

รายงานสรุป โครงการ Smart Eldery การเตรียมตัวสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตดี  
วันที่ ๒๔ - ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔

ณ ศาลาอเนกประสงค์วัดบางคา ตำบลเมืองใหม่ อำเภอราชสาส์น จังหวัดฉะเชิงเทรา

โครงการ Smart Eldery การเตรียมตัวสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตดี ประจำปี ๒๕๖๔

อำเภอราชสาส์นเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างเต็มรูปแบบแล้วในปี ๒๕๖๓ สัดส่วนร้อยละ ๒๐.๕๕ (เทียบ  
ฐานข้อมูลทะเบียนราษฎรปี ๒๕๖๓) และแนวโน้มจะมากขึ้น ในตำบลเมืองใหม่ มีประชากรทั้งหมด ๓,๑๐๖ คน  
เป็นประชากรสูงอายุ ๖๖๔ คน คิดเป็นประชากรผู้สูงอายุร้อยละ ๒๑.๓๘ มีประชากรวัยทำงานที่มีอายุ ๕๐ -๕๙  
ปี จำนวน ๕๒๐ คน ซึ่งส่วนหนึ่งจะก้าวสู่วัยสูงอายุในปีถัดไป ทำให้จำนวนประชากรสูงอายุของตำบลเมืองใหม่ยิ่ง  
มีมากขึ้น ดังนั้น เพื่อให้สังคมผู้สูงอายุของตำบลเมืองใหม่เป็นสังคมสูงอายุที่ได้รับการเตรียมตัวอย่างมี  
ประสิทธิภาพ ด้าน ครอบครัว ร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ การมีส่วนร่วม และสวัสดิการภาครัฐ เป็นผู้สูงอายุที่มี  
คุณภาพชีวิตที่ดี สำนักงานสาธารณสุขอำเภอราชสาส์นจึงขอเสนอโครงการ Smart Elderly การเตรียมตัวสู่การ  
เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตดี เพื่อขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบล  
เมืองใหม่

กลุ่มเป้าหมาย

๑. ประชากรวัยทำงานอายุ อายุ ๔๕ -๕๙ ปี จำนวน ๔๐ คน เข้าร่วมโครงการครบ ๑๐๐%
๒. คณะทำงาน จำนวน ๑๐ คน

ผลที่ได้รับจากการอบรม

- ๑) ประชากรวัยทำงานอายุ อายุ ๔๕ -๕๙ ปี เกิดการตระหนักถึงความสำคัญในการสร้างสุขภาพและการ  
ป้องกันภาวะเสื่อมถอย คิดเป็นร้อยละ ๘๕
- ๒) ประชากรวัยทำงานอายุ อายุ ๔๕ -๕๙ ปี ได้รับความรู้ที่ถูกต้องและเกิดทักษะในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม  
การดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัว เพื่อการเตรียมตัวเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ คิดเป็นร้อยละ ๙๑.๒๐
- ๓) ประชากรวัยทำงานอายุ อายุ ๔๕ -๕๙ ปี มีส่วนร่วมในการสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ดีในชุมชน คิดเป็น  
ร้อยละ ๙๐.๐๐
- ๔) เสริมสร้างความสุขและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นของครอบครัว คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐

Workshopครั้งที่ 1 "สำรวจต้นทุนชีวิต" วันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2569

เวลา	เรื่อง	ผู้รับผิดชอบ
08.30-09.00 น.	ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	คณะทำงาน
09.00- 10.00 น.	บรรยาย เรื่องสุขภาพแบบองค์รวมในวัยผู้สูงอายุ และการเตรียมความพร้อมสู่การเปลี่ยนแปลง	คณะทำงาน
10.00-10.15 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม	คณะทำงาน
10.15-11.00 น.	บรรยายเรื่อง กฎหมายและสิทธิประโยชน์ต่างๆของผู้สูงอายุ	คณะทำงาน
11.00-12.00 น.	บรรยาย เรื่องการออมและการเตรียมค่าใช้จ่ายให้หัวหน้าครอบครัวคนต่อไป	คณะทำงาน
12.00-13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน	คณะทำงาน
13.00-15.00 น.	แบ่งกลุ่มฝึกภาคปฏิบัติ 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 สำรวจปัญหา/ความจำเป็น/ความต้องการด้านสุขภาพชุมชน กลุ่มที่ 2 ค้นหาต้นทุนในพื้นที่ วิเคราะห์สถานการณ์ตนเอง เพื่อออกแบบแผนการปรับชีวิต	วิทยากร
15.00-15.15	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม	คณะทำงาน
15.15-16.00 น.	แลกเปลี่ยน สอบข้อซักถาม	คณะทำงาน

Workshopครั้งที่ 2 "สร้างทักษะชีวิต" วันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2569

