059-3051564	4
26	นางจันทรา นาวาภิรมย์	1/139 นารวาเพล ตำบลนครสวรรค์ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม			098 148 5645	
27	นางสาวศิริพรรณ พลคำ	62 ถนนนครสวรรค์ ตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม			090 444 5997	
28	นางสุวิทย์ รุจิระชนลักษณ์	11 ถนนสุขาภิบาล ซอย 1 ตลาด อ.เมือง จ.มหาสารคาม			082 850 1545	
29	นางสุติตรา นิลอาชี	173 หมู่ 14 ด.พ.ชอยยาง อ.กนิษฐวิชัย จ.มหาสารคาม			089 471 4471	
30	ดร.นวลน้อย วีระพันธ์	9 เมืองพวยพาร์ทเมนท์ ซ.ริมคลองสมถวิล ซอย 47 ตลาด อ.เมือง จ.มหาสารคาม			088 764 7091	
31	นางรอนา พันธุ์ลาวัณย์	215 ถนนผดุงวิทย์ อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม			080 996 8442	
32	นางศิริวัฒน์ คำตันบุญ	325 มหานครินทร์ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม				

ลงชื่อ
 10/05/2569

11/10/2008 8:55 PM

ณ ห้องประชุม รศ.ดร.สมเจตน์ ภูศรี อาคารเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา ชั้น 5 มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	สายมือถือ		เบอร์โทรศัพท์ต่อ	หมายเหตุ
			08:30 - 12:00 น.	13:00 - 16:30 น.		
49	นางสมทรงพรพรหม โพธิ์ศรี	1/1 หมู่ 5 ต.วังน้อย อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000				
50	อ.อรรถสิทธิ์ วรณะปะเตา	ต.โพธิ์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000				
51	นางนิธิตา พานเพ็ง	22/3 อ.สีระวัฒนา อ.สีระวัฒนา จ.นนทบุรี 11000			063 305 3894	
52	นางอ้อยทิพย์ จันทาเขตต์	6/1 หมู่ 5 ต.วังน้อย อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000			091 063 8297	
53	ผศ.ดร.สุวิมล นาราภิรมย์	2 ซอย 2/2 ก.เมืองนนทบุรี อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000			081 873 1123	
54	นางพัชราภรณ์ นันทบุตร	2/2 หมู่ 5 ต.วังน้อย อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000			084 789 5629	
55	นางสุนพรา ศรีเลี้ยง	24 ต.เมืองนนทบุรี อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000			092 134 7064	
56	นางอัญชลีญา ตั้งเต็มสุข				085 924 7722	
57	นางรัชชณี อยู่ยงสิทธิ์	15 หมู่ 5 ต.เมืองนนทบุรี อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000			095 - 6493941	
58	นางชนันฐา สุขะภักดิ์	1 หมู่ 5 ต.เมืองนนทบุรี อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000			089 715 8296	
59	นางมาลัยวิทย์ นันทะวิเศษ	บ้านเลขที่ 104 หมู่ 5 ต.เมืองนนทบุรี อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000			091 862 8364	
60	ดร.สุนันท์ ยุทธชาชน	40/1 หมู่ 5 ต.เมืองนนทบุรี อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000			094 391 9954	
61	นางวิภา พัฒนาเวช	8 หมู่ 5 ต.เมืองนนทบุรี อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000			081 769 0004	
62	นางศรดา ทรัพย์รัตน์	5 หมู่ 5 ต.เมืองนนทบุรี อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000			087 - 9433815	
63	นางอมรา ศรีสาคราม	2 ต.เมืองนนทบุรี อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000			093 692 1958	
64	นายอนุพงศ์ ภัทรบุญยพงศ์				097 321 3656	

(Handwritten signature)

แบบลงชื่อเข้าร่วมฝึกอบรม/ประชุม/สัมมนา ประเภทบุคคลภายนอก

ชื่อส่วนราชการผู้จัดฝึกอบรม โครงการโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการด้านสุขภาพและส่งเสริมอาชีพตามร่างแผนสุขภาพ "โรงเรียนแสนสุข ปีที่ 3"

กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ ด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุชมรม "โรงเรียนแสนสุข ปีที่ 3"

วันที่.....1.....เดือน.....เมษายน.....พ.ศ...2569.....

ณ ห้องประชุม รศ.ดร.สมเจตน์ ภูศรี อาคารเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา ชั้น 5 มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ		เบอร์โทรศัพท์	หมายเหตุ
			08.30 - 12.00 น.	13.00 - 16.30 น.		
65	นางกาญจนา ทรัพย์รัตน์	4/1 ซ. 41 อ.เมือง	นางกาญ	นางกาญ	089 273 9765	
66	นางบุษชาติ เรืองสุวรรณ	127 อ.เมือง (สี่แยกวัดบ้านใหม่) อ.เมือง จ.มหาสารคาม	นางบุษ	นางบุษ	081 545 1450	
67	นางสุธิดา โมรัตน์	75/351 อ.เมือง อ.เมือง อ.เมือง	นางสุธิดา	นางสุธิดา	086 862 6349	
68	นางสายสมร เพาพาน	15 ซ. 4 อ.เมือง อ.เมือง อ.เมือง	นางสาย	นางสาย	0956056300	
69	นางจันทร์เพ็ญ วัคศิริพร	99/119 หมู่ 11/11 อ.เมือง อ.เมือง	นางจันทร์	นางจันทร์	089 203 4284	
70	นางสาวศิริรัตน์ ดิยรัตน์	30 ซ. เมือง อ.เมือง 17 ซ. เมือง	นางสาวศิริ	นางสาวศิริ	081 872 7330	
71	นางสิริสม ภัทรพงศ์สินธุ์	5/1 ซ. 9 อ.เมือง	นางสิริ	นางสิริ	061 289 5452	
72	นางภัทริน น้อยเจริญ		นางภัทริน	นางภัทริน		
73	นส.วันวิสาข์ บุญกล้า	ม. อ.เมือง	นส.วันวิสาข์	นส.วันวิสาข์		
74	น.ส. กฤษณา ทรายเที่ยงธรรม	315 อ.เมือง อ.เมือง	น.ส.กฤษณา	น.ส.กฤษณา	069 1965565	
75						
76						
77						

รับทราบ
(นายธีร วัฒนศิริ)

ภาคผนวก ช
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ภาคผนวก ซ
หลักสูตรระยะสั้น

โรงเรียน
แสนสุข
RMU Beloved School

หลักสูตรระยะสั้น
โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ
ด้านสุขภาพและส่งเสริมอาชีพยามว่าง
แก่ผู้สูงอายุ
“โรงเรียนแสนสุข”
ปีที่ 3

ภายใต้
โครงการมหาวิทยาลัยราชภัฏ
เพื่อการพัฒนาท้องถิ่น
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

มัดย้อมผ้า
สร้างสรรค์งานฝีมือ
เพิ่มความสุข
และผ่อนคลาย

ทำเกลือสปา
บำรุงผิวพรรณ
ด้วยวัตถุดิบธรรมชาติ
ปลอดภัย ใช้ได้เอง

ดูแลปากฟัน
สุขภาพช่องปากดี
กินอร่อย ยิ้มสวย
มั่นใจทุกวัน

ออกกำลังกาย
เสริมสร้างความแข็งแรง
ของร่างกาย
และจิตใจให้สดใส

จัดทำโดย
ดร. เกตนัสรี เทียนประเสริฐ
หัวหน้าโครงการฯ

ขอบคุณข้อมูลจากคณะวิทยากรทุกท่าน
ที่ร่วมแบ่งปันความรู้และประสบการณ์อันมีคุณค่า
เพื่อสร้างสุขภาวะและคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับผู้สูงอายุ



สารบัญ

เรื่อง	หน้า
กำหนดการ	2
ปฏิบัติการ หลักสูตรโรงเรียนศรีสุวิทยา สร้างสังคมผู้สูงอายุสุขภาพดี 4 มิติ	4
ปฏิบัติการ ย้อมผ้าสร้างรายได้และใช้เวลาว่างสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ จากของเหลือใช้ภายในบ้าน	14
ปฏิบัติการ ทำเกลือสปาสร้างรายได้และใช้เวลาว่างสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ จากของเหลือใช้ภายในบ้าน	23
ปฏิบัติการ สร้างเครือข่ายและความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกชมรมผู้สูงอายุโรงเรียนแสนสุข	25



กำหนดการโครงการ

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุชมรม "โรงเรียนแสนสุข ปีที่ 3"

