



การคัดเลือกองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีผลการ ปฏิบัติงานดีเด่น ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2562

โครงการส่งเสริมสนับสนุนการดำเนินงานรีสอร์ทผู้สูงอายุตำบล
ชะมาย (โรงเรียนผู้สูงอายุ)
อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช





รีสอร์ทผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมายรุ่น 1-4

ปี 2559-2562



ที่มา...ความสำคัญ

- **ผู้สูงอายุ** เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าต่อสังคมเป็นอย่างมาก เป็นผู้มีความรู้ ความชำนาญ และเป็นผู้ธำรงไว้ซึ่งประเพณี วัฒนธรรม อีกทั้งยังเป็นสายใย สำคัญของครอบครัวอีกด้วย
- **เทศบาลตำบลชะมาย** กำลังก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ ปัจจุบันมีผู้สูงอายุในพื้นที่ จำนวน 2,530 คน และมีอัตราเพิ่มขึ้นเฉลี่ยปีละ 200 คน
- **เปลี่ยนจากปัญหาการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุให้เป็นสังคมผู้สูงอายุที่มีพลัง** ตามนโยบายรัฐบาล, ยุทธศาสตร์ชาติ, ไทยแลนด์ 4.0 (นวัตกรรม) แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, แผนยุทธศาสตร์พัฒนาจังหวัด นครศรีธรรมราช ,นโยบายผู้บริหารและแผนพัฒนาเทศบาลตำบลชะมาย
- โดยการสร้างโอกาสให้ผู้สูงอายุให้เป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาชุมชนและ ท้องถิ่น โครงการส่งเสริมสนับสนุนการดำเนินงานริสอร์ทผู้สูงอายุตำบล ชะมาย (โรงเรียนผู้สูงอายุ) **ตั้งแต่ปี พ.ศ.2559 จนถึงปัจจุบัน**

วัตถุประสงค์/เป้าหมาย

- ★ เพื่อส่งเสริมและพัฒนาให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทั้งกายใจและสติปัญญา
- ★ เพื่อส่งเสริมและพัฒนาด้านอาชีพให้กับผู้สูงอายุ
- ★ เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุให้สามารถถ่ายทอดภูมิปัญญาความรู้ประสบการณ์ให้กับเพื่อนผู้สูงอายุและประชาชนในชุมชนได้

เป้าหมายเชิงปริมาณ

ผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลชะมายผ่านการอบรมหลักสูตรอย่างน้อยปีละ 40 คน ภายใต้หลักสูตรการเรียนรู้โดยกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุตามความต้องการของผู้สูงอายุ และมีการขยายผลการดำเนินงานด้านต่าง ๆ เช่น การพัฒนาการออกกำลังกายด้วยตารางเก้าช่องในชุมชนอย่างน้อยปีละ 1 กลุ่ม , มีการพัฒนานวัตกรรมสำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอย่างน้อย 1 นวัตกรรม

เป้าหมายเชิงคุณภาพ

ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถขยายผลการเรียนรู้ เกิดการพัฒนาด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคม สร้างความสุขและคุณภาพชีวิตที่ดีแก่ผู้สูงอายุ

ประวัติ

*วันที่ 16 มิถุนายน 2559 วิทยาลัยเทคโนโลยี
ภาคใต้ SCT จัดได้ทำโครงการวิจัย ชื่อ รูปแบบการ
จัดการศึกษาที่มีประสิทธิผลสำหรับผู้สูงอายุไทยใน
จังหวัดนครศรีธรรมราช สนับสนุนงบประมาณ
140,000 บาท โดย คณะกรรมการการอุดมศึกษา
และได้กำหนดกิจกรรมการจัดการเรียนการสอน
ให้กับผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง 30 คน

- * โดยได้คัดเลือกพื้นที่ของเทศบาลตำบลชะมายเป็นพื้นที่ในการวิจัยครั้งนี้ และได้จัดประชุมชี้แจงโครงการฯ กับชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย งานพัฒนาชุมชน และได้เดินทางไปศึกษาดูงานโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 2 แห่ง ได้แก่
- โรงเรียนผู้สูงอายุวังวิเศษ อำเภอวังวิเศษ จังหวัดตรัง วันที่ 14 สิงหาคม 2559
 - โรงเรียนผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาล อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช วันที่ 23 สิงหาคม 2559