เวลา	เรื่อง	ผู้รับผิดชอบ
08.30-09.00 น.	ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	คณะทำงาน
09.00- 10.00 น.	บรรยาย เรื่อง3อ.2ส. เพื่อเสริมสร้างการมีสุขภาพดี	คณะทำงาน
10.00 -10.15 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม	คณะทำงาน
10.15-12.00 น.	บรรยาย เรื่องทักษะการพัฒนาจิตใจ เพื่อเตรียมเข้าวัยผู้สูงอายุ	คณะทำงาน
12.00-13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน	คณะทำงาน
13.00-16.00 น.	แบ่งกลุ่มฝึกภาคปฏิบัติ 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 การจัดอาหารจานสุขภาพที่เหมาะสมกับวัย กลุ่มที่ 2 การออกกำลังกายง่ายๆ ไม่พลองเพื่อสุขภาพ	วิทยากร
	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มระหว่างกิจกรรมกลุ่ม	คณะทำงาน

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการ Smart Elderly การเตรียมตัวสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตดี

วันที่ ๒๔ - ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.

ณ วัดบางคา ตำบลเมืองใหม่ อำเภอราชสาส์น จังหวัดฉะเชิงเทรา

ลำดับ	ชื่อ สกุล	ที่อยู่/ ที่ปฏิบัติงาน	ลายมือชื่อ		หมายเหตุ
			๒๔ ก.พ.๖๔	๒๕ ก.พ.๖๔	
1	นาง พงอภิญญา โคกภู	๒9 ม.1 เมืองใหม่	ไป	ไป	
2	นาง สมจิตรพร ชาติสุข	๕0 ม.1 เมืองใหม่	มา	มา	
3	นางสาว อรุณรัตน์ วัฒนศิริ	๖๓ ม.๑ เมืองใหม่	มา	มา	
4	นางสาว อรุณรัตน์ วัฒนศิริ	43 ม.1 เมืองใหม่	ไป	ไป	
5	นางสาว อรุณรัตน์ วัฒนศิริ	3 ม.3 เมืองใหม่	มา	มา	
6	นาง อรุณรัตน์ วัฒนศิริ	๖๖/1 ม.1 เมืองใหม่	มา	มา	
๗	นาง อรุณรัตน์ วัฒนศิริ	109 ม.4 เมืองใหม่	มา	มา	
8	นาง อรุณรัตน์ วัฒนศิริ	15 ม.3 เมืองใหม่	มา	มา	
9	นาง อรุณรัตน์ วัฒนศิริ	2๖ ม.6 เมืองใหม่	มา	มา	
10	นาง อรุณรัตน์ วัฒนศิริ	๕๐/1 ม.4 เมืองใหม่	มา	มา	
11	นาง อรุณรัตน์ วัฒนศิริ	๕๖ ม.๗ เมืองใหม่	มา	มา	
12	นาง อรุณรัตน์ วัฒนศิริ	๕4 ม.6 เมืองใหม่	มา	มา	
13	นาง อรุณรัตน์ วัฒนศิริ	16 ม.9 "	มา	มา	
14	นาง อรุณรัตน์ วัฒนศิริ	1 ม.9 "	มา	มา	
15	นาง อรุณรัตน์ วัฒนศิริ	28 ม.9 "	มา	มา	
16	นาง อรุณรัตน์ วัฒนศิริ	๗1 ม.๖ เมืองใหม่	มา	มา	
17	นาง อรุณรัตน์ วัฒนศิริ	13 ม.9 เมืองใหม่	มา	มา	
18	นาง อรุณรัตน์ วัฒนศิริ	23/1 ม.8 เมืองใหม่	มา	มา	
19	นาง อรุณรัตน์ วัฒนศิริ	๖๖ ม.1 เมืองใหม่	มา	มา	
20	นาง อรุณรัตน์ วัฒนศิริ	15 ม.๖ เมืองใหม่	มา	มา	
21	นาง อรุณรัตน์ วัฒนศิริ	๖๗ ม.7 เมืองใหม่	มา	มา	
22	นาง อรุณรัตน์ วัฒนศิริ	69 ม.5 เมืองใหม่	มา	มา	
23	นาง อรุณรัตน์ วัฒนศิริ	4๕ ม.๑ เมืองใหม่	มา	มา	
24	นาง อรุณรัตน์ วัฒนศิริ	16 ม.1 เมืองใหม่	มา	มา	
25	นาง อรุณรัตน์ วัฒนศิริ	๖ ม.1 เมืองใหม่	มา	มา	

ขอรับรองว่าเป็นลายมือชื่อผู้เข้าร่วมโครงการจริง

๒๐๒๒  
 (นางสาว อรุณรัตน์ วัฒนศิริ)  
 นางสาว อรุณรัตน์ วัฒนศิริ


รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการ Smart Elderly การเตรียมตัวสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตดี

วันที่ ๒๔ - ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.