ระหว่างวันที่ 1 เมษายน – 3 เมษายน 2569

ณ ห้องประชุม รองศาสตราจารย์ ดร.สมเจตน์ ภูศรี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

กิจกรรม สุขกาย สบายใจ ด้วยการออกกำลังกายและผ่อนคลายจิตใจด้วยกิจกรรมยามว่างส่งเสริมอาชีพ

วัน/เดือน/ปี เวลา	กิจกรรม
1 เมษายน 2569 ณ ห้องประชุม รองศาสตราจารย์ ดร.สมเจตน์ ภูศรี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม	
08.30-08.45 น.	ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการ
08.45-09.00 น.	พิธีเปิดโครงการ โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เนตรชนก จันทรวงศ์ รักษาการ อธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กล่าวรายงาน โดย ดร.เกตนันท์ เทียนประเสริฐ ผู้ช่วยอธิการบดี
09.00-10.00 น.	กิจกรรม วิทิสมาธิ โดย วิทยากร ผศ.ดร.นบพนม แก้วหานาม ผู้ดูแล สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา125 มหาวิทยาลัยมหาสารคาม และคณะฯ
10.00-10.30 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการหลักสูตรโรงเรียนศรีสุขวิทยา สร้างสังคมผู้สูงอายุสุขภาพดี 4 มิติ โดย วิทยากร พว.ฉวีวรรณ เผ่าพันธุ์ หัวหน้าศูนย์แพทย์ราชภัฏมหาสารคาม และ ดร.วัชรินทร์ ทองสีเหลือง นักวิชาการสาธารณสุข
10.30-10.45 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
10.45-12.00 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการหลักสูตรโรงเรียนศรีสุขวิทยา สร้างสังคมผู้สูงอายุสุขภาพดี 4 มิติ โดย วิทยากร พว.ฉวีวรรณ เผ่าพันธุ์ หัวหน้าศูนย์แพทย์ราชภัฏมหาสารคาม และ ดร.วัชรินทร์ ทองสีเหลือง นักวิชาการสาธารณสุข
12.00-13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00-14.30 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการหลักสูตรโรงเรียนศรีสุขวิทยา สร้างสังคมผู้สูงอายุสุขภาพดี 4 มิติ โดย วิทยากร พว.ฉวีวรรณ เผ่าพันธุ์ หัวหน้าศูนย์แพทย์ราชภัฏมหาสารคาม และ ดร.วัชรินทร์ ทองสีเหลือง นักวิชาการสาธารณสุข
14.30-14.45 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
14.45-16.15 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการหลักสูตรโรงเรียนศรีสุขวิทยา สร้างสังคมผู้สูงอายุสุขภาพดี 4 มิติ โดย วิทยากร พว.ฉวีวรรณ เผ่าพันธุ์ หัวหน้าศูนย์แพทย์ราชภัฏมหาสารคาม และ ดร.วัชรินทร์ ทองสีเหลือง นักวิชาการสาธารณสุข
16.15-16.30	สรุปกิจกรรมวันที่ 1
2 เมษายน 2569 ณ ห้องปฏิบัติการศิลปะ อาคารภาควิชาศิลปกรรมศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	
08.30-08.45 น.	ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการ
08.45-09.00 น.	สนทนาและ warm up เตรียมความพร้อมเข้าสู่กิจกรรม
09.00-10.30 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการสร้างรายได้และใช้เวลาว่างสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ จากของเหลือใช้ภายในบ้าน ด้วยการย้อมผ้า โดย วิทยากร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อำพร แสงไชยา

วัน/เดือน/ปี เวลา	กิจกรรม
10.30-10.45 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
10.45-12.00 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการสร้างรายได้และใช้เวลาว่างสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ จากของเหลือใช้ภายในบ้าน ด้วยการย้อมผ้า โดย วิทยากร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อำพร แสงไชยา
12.00-13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00-14.30 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการสร้างรายได้และใช้เวลาว่างสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ จากของเหลือใช้ภายในบ้าน ด้วยการผลิตเกลือสปา โดย วิทยากร คุณศิวพร สุทธิปัญญา
14.30-14.45 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
14.45-16.15 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการสร้างรายได้และใช้เวลาว่างสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ จากของเหลือใช้ภายในบ้าน ด้วยการผลิตเกลือสปา โดย วิทยากร คุณศิวพร สุทธิปัญญา
16.15-16.30	สรุปกิจกรรมวันที่ 2 ชักถามแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากผลการอบรม
3 เมษายน 2569 ณ ห้องประชุม รองศาสตราจารย์ ดร.สมเจตน์ ภูศรี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม	
08.30-08.45 น.	ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการ
08.45-09.00 น.	สนทนาการและ warm up เตรียมความพร้อมเข้าสู่กิจกรรม
09.00-10.30 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการสร้างเครือข่ายและความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ โดย วิทยากร อาจารย์เนตรนภา เรืองไชย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุวดี อินสำราญ
10.30-10.45 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
10.45-12.00 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการสร้างเครือข่ายและความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ โดย วิทยากร อาจารย์เนตรนภา เรืองไชย และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุวดี อินสำราญ
12.00-13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00-14.30 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการสร้างเครือข่ายและความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ โดย วิทยากร อาจารย์เนตรนภา เรืองไชย และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุวดี อินสำราญ
14.30-14.45 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
14.45-16.15 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการสร้างเครือข่ายและความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ โดย วิทยากร อาจารย์เนตรนภา เรืองไชย และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุวดี อินสำราญ
16.15-16.30	สรุปกิจกรรมวันที่ 3
	พิธีปิดโครงการ

หมายเหตุ 1. กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม



ชะลอชรา ชีววัยยืนยาว

ปฏิบัติการ หลักสูตรโรงเรียนศรีสุขวิทยา สร้างสังคมผู้สูงอายุสุขภาพดี 4 มิติ

ทีมวิทยากรครอบครัวศูนย์แพทย์ราชภัฏ

มหาสารคาม

หลักสูตร ต้นแบบ

โรงเรียน ศรีสุขวิทยา

สร้างสังคมผู้สูงอายุ สุขภาพดี 4 มิติ

PRESENTATION : ทีมหมอครอบครัวศูนย์แพทย์ราชภัฏมหาสารคาม

CONTENT

- นิยาม การส่งเสริมสุขภาพ อนามัยชุมชน
- สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย
- แผนการส่งเสริมสุขภาพ ชะลอชรา ชีววัยยืนยาว
- แบบประเมินสุขภาพผู้สูงอายุ
- องค์ประกอบการส่งเสริมสุขภาพดี ชะลอชรา ชีววัยยืนยาว
 - 1 โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ
 - 2 การเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ
 - 3 สุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ
 - 4 ผู้สูงอายุสมองดี
 - 5 ความสุขของผู้สูงอายุ
 - 6 สิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ



การส่งเสริมสุขภาพ อนามัยชุมชน

กระบวนการเพิ่มสมรรถนะให้คนเรามีความสามารถเพิ่มขึ้นในการควบคุมและการส่งเสริมสุขภาพ ให้สุขภาพของตนเองดีขึ้น ในการที่จะบรรลุสุขภาพที่ดี สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม

'สุขภาพ' ทั้ง 4 มิติ

สุขภาพกาย
Physical Health

เป้าหมาย: ภาวะสุขภาพดี ไม่เจ็บป่วย มีอายุยืนยาว

ตัวชี้วัด: ความแข็งแรงของร่างกาย, ความสามารถในการเคลื่อนไหว, ความสามารถในการทำงาน

สุขภาพจิต
Mental Health

เป้าหมาย: ภาวะจิตใจดี ไม่เครียด ไม่วิตกกังวล

ตัวชี้วัด: ความสามารถในการจัดการกับความเครียด, ความสามารถในการปรับตัว

สุขภาพสังคม
Social Health

เป้าหมาย: ภาวะสังคมดี ไม่โดดเดี่ยว ไม่ถูกทอดทิ้ง

ตัวชี้วัด: ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์, ความสามารถในการปรับตัว