*ศึกษาดูงาน



***ในที่ 5 กันยายน 2559 คณะนักวิจัยจาก SCT โดย ดร. สุธาร์ตน์ สุดสมบูรณ์ อาจารย์อัสมา พิมพ์ประพันธ์อาจารย์ เสาวรัตน์ บุษรานนท์ คณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุเทศบาล ตำบลชะมาย ตัวแทนผู้สูงอายุ และงานพัฒนาชุมชนเทศบาล ตำบลชะมาย ได้ประชุมร่วมกันร่างหลักสูตรตามความต้องการของผู้สูงอายุเป็นหลักสูตร**

ริสอร์ทผู้สูงอายุ รุ่นที่ 1

*** ในวันที่ 6 พฤศจิกายน 2559** รีสอร์ทผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย รุ่นที่ 1 ได้เปิดเรียนวันแรก
(งบประมาณจากงานวิจัยของวิทยาลัยเทคโนโลยีภาคใต้มาดำเนินการ) ถือได้ว่าเป็น **โรงเรียนผู้สูงอายุแห่งแรกของอำเภอทุ่งสง**



* รุ่นที่ 1	33 คน
* รุ่นที่ 2	27 คน
* รุ่นที่ 3	32 คน
* รุ่นที่ 4	62 คน
รวม 154 คน	



*** ร่วมกันร่างหลักสูตรโดยผู้สูงอายุมีส่วนร่วม...**

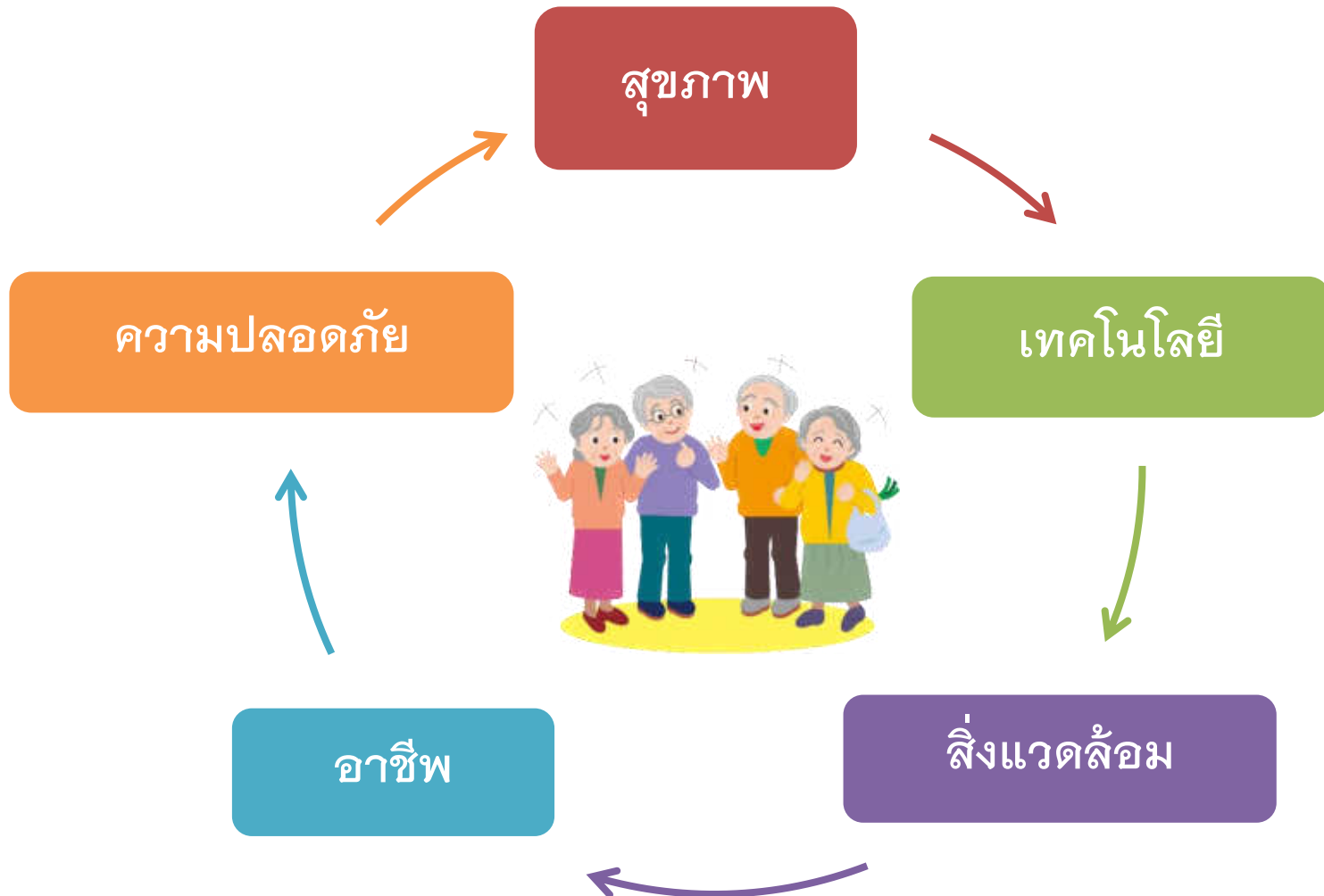
ได้หลักสูตรตามความต้องการของผู้สูงอายุอย่างแท้จริงทุกรุ่น

(ต้นแบบจากรุ่น1 และปรับปรุงภายใต้การมีส่วนร่วมเพื่อใช้กับรุ่นต่อไป พุดคุยร่วมกันหลังเรียนจบจากรุ่นที่สู่วุ่นน้อง โดยร่วมกับคณะกรรมการบริหารโรงเรียน ซึ่งมีภาคประชาชนและหน่วยงานอื่น เช่น ชมรมคนรักสุขภาพตำบลชะมาย รพสต.บ้านหนองหว้า ชมรมผู้สูงอายุ และนักเรียนในรุ่นนั้น ๆ ว่ามีความต้องการเรียนรู้หรือทำกิจกรรมอะไรบ้างภายใต้ความรู้ 5 ด้าน โดยทุกรุ่นจะต้องเรียนรู้เรื่องสิทธิขั้นพื้นฐานของผู้สูงอายุด้วย)



**หลักเกณฑ์ : ผู้เรียนมีอายุ 55 ปี ขึ้นไปเพื่อเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ
เรียนอาทิตย์ละ 1 วัน วันละ 5 ชั่วโมง
ไม่มีค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น**

หลักสูตรของรีสอร์ทสำหรับผู้สูงอายุตามความต้องการของผู้สูงอายุ โดยกระบวนการมีส่วนร่วม ประกอบด้วยความรู้ 5 ด้าน





สุขภาพ





วีรสารทพผู้สูงอายุ

การสอนคอมพิวเตอร์ให้ผู้สูงอายุ / การสอน
Appication ก็น่าสนใจเท่า ตรวจสอบภาวะ
 โภชนาการของตนเอง/การเข้าถึง **App** 1669
 สำหรับเรียกหน่วยกู้ชีพในพื้นที่ โดยวิทยาการ
 จาก **SCT** และมีนักเรียนพานิชยการทุ่งสง
 ในพื้นที่มาเป็นพี่เลี้ยง และเรียนรู้ร่วมกันกับ
 ผู้สูงอายุ รวมทั้งภาษาอังกฤษง่าย ๆ สำหรับ
 ผู้สูงอายุ



เทคโนโลยี



สิ่งแวดล้อม



การทำตำรับอาหารสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุตามวิถี
พื้นบ้าน และจัดทำฐานข้อมูลทรัพยากรสำหรับ
ตำรับอาหารในชุมชน

ฝึกอบรมให้ความรู้ เรื่อง สิ่งแวดล้อมภายในบ้าน
และการอนุรักษ์พันธุ์กรรมพืชท้องถิ่น