ณ วัดบางคา ตำบลเมืองใหม่ อำเภอราชสาส์น จังหวัดฉะเชิงเทรา

ลำดับ	ชื่อ สกุล	ที่อยู่/ ที่ปฏิบัติงาน	ลายมือชื่อ		หมายเหตุ
			๒๔ ก.พ.๖๔	๒๕ ก.พ.๖๔	
๒๖	ทองม้วน ชิมทอง	35 ม.5	ทองม้วน	ทองม้วน	
๒๗	สิริรัตน์ ทอดเทวี	85 ม.5	สิริรัตน์	สิริรัตน์	
๒๘	สุพัตรา มาลีวงษ์	43/1 ม. ๒	สุพัตรา	สุพัตรา	
๒๙	สมจิตร สมนัส	102 ม.1	สมจิตร	สมจิตร	
๓๐	กัศณิ์ ชุมน	19 ม.๖	กัศณิ์	กัศณิ์	
๓๑	จิระกาน โนนพวง	74 ม.1๐	จิระกาน	จิระกาน	
๓๒	ไพฑูริย์ สิริวิเศษ	47 ม.๑	ไพฑูริย์	ไพฑูริย์	
๓๓	นางนันทิยา สมนัส	102 ม.1	นันทิยา	นันทิยา	
๓๔	นางกัญจน์ศรี ศรีจันทร์	75 ม.1-1 ม.๑๐๗	กัญจน์ศรี	กัญจน์ศรี	
๓๕	น.ศ. อรุณ 75 ม.๖	๒๑๑ ม. 6	อรุณ	อรุณ	
๓๖	นางสุวิภากร วัฒนพวง	67/1 ม.1	สุวิภากร	สุวิภากร	
๓๗	สิริรัตน์ ทองม้วน	19/1 ม.5	สิริรัตน์	สิริรัตน์	
๓๘	สิริรัตน์ สมนัส	4๓ ม.๑	สิริรัตน์	สิริรัตน์	
๓๙	สมชัย สมนัส	105 ม.1	สมชัย	สมชัย	
๔๐	นาง วิโรจน์ ศรี	45 ม.๖	วิโรจน์	วิโรจน์	
๔๑	นาง สิริยา ชุมน	19/1	สิริยา	สิริยา	
๔๒	น.ศ. นันทิยา สมนัส	24 ม.1๐๗ ม.๑๐๗	นันทิยา	นันทิยา	
๔๓	อรุณชัย โนนพวง	11 ม.๖ ม.๑๐๗	อรุณชัย	อรุณชัย	
๔๔	น.ศ. อรุณ สมนัส	๒๑ ม.๖ ม.๑๐๗	อรุณ	อรุณ	
๔๕	ฉันทนา สมนัส	๕. 6. ม.๑๐๗	ฉันทนา	ฉันทนา	
๔๖	นางฉัตรพร ชุมน	๕6 ม.๖ ม.๑๐๗	ฉัตรพร	ฉัตรพร	
๔๗	นางเสกศรี สมนัส	158 ม.๖ ม.๑๐๗	เสกศรี	เสกศรี	
๔๘	น.ศ. อรุณ สมนัส	159 ม.๖ ม.๑๐๗	อรุณ	อรุณ	
๔๙	นางอัมพร สมนัส	๕๖ ม.๖ ม.๑๐๗	อัมพร	อัมพร	
๕๐	นางนันทิยา สมนัส	๕๖ ม.๖ ม.๑๐๗	นันทิยา	นันทิยา	

ขอรับรองว่าเป็นลายมือชื่อผู้เข้าร่วมโครงการจริง

  
 นางสาวนันทิยา สมนัส  
 นายก อบจ.ราชสาส์น



ข่าวประชาสัมพันธ์ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอสาขาสาสน์

วันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2563 นายอภิรักษ์ นายนอกองค์กรบริหารส่วนตำบลเมืองใหม่ เป็นประธานเปิดโครงการ Smart Elderly การเสริมศักยภาพเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ ขณะมาจากกองชุมชนสัมพันธ์สุขภาพตำบลเมืองใหม่ work shop ที่ 1 การสำรวจต้นทุนชีวิต กลุ่มเป้าหมายประชากรในพื้นที่ตำบลเมืองใหม่ที่มีอายุในช่วง 45-59 ปี ณ ศาลาอเนกประสงค์วัดบางคา หมู่ที่ 1 ตำบลเมืองใหม่ อำเภอสาขาสาสน์ จังหวัดฉะเชิงเทรา



ข่าวประชาสัมพันธ์ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอสาขาสาสน์

วันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2563 สำนักสาธารณสุขอำเภอสาขาสาสน์ ดำเนินกิจกรรมโครงการ Smart Elderly การเสริมศักยภาพเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ ขณะมาจากกองชุมชนสัมพันธ์สุขภาพตำบลเมืองใหม่ work shop ที่ 2 "สร้างทักษะชีวิต" ให้ความรู้เกี่ยวกับความรู้ ข้อ 3 อ. 2ส. เสริมสร้างการมีสุขภาพดี กลุ่มเป้าหมายประชากรในพื้นที่ตำบลเมืองใหม่ที่มีอายุในช่วง 45-59 ปี หอประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเมืองใหม่ อำเภอสาขาสาสน์ จังหวัดฉะเชิงเทรา

