

ที่ นค ๘๒๗๐๑/ว



องค์การบริหารส่วนตำบลแหลม
อำเภอหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช

๘๐๑๗๐

๔ สิงหาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอบริการสัมพันธโครงการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
เรียน กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ตัวแทนชุมชน และประชาชน ทุกคน

สิ่งที่ส่งมาด้วย บริการสัมพันธโครงการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ด้วยองค์การบริหารส่วนตำบลแหลม จัดโครงการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี และตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพและการอยู่ร่วมกันภายใต้สังคมผู้สูงอายุและครอบครัว ในวันที่ ๑-๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๖ ณ สถานีอนามัยเฉลิมพระเกียรติฯ บ้านหัวคลองแหลม แล้วนั้น

เพื่อให้การมีส่วนร่วมในโครงการดังกล่าว องค์การบริหารส่วนตำบลแหลม จึงขอเชิญชวนให้ประชาชน ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ตลอดจนผู้ที่สนใจทักษะในการดูแลสุขภาพ ในพื้นที่ตำบลแหลม เข้าร่วมโครงการตามวัน เวลาดังกล่าว ตามสิ่งที่ส่งมาด้วยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายเสถียร ถาวรณรงค์)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลแหลม

สำนักปลัด อบต.แหลม

โทรศัพท์/โทรสาร ๐๗๕-๓๕๕๖๒๒

"มานี้ะ มานคร มหาศรัทธา"

ประชาสัมพันธ์ ดำเนินการตามโครงการ แบ่งออกเป็น ๕ สัปดาห์
(ทุกวันพุธ เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๑.๓๐ น.)

วันพุธ สัปดาห์ ที่ ๑

- ร่วมกับ รพ.สต. ในการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในผู้สูงอายุ
- การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก ๓ อ. ๒ ส. ๑ พ. (อ.อาหาร อ.ออกกำลังกาย อ.อารมณ์ดี ส.ไม่สูบบุหรี่ ส.ไม่ใช้ยาเสพติด/ไม่ดื่มสุรา การดูแลสุขภาพฟัน)
- กิจกรรมฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยผ้าถุง
- แลกเปลี่ยนเรียนรู้และสรุปผลการอบรม

วันพุธ สัปดาห์ ที่ ๒

- การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุทั้งทางร่างกายและจิตใจในผู้สูงอายุ
- การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน (ติดสังคม ติดบ้าน ติดเตียง)
- กิจกรรมฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย “ธรรมชาติบำบัด แกว่งแขน ลดหลายโรค”
- แลกเปลี่ยนเรียนรู้และสรุปผลการอบรม

วันพุธ สัปดาห์ที่ ๓

- สูงวัยกินอย่างไรให้สมดุล
- การส่งเสริมสุขภาพแก้ไขปัญหสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวคิด ๔ Smart (ไม่ล้ม ไม่ลืม ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อย)
- กิจกรรมฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย “การออกกำลังกายป้องกันโรคหัวใจ”
- แลกเปลี่ยนเรียนรู้และสรุปผลการอบรม

วันพุธ สัปดาห์ที่ ๔

- โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ
- ให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว (ความดันโลหิตสูง เบาหวาน เข้าเสื่อม)
- กิจกรรมฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยยางยืดแก้ปวดเข่า
- แลกเปลี่ยนเรียนรู้และสรุปผลการอบรม

วันพุธ สัปดาห์ที่ ๕

- พืชสมุนไพรประจำบ้าน อาหารเป็นยาคู่ครัว
- สมุนไพรเพื่อวัยสูงอายุ
- กิจกรรมฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายตามจังหวะเพลง
- แลกเปลี่ยนเรียนรู้และสรุปผลการอบรม