ตัวอย่างฐานข้อมูลพืชผักสมุนไพรในหมู่บ้านเพื่อนำไปทำตำรับอาหารโดยชุมชนมีส่วนร่วม

พืช ผัก	หมู่ 1	หมู่ 2	หมู่ 3	หมู่ 4	หมู่ 5	หมู่ 6	หมู่ 7	หมู่ 8
กระชาย					มี			
กระถิน			มี		มี			
กล้วยน้ำว้า						มี		
กะเพรา		มี	มี		มี			มี
ขมิ้น	มี	มี	มี		มี	มี	มี	มี
ข่า	มี		มี		มี	มี	มี	มี
ขิง					มี			
ขี้พริ้วไฟ					มี			
ชะพลู		มี						
ชะอม		มี						
ชะอม					มี		มี	
ตะไคร้	มี		มี	มี	มี		มี	มี
ตะลิงปลิง		มี	มี					

อาชีพ



กิจกรรมฝึกอบรมอาชีพการประดิษฐ์ของชำร่วยจากวัสดุเหลือใช้และนำมาจำหน่ายในตลาดชุมชนทางทุ่งสง และนักเรียนผู้สูงอายุบางส่วนนำไปเป็นอาชีพได้จัดทำส่งไปจำหน่ายเกาะสมุยตามออเดอร์

นักเรียนรียสอร์ทผู้สูงอายุรุ่น1 มาต่อยอดอาชีพเป็นกลุ่มเครื่องแกงหมู่ 7 ชะมาย
จำหน่ายเครื่องแกง “ชะมายเครื่องแกง”ณ ตลาดชุมทางทุ่งสง และขายออนไลน์
ผ่าน อย.แล้ว อนาคตกำลังพัฒนาขอ **OTOP** สร้างงานสร้างอาชีพรายได้ประมาณเดือนละ10,500 บาท



ความปลอดภัย

ฝึกอบรม เรื่อง การป้องกันอัคคีภัย
เบื้องต้น (ทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจและ
มั่นใจยิ่งขึ้น สามารถช่วยเหลือตนเอง
ได้เมื่อเกิดภัยในบ้าน เช่น แก๊สรั่ว)



รถรับส่งนักเรียนผู้สูงอายุเกิดความสะดวก
ไม่เป็นภาระแก่บุตรหลาน



ขับเคลื่อนโครงการอย่างต่อเนื่องถึงปัจจุบัน..มุ่งสร้างความสุขให้ผู้สูงอายุตลอดไป

- ➡ ประชาคมเห็นความสำคัญเสนอบรรจุในแผนพัฒนาเทศบาลปี2560ถึงปัจจุบัน /เทศบาลตั้งงบประมาณสนับสนุนทุกปี /ประชาสัมพันธ์โครงการอย่างต่อเนื่อง
- ➡ ลงนามความร่วมมือทางวิชาการกับวิทยาลัยเทคโนโลยีภาคใต้ (SCT) เพื่อพัฒนาการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุให้ดีและก้าวหน้ายิ่งขึ้น **มุ่งสร้างนวัตกรรมสำหรับผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลชะมาย** เกิดการเรียนรู้และนำไปใช้ประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ ประชาชนทุกกลุ่มวัย และบุคลากรของเทศบาล
- ➡ จัดตั้งคณะกรรมการดำเนินงาน จัดกิจกรรมตามหลักสูตรที่ผ่านเห็นชอบของคณะกรรมการดำเนินงาน และประเมินผลการดำเนินงานในทุกช่วงกิจกรรม
- ➡ วันที่ 26 ธันวาคม 2561 ประกาศแต่งตั้งคณะบริหารโรงเรียนรีสอร์ทผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมายและได้**เปลี่ยนชื่อ**จาก รีสอร์ทผู้สูงอายุ เป็น **โรงเรียนรีสอร์ทผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย**
- ➡ แสวงหา/บูรณาการร่วมกับภาคีเครือข่ายจากภาครัฐ เอกชน กลุ่มองค์กร มูลนิธิ สถาบันการศึกษา เช่น มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาลัยเทคโนโลยีภาคใต้ รวมถึงปราชญ์/ผู้ทรงคุณวุฒิจากผู้สูงอายุในท้องถิ่นมาร่วมขับเคลื่อนโครงการจนถึงปัจจุบันคืบหน้าให้กับผู้สูงอายุ

การขยายผล

1. กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ได้มอบเงินอุดหนุนจำนวน 1,000,000 บาท ก่อสร้างอาคารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมายเพื่อใช้เป็นอาคารทำการของรีสอร์ทผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย



2. ขยายผลความร่วมมือกับนักเรียนผู้สูงอายุ คืบคุณค่าแก่ผู้สูงอายุและสังคม

เกิดการรวมกลุ่มกันดำเนินกิจกรรมในชุมชน ระหว่างชุมชน ระหว่างหมู่บ้าน เป็นความเข้มแข็งของภาคประชาชนตำบลชะมาย โดยการมีส่วนร่วมจากผู้สูงอายุในรีสอร์ทผู้สูงอายุตำบลชะมายรุ่น 1 ซึ่งเป็นประธานชมรมคนรักสุขภาพตำบลชะมาย ขยายผลเป็นวิทยากรสอนการเต้นตารางเก้าช่องสู่ผู้สูงอายุในชุมชน นักเรียน เยาวชน และประชาชนในชุมชนให้ได้รับประโยชน์ **ทำให้เกิดการรวมกลุ่มออกกำลังกายด้วยนวัตกรรมตารางเก้าช่องและบาร์สโโลป** ของผู้สูงอายุและประชาชนในชุมชน ปัจจุบันมีทั้งหมด 10 กลุ่ม มีสมาชิกประมาณ 400 คน รวมทั้งขยายผลไปสู่นักเรียนในโรงเรียนเขตเทศบาล ซึ่งเทศบาลสนับสนุนงบประมาณแก่ชุมชนและกลุ่มด้วยงบประมาณ สปสช.

นำกิจกรรมตารางเก้าช่องไปร่วมแสดงในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ของเทศบาล อำเภอ และจังหวัดอย่างต่อเนื่อง สร้างความภูมิใจ ความสุข และสุขภาพกาย ใจที่ดีแก่ผู้สูงอายุ

วิทยากรผู้สูงอายุได้นำไปเป็นต้นแบบสอนให้กับกลุ่มผู้สูงอายุในอปท.อื่น ๆ โรงเรียน รพ.สต.ในตำบลและอำเภอข้างเคียงจนถึงปัจจุบัน จนได้รับการยอมรับในจังหวัดนครศรีธรรมราช สร้างชื่อเสียง และรางวัลให้แก่ตำบลชะมายและวิทยากรผู้สูงอายุดังกล่าว



วิทยาการตารางเก้าช่อง นางปราณี เกื้อสังข์ และนายประเศียร เกื้อสังข์ ได้รับโล่เป็นผู้สูงอายุดีเด่นของสมาคมสภาผู้สูงอายุ
แห่งประเทศไทย ประจำปี 2560 และ 2561 ตามลำดับ



นางปราณี เกื้อสังข์
รับโล่ เป็นผู้สูงอายุดีเด่น
ของสมาคม สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ประจำปี ๒๕๖๐



นายประเศียร เกื้อสังข์
รับโล่ ผู้สูงอายุดีเด่น
ของสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ประจำปี ๒๕๖๑





ชมรมคนรักสุขภาพเทศบาลตำบลชะมาย ร่วมจัดกิจกรรมตารางเก้าช่อง “ผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ เทิดไท้แม่ของแผ่นดินต้านภัยยาเสพติด” มีผู้เข้าร่วมจากเครือข่ายผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสงกว่า 200 คน
ณ สนามหน้าที่ว่าการอำเภอทุ่งสง อ.ทุ่งสง 6 สิงหาคม 2560

กิจกรรมนวัตกรรมการออกกำลังกายและพัฒนาสมองด้วยตาราง 9 ช่อง ตำบลชะมาย ร่วมแสดงในโครงการมหกรรมสร้างเสริมสุขภาพโดยใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้าน (มโนราห์ และ หนังตะลุง) เทิดพระเกียรติรัชกาลที่ 10 โดยผู้นำจากผู้สูงอายุซึ่งเป็นวิทยากรจากโรงเรียน ผู้สูงอายุตำบลชะมาย นำมาชิกในนามอำเภอทุ่งสง เข้าร่วมกิจกรรม ระดับจังหวัด ในวันที่ 13 กรกฎาคม 2562 ณ สนามหน้าเมืองนครศรีธรรมราช มีผู้เข้าร่วมจำนวน 4,000 คน

