



# ชุดเมนูกิจกรรมศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิต และส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ (ศพอส.)



กลุ่มการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ  
618/1 ถนนนิคมมักกะสัน แขวงมักกะสัน เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400  
โทร. 02-651-6783, 02-255-5852 ต่อ 305, 081-174-4930

โดย กลุ่มการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ

# ❖... สารบัญ ...❖

หน้า

## ❖ ชุดเมนูกิจกรรม ❖

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ (ศพอส.)

1. กลุ่มกิจกรรมอบรมให้ความรู้ในด้านต่างๆ..... 1
2. การส่งเสริมอาชีพ สร้างงาน สร้างรายได้..... 3
3. กลุ่มกิจกรรมถ่ายทอดศิลปวัฒนธรรม และภูมิปัญญาท้องถิ่น..... 7
4. กลุ่มกิจกรรมนันทนาการ..... 8
5. กิจกรรมนอกศูนย์..... 9

**ชุดเมนูกิจกรรม** หมายถึง รายการกิจกรรม  
ต่างๆ ที่จัดแบ่งและแยกประเภทเพื่อเป็นข้อมูล  
ประกอบสำหรับการจัดทำแผนกิจกรรมของ  
ศพอส. ซึ่งผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถ  
นำไปปรับใช้เป็นแนวทาง  
การจัดกิจกรรมในและนอก  
ศพอส. ได้ตลอดทั้งปี



## ❖ ชุดเมนูกิจกรรม ❖

### ❖ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ (ศพอส.) ❖

#### 1. กลุ่มกิจกรรมอบรมให้ความรู้ในด้านต่าง ๆ

##### ด้านสุขภาพ (กาย, ใจ)



- การดูแลสุขภาพกาย สุขภาพใจ และการชะลอความเสื่อมสภาพของร่างกายตามธรรมชาติของผู้สูงอายุ
- การป้องกันโรคเรื้อรังของผู้สูงอายุกับการดูแลตนเอง
- การป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุและจัดสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ
- การสร้างสุขภาพใจให้ผู้สูงวัยพ้นโรคซึมเศร้า
- สุขภาพ 6 อ. อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย อนามัย สิ่งแวดล้อม อโรควา อบายมุข
- รู้เท่าทันโรคความดันและโรคเบาหวาน
- ความรู้ด้านการดูแลผู้สูงอายุติดบ้าน ติดเตียง
- ผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพช่องปาก
- หลักโภชนาการสำหรับผู้สูงวัยและวิธีการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อป้องกันโรคให้กับผู้สูงอายุ ฯลฯ

##### ด้านกฎหมาย



- กฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ (พ.ร.บ. ผู้สูงอายุ 2546)
- กฎหมายจราจร และกฎหมายต่างๆ ที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ
- สิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุตามกฎหมายรัฐธรรมนูญ
- สิทธิของผู้สูงอายุ, ด้านการศึกษา, สุขภาพ, จิตใจ, การมีส่วนร่วมในสังคม ฯลฯ

## การบริหารข้อมูลผู้สูงอายุในชุมชน ฯลฯ



- การจัดทำข้อมูลด้านต่างๆ ของผู้สูงอายุ และข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
- การอบรมและจัดเก็บรายละเอียดข้อมูลผู้สูงอายุ
- เวทีคืนข้อมูลผู้สูงอายุสู่ชุมชน
- การจัดตั้งและพัฒนาระบบเฝ้าระวังเกื้อกูลและดูแลผู้สูงอายุในชุมชน ฯลฯ

## ด้านเทคโนโลยีและการสื่อสาร



- การใช้อินเทอร์เน็ตเบื้องต้น
- การรู้เท่าทันเทคโนโลยีและการสื่อสารในยุคปัจจุบัน
- พัฒนาทักษะการใช้ภาษาและเทคโนโลยีสารสนเทศ ฯลฯ

