

“ในการทำงานจะเน้นเรื่องการมีส่วนร่วมเป็นหลัก
ทั้งการมีส่วนร่วมของส่วนราชการ
ที่ทำงานกับฝ่ายบริหาร ฝ่ายการเมือง
และการมีส่วนร่วมของประชาชนกับเทศบาล
การมีส่วนร่วมจะสร้างความรู้สึกเป็นเจ้าของ
ถ้ารู้สึกเป็นเจ้าของ เราก็จะได้ช่วยดูแลร่วมกัน
อยากรจะทำได้โครงการทุกอย่างออกมาดีที่สุด
ให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อประชาชน และพื้นที่”



ทรงศักดิ์ ชิตินิตติวงน
นายกเทศมนตรีตำบลพระแท่น



<https://thaihealthycommunity.org/>

วิถีพระแท่น ดินแดนสุขภาวะ

วิถี พระแท่น ดินแดนสุขภาวะ



วิถีพระแท่น ดินแดนสุขภาวะ สารคดีท่องเที่ยวชุมชน เทศบาลตำบลพระแท่น-- กรุงเทพฯ : สำนักสนับสนุนสุขภาวะชุมชน (สำนัก 3) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), 2564.

100 หน้า.

1. ชุมชน. 2. การท่องเที่ยวโดยชุมชน. 3. กาญจนบุรี -- ความเป็นอยู่และประเพณี. I. ชื่อเรื่อง.

307.72

ISBN 978-616-393-329-4

พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2564

บรรณาธิการอำนวยการ นางสาวดวงพร เฮงบุญยพันธ์

บรรณาธิการ นางสาวสินีพร มฤคพิทักษ์
นางสาวเกศริน อินทองกลาง

ข้อมูล นายทรงศักดิ์ โชตินิวัฒน์
จำลิสเอกสมชาย อรุณแห
นางสาวณัฐกมล ต่ายคนอง
นายสมพิศ นิยมสุข
นางสิริวรรณ โอภากุลวงษ์
นางสาวปราณี แดงเขียว

จัดพิมพ์โดย



สำนักสนับสนุนสุขภาวะชุมชน (สำนัก 3)
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
อาคารเรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120
โทรศัพท์ 0 2343 1500 www.thaihealth.or.th

จัดทำเนื้อหา ถ่ายภาพ
และออกแบบรูปเล่ม

บริษัท สได์ครีเอทีฟแฮ็ลส์ จำกัด
เลขที่ 32/152 ซอยรามอินทรา 65 ถนนรามอินทรา
แขวงจรัลเข้บัว เขตลาดพร้าว กรุงเทพฯ 10230
โทรศัพท์ 0 2945 8051-3 โทรสาร 0 2945 8057
stylecreative@gmail.com, www.style.co.th
สงวนลิขสิทธิ์ตาม พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์ 2537

วิถีพระแท่น ดินแดนสุขภาวะ

สารคดีท่องเที่ยวชุมชน เทศบาลตำบลพระแท่น



นางสาวดวงพร เฮงบุญพันธ์

ผู้ช่วยผู้จัดการอาวุโสกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
รักษาการผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนสุขภาวะชุมชน (สำนัก 3)
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

**“การใช้พื้นที่เป็นตัวตั้ง พูดอีกด้านหนึ่งก็คือ
การเชื่อในศักยภาพของมนุษย์ ไม่ต้องคุม ไม่ต้องกด
เปิดพื้นที่ให้ชุมชนท้องถิ่น เปล่งแสงสว่างของตัวเอง”**

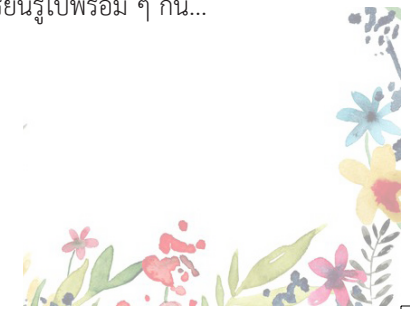
ดำเนินา

หนังสือเล่มนี้ เป็นส่วนหนึ่งของผลงานวิจัยชุมชนที่ใช้ระเบียบวิธีการ
“การวิจัยเชิงชาติพันธุ์วรรณาแบบเร่งด่วน (Rapid Ethnographic
Community Assessment Process : RECAP)” ที่แสดงถึงทุนและศักยภาพ
ของทุนทางสังคม ที่มีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนให้เกิดขบวนการ “ชุมชน
ท้องถิ่นนำอยู่ ชุมชนท้องถิ่นจัดการตนเอง ชุมชนสุขภาวะ”

ข้อมูลจากงานวิจัยได้ถูกบันทึกและบรรยายออกมาเป็นสารคดี ขณะที่
อ่านก็จินตนาการไปได้ว่าพื้นที่เทศบาลตำบลพระแท่น ช่างเข้มแข็ง มีผู้คน
ที่ใจดี รวมตัวกันเพื่อแก้ไขปัญหากัน หลายเรื่องราวที่บ้านเรามี่ หลายเรื่องราว
ที่ยังไม่มี แต่จากเรื่องราวเหล่านี้ น่าจะไปประยุกต์ใช้ในชุมชนของเราได้ ซึ่งเป็น
ความตั้งใจของทุกฝ่ายที่ประสงค์ให้เกิดการกระตุ้นจากสาระในหนังสือสารคดี
“วิถีพระแท่น ดินแดนสุขภาวะ”