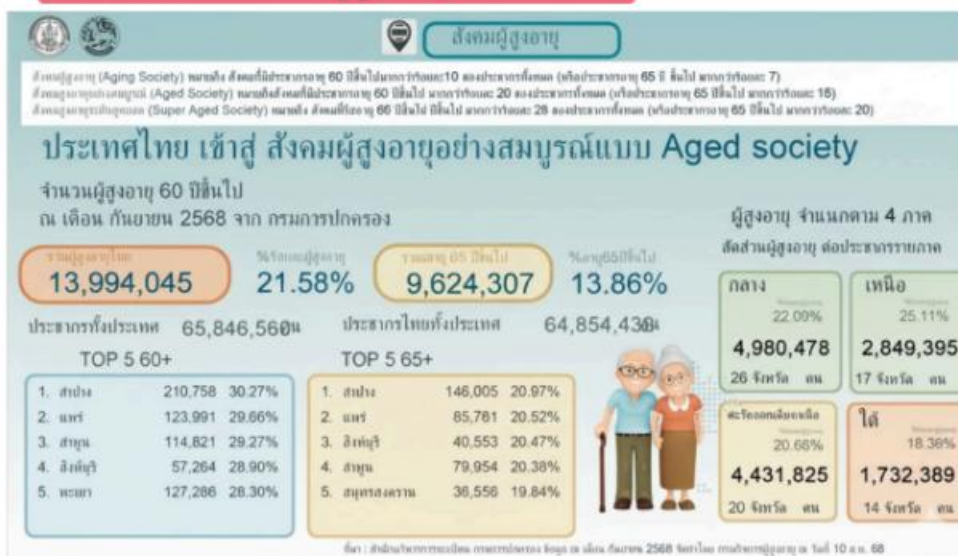
สุขภาพปัญญา
Spiritual Health

เป้าหมาย: ภาวะปัญญาดี มีความรู้ มีความสามารถ

ตัวชี้วัด: ความสามารถในการเรียนรู้, ความสามารถในการปรับตัว



สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย



แผนการส่งเสริมสุขภาพ ชะลอชรา ชีวียืนยาว

การจัดทำแผน

- ประเมินตนเอง ตามแนวทางการประเมิน เพื่อรู้สถานการณ์สุขภาพ และความเสี่ยงด้าน สุขภาพ เช่น พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ , ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน(ADL) และการประเมิน ตามองค์ประกอบ 6 องค์ประกอบ
- ขึ้นจัดทำแผนการส่งเสริมสุขภาพดี ชะลอชรา ชีวียืนยาว หรือ Wellness Plan เป็นแผน เฉพาะรายเพื่อพัฒนาทักษะ กาย ใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ส่งเสริมสุขภาพดี
- นำแผน Individual Wellness Plan สู่การปฏิบัติจริง โดยมีเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือ แกนนำผู้สูงอายุที่ผ่านการอบรมเป็นที่เล็ง สนับสนุนให้มีการปฏิบัติตามแผน

ด้านการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ
 ด้านโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ
 ด้านการดูแลสมอง "ผู้สูงอายุสมองดี"
 สุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ
 ความสุขของผู้สูงอายุ
 สิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ



องค์ประกอบการส่งเสริมสุขภาพดี ชะลอชรา ชีวียืนยาว



องค์ประกอบที่ 1 โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุแข็งแรง
ไม่ชืด สมองดี

กินข้าวกล้องกับปลาเป็นหลัก
กินตับสลับวัน กินผัก ผลไม้เป็นประจำ
ลดหวาน มัน เค็ม ให้เป็นนิสัย
และไม่ลืมดื่มน้ำ ดื่มนมให้เพียงพอ

แผนผัง 1 ส่วน ประกอบ 1 กำมือ (เฉลี่ยตามปริมาณ 50 กิโลกรัม) ตามชนิด		
ชนิดที่ 1 ผัก = 4.9 กิโลกรัม	 แครอท	 ดอกกะหล่ำ
ชนิดที่ 2 ผัก = 5.0 กิโลกรัม	 แตงกวา	 ไข่เต่า
ชนิดที่ 3 ผัก = 5.0 กิโลกรัม	 แตงกวา	 ไข่เต่า
ชนิดที่ 4 ผัก = 4.0 กิโลกรัม	 แตงกวา	 ไข่เต่า
ชนิดที่ 5 ผัก = 3.0 กิโลกรัม	 แตงกวา	 ไข่เต่า
ชนิดที่ 6 ผัก = 2.0 กิโลกรัม	 แตงกวา	 ไข่เต่า



ธงโภชนาการผู้สูงอายุ

เพื่อสุขภาพที่ดี กินอาหารให้หลากหลาย ในสัดส่วนที่เหมาะสม
ออกกำลังกายเป็นประจำ และพักผ่อนให้เพียงพอ



องค์ประกอบที่ 1 โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ



องค์ประกอบที่ 2 การเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ

การเริ่มออกกำลังกายนั้น ควรเริ่มจากการศึกษาหลักการให้ถูกต้องก่อน แล้วค่อยๆ เริ่ม ไม่ควรหักโหมมากในครั้งแรกๆ เพื่อเป็นการปรับสภาพร่างกายก่อน การออกกำลังกายที่ดีควรเป็นการออกกำลังกายที่ต่อเนื่อง ไม่ใช่หักโหมทำเป็นครั้งคราว ควรเริ่มจากการอุ่นร่างกาย (ประมาณ 5-10 นาที) ออกกำลังกาย (15-20 นาที) และจบด้วยการผ่อนคลาย (5-10 นาที) ทุกครั้ง

3. ชุดทำออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อกระดูกข้อ



ហេតុអ្វីបានជាប្រជាជនកម្ពុជាត្រូវប្រកួតប្រជែងគ្នាដើម្បីទទួលបានការអប់រំ?

[illegible][illegible]

องค์ประกอบที่ 4
ผู้สูงอายุสมควร

- ภาวะสมองเสื่อม...รู้เร็ว รู้ทัน รักษาไว ชะลอโรค
ได้นาน ภาวะสมองเสื่อม (Dementia) ป่ารุงรักษา
พัฒนาศักยภาพสมอง ภาวะสมองเสื่อม
(Dementia) เป็นกลุ่มอาการที่มีสาเหตุมาจาก
ความผิดปกติในการทำงานของสมองด้านการคิด
และ สติปัญญา โดยมีการเสื่อมของความจำ เป็น
อาการเด่น มีความผิดปกติด้านความคิด การ
ตัดสินใจ การเคลื่อนไหว ร่วมกับ มีการ
เปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม บุคลิกภาพ และ
อารมณ์ ก่อให้เกิดผลเสียต่อการทำงาน สังคม
และความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น โรคในกลุ่มอาการ
สมองเสื่อมที่พบบ่อย คือ
- โรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer's disease) ร้อยละ
60 - 70 พบมากที่สุด เป็นอันดับ 1 ในผู้สูงอายุที่
มีอายุมากกว่า 60 ปี ขึ้นไป

แบบคัดกรองผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อมชนิดอัลไซเมอร์ สำหรับญาติหรือผู้ดูแล

ทำนุไมยการต่อไปหรือไม่	มี (ใช่)	ไม่มี (ไม่ใช่)
1. ขอบตามคำขอเดิมซ้ำๆ		
2. หลีกเลี่ยงข้อขึ้น มีปัญหาอยู่ตามเรื่องความจำเป็นขั้น		
3. ต้องมีคนคอยเตือนไม่ให้ทำกิจกรรมที่จำเป็น		
4. สิ้นวันคิด สิ่งใดก็ตามที่ดำเนินอยู่ของครอบครัว เช่น วันเกิด วันหยุดพิเศษ		
5. ดูขึ้นลง เศร้าหมอง หรือร้องไห้บ่อยกว่าเดิม		
6. เริ่มมีความยุ่งยากในการคิดเลข คิดเงิน หรือลำดับความจำเป็นในการจัดการเรื่องเงินทอง		
7. ไม่สนใจกิจกรรมที่เคยชอบทำ เช่น งานอดิเรกที่เคยทำ กิจกรรมสังคมที่เคยไป		
8. เริ่มต้องมีคนช่วยเหลือในกิจกรรมประจำวัน เช่น การรับประทานอาหาร		
9. หลงผิด อารมณ์เสียบ่อยขึ้น ข้างหลัง ยืนเดิน ไม่ฝัน เห็นในสิ่งที่ไม่เป็นจริง		
10. เริ่มมีปัญหาเรื่องสุขภาพ เช่น ถ้าเคยป่วยหรือถูกพบแพทย์ก็คิดว่าไม่ดีขึ้นหรือแย่ลง หรือเริ่มรับประทานยา		
11. มีความยุ่งยากมากในการหาคำพูดที่ต้องการจะพูด หรือมีคนล้อแซวไม่ถูกพูดไปจบประโยค		

ที่มา : มูลนิธิโรคหัวใจแห่งประเทศไทย

ការប្រកាស

จากตอบ มี (ใช่) มากกว่า 4 ข้อ ให้สงสัยว่าอาจมีภาวะสมองเสื่อม ชนิดอัลไซเมอร์

สำนักงานเลขาธิการฯ มีภารกิจส่งเสริมการระดมและเชื่อมโยงทุนการศึกษาเพื่อประโยชน์สาธารณะ หรือสถานพยาบาล หน่วยบริการชุมชนภายใต้บ้านท่าน เช่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เพื่อให้บริการแก่ชุมชนและรักษา ส่งต่อผู้ป่วยเป็นระบบต่อไป เช่น โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลศูนย์ สถาบันเวชศาสตร์พหุศาสตร์ และยังมีสมาคมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อมที่คอยให้บริการ ในการดูแลผู้ป่วย

เราจะป้องกัน ภาวะสมองเสื่อม ได้อย่างไรนะ...?

1. การควบคุมปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

ระดับน้ำตาลในเลือด	ระดับความดันโลหิต	ระดับไขมัน	งดการสูบบุหรี่	ควบคุมน้ำหนักตัว
น้ำตาลในเลือดอยู่ในระดับปกติ < 100 mg/dL หรือน้ำตาลสะสม (HbA1C) ไม่เกิน 6.4% แนวทางการปฏิบัติ : หลีกเลี่ยง การกินอาหารที่มีน้ำตาลสูง เช่น ขนมหวาน น้ำอัดลม ชา/กาแฟเย็น เป็นต้น ลด การกินเครื่องดื่มที่มีรสหวานจัดและลดการเติมน้ำตาลปรุงรสในอาหาร เช่น น้ำปลาน้ำจิ้มสุกี้ ในปริมาณมากเกินไป เพิ่ม การกินผัก ผลไม้ตามฤดูกาล และมีความหลากหลาย	แนวทางการปฏิบัติ : หลีกเลี่ยง การกินอาหารที่มีไขมันสูง เช่น เค็มน้ำมันสัตว์ เนื้อสัตว์ติดมัน หมูสามชั้น อาหารทอด อาหารกะทิ ขนมขบเคี้ยว อาหารแปรรูป เป็นต้น เพิ่ม การกินอาหารที่มีใยอาหารสูง เช่น ผัก ผลไม้ ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นต้น เลือก การปรุงประกอบอาหารด้วยวิธี ต้ม ตุ่น นึ่ง ย่าง อบ	แนวทางการปฏิบัติ : หลีกเลี่ยง การอยู่ในสถานที่ที่มีควันบุหรี่เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดโรคสมองเสื่อมได้ งด การสูบบุหรี่	แนวทางการปฏิบัติ : ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ เพื่อลดโอกาสเกิดหลอดเลือดแดงแข็ง ทำให้การไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงสมองดีขึ้น	



2. รับประทานอาหารบำรุงสมอง

เนื้อปลา
ถั่วเหลือง
ไข่
งา, นม

3. การหลีกเลี่ยงการใช้ยาไม่จำเป็นหรือใช้อย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน และเลือกกิจกรรมที่ทำให้สมองถูกกระตุ้นกระตุ้น

ยาฮอร์โมนเอสโตรเจน และไปรอกสเตโรน ในวัยหมดประจำเดือน
ดื่มแอลกอฮอล์
นิโคติน
น็อกซ์

4. การทำกิจกรรมออกกำลังกายสม่ำเสมอ

วิ่งเหยาะๆ
ปั่นจักรยาน
รำมวยจีน





5. การเข้าสังคม พบปะพูดคุยกับผู้อื่นบ่อยๆ

งานเลี้ยงต่างๆ
การเข้าชมรมผู้สูงอายุ
ไปวัดทำบุญตักบาตร
เยี่ยมญาติที่เฝ้า

6. การฝึกสติปัญญาโดยทำกิจกรรม และเล่นเกมฝึกสมอง

หมากรุก
เกมบิงโก
เกมจับผิด

7. การตรวจสุขภาพประจำปีและรักษาโรคประจำตัวสม่ำเสมอ

เกมเชื่อมสมองสองซีก

เกมนี้เป็นเกมง่ายๆ ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เพียงแค่ 2 มือ และสมอง ก็ประลองความจำได้ เน้นเพื่อฝึกความใส่ใจ การประสานสมองทั้ง 2 ซีก และเชื่อมโยงสมองกับร่างกาย ในหนังสือเล่มนี้เรายกตัวอย่าง 3 ท่าง่ายๆ ได้แก่ ท่าโป้งก้อย ท่าจิบแอล และท่าจับจุมกจับหู

วิธีเล่น



การส่งเสริมสุขภาพสมองดี

ท่าโป้งก้อย : มือขวาชูนิ้วโป้ง มือซ้ายชูนิ้วก้อย เมื่อทำได้ให้สลับเปลี่ยนมือขวา ชูนิ้วก้อย มือซ้ายชูนิ้วโป้ง



ท่าจิบแอล : มือขวาทำมือเป็นรูปจิบ มือซ้ายทำเป็นรูปแอล เมื่อทำได้ให้สลับเปลี่ยนมือขวาทำมือเป็นรูปแอล มือซ้ายทำเป็นรูปจิบ



ท่าจับจุมกจับหู : มือขวาจับปลายจุมก มือซ้ายจับหูขวา เมื่อทำได้ให้สลับเปลี่ยน มือขวาจับหูซ้าย มือซ้ายจับปลายจุมก

นอกจากนี้ท่านสามารถหาวิธีฝึกสมอง 2 ซีก ได้จากเว็บไซต์อย่างเว็บไซต์หมอชาวบ้าน (<http://www.doctor.or.th/article/detail/10955>) เป็นต้น

องค์ประกอบที่ 5 ความสุขของผู้สูงอายุ

ความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพจิต

ผู้สูงอายุมีธรรมชาติที่สำคัญเกี่ยวกับอารมณ์จิตใจ แบบใดขึ้นอยู่กับช่วงวัยที่ผ่านมา มีบุคลิกภาพเป็นแบบใด ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะตน ความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และจิตใจเกิดควบคู่กับความเปลี่ยนแปลงทางกาย ซึ่งความเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุที่เป็นไปในลักษณะเสื่อมนี้ ทำให้ผู้สูงอายุมองว่าตนเองไร้ค่า ต้องพึ่งพาผู้อื่น เมื่อประกอบกับการสูญเสียอำนาจตำแหน่งหน้าที่การงานในสังคมแล้ว ผู้สูงอายุยังมีความกังวลใจน้อยและกระทบกระเทือนใจได้ง่าย **อารมณ์ของผู้สูงอายุก็เหมือนกับอารมณ์ของคนในวัยอื่นๆ แต่บางอารมณ์ที่อาจเกิดขึ้นมากในช่วงวัยสูงอายุ ดังนี้**

1. **อารมณ์เหงาและอารมณ์ว่าเหว** เนื่องจากผู้สูงอายุมีเวลาว่างจากอาชีพและภารกิจต่างๆ มาก การประสบการพลัดพรากจากไปของผู้ที่ใกล้ชิดและเป็นที่รัก นอกจากนี้สภาวะทางกาย ได้แก่ สายตาไม่ดี หูไม่ดี กิจกรรมที่ทำ จึงมีข้อจำกัด โดยอารมณ์เหงาในวัยสูงอายุจะมีอารมณ์อื่นๆ ร่วมด้วย และก่อให้เกิดผลกระทบทางใจหลายประการ เช่น ซึมเศร้า เมื่ออาหารเกิดโรคภัยไข้เจ็บ หลงๆ ลืมๆ นอนไม่หลับ เจ็บป่วยตามที่ต่างๆ



ความสุข 5 มิติ ... ของผู้สูงอายุ



CHECK
สุขภาพใจ
เพื่อเข้าใจตัวเราเอง
เพียง สแกน QR CODE

ง่าย ๆ แค่ 3 นาที คุณได้รู้จักตัวเอง
ประเมินสุขภาพใจด้วย
MENTAL HEALTH CHECK IN



สร้างลายผ้า เล่นสี ผ้าสวย

ปฏิบัติการ ย้อมผ้าสร้างรายได้และใช้เวลาว่างสร้างสรรค์สิ่ง

ใหม่ๆ

รศ. ประภาพร อุตมา และ

ผศ. ดร.อำพร แสงไชยา

ทีมวิทยากรสาขาศิลปกรรม ART HUSOC

RMU

ความเป็นมา

มีผู้สันนิษฐานว่าการทำผ้ามัดย้อมเคยทำกันมานานแล้ว เป็นพัน ๆ ปี และในทุก ๆ ส่วนของโลก ตั้งแต่ อินเดีย จีน มาเลเซีย แอฟริกา โคโลมเบีย โดยเริ่มทำเป็นลายวงกลม ลายสี่เหลี่ยม และเป็นที่นิยมกันมาก ในเม็กซิโก กัวเตมาลา เปรู เป็นต้น