## ด้านสังคม และศาสนา



- เศรษฐกิจพอเพียง
- พุทธประวัติ พระพุทธศาสนา หลักธรรมของศาสนาพุทธ
- สร้างสุขภาพใจด้วยการสวดมนต์ทำวัตรฟังเทศน์ตอนเย็น
- การจัดตั้งและพัฒนาระบบเฝ้าระวังเกื้อกูลและดูแลผู้สูงอายุโดยชุมชน
- การปรับสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ
- การเตรียมความพร้อมด้านกายและใจ เพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในยุคประชาคม เศรษฐกิจอาเซียน
- การใช้ภาษาอังกฤษพื้นฐานและความรู้เรื่องอาเซียน ฯลฯ

## ความรู้เรื่องสมุนไพร/ นวด



- สมุนไพรพื้นบ้านกับการรักษาโรคด้วยสมุนไพร
- การปลูกพืชสมุนไพรและผักปลอดสารพิษเพื่อชีวิตที่พอเพียง
- ดูแลสุขภาพตนเองตามวิถีแพทย์แผนไทยและแผนจีน ฯลฯ
- การนวดแผนไทย

## 2. การส่งเสริมอาชีพ สร้างงาน สร้างรายได้

### งานประดิษฐ์



- การทำเดอคูพาจด้วยกระดาษแนบกัน
- การทำดอกไม้จันทน์, พวงหรีด, เหริยญโปรยทาน
- การทำของที่ระลึกจากนิล (นิลมงคลใส่กระถางรูป)
- การทำเฟอร์นิเจอร์ไม้ไผ่, บันไดไม้ไผ่, ศาลาไม้ไผ่
- การทำพวงกุญแจด้วยวัสดุต่างๆ เช่น กะลา ลูกปัด
- การประดิษฐ์ของชำร่วยจากการบูร, สบู่แฟนซี, ฝาซีแฟนซี, ลูกมะพร้าว
- การทำผ้าบาติก, ผ้าเช็ดมือ
- การตัดเย็บเสื้อผ้า, กระเป๋า
- การจัดชุดชั้นหมากและจัดดอกไม้ในงานพิธีต่างๆ
- การทำไม้กวาดดอกหญ้า, ไม้กวาดทางมะพร้าว
- การทำโคมลอย
- การทำดอกไม้ประดิษฐ์, ดอกไม้จากธนบัตร,
- การทำของชำร่วยจากดินหอมไทย
- การทำโมบายปลาจากหลอด
- การปั้นตุ๊กตาลิง, ปั้นหม้อดินเผา
- การประดิษฐ์ว่าวจุฬา ฯลฯ

### งานสาน,งานถัก



- การสานตะกร้าจากเส้นพลาสติก
- กิจกรรมสานแห สานสวิง
- การสานตะกร้าจากเชือกปอแก้ว
- การสานกระติบข้าวจากใบลาน, ใบตาลพรม
- การสานหวาย (เก้าอี้นั่งเตี้ย, ตะกร้าผ้า, เก้าอี้สูง)
- การสานปลาตะเพียน ตะกร้อ
- การจักสานและทอผ้ามัดหมี่

- การจักสานกรงไก่
- การถักกระเป๋าทอไหม
- การถักตะกร้าจากเชือกมัดฟาง
- การถักเปลยวนด้วยเชือกเศษผ้า
- การถักหมวกด้วยไม้บล็อก
- การทำที่คาดผมประดิษฐ์
- การถักกระเป๋าเชือกกรม, การสานตระกร้าเชือกเมคราเม่
- การทำกระเป๋าทอจากผักตบชวา
- การทอพรหมเช็ดเท้า