เมื่อได้อ่านหนังสือเล่มนี้ ผู้อ่านจะรู้สึกได้ถึงความงาม ความดี ความจริง
ที่มีอยู่ในชุมชน หมู่บ้าน และตำบล จากการศึกษาที่เรารู้จักตัวเราเองอย่างเป็น
ระบบหรือที่เราเรียกกันว่า “การวิจัยชุมชน” ซึ่งเป็นเรื่องราวหรือหลักคิดที่
พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช
บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ 9 ได้ทรงพร่ำบอกและย้ำเตือนพวกเราถึงแนวทาง
การพัฒนาว่าต้องใช้กลยุทธ์ “เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา” การพัฒนาจะต้อง
“ระเบิดจากข้างใน” และจงใช้ความพยายามในการอยู่กับแบบ “พอเพียง”
ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

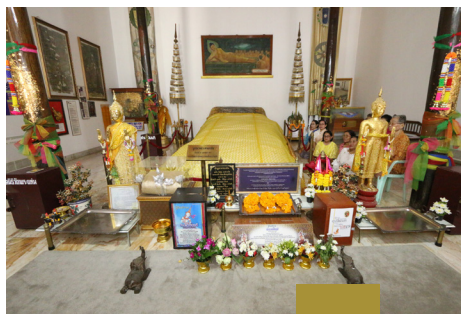
หวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านจะได้มาร่วมเรียนรู้ไปพร้อม ๆ กัน...



สารบัญ



14



6



26



46



18



34



66



74



70

- 6 “พระแท่น”
ดินแดนแห่งสมุนไพร
ภูมิปัญญารักษาโรค
- 10 “เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา”
คือหัวใจหลักสู่ตำบลสุขภาวะ
- 14 ผู้เฒ่าเล่านิทาน
เสริมพัฒนาการเด็กเล็ก
ความผูกพันสองวัย
- 18 “ชุมชนปลอดภัย”
บ้านสำนึกเย็น พัฒนาสู่
ต้นแบบเศรษฐกิจพอเพียง
- 22 ศพท. ส่งต่อองค์ความรู้
สู่หมู่บ้านจัดการตนเอง
- 26 สองล้อปั่น! รั้งโลก
รักสุขภาพ (ชมรมจักรยาน
รั้งโลก รักสุขภาพ)

- 30 “โยคะ” เสริมสร้างสุขภาพ
แข็งแรง สดใส อ่อนวัย
- 34 sw.สต.บ้านพระแท่น
เสริมศักยภาพ
ด้วยแพทย์ทางเลือก
- 38 “พื้นที่สีเขียว” สร้างชุมชน
ปลูกจิตสำนึก อนุรักษ์พื้นที่ป่า
- 42 สืบสานงานศิลป์ผ่านไม้ดัด
ปลูกจิตสำนึกการอนุรักษ์
สู่ชุมชน
- 46 “ขยะแลกบุญ” ต้นทุนสร้างสุข
ด้วยความพอเพียง

- 50 สร้างสุขชุมชนไปกับ
สอ ทอ ชะ หยะ
สู่วิถี Zero Waste
- 54 “ข้าวหมกกุโลก”
การจัดการขยะครัวเรือน
- 58 “หมอดินอาสา”
แก้ปัญหาดินป่วย!
ขับเคลื่อนชุมชน
สู่วิถีเกษตรอินทรีย์
- 62 จาก “ศิย์โสด” สู่
“ตลาดสีเขียว” นวัตกรรม
เกษตรอินทรีย์ชุมชน
- 66 “พักสวนครัว ไร่สุขสม”
สร้างสุขบนความพอเพียง
- 70 “รองเท้านั่งสู่วิต”
แม่พิการ ก็สร้างความมั่นคงได้

- 74 “ปูนออร์แกนิก”
พลิกชีวิต
- 78 “วลีเบบี้” พัฒนาสินค้าเด็ก
สู่ชุมชนยั่งยืน
- 82 “กองทุนสวัสดิการ”
สานสายใยชุมชน
- 88 “น้ำดื่มเพื่อชีวิต”
กับสวัสดิการดี ๆ สู่ชุมชน
- 92 เทียวกรีน ๆ เช็กอินที่
เมืองพระแท่น
ใกล้ธรรมชาติป่าในเมือง



ณัฐกมล ต่ายคนอง

รองนายกเทศมนตรีตำบลพระแท่น
(นั่งแถวหน้าคนที่ 2 จากซ้าย)



"พระแท่น" ดินแดนแห่งสมุนไพรมะเร็ง ภูมิปัญญาการรักษาโรค

“บ้านพระแท่น” ดินแดนแห่งนี้มีประวัติศาสตร์อันยาวนาน โดยเฉพาะ “พระแท่นดงรัง” ปุชนิยสถานที่สำคัญในทางพุทธศาสนาและพระมหากษัตริย์ไทยในพระราชวงศ์จักรีเคยเสด็จประพาสถึง 5 พระองค์ คือ รัชกาลที่ 4 รัชกาลที่ 5 รัชกาลที่ 6 รัชกาลที่ 9 และรัชกาลปัจจุบัน

“วัดพระแท่นดงรังวรวิหาร” เป็นวัดอารามหลวงชั้นตรี ตั้งอยู่ในพื้นที่หมู่ 10 บ้านพระแท่น ไม่ปรากฏหลักฐานว่าสร้างขึ้นในสมัยใด แต่สันนิษฐานว่าสร้างพร้อมกับการค้นพบปุชนิยสถานพระแท่นดงรังในสมัยพระเจ้าบรมโกศ

“พระแท่นดงรัง” คือ แท่นหินขนาดใหญ่ เชื่อกันว่าเป็นพระแท่นศักดิ์สิทธิ์ที่พระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพาน เมื่อถึงวันขึ้น 10 ค่ำ เดือน 4 หรือประมาณเดือนมีนาคมของทุกปี จะมีพุทธศาสนิกชนเดินทางมานมัสการพระแท่นดงรัง และนมัสการรอยพระพุทธบาทจำลองที่ทำจากไม้ขนาดใหญ่ที่มีแห่งเดียวในประเทศไทย

ที่วัดพระแท่นดงรังนี้ ยังมี “พิธีพื้นฐานขอพรต่อพระแท่นดงรัง” เป็นการรื้องานองเสนาะเพื่อขอพร เป็นพิธีกรรมที่ถือปฏิบัติสืบต่อกันมาจนกลายเป็นวัฒนธรรมประเพณีพื้นถิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ของชุมชน โดยพิธี “พื้นฐาน” จะมีขึ้นในช่วงเทศกาลสงกรานต์ของทุกปี





“สมัยก่อนชาวบ้านจะมาร้องพิษฐานในวันตรุษสงกรานต์ 15 วัน เพลงนี้จะร้องบนเขาถวายพระเพลิงที่วัดพระแท่น เป็นการร้องทำนองเสนาะ โดยร้องร่วมกันทั้งผู้หญิงผู้ชาย ซึ่งเชื่อกันว่าเป็นพิธีศักดิ์สิทธิ์สำหรับการขอพร แต่ปัจจุบันมีการร้องพิษฐานทำพิธีขอมาด้วย” ณัฐกมล ต่ายคนอง รองนายกเทศมนตรีตำบลพระแท่น เล่าถึงพิธีพิษฐานวัฒนธรรมประเพณี ที่ถือเป็นเอกลักษณ์เฉพาะที่ชุมชนเทศบาลตำบลพระแท่น

“ป่าพระแท่น” ธนาคารอาหาร แหล่งสมุนไพรรักษาโรค

“ชุมชนพระแท่น” ในอดีตเป็นพื้นที่ป่าธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ มีบ้านเรือนกระจายกันอยู่ไม่หนาแน่นนัก แต่เมื่อมี “วัดพระแท่นดงรัง” เป็นศูนย์รวมจิตใจของชาวบ้าน จึงเริ่มมีบ้านเรือนเกิดเป็นชุมชนรอบ ๆ บริเวณวัด จนกลายเป็นเทศบาลตำบลพระแท่นในวันนี้

“จุดเด่นของชุมชนนอกจากวัดเรามีป่าพระแท่น ที่เป็นแหล่งอาหารของชุมชน และเป็นแหล่งสมุนไพร หมอสมุนไพรทั่วประเทศจะมาหาสมุนไพรที่พระแท่นเอาไปเข้าตำรับยา ซึ่งในป่าพระแท่นมีสมุนไพรหลากหลายชนิด สมุนไพรที่เด่นเป็นสมุนไพรเอกของที่นี่คือ “หญ้าร้องไห้” มีสรรพคุณในด้านรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ด้วยตำนานของพระแท่นดงรังเชื่อกันว่าไม่ทุกใบในป่าเป็นยาหมดเลย” ณัฐกมล เล่าถึงตำนานสมุนไพรในป่าพระแท่นอันเลื่องลือ และเป็นที่ยู่อักกันดีในหมู่หมอยาพื้นบ้าน

เทศบาลตำบลพระแท่น เป็น 1 ใน 16 ตำบลของอำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี ได้รับการยกฐานะจากสุขาภิบาล เป็นเทศบาลตำบล เมื่อปี 2542 เป็นองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ที่มีนายกเทศมนตรีมาแล้วรวม 5 คน โดยมี ทรงศักดิ์ โชติณัติวัฒน์ เป็นนายกเทศมนตรีตำบลพระแท่นคนปัจจุบัน

“พระแท่น” เป็นชุมชนกึ่งเมืองกึ่งชนบท เทศบาลอยู่ห่างจากตัวจังหวัดกาญจนบุรีประมาณ 35 กิโลเมตรทางทิศตะวันออก มีพื้นที่ 10.6 ตารางกิโลเมตร หรือ 6,625 ไร่ มีอาณาเขตครอบคลุมพื้นที่ 12 หมู่บ้าน ประชากร 6,180 คน 2,107 ครัวเรือน ชาวชุมชนส่วนใหญ่ทำอาชีพเกษตรกรรม ทำนา ทำไร่ รับจ้าง และเลี้ยงสัตว์เป็นอาชีพเสริม

ด้วยสภาพสังคมที่อยู่รวมกันเป็นกลุ่มบ้าน และชาวบ้านส่วนใหญ่มิมีความรักความสามัคคีกัน กลายเป็นจุดแข็งทำให้เทศบาลตำบลพระแท่นเกิดการพัฒนาย่างรวดเร็วในทุกมิติ และจากการจัดการปัญหาขยะจนได้รับรางวัลเป็นชุมชนต้นแบบ ก่อเกิดเป็นแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ มากมาย นำไปสู่การจัดการสวัสดิการเพื่อชุมชนที่หลากหลาย สร้างหลักประกัน และสร้างรายได้สู่ชุมชนอย่างยั่งยืน



ทรงศักดิ์ โชตินิติวัฒน์
นายกเทศมนตรีตำบลพระแท่น



"เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา" คือหัวใจหลักสู่ตำบลสุภาพะ

“พระแท่น” เป็นองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น มีคณะบริหารภายใต้การนำของ **ทรงศักดิ์ โชตินิติวัฒน์** นายกเทศมนตรีตำบลพระแท่น เป็นชุมชนจัดการตนเอง ที่ใช้หลักการมีส่วนร่วม และน้อมนำศาสตร์พระราช “เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา” มาเป็นหัวใจหลักในการบริหารขับเคลื่อนพัฒนาชุมชนไปสู่ความเข้มแข็งในทุกมิติ

“การทำงานเราจะเน้นเรื่องการมีส่วนร่วมเป็นหลัก ทั้งการมีส่วนร่วมของส่วนราชการที่ทำงานกับฝ่ายบริหารฝ่ายการเมือง และการมีส่วนร่วมของประชาชนกับเทศบาล เพราะผมถือว่าการมีส่วนร่วมจะสร้างความรู้สึกเป็นเจ้าของ ถ้าเรารู้สึกเป็นเจ้าของเราก็ได้ช่วยดูแลร่วมกัน อยากรจะทำได้โครงการทุกอย่างให้ออกมาดีที่สุด ให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อประชาชนและต่อพื้นที่” ทรงศักดิ์ ย้ำถึงหลักการการทำงานเพื่อขับเคลื่อนพัฒนาชุมชน

“คัดแยกขยะ” จุดเริ่มต้นการมีส่วนร่วมสู่ชุมชนต้นแบบ

เทศบาลตำบลพระแท่น เข้าร่วมเป็นเครือข่ายตำบลสุภาพะกับศูนย์จัดการเครือข่ายตำบลบ้านหม้อ จังหวัดเพชรบุรี เมื่อปี พ.ศ. 2558 ภายใต้การสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ





สุรียา เอมทอง

ผู้ใหญ่บ้าน หมู่ 4

จำลองเอก สมชาย อรุณแซ

ปลัดเทศบาลตำบลพระแท่น

ประสงค์ กระจ่ายทอง

กำนันตำบลพระแท่น

หรือ สสส. ที่ร่วมขับเคลื่อนสู่ตำบลสุขภาวะตามนโยบายเมืองน่าอยู่อย่างยั่งยืน โดยส่งเสริมการจัดการขยะตั้งแต่ต้นทาง

ทรงศักดิ์ กล่าวว่า เทศบาลตำบลพระแท่นเป็นชุมชนที่มีความโดดเด่น เรื่องการจัดการขยะอยู่แล้ว มีการคัดแยกขยะที่ต้นทางตั้งแต่ในครัวเรือน ถือเป็นจุดเริ่มต้นของการทำงานที่ประชาชนมีส่วนร่วม ทำให้การดำเนิน โครงการประสบความสำเร็จ ได้รับการยอมรับ ทำให้เกิดความเข้มแข็ง ในชุมชน

“เราเป็นเจ้าของโครงการถ้าประชาชนไม่ร่วมกับเรา งานมันก็ไม่สำเร็จ เครื่องมือในการทำงาน คือใช้ความจริงใจ ลงไปสัมผัส เข้าไปหาไปนั่งคุย ยกให้เขาเห็นความสำคัญเรื่องคัดแยกขยะ ให้เขารู้สึกเป็นคนสำคัญหากทำ เรื่องนี้แล้วได้รับการยอมรับ” ทรงศักดิ์ เล่าถึงวิธีการดำเนินการซึ่งทำให้ได้รับความร่วมมือจากชาวบ้าน

หนึ่งในนั้นคือการพัฒนาหลุมคีย์โฮลซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญในการกำจัด ขยะครัวเรือนให้กลายเป็นปุ๋ยหมัก ช่วยให้พืชผักสวนครัวรอบหลุมองกวม ซึ่งประสบความสำเร็จอย่างดีแทบทุกบ้านล้วนมีหลุมคีย์โฮลประจำบ้าน จนพัฒนาเป็นตลาดคีย์โฮลสำหรับเป็นจุดแลกเปลี่ยนผักปลอดสารภายใต้ การนำของสุรียา เอมทอง ผู้ใหญ่บ้านหมู่ 4

จำลองเอก สมชาย อรุณแซ ปลัดเทศบาลตำบลพระแท่นกล่าวว่า การเข้าร่วมเป็นเครือข่ายตำบลสุขภาวะส่งผลดีต่อประชาชน และพื้นที่

โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของข้อมูลตำบล หรือ TCNAP ข้อมูลวิจัยชุมชน หรือ RECAP ทำให้รู้ถึงทุนศักยภาพซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาพื้นที่ ในทุกด้าน ทั้งยังส่งเสริมให้เกิดแหล่งเรียนรู้ ส่งผลให้เกิดประโยชน์ต่อชาวบ้าน โดยตรง ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาวะ สิ่งแวดล้อม อาหาร ที่พัก ทำให้ชุมชนมีส่วนร่วม ร่วมกันพัฒนามากขึ้น

ประสงค์ กระจ่ายทอง กำนันตำบลพระแท่น เสริมว่า การบริหารจัดการตำบลแบบมีส่วนร่วม ส่งเสริมให้การทำงานร่วมกันระหว่างท้องถิ่น กับท้องที่มีความใกล้ชิดกันมากขึ้น เกิดการเชื่อมโยงประสาน และขับเคลื่อน งานพัฒนาที่สำคัญของชุมชน นำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน

เทศบาลตำบลพระแท่น จึงเป็นชุมชนเมืองที่ผสมผสานวิถีชีวิตชนบทและ เกษตรกรรมได้อย่างลงตัว มีการจัดบริการสาธารณะขั้นพื้นฐาน จัดสวัสดิการ เพื่อชุมชนที่หลากหลาย ประชาชนสามารถเข้าถึงการสร้างเสริมสุขภาพ ได้ทุกกลุ่มวัย ยึดมั่นในขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมท้องถิ่น ดังวิสัยทัศน์ “เทศบาลทันสมัย ใส่ใจบริการ ยึดมั่นธรรมาภิบาล พัฒนา แบบมีส่วนร่วม สู่ความยั่งยืนและพอเพียง”

เทศบาลตำบลพระแท่น เป็นอีกหนึ่งชุมชนที่มีความน่าสนใจ เหมาะแก่ การเรียนรู้และขยายบทเรียนไปสู่ชุมชนอื่น ๆ ทั้งในมิติความเป็นชุมชนเมือง และความเป็นชนบท





ผู้เฒ่าเล่านิทาน เสริมพัฒนาการเด็กเล็ก ความผูกพันสองวัย

เทศบาลตำบลพระแท่น ให้ความสำคัญกับการพัฒนาสุขภาพชุมชน มุ่งเน้นให้เกิดการพัฒนาในทุกด้านอย่างต่อเนื่อง มีการดูแลความเป็นอยู่ของคนทุกช่วงวัยผ่านกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อสร้าง “กระบวนการเรียนรู้” นำไปสู่การพัฒนาศักยภาพตั้งแต่ระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน ส่งเสริมการเรียนรู้ให้คนในชุมชนได้เรียนรู้ตลอดชีวิต

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก หรือ ศพด. คือศูนย์เด็กก่อนวัยเรียนในช่วงอายุ 2-5 ปี เป็นอีกโครงการหนึ่งที่ช่วยขับเคลื่อนให้เกิดการพัฒนาชุมชนท้องถิ่นอย่างบูรณาการ ซึ่งในเขตเทศบาลตำบลพระแท่น มี ศพด. จำนวน 3 แห่ง ประกอบด้วย ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลพระแท่น ซึ่งเป็นศูนย์ต้นแบบได้รับการจัดตั้งให้เป็นแหล่งเรียนรู้ที่มีศักยภาพของชุมชน **ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในโรงเรียนบ้านดอนรัก และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในวัดพระแท่นดงรัง** ทั้งสามแห่งดูแลเด็กเล็กรวม 166 คน คิดเป็นร้อยละ 35.54 ของจำนวนเด็กเล็กในพื้นที่





สิริวรรณ โอภากุลวงษ์

ผู้อำนวยการกองสาธารณสุข (นั่งแถวบนสวมเสื้อยืดสีส้ม)

ศพด. ทั้งสามแห่งเป็นศูนย์จัดการดูแลเด็กปฐมวัย มีกิจกรรมเรียนรู้ที่ยืดหยุ่น เหมาะสม เสริมสร้างพัฒนาการเด็กตามวัย ทั้งการเรียนรู้ในห้องเรียน และนอกห้องเรียน เพื่อเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ให้ก้าวสู่สังคมอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งปัจจุบันเป็นที่ยอมรับแล้วว่าการส่งเสริมพัฒนาเด็กตั้งแต่ช่วงปฐมวัยมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อการสร้างรากฐานทั้งด้านการเติบโต และพัฒนาการให้กับเด็ก อีกทั้งยังเป็นการปกป้องเพาะคุณลักษณะบางประการที่จะติดตัวไปตลอดช่วงชีวิต

“ทุกเช้าก่อนรับเด็กเล็กเข้าศูนย์เราจะมีการตรวจวัดไข้ ทำความสะอาดมือเพื่อสุขอนามัยที่ดี จากนั้นจะให้เด็กทำกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งการเรียนรู้วิชาการในห้องเรียนซึ่งจะเน้นสอนพื้นฐานแบบง่าย ๆ เช่น การนับเลข ท่อง ก ไก่ ข ไข่ ท่อง A B C D และนำเด็ก ๆ ทำกิจกรรมเสริมสร้างพัฒนาการนอกห้องเรียน

ด้วย เช่น การเล่นเกมต่าง ๆ โดยทุกเช้าวันจันทร์ เด็ก ๆ จะได้ร่วมกิจกรรมผู้เฒ่าเล่านิทาน ซึ่งจะมีผู้สูงอายุ 3 ท่าน มานั่งเล่านิทานพื้นบ้านให้เด็กฟัง โดยมีสื่อนำเสนอประกอบการเล่าเรื่องด้วย เด็ก ๆ ต่างนั่งฟังอย่างตั้งใจและดูมีความสุข สนุกสนานทุกครั้งที่ได้ฟังนิทาน โดยผู้สูงอายุทั้ง 3 ท่าน จะมาเล่านิทานในศูนย์เด็กเล็กทั้ง 3 แห่งทุกวันจันทร์ อังคาร และวันพุธ ของทุกสัปดาห์ เพื่อสืบสานการเล่านิทานโบราณพื้นบ้านพระแทนดงรัง และสร้างเสริมพัฒนาการของเด็กปฐมวัย” สิริวรรณ โอภากุลวงษ์ ผู้อำนวยการกองสาธารณสุข ในฐานะผู้ริเริ่มโครงการผู้เฒ่าเล่านิทาน เสริมสร้างพัฒนาการสานความผูกพันให้กับ ศพด. กล่าวในตอนท้าย