วัสดุอุปกรณ์

1. ผ้าเส้นใยธรรมชาติ
2. สีย้อมผ้า
3. เกลือแกง
4. เชือกฟาง, หนัวยาง
5. อุปกรณ์มัดย้อม



ผ้าเส้นใยธรรมชาติ เช่น ผ้าฝ้าย ผ้าไหม



สีย้อมผ้า



เกลือแกง

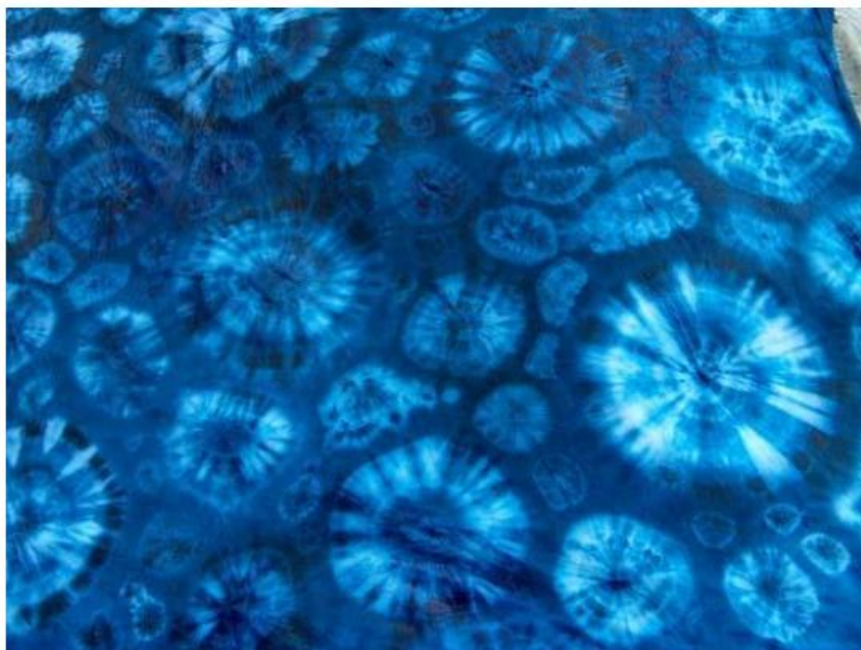


เชือกฟาง, หนัวยาง



อุปกรณ์ต้มยำ

ตัวอย่างผลงานผ้ามัดย้อม



ย้อมสีเดียว



ย้อมหลากสี

วิธีการทำผ้ามัดย้อมสีเดียว

1. นำผ้าไปซัก เพื่อขจัดสารเคลือบผ้า แล้วตากให้แห้ง
2. ออกแบบหรือเลือกแบบลาย พับ และมัดให้แน่นด้วยเชือกฟางหรือยางวง
3. เตรียมน้ำย้อม โดยต้มน้ำปริมาณพอเหมาะ (พอท่วมผ้า) แล้วใส่สีย้อม ใส่เกลือ คนให้ละลาย
4. นำผ้าที่มัดไว้ลงในอ่างย้อม ต้มประมาณ 10 นาที
5. นำผ้าไปซักกับน้ำเปล่าหลาย ๆ น้ำจนน้ำใส แล้วแกะหนังยางออก สบผ้าขึ้นตากในที่ร่ม



การมัดลายผ้ามัดย้อมลายที่2 "ปะไหมสุหรี่"



วิธีประดิษฐ์ลายผ้า

1. พับผ้ากลับไปมาเป็น 4 ส่วน เท่ากัน (ภาพ 1)
2. พับผ้าเป็นรูป 3 เหลี่ยมมุมฉากกลับไปมา จะได้ผ้ารูป 3 เหลี่ยมมุมฉากซ้อนกัน 8 ชั้น (ภาพ 2 และภาพ 3)
3. ใช้เชือกฟางมัดที่มุมทั้ง 3 มุมให้แน่น (ภาพ 4)



การมัดลายผ้ามัดย้อมลายที่1 "ชิงดวง"



วิธีประดิษฐ์ลายผ้า

1. นำก้อนหินขนาดต่างๆวางตามตำแหน่งที่ต้องการบนผ้า (ภาพ 1)
2. นำก้อนหินออก และ ใช้ดินสอด่จุดตามตำแหน่งที่วางก้อนหิน
3. ใช้ผ้าห่อก้อนหินที่ละก้อน แล้วมัดด้วยเชือกฟางให้แน่น (ภาพ 2)
4. ลายที่เกิดขึ้นจะมีรูปร่างและ ขนาด เล็กหรือใหญ่ ตามขนาดของก้อนหิน



การมัดลายผ้ามัดย้อมลายที่ 3 "มะเดหัว"

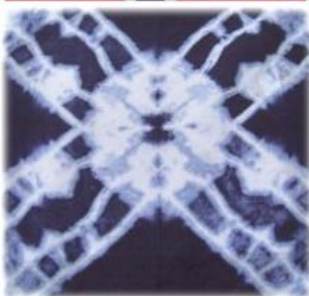


วิธีประดิษฐ์ลายผ้า

1. พับผ้ากลับไปมาเป็น 4 ส่วนเท่ากัน (ภาพ 1)
2. พับผ้าเป็นรูป 4 เหลี่ยมกลับไปมา จะได้ผ้ารูป 4 เหลี่ยมซ้อนกัน 4 ชั้น (ภาพ 2 และภาพ 3)
3. ใช้เชือกฟางมัดที่มุมทั้ง 4 มุมให้แน่น (ภาพ 4)



การมัดลายผ้ามัดย้อมลายที่ 4 "อิเหนา"



วิธีประดิษฐ์ลายผ้า

1. พับผ้าทบครึ่ง ให้สองส่วนเท่ากัน (ภาพ 1)
2. พับผ้าทบครึ่ง ให้สองส่วนเท่ากัน (ภาพ 2)
3. พับผ้าทบกันตามแนวเฉียง เป็นรูป 3 เหลี่ยมมุมฉาก (ภาพ 3)
4. พับผ้าให้ 2 ส่วนซ้อนกัน และเท่ากัน (ภาพ 4)
5. พับผ้าให้ 2 ส่วนซ้อนกัน และเท่ากัน (ภาพ 5)
6. ใช้เชือกฟางมัดเป็น 2 ช่วงให้แน่น (ภาพ 6)



การมัดลายผ้ามัดย้อมลายที่ 5 "บุษบา"



วิธีประดิษฐ์ลายผ้า

1. แบ่งผ้าตามแนวเฉียงตัดกัน (ภาพ 1)
2. พับผ้าให้เป็นรูป 3 เหลี่ยมหน้าจั่ว (ภาพ 2)
3. จับผ้ามุมซ้าย — ขวาด้านฐาน รูป 3 เหลี่ยม พับขึ้นไปหาปลายยอด 3 เหลี่ยมทั้งด้านหน้า และหลัง (ภาพ 3,4)
4. ใช้เชือกฟางมัดให้แน่น (ภาพ 5,6)



การมัดลายผ้ามัดย้อมลายที่ 6 "จตุรัสโสภิ"



วิธีประดิษฐ์ลายผ้า

1. แบ่งผ้าเป็น 2 ส่วน พับผ้าทบซ้อนกัน ตามแนวแบ่งครึ่ง (ภาพ 1)
2. พับผ้าทบซ้อนกันตามแนวแบ่งครึ่ง (ภาพ 2)
3. แบ่งผ้าตามแนวเฉียง พับผ้าทบซ้อนกัน เป็นรูป 3 เหลี่ยม (ภาพ 3)
4. แบ่งผ้ารูป 3 เหลี่ยม ออกเป็น 4 ส่วน พับกลับไป กลับมา ซ้อนกัน ทั้งด้านหน้า และหลัง (ภาพ 4,5)
5. ใช้เชือกฟางมัดผ้าให้แน่น (ภาพ 6)



การมัดลายผ้ามัดย้อมลายที่ 8 "เกล็ดแก้ว"