## อาหาร, ขนมต่างๆ



- การทำข้าวมันไก่และข้าวขาหมู
- การทำปลาต้ม, แหนม, แคปหมู
- การถนอมอาหาร (ผักในท้องถิ่น)
- การฝึกทำขนมพื้นบ้านเพื่อการอนุรักษ์
- การทำแกงไตปลาแห้ง, ข้าวย่ำ, น้ำพริกกุ้งเสียบ
- การชงชาจากดอกจางาน
- การทำแกงเพื่อสุขภาพ โดยใช้ผักพื้นบ้าน
- การทำข้าวเกรียบฟักทอง
- การทำขนมทองม้วน, ก๊วยฉาบหลากหลายรส, ขนมตอก, ขนมดอกจอก
- การทำแซนวิชปลานิล
- การทำขนมโลเล
- การทำมะขามกวน
- การทำขนมกะหรี่ปั๊บ
- การทำน้ำเต้าหู้, ปลาทองโก้, โดนต์
- การทำขนมไทยสังขยาฟักทอง, ตะโก้เผือก, ขนมตาล, ขนมถั่ว
- การทำข้าวโป่งจากพันธุ์ข้าวพื้นเมือง
- การทำข้าวแต่นสมุนไพร
- การทำไข่เค็มดินสอพอง ฯลฯ

## ดำเนินงานอาชีพอื่นๆ



- เสริมสวย
- การนวดแผนไทย
- การทำเครื่องจักสานและของใช้ในบ้านจากวัสดุต่างๆ
- การเกษตรและการเพาะปลูก
- เทคนิคการเพาะชำกล้าไม้
- เทคนิคการเพ้นท์ลายผ้า
- การปลูกสมุนไพรและผักสวนครัวปลอดสาร
- การทำลูกประคบสมุนไพร, การทำปุ๋ยโฮโมิน
- การเป็นพิธีกรทางศาสนา
- การจัดงานตลาดนัดภูมิปัญญาของชุมชน ฯลฯ

## ของใช้ในชีวิตประจำวัน



- การทำน้ำยาล้างจานและสบู่เหลว
- การทำน้ำยาอเนกประสงค์
- การทำสมุนไพรยาม่อง
- การทำตะไคร้หอมกันยุงและพืชมเสนไม้หอมสมุนไพร
- การทำเปรย์ โลชั่น และเจลตะไคร้หอมไล่ยุง
- การทำน้ำยาซักแห้ง ครีมนวดผม
- การทำน้ำมันไพล, น้ำมันเขียวเบญจรงค์, น้ำมันว่านไทย
- การทำยาต้มสมุนไพร
- การทำเกลือสปา ฯลฯ

## เกษตรกรรม



- การเพาะเห็ดนางฟ้า
- การทำปุ๋ยฮอโมน, ปุ๋ยหมักอินทรีย์ด้วยใบลำไยและเศษวัชพืช
- การทำน้ำหมักชีวภาพ
- การเลี้ยงไก่พันธุ์ไข่
- การเลี้ยงจิ้งหรีด, กบ, ปลา, ตู๊กแก ฯลฯ

## งานซ่อม



- การซ่อมเครื่องใช้ไฟฟ้า
- การซ่อมจักรยานยนต์ ฯลฯ





### 3. กลุ่มกิจกรรมถ่ายทอดศิลปวัฒนธรรม และภูมิปัญญาท้องถิ่น

#### ประเพณีและวัฒนธรรม



- การทำบายศรีสู่ขวัญ
- การสืบสานลำกลอนอีสานประยุกต์
- ประเพณีแห่แค่หลวงและการทำแค่หลวงแบบโบราณ
- การถ่ายทอดวัฒนธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่น "ไทยพวน"
- การถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านการทอผ้า
- กิจกรรมถ่ายทอดการตัดตุ่งแบบต่างๆ, พวงมะโหด, พวงเต่าร้าง
- กิจกรรมทำกรวยดอกไม้และกระทงใบตองแบบต่างๆ
- การจัดชุดชั้นหมากและจัดดอกไม้ในงานพิธีต่างๆ
- กิจกรรมทำของเล่นเด็กแบบโบราณ
- ทำบายศรีด้วยใบตองและการจัดดอกไม้สด
- การถ่ายทอดภูมิปัญญาการทอผ้า (ถุงย่าม) ฯลฯ
- มรดก ร้อยพรรษาภูมิปัญญาท้องถิ่น
- อนุรักษ์ภาษาเขียนและภาษาเมือง
- สอนลูกหลานสืบสานเรื่องจารีตประเพณี
- การเล่นนิทานพื้นบ้านแก่เด็กและเยาวชน
- การสวดมนต์หมู่ทำนองสรภัญญะสรรเสริญพระพุทธคุณ
- พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ
- ช่วงฝน จารีต ประเพณี วิถีชีวิตคน

#### ด้านศิลปะการรำและดนตรี



- การตีและการรำกลองยาว
- การร้องเพลงกล่อมลูก การละเล่นพื้นบ้าน
- การร้องเพลงกระบอก, ร้องเพลงกล่อมเด็ก, ร้องเพลงพื้นบ้าน
- การตีกลองสะบัดชัย
- การถ่ายทอดศิลปะการตีกลองปูลาและฟ้อนเจิง

- การฝึกขอ เล่าคำว และ การฝึกเครื่องเล่นดนตรีไทยและรำพื้นบ้าน
- การฝึกปฏิบัติการเล่นดนตรีล้านนา
- กิจกรรมฟื้นฟูอนุรักษ์การฟ้อนเล็บฟ้อนไทลื้อ, รำโนราห์
- ส่งเสริมและสืบสานดนตรีไทยและดนตรีพื้นเมือง ฯลฯ

#### 4. กลุ่มกิจกรรมนันทนาการ

##### ด้านสุขภาพและการกีฬา



- กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายโดยการรำโนราห์ประยุกต์
- กิจกรรมกายภาพบำบัด
- การออกกำลังกายด้วยรำวงย้อนยุค
- ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยไม้พลองและไทเก๊ก
- ลีลาศเพื่อสุขภาพ
- รำพัด
- กิจกรรมเดินไปคุยไปพัฒนาใจพัฒนากาย (เดินวิ่งเพื่อสุขภาพ)
- ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิค, กระจายงยียด
- การเล่นเกมและกีฬาพื้นบ้านสานสัมพันธ์ผู้สูงอายุและชุมชน ฯลฯ

##### กิจกรรมสัมพันธ์



- กิจกรรมทนายปัญหา
- ธรรมะบำบัด
- การประกวดสุขภาพผู้สูงอายุ, การแข่งขันหัวเราะผู้สูงวัยเพื่อจิตใจที่เบิกบาน, การแข่งขันกีฬาพื้นบ้าน (ทอดแห, ปิดตาตีหม้อ, ตะปับ, ปาลูกโป่ง)
- ฝึกสมองทดลองปัญญาผู้สูงวัย การพูดตามประโยค/คำบอกเล่า
- ค่ายอายุยืน หมั่นหมั่นปี
- ประกวดผู้สูงอายุร้องเพลงไทยเดิม
- เรื่องเล่า/ฝึกทักษะการพูด เล่าเรื่องที่ประทับใจ/เหตุการณ์สำคัญในชีวิต ฯลฯ

## 5. กิจกรรมนอกศูนย์

### เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ



- การเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย
- การเยี่ยมบ้านและให้กำลังใจผู้สูงอายุที่อยู่บ้านลำพัง ฯลฯ
- การจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านให้เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

### จิตอาสา



- ช่วยพาผู้สูงอายุไปพบแพทย์
- ช่วยซื้อของให้ผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยและอยู่ตามลำพัง
- ช่วยทำความสะอาดบ้านผู้สูงอายุ
- ช่วยจัดยาให้ผู้สูงอายุ ฯลฯ

### ถ่ายทอดภูมิปัญญา



- การถ่ายทอดภูมิปัญญาพื้นบ้านตามสถานศึกษาต่างๆ ฯลฯ

### สร้างความสัมพันธ์ระหว่างวัย



- การเล่นิทานพื้นบ้านให้เด็กในโรงเรียนต่าง ๆ ฟัง
- 3 วัยร่วมใจเข้าวัดฟังธรรม ฯลฯ