ธรรม์ฤทัย พระแท้
ประธานกลุ่มสตรีรีไซเคิลบ้านสำนักเย็น



"ชุมชนปลอดขยะ:" บ้านสำนักเย็น พัฒนาสู่ต้นแบบ เศรษฐกิจพอเพียง

ชุมชนบ้านสำนักเย็น หมู่ 1 ในเทศบาลตำบลพระแท่น อำเภอท่ามะกา ล้วนเห็นคุณค่าของขยะทั้งหลายไม่ต่างจาก “ทองคำ” และต่างร่วมใจร่วมด้วยช่วยกันจัดการขยะสร้างประโยชน์กลับมาสู่ชุมชนจนกลายเป็นต้นแบบหมู่บ้านจัดการตนเอง ทำให้ชาวชุมชนมีความเป็นอยู่ที่ดี มีความสุขทุกครัวเรือน

ที่นี่มีการจัดการขยะแบบครบวงจรเริ่มจากการคัดแยกขยะ 4 ประเภท ตั้งแต่ต้นทาง ประกอบด้วย ขยะรีไซเคิล ขยะอินทรีย์ ขยะทั่วไป และขยะอันตราย รวมถึงการสร้างมูลค่าเพิ่ม โดยนำขยะมาทำเป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ และได้รับการรับรองเป็นสินค้าโอท็อปจากพัฒนาชุมชนอำเภอท่ามะกา อาทิ หมวก กระเป๋า ไม้กวาด หรือตะกร้าจากกระป๋องอลูมิเนียมที่มีจำหน่ายทั้งในชุมชน และจัดส่งตามใบสั่ง

ชุมชนแห่งนี้ได้รับรางวัลการบริหารจัดการขยะมากมาย และหนึ่งในรางวัลที่เป็นความภาคภูมิใจของชุมชนเป็นอย่างยิ่ง คือ รางวัลชุมชนปลอดขยะ (Zero Waste) ดาวรุ่งจากกรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม ซึ่งติด 1 ใน 5 ของประเทศ ได้รับถ้วยพระราชทานของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เมื่อปี พ.ศ. 2556





ด้วยศักยภาพในการจัดการขยะระดับชุมชน ทำให้เกิดการรวมกลุ่มประชาชนที่มีจิตอาสาเพื่อขับเคลื่อนการจัดการขยะอย่างเป็นรูปธรรมอีกหลายกลุ่ม เช่น กลุ่มสตรีรีไซเคิล กลุ่มตำรวจขยะ กลุ่มออมทรัพย์เพื่อการผลิต ธนาคารขยะ และกองทุนแม่ของแผ่นดิน จากความสำเร็จดังกล่าว ทำให้บ้านสำนักเย็นกลายเป็นศูนย์กลางเรียนรู้การจัดการขยะชุมชน เป็นแหล่งเรียนรู้การจัดการขยะครบวงจร ที่มีผู้คนทั้งในและนอกเขตเทศบาลตำบลพระแท่นเข้ามาแลกเปลี่ยนเรียนรู้อย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน

ธรรม์ฤทัย พระแท่น ประธานกลุ่มสตรีรีไซเคิลบ้านสำนักเย็น อดีตนักบัญชีในโรงงานผลิตเครื่องจักรด้านการเกษตร ที่ผันตัวเองมาทำเรื่องขยะรีไซเคิลและรับซื้อของเก่า เล่าว่า

“ความคิดที่จะคัดแยกขยะเริ่มเมื่อปี พ.ศ. 2554 เทศบาลมีการอบรมให้ความรู้กันในชุมชน สนับสนุนสร้างแรงจูงใจด้วยการแจกห้วงทองคำ 3 ห่วงให้กับครัวเรือนที่เข้าร่วมโครงการคัดแยกขยะ ถือเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนพฤติกรรม ช่วงแรกมีชาวบ้านเข้าร่วมเพียงแค่ 14 ครัวเรือน เราทำกันเรื่อยมา จนกระทั่งปี พ.ศ. 2556 เกิดเป็นกลุ่มสตรีรีไซเคิลคัดแยกขยะที่ครัวเรือน โดยเทศบาลสนับสนุนส่งชุมชนเข้าร่วมประกวดชุมชนปลอดขยะ

(Zero Waste) กับกรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม และได้รางวัลซึ่งถือเป็นแรงปลุกใจให้ชาวบ้านเข้ามาร่วมโครงการคัดแยกขยะเพิ่มขึ้นเป็น 100 เปอร์เซ็นต์เต็ม และพัฒนาจนเป็นหมู่บ้านที่ปลอดขยะต้นแบบระดับประเทศในปัจจุบัน”

พึ่งตนเองบนความพอเพียง

จากการทำเรื่องขยะแบบครบวงจร จนประสบผลสำเร็จอย่างเป็นรูปธรรม ทำให้ชุมชนบ้านสำนักเย็นได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง และได้รับรางวัลเป็นหมู่บ้านจัดการตนเองต้นแบบเศรษฐกิจพอเพียงของอำเภอท่ามะกา

“หลังจากการคัดแยกขยะ จึงเกิดแหล่งเรียนรู้เรื่องการจัดการขยะตามมาเรื่อย ๆ เกิดหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียง หมู่บ้านจัดการตนเอง ก็คือเริ่มจากขยะ มาสู่เศรษฐกิจพอเพียง และก็นำสู่เรื่องของอาหารปลอดภัยด้วย ซึ่งน้อมนำศาสตร์ของพระราชามาเป็นแนวทางปฏิบัติ ยึดหลักความพอประมาณ ความมีเหตุผล สร้างภูมิคุ้มกันที่ดี ทำให้ชุมชนพึ่งตนเองได้”

ธรรม์ฤทัย พระแท่น สรุปลงถึงการจัดการขยะที่ประสบผลสำเร็จและต่อยอดสู่การพัฒนาชุมชนด้านต่าง ๆ ได้อย่างน่าภาคภูมิใจ





สมชาย อาจปักษา

ผู้ใหญ่บ้านหมู่ 11 ประธานศูนย์เรียนรู้ ศพก. นวัตกรรมแมลงหางหนีบจัดการศัตรูพืช (คนที่ 3 จากซ้าย) กับกรรมการแหล่งเรียนรู้ฯ



ศพก. ส่งต่อองค์ความรู้ สู่หมู่บ้านจัดการตนเอง

ศูนย์เรียนรู้การเพิ่มประสิทธิภาพการผลิตสินค้าเกษตร หรือ ศพก. เป็นหนึ่งในโครงการเพื่อสืบสานพระราชดำริการพัฒนางานด้านการเกษตร ให้เกษตรกรไทยพ้นความยากจน เป็นแหล่งเรียนรู้ด้านการเกษตรในชุมชน ลดรายจ่ายเพิ่มรายได้เพื่อความยั่งยืนในอาชีพเกษตรกร ภายใต้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งกรมส่งเสริมการเกษตรได้จัดตั้งศูนย์ ศพก. ในทุกอำเภอทั่วประเทศเมื่อปี พ.ศ. 2557

ศพก. บ้านหนองงู หมู่ 11 เทศบาลตำบลพระแท่น อำเภอท่ามะกา เป็นศูนย์หลักประจำอำเภอท่ามะกา และเป็นแหล่งเรียนรู้ประจำชุมชน โดยมี สมชาย อาจปักษา ผู้ใหญ่บ้านหมู่ 11 เป็นแกนนำการพัฒนา และเป็นประธานศูนย์เรียนรู้

“เดิมทีนี่เป็นศูนย์นวัตกรรมทางการเกษตร ได้รับการแต่งตั้งจาก กรมส่งเสริมการเกษตร เมื่อปี พ.ศ. 2557 ให้เป็นศูนย์จัดการศัตรูพืชชุมชน ต่อมาในปี พ.ศ. 2559 ภาครัฐมีนโยบายให้ตั้งศูนย์ ศพก. อำเภอละ 1 ศูนย์ เราจึงเป็นศูนย์หลักของอำเภอท่ามะกา และดำเนินการเรื่อยมาโดยเน้นให้องค์ความรู้ทางการเกษตรแก่ชุมชน โดยนำเกษตรกรมาอบรมให้ความรู้ ถ่ายทอดเทคโนโลยี และองค์ประกอบด้านการเกษตร ตามนโยบายของภาครัฐ เมื่อภาครัฐมีโครงการอะไรก็ต่อลงมาลงที่ศูนย์หลัก และศูนย์หลักก็จะกระจายไปในเครือข่ายแต่ละตำบล” ผู้ใหญ่สมชาย กล่าวถึงที่มาของศูนย์ ศพก. ที่ตั้งอยู่ในชุมชน





นวัตกรรมแมลงหางหนีบจัดการศัตรูพืช

ชาวบ้านหนองงู หมู่ 11 พื้นที่ส่วนใหญ่ทำเกษตรกรรม ทำนา ทำไร่ โดยทำเกษตรแบบพืชเชิงเดี่ยว ใช้สารเคมีเป็นปัจจัยหลัก ทำให้เกษตรกรประสบปัญหาต้นทุนสูง ผลผลิตต่ำ และส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ศพก. จึงรณรงค์ให้เกษตรกรในพื้นที่ปรับเปลี่ยนแนวทางการทำเกษตรจากเดิมพึ่งปุ๋ยเคมีหันมาผลิตปุ๋ยหมัก ปุ๋ยชีวภาพ และรณรงค์การเลี้ยงแมลงหางหนีบเพื่อช่วยกำจัดแมลง ลดปริมาณการใช้สารเคมี

“ปัจจุบัน อำเภอต่อมะกอก มีเกษตรกรปลูกข้าวโพดฝักอ่อนมากที่สุด และได้รับผลกระทบจากหนอนกระทู้ที่ทำลายต้นข้าวโพด คือโรครະບາດในข้าวโพดฝักอ่อน ศพก. ค้นพบว่าการใช้แมลงหางหนีบสามารถกำจัดศัตรูพืชได้หลายชนิด รวมทั้งหนอนกระทู้ กรมวิชาการเกษตรมาสอนให้เลี้ยงแมลงหางหนีบ เราจึงเป็นศูนย์เลี้ยงแมลงหางหนีบให้กับเกษตรกรไปปล่อยในไร่ข้าวโพด ให้แมลงหางหนีบเข้าจัดการกับตัวหนอนศัตรูตัวฉกาจของข้าวโพด”

ผู้ใหญ่สมชาย เล่าถึงนวัตกรรมแมลงหางหนีบจัดการศัตรูพืช
 ทั้งนี้ แมลงหางหนีบสามารถจัดการศัตรูพืชได้หลายชนิด ขยายพันธุ์ได้รวดเร็ว ขั้นตอนการเลี้ยงง่าย ศพก. ส่งเสริมให้เกษตรกรไปเลี้ยงเองโดยแจกอุปกรณ์ พร้อมพ่อแม่พันธุ์ 100 ตัว สำหรับเกษตรกรหนึ่งครัวเรือนใช้เวลาเพาะพันธุ์ประมาณ 1 เดือน ก็จะได้แมลงหางหนีบประมาณ 400-500 ตัว สำหรับใช้จัดการศัตรูพืชใน 1 ไร่

หมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียง

การนำองค์ความรู้ที่ได้จาก ศพก. มาปรับใช้ ส่งผลให้เกษตรกรในชุมชนบ้านหนองงู หมู่ 11 สามารถลดต้นทุนการผลิต เกิดการจัดตั้งกลุ่ม ทั้งกลุ่มนาแปลงใหญ่ กลุ่มออมทรัพย์ เพื่อการผลิตซึ่งนำไปสู่การจัดการชุมชนอย่างเข้มแข็ง “การรวมกลุ่มมาแปลงใหญ่ทำให้เราลดต้นทุนและเพิ่มผลผลิตเราก็เลยรวมตัวจัดตั้งกลุ่มผลิตข้าวปลอดภัย หรือข้าว GAP ซึ่งได้รับใบรับรองจากกรมการข้าว จังหวัดราชบุรี เราผลิตข้าวบรรจุถุงขายภายในชุมชนของเราเอง ส่วนกลุ่มออมทรัพย์ เพิ่งจะก่อตั้งได้ 2 ปี มีสมาชิก 110 คน บริหารจัดการในรูปแบบของคณะกรรมการ ออมได้ตั้งแต่ 100 บาทไปจนถึง 1,000 บาท ซึ่งตอนนี้รวบรวมได้เกือบ 500,000 บาท เรานำเงินนี้ไปซื้อพันธุ์ข้าวปลูกซื้อปุ๋ยให้กับสมาชิก และให้สมาชิกก็ได้รายละไม่เกิน 20,000 บาท คิดอัตราดอกเบี้ยต่ำ ส่วนใหญ่จะมากู้ช่วงฤดูทำนา เมื่อเก็บเกี่ยวแล้วก็นำมาคืนพร้อมดอกเบี้ย สิ้นปีเราก็เอามาปันผลให้กับคนที่ฝาก”

ปัจจุบัน ศพก. บ้านหนองงู หมู่ 11 เป็นศูนย์กลางการให้ความรู้ วัสดุอุปกรณ์ เทคโนโลยีด้านการเกษตร เป็นศูนย์จัดการศัตรูพืชชุมชน และเป็นต้นแบบหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียง





ประเสริฐ จันทวงษ์

ประธานชมรมจักรยานรักษัโลกรักสุขภาพ เทศบาลตำบลพระแท่น (คนยืนหน้าสุด)



สองล้อปั่น! รักษัโลก รักสุขภาพ (ชมรมจักรยานรักษัโลก รักสุขภาพ)

เทศบาลตำบลพระแท่น อำเภอท่ามะกา มองเห็นประโยชน์มากมายจากการปั่นจักรยาน ที่จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งผลดีต่อสุขภาพของคนในชุมชน จึงจัดตั้ง “ชมรมจักรยานรักษัโลกรักสุขภาพ เทศบาลตำบลพระแท่น” ในปี พ.ศ. 2557 เพื่อขับเคลื่อนและส่งเสริมให้ประชาชนใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน และเพื่อการออกกำลังกาย รวมถึงการท่องเที่ยว ทำให้คนทุกกลุ่มวัยได้รวมตัวกันและมีกิจกรรมร่วมกันอย่างต่อเนื่อง

“ชมรมจักรยานรักษัโลกรักสุขภาพ” เป็นการรวมกลุ่มจักรยานเพื่อสุขภาพที่เกิดขึ้นในชุมชน ทั้งกลุ่มจักรยานบ้านไร่ กลุ่มจักรยานบ้านกระโดนโพรง กลุ่มจักรยานดอนรักเว้าเฮี้ย หมู่ 6 บ้านดอนรัก ปัจจุบันมีสมาชิกกว่า 200 คน มีประเสริฐ จันทวงษ์ ผู้ใหญ่บ้านหมู่ 10 บ้านพระแท่น เป็นประธานชมรม

“ชมรมเราเริ่มขับเคลื่อนด้วยการส่งเสริมการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน สมาชิกมีทั้งจักรยานแม่บ้าน จักรยานเด็ก คือเราไม่จำกัดอุปกรณ์ว่าต้องเป็นแบบไหน ไม่ว่าจะป็นรถ เลื่อ กางเกง รองเท้า เพราะมันเป็นค่าใช้จ่าย แล้วแต่เขาสะดวกที่จะหามา ไม่ต้องไปหาซื้อจักรยานมาใหม่ การที่เราไม่มีกฎเกณฑ์อะไรยุ่งยากทำให้ได้รับเสียงตอบรับที่ดีจากคนในชุมชน เวลาที่มีการจัดกิจกรรมในโอกาสสำคัญต่าง ๆ ก็จะมีคนมาร่วมปั่นกันเป็นจำนวนมาก”





ไพฑูรย์ ทรัพย์จตุพร

ผู้ใหญ่บ้านหมู่ 7 ประธานกลุ่มพระแท่นรัญนิง

ผู้ใหญ่ประเสริฐ เล่าถึงการดำเนินงานของชมรมจักรยานรักสุขภาพ รักสุขภาพ ด้วยน้ำเสียงที่สดใส และยืนยันถึงผลลัพธ์ที่ได้กับตัวเองว่า ทำให้สุขภาพดีมีความแข็งแรง ฟิต เฟิร์ม รู้สึกอ่อนเยาว์ แม้อายุจะล่วงเข้าสู่วัยใกล้เกษียณแล้ว นอกจากนี้ยังได้สังคม ได้เพื่อนใหม่ทั้งในและนอกพื้นที่ด้วย รวมทั้งได้ใกล้ชิดกับธรรมชาติมากขