

## บทสรุปเสนอผู้บริหาร

### บทสรุป การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ รุ่นที่ ๒

โครงการรื้อสอร์ทผู้สูงอายุ (รุ่นที่ ๒) เทศบาลตำบลชะมายประจำปี ๒๕๖๐ มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมและพัฒนาให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทั้งกายและใจ เพื่อพัฒนาด้านอาชีพให้กับผู้สูงอายุ และเพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุให้สามารถถ่ายทอดภูมิปัญญาความรู้ประสบการณ์ให้กับเพื่อผู้สูงอายุและประชาชนในชุมชนได้

การจัดโครงการรื้อสอร์ทผู้สูงอายุ (รุ่นที่ ๒) เทศบาลตำบลชะมายประจำปี ๒๕๖๐ ส่งผลให้ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลชะมาย มีคุณภาพชีวิตดีขึ้นทั้งกายและใจ มีความรู้ด้านอาชีพเพื่อนำไปใช้สำหรับประกอบอาชีพเสริมและอาชีพหลัก และได้ถ่ายทอดความรู้/ประสบการณ์ที่ได้เรียนให้แก่กลุ่มผู้สูงอายุด้วยกันและประชาชนทั่วไปในเขตเทศบาลตำบลชะมาย

#### ประโยชน์ที่ผู้สูงอายุได้รับจากโรงเรียนรื้อสอร์ทผู้สูงอายุ รุ่นที่ ๒

๑. ด้านสุขภาพร่างกาย ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง กระฉับกระเฉง ลดความเสี่ยงจากการเจ็บป่วย ลดระยะเวลาการพึ่งพาผู้อื่น อายุยืน

๒. ด้านจิตใจ ช่วยให้คลายเหงา จิตใจกระชุ่มกระชวย สดชื่น รู้สึกภาคภูมิใจและตระหนักในคุณค่าความสามารถของตนเอง มีมุมมองเชิงบวกต่อตนเอง

๓. ด้านสังคม มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนวัยเดียวกันและคนต่างวัย ได้รับการยอมรับในฐานะสมาชิกของกลุ่ม

๔. ด้านจิตปัญญา รู้เท่าทันและเข้าใจสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมตามวัย

๕. ด้านเศรษฐกิจ เรียนรู้ทักษะทางด้านอาชีพ สามารถนำไปประกอบอาชีพสร้างงาน สร้างรายได้ช่วยเหลือตนเองต่อไป

#### ประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม

๑. โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นพื้นที่เรียนรู้และถ่ายทอดประสบการณ์ ภูมิปัญญาและวัฒนธรรมท้องถิ่น ให้ดำรงสืบทอดเป็นเอกลักษณ์ของชุมชน

๒. โรงเรียนผู้สูงอายุเป็น “เวที” ที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการทำประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม รวมทั้งอาจเป็นแรงผลักดันให้เข้าร่วมเป็นอาสาสมัครในชุมชน

#### ข้อเสนอแนะต่อการดำเนินการต่อไป

- อยากให้มีหลักสูตรการทำขนมไทย เช่น กะหรี่ปั๊บ ขนมเดือนสิบ ขนมบ้า ขนมดีซำ
- อยากให้มีการทัศนศึกษาดูงานทางภาครัฐและเอกชน ทั้งภายในจังหวัดและต่างจังหวัด เช่น ค่ายทหาร เรือนจำ บ้านพักคนชรา บ้านสงเคราะห์เด็กกำพร้า

- ตัดงบการเลี้ยงอาหารกลางวัน แล้วนางบนี้ไปทัศนศึกษาดูงานแทน เพราะนักเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่สามารถนำปิ่นโตจากบ้านมารับประทานร่วมกันได้

- การนิมนต์พระมาเทศก์ (แบบไม่เครียดแต่มีสาระ)

- อยากให้มีการสอนทำพานไหว้ครู

- อยากให้มีการสอนคิดเลข

- อยากให้มีการสอนการทำน้ำสมุนไพร

- อยากให้มีการร่วมกันปลูกต้นไม้ ดอกไม้ ในชุมชน เพื่อความสวยงามและสร้างความสามัคคีในชุมชน

- อยากให้มีการสอนลีลาศ

- รุ่นที่ ๕ อยากให้มีหลักสูตร การเรียนรู้และฝึกปฏิบัติการร้องเพลงขั้นพื้นฐาน ๑ ชม./วัน ในช่วงเวลา ๑๐.๐๐ – ๑๑.๐๐ น. ตลอดทั้งหลักสูตร

- การร้องเพลง อยากให้มีการร้องเพลงทุกวันที่เรียน

- อยากให้เพิ่มเวลาเรียนการทำของชำร่วย อยากให้สอนจนเกิดความชำนาญ

- ระยะเวลาที่เรียนหลักสูตรรีสอร์ทผู้สูงอายุน้อยเกินไป (๒ เดือน) หากเพิ่มเป็น ๔ เดือน กำลังดี

- อยากให้มีวิทยากรที่มีความรู้ตามหลักสูตรมาสอน เช่น อ.ประพันธ์ ผู้สอนหลักสูตรการร่างมาตรฐาน

- การเล่นเกมเปตอง อยากให้มีการฝึกมากกว่านี้ เพราะที่ผ่านมาเรียนแค่ ๑ ครั้ง ทำให้บางคนยังเล่นไม่

เป็น