วิธีประดิษฐ์ลายผ้า

1. วางเชือกที่ริมผ้า (ภาพ 1)
2. ม้วนริมผ้าทับเชือกไว้ด้านใน ให้เหลือหางเชือกทั้ง 2 ด้าน ม้วนผ้าให้แน่นและสอดผ้า (ภาพ 2)
3. ใช้หางเชือกทั้ง 2 ด้านมัดกัน และ ค่อยๆ รูดผ้าให้เป็นวงแน่น และ มัดเชือกให้แน่นอีกครั้ง (ภาพ 3)



การมัดลายผ้ามัดย้อมลายที่ 7 "จันทร์ทรงกลด"



วิธีประดิษฐ์ลายผ้า

1. แบ่งผ้าเป็น 2 ส่วน ตามเส้นทแยงมุม ทบซ้อนกัน ได้เป็นรูป 3 เหลี่ยม (ภาพ 1)
2. ด้านฐานรูป 3 เหลี่ยม จับผ้าที่มุมซ้าย และขวา พับขึ้นไปจรดปลายยอดรูป 3 เหลี่ยม (ภาพ 2,3)
3. พับผ้า (ภาพ 3) ตามเส้นทแยงมุมทบซ้อนกัน ได้เป็นรูป 3 เหลี่ยม และพับมุมแหลมเข้าหา สันกลางทั้งด้านหน้า และหลัง (ภาพ 4)
4. ใช้เชือกฟางมัดผ้าให้แน่น เป็น 3 ช่วง (ภาพ 5)



การมัดลายผ้ามัดย้อมลายที่ 9 "เฟื่องระย้า"

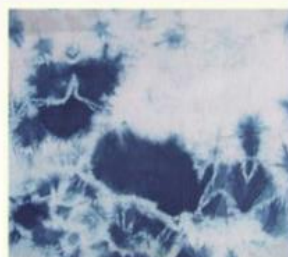


วิธีประดิษฐ์ลายผ้า

1. พับทบผ้าไปมาขนาดกว้างประมาณ 2 เซนติเมตร จับผ้าที่ทบไปมาให้เท่ากัน และซ้อนกัน (ภาพ 1)
2. ใช้เชือกมัดปลายผ้าด้านหนึ่งให้แน่น ใช้หางเชือกที่เหลือพันผ้าไปรอบๆ เป็นเกลียวจนเกือบสุดผ้า รูดปลายเชือกให้แน่น และมัดปลายผ้าที่เหลือให้แน่นอีกครั้ง (ภาพ 2)



การมัดลายผ้ามัดย้อมลายที่ 10 "เมฆฝน"



วิธีประดิษฐ์ลายผ้า

1. นำผ้ามาขยำเป็นก้อนกลม
2. ใช้เชือกพัน และมัดให้แน่น เป็นก้อนกลม





หอม สะอาด นุ่ม สบายผิว

ปฏิบัติการ เกลีสปาสร้างรายได้และใช้เวลาว่างสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ

คุณมด ศิวพร สุทธิปัญญา

เกลีสปาโรม่าแช่เท้า

ทำไมต้องทำสปาเท้า?



การทำสปาเท้า (Foot Spa) เป็นการดูแลสุขภาพเท้าที่รับน้ำหนักตัวทั้งวัน ช่วยผ่อนคลายความเมื่อยล้า กระตุ้นการไหลเวียนเลือดและน้ำเหลืองที่บริเวณฝ่าเท้าซึ่งเป็นจุดศูนย์รวมประสาท ลดความเครียด แก้ปัญหาส้นเท้าแตก หน้างเท้าหนา เพิ่มความชุ่มชื้น ป้องกันเชื้อรา และช่วยให้ผิวเท้านุ่มนวลสุขภาพดี



ฆ่าเชื้อโรค
ล้างเท้าหลัง เพื่อป้องกัน
เชื้อราและแบคทีเรีย



ลอกลื่น
กำจัดดกชื้นไม่พึงประสงค์
จากรองเท้าที่เปียกชื้น



ผ่อนคลาย
ลดอาการเท้าบวม และ
คลายกล้ามเนื้อที่เมื่อยล้า

ส่วนผสมสำคัญ



เกลือ (Rock Salt & Sea Salt)

อุดมด้วยแร่ธาตุ ช่วยฟื้นฟูผิวและดูดซับน้ำมันหอมระเหยได้ดี

ใบชาอบแห้ง/สมุนไพรอบแห้ง

ช่วยลอกลื่นผิวหนังและเพิ่มความหอม

น้ำมันหอมระเหย (Essential Oil)

สารหอมบริสุทธิ์ที่สกัดจากพืช (ดอก, ใบ, เปลือก, ราก) มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว ระเหยง่าย

ขั้นตอนการทำ

- ผสมเกลือเม็ดใหญ่ (Rock Salt) 50 กรัม (ประมาณ 3-4 ช้อนโต๊ะ)
- ใส่ Sea Salt 50 กรัม (ประมาณ 3-4 ช้อนโต๊ะ)
- ใส่ใบชา
- หยดน้ำมันหอมระเหย Eucalyptus, Lemon, Peppermint
- คนให้เข้ากัน

คนให้ส่วนผสมเข้ากันเพื่อให้ น้ำมันหอมระเหยเคลือบบนผิวเกลือ

วิธีการใช้งาน

- แช่ในน้ำอุ่น
- ช่วยให้กลิ่นหอมกระจายตัวได้ดีและเลือดลมไหลเวียนดีกว่าน้ำเย็น
- เตรียมน้ำอุ่นในภาชนะที่เหมาะสม
- ใส่เกลือสปา 1-2 ช้อนโต๊ะ
- แช่เท้าประมาณ 15-20 นาที
- ล้างออกด้วยน้ำสะอาด

ประโยชน์ที่คุณจะได้รับ

- เท้าสะอาดและปลอดเชื้อ
กำจัดแบคทีเรียและเชื้อรา
- กลิ่นหอมสดชื่น
ลดกลิ่นไม่พึงประสงค์
- ผ่อนคลายและคลายเครียด
บรรเทาอาการเท้าบวมเมื่อยล้า





Friend Zone

ปฏิบัติการ สร้างเครือข่ายและความสัมพันธ์อันดี

อ.เนตรนภา เรืองไชย และ

ผศ.ดร.ยุวดี อินสำราญ

ทีมวิทยากรสาขาพลศึกษา บ้านของครู





กิจกรรมการปรบมือ

- ปรบมือ 1,2,3.... ครั้ง
- ปรบมือ $\pm$
- ปรบมือตามขาสัตว์



1. ตักตักมือ มือ ตักตักมือ
2. ตักตักมือ มือ สอกสอกมือ
3. ตักตักมือ ขวาซ้ายขวา ซ้ายมือ
4. ตักตักมือ มือ หมุนหมุนมือ
5. ตักตักมือ มือ เพื่อนเพื่อนมือ



เพลงเข้าวันหนึ่ง

เข้าวันหนึ่งวันนั้น วันหนึ่งวันนั้น เจ็ดนาฬิกา
เธอกระโดดออกมา มาบอกว่ารัก รักฉันคนเดียว
ฉันก็บอกว่ารัก ก็บอกว่ารัก รักเธอคนเดียว
คนอื่นจะไม่แลเหลียว จะไม่แลเหลียว ให้เสียเวลา





กำ แบ

กำกำแบ กำกำแบ สลับกำแบ สลับกำแบ
 ตะหวัตะไหล่ ตะแขนตะที่หัวใจ (จ้ำ)
 บอกรักเธอไป รักมานานหลายปี (จ้ำ)



หวั เอว ไหล่

หวั เอว ไหล่ จับกันใหม่ จับไหล่ เอว หวั
 จับใหม่จับให้ทั้งตัว จับใหม่จับให้ทั้งตัว
 จับไหล่เอว หวั จับหวั เอว ไหล่



กิจกรรม

ตุ๊กตา

กรรไกร

เก้าอี้โยก

จักรเย็บผ้า

เพลงผีเสื้อ

บิน ๆ บินแล้วก็ตอม แม่ดอกพะยอมช่างน่าเด็ดดมเสียนี่
ฉันเป็นผีเสื้อแสนดี ๆ บินตอมดอกนี้ดอกนั้นเรื่อยไป
 ปีกฉันมีเสน่ห์ หนวดฉันเก่งกว่าใคร
 ลำตัวอวบอันเกินใคร เขฟฉันใจโล สบัดไหวไปมา ๆ

สูตรคูณเพลีนเพลง	2 1 เป็น 2
บรรเลงแล้วท่อง	2 2 เป็น 4
อย่ามัวอึ้งย้ง	2 3 เป็น 6
ไม่ท่องก็ลืม	2 4 เป็น 8
มาเร็วมาพลัน	2 5 เป็น 10
รีบท่องไว ๆ	2 6 เป็น 12





กิจกรรม

ทักทาย สวัสดี ๆ วันนี้เรามาเจอกัน



กิจกรรม สวัสดี 5 ชาติ

1. สากล
2. ญี่ปุ่น
3. เกาหลี
4. จีน
5. ไทย



สวัสดี สวัสดี สวัสดี
พูดชัดชัด สวัสดี สวัสดี
เราคนไทย จดจำไว้ ได้ของดี
สวัสดี ทำแบบนี้ สวัสดี



1. โจรสลัด
2. ปลาสลิด
3. หมูกะเดาะ
4. แซ่แฉะ



เพลงปรบมือ

ปรบมือกันเถอะนะจ๊ะ มาเรามาปรบมือพร้อมกัน
มีเธอ และมีฉัน อยู่ด้วยกัน วันนี้สุขใจ
โบกมือกันไปซ้ายขวา โบกไปมามันแสนชื่นใจ
เธอฉัน แสนดีใจ สุขฤทัย สุขสำราญ
มือ มือ มือๆ ไหล่ ไหล่ ไหล่ๆ เอว เอว เอวๆ



เพลงฝนตก ฟ้าร้อง ฟ้าผ่า

เมื่อคืนฉันนอนอยู่บ้าน นอนอยู่ไม่นาน ฝนก็ตกลงมา
อีกไม่นานได้ยินเสียงฟ้าผ่า (จ้ำ) ฟ้าร้องตามมา...
ฉันนอนผวาทั้งคืน ฝนตก ฟ้าผ่า ฟ้าร้อง (จ้ำ)
เสียงดังกึกก้อง เลยต้องเข้าใจตื่น ฝนตก ฟ้าร้องครืนๆ (จ้ำ)
ฟ้าผ่าดังเสียงปืน ฉันเลยต้องตื่นขึ้นมา

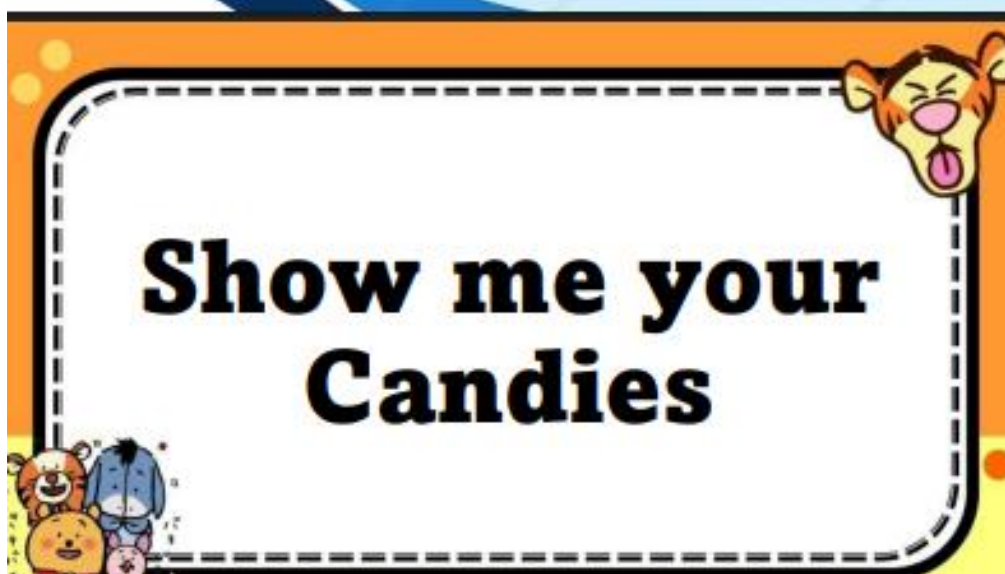


มาร่วมกันร้องบรเพลง
ร้องเป็นเพลงสามช่า
มาซิมา มาซิมา
มาร่วมกันร้องบรเพลง
อียายายะ อียายายะ
เอวเธอหายไป ...









ลูกอมที่ให้...

คนที่ได้แล้วกินเลย

เป็นคนไม่เผื่อแผ่ใคร ห่วงของ

เป็นคนไม่ค่อยเลือกกิน

คนที่ได้แล้ว กินแล้ว ทั้งแล้ว

เป็นคนเจ้าชู้ เบื่อง่าย

คนที่ได้แล้วกินแล้ว แต่เก็บหลักฐานไว้

เป็นคนลืมนะไรง่าย จมปลักกับความหลัง คิดถึงแต่อดีต

ลูกอมที่ให้...

คนที่ได้แล้วเก็บไว้

เป็นคนรักเดียวใจเดียว

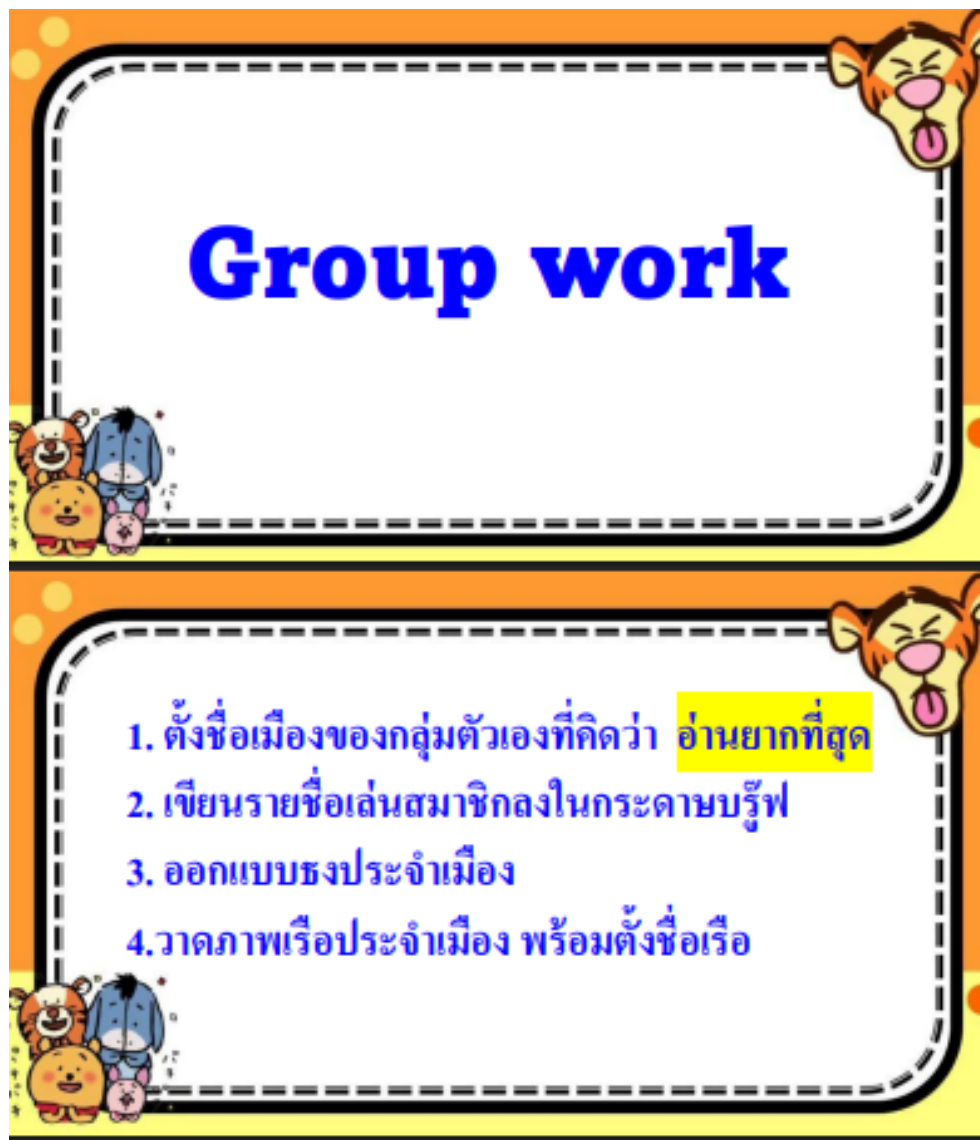
น่าทะนุถนอม เป็นแฟนที่ดีในอนาคต

คนที่ไม่ได้เลย...

ไม่หยิบ...

เป็นคนไม่สนโลก





Group work

1. ตั้งชื่อเมืองของกลุ่มตัวเองที่คิดว่า อ่านยากที่สุด
2. เขียนรายชื่อเล่นสมาชิกลงในกระดาษบรูฟ
3. ออกแบบธงประจำเมือง
4. วาดภาพเรือประจำเมือง พร้อมตั้งชื่อเรือ

09:19

Oh My Leader

คัดเลือกสมาชิกในกลุ่มของตัวเอง

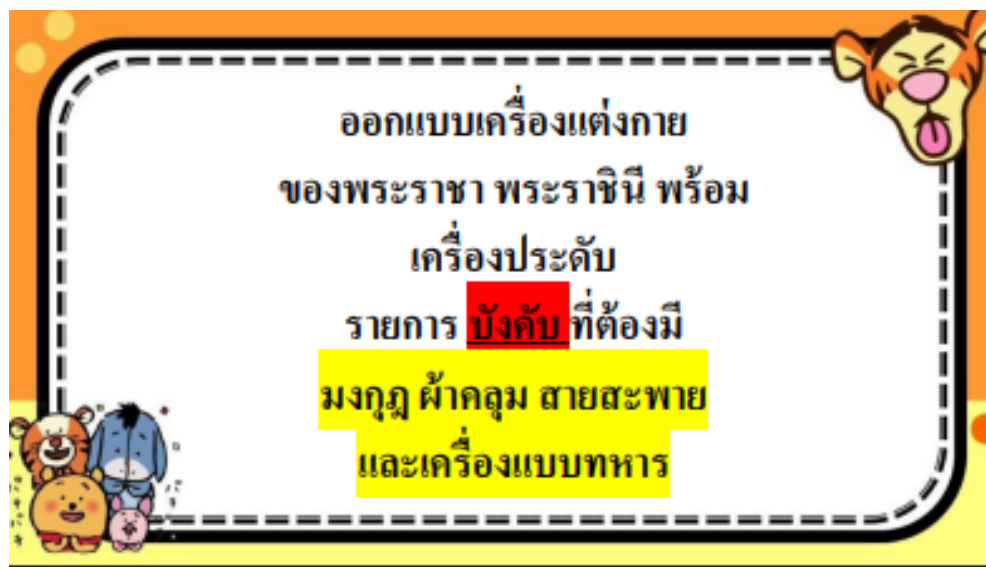
จำนวน 2 คน ชาย หญิง

เพื่อทำหน้าที่เป็น

พระราชา และพระราชินีของเมือง

และทหารอีก 2 คน และผู้ติดตาม 4 คน

Group work



10:00

Start Stop Reset minutes seconds type: None
☒ Breaktime for PowerPoint by Flow Simulation Ltd. Show settings



กิจกรรม

1. แห่พระราชา — พระราชินี เข้าเมือง
2. ยิงเรือ

คนที่ 1 เรือมาแล้ว

คนที่ 2 เตรียม

คนที่ 3 ปัก

คนที่ 4 แปะก

คนที่ 5 ไปง

คนที่ 6 เรือ.....

บันทึกส่วนตัว

8 วิธีง่ายๆ ที่จะช่วยให้คุณมีชีวิตที่ดีในวัยเกษียณ

1. อยู่กับปัจจุบัน : สัมผัสอดีตที่เคยรุ่งเรืองและอย่าไปคิดถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง เพราะสิ่งเหล่านี้จะทำให้จิตใจกังวลห่อเหี่ยว ถ้าปลงไม่ได้ลองนั่งสมาธิหรือหางานอดิเรกทำเพื่อให้จิตใจสงบ

2. สุขภาพ : “การไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ” ตอนหนุ่มสาวคำพูดนี้อาจยังไม่สำคัญ แต่เมื่อถึงวัยเกษียณซึ่งเป็นช่วงที่สังขารเริ่มร่วงโรย ความเจ็บไข้ได้ป่วยเริ่มถามหา ดังนั้นหลังเกษียณเป็นโอกาสที่จะได้หันมาดูแลสุขภาพอย่างจริงจัง ทั้งเรื่องอาหาร การออกกำลังกายและการพักผ่อน

3. บริหารเงินอย่างรอบคอบ : เรื่องเงินๆ ทองๆ น่าจะเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องวางแผนระยะยาว คือก่อนหน้าที่ย่างเกษียณจะมาถึง ควรเป็นเงินเก็บก้อนใหญ่พอสมควร เพื่อการใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างมีความสุข ไม่จำเป็นต้องกังวลหรือต้องหารายได้พิเศษ

นอกจากนี้ควรบริหารเงินก้อนนี้อย่างรอบคอบโดยไปลงทุนที่มีความเสี่ยงน้อยที่สุด เช่น ฝากประจำ ลงทุนในหุ้นเพื่อรับเงินปันผล ซื้อสลากออกสัปดาห์เป็นต้น ขณะที่รายจ่ายก็ควรแบ่งเป็นรายจ่ายรายเดือน รายจ่ายสำหรับการท่องเที่ยว รายจ่ายฉุกเฉิน เป็นต้น

4. วัยเฝ้าหาความรู้ : ก่อนอายุ 60 ปี ถือเป็นวัยแห่งการเรียนรู้เพื่อหาประสบการณ์สร้างฐานะและสถานะทางสังคม เมื่อชีวิตเข้าสู่วัยเกษียณก็ต้องเรียนรู้อีกเหมือนกันแต่เป็นการเรียนรู้เพื่อค้นหาสิ่งใหม่ๆ ให้กับชีวิต เพราะการได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ จะช่วยให้สมองตื่นตัวรวมทั้งการได้สัมผัสกับสังคมใหม่ๆ ด้วย

5. ทำกิจวัตรประจำวัน : การเกษียณคือช่วงเวลาแห่งการพักผ่อนและการใช้ชีวิตอิสระ หลายคนบอกว่าถ้าเกษียณจะนอนดูทีวีทั้งวัน แต่คุณสามารถทำเช่นนี้ตลอดไปได้ไหม ชีวิตคงจะน่าเบื่อไม่น้อย เนื่องจากมีเวลาให้กับตัวเองมากขึ้น จึงควรจัดตารางเวลาทำกิจวัตรประจำวันของคุณให้ดูมีคุณค่ากับชีวิตดีกว่า เพื่อหาจุดสมดุลที่ตรงระหว่างกิจกรรมในบ้านเวลาวางกับกิจกรรมนอกบ้านที่สร้างความสุขกับการมีปฏิสัมพันธ์กับคน

6. ตั้งเป้าหมายชีวิตใหม่ : หากไม่มีเป้าหมายในชีวิต คุณจะเดินไปทางไหน? ในช่วงวัยทำงานทุกคนมีเป้าหมายในอาชีพ เป้าหมายในการดำเนินชีวิต และต้องมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมายนั้นให้ได้

พอถึงช่วงวัยเกษียณคุณควรริเซ็ทเป้าหมายใหม่อีกครั้ง ไม่ใช่เรื่องการทำงาน แต่เป็นเป้าหมายในสิ่งที่คุณชอบ ในสิ่งที่ใฝ่ฝันอยากจะทำแต่ยังไม่มีโอกาสได้ทำ ซึ่งเป้าหมายเหล่านี้ไม่จำเป็นต้องยิ่งใหญ่อีกแล้ว แต่เป็นเรื่องที่เน้นให้คุณมีความสุขมากกว่า

7. สนุกกับวัยเกษียณ : อย่าทำตัวเป็นคนแก่ที่ห่อเหี่ยวเฝ้าบ้านอย่างไร้คุณค่า เพราะอีกไม่นานคุณอาจเจอตาย ลองลุกขึ้นมาทำกิจกรรมอะไรที่สร้างสีสันให้ชีวิตสดชื่น สนุกสนาน ไม่จำเจ เช่นนัดสังสรรค์กับเพื่อนเก่าเดือนละครึ่ง หรือตั้งแก๊งค์เที่ยว ตั้งก๊วนไปชิมอาหาร เป็นต้น

8. มองโลกในแง่บวก : แม้คุณจะวางแผนชีวิตมาดีเพียงใด แต่บางครั้งชีวิตก็อาจไม่เป็นไปตามที่คุณคาดหวังก็ได้ ดังนั้นจงใช้ชีวิตอย่างยืดหยุ่นและมองโลกในแง่บวก เปิดใจกว้างยอมรับสิ่งใหม่ๆ ที่เข้ามา และปรับตัวให้มีความสุขกับมัน



ภาคผนวก ณ
ภาพกิจกรรม



นักศึกษาวิศวกรรมสังคม



แลกเปลี่ยนความคิดเห็น



สรุปผังความคิด



ปฏิบัติจริง

