



ชมัยสาร
ฉบับที่ 213/2568

พิธีปิดพร้อมมอบเกียรติบัตร แก่นักเรียนผู้สูงอายุ

โครงการส่งเสริมสนับสนุนการดำเนินงาน
รีสอร์ทผู้สูงอายุเทศบาลเมืองชะมาย รุ่นที่ 8
ประจำปีงบประมาณ 2568



ในวันศุกร์ ที่ 12 กันยายน 2568 เวลา 09.00-12.00 น.

นายประพัฒน์ รักศรีทอง นายกเทศมนตรีเมืองชะมาย เป็นประธานในพิธีปิดพร้อมมอบเกียรติบัตรแก่นักเรียนผู้สูงอายุที่สำเร็จการเรียนรู้ตามหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองชะมาย รุ่นที่ 8 ประจำปีงบประมาณ 2568 ณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ โดยมีนายฉัตรพล วัชรศรีรินทร์ ประธานสภา ทม.ชะมาย, คณะผู้บริหาร, สมาชิกสภาเทศบาล, หัวหน้าส่วนราชการ และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง เข้าร่วมเป็นเกียรติในพิธีปิดและมอบเกียรติบัตรแก่นักเรียนผู้สูงอายุในครั้งนี้ และมีนายสุจินต์ แสงเงิน ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองชะมาย ได้กล่าวรายงานผลการดำเนินโครงการฯ ตามหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ รุ่นที่ 8 ประจำปีงบประมาณ 2568 ให้กับทางคณะผู้บริหารได้รับทราบทางรีสอร์ทผู้สูงอายุนั้นได้ดำเนินงานพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในด้านใดบ้าง เพื่อประเมินความสำเร็จในภาพรวมและนำต่อยอดสู่การพัฒนาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นต่อไปในอนาคต

หลัก 3 อ. การดูแลตนเองของผู้สูงอายุ



1. อาหาร ผู้สูงอายุยังต้องการสารอาหารต่าง ๆ ที่ใกล้เคียงกับวัยผู้ใหญ่ แต่ควรลดอาหารประเภทไขมันและคาร์โบไฮเดรตลง ส่วนอาหารประเภทโปรตีนควรเป็น เนื้อสัตว์ที่ย่อยง่าย เช่น เนื้อปลาและไข่ขาว ส่วนไข่แดงควรกินไม่เกิน สัปดาห์ละ 3 ฟอง นอกจากนี้ควรกินผักและผลไม้ รวมทั้งผลไม้ให้มาก แต่ควรเป็นผลไม้ที่ไม่มีรสหวานจัด จนเกินไป เพราะอาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรค เช่น โรคเบาหวาน ได้



2. ออกกำลังกาย เพื่อให้มีร่างกายแข็งแรง สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่ว ซึ่งจะทำให้การทรงตัวดีขึ้น ไม่หกล้มง่าย ผู้สูงอายุจึงควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง



3. อนามัย ผู้สูงอายุควรรู้จักสังเกตการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น ระบบขับถ่าย ควรพยายามลด ละ เลิก สิ่งที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น เหล้า บุหรี่ เป็นต้น สำหรับผู้ที่อายุ 65 ปีขึ้นไป ควรตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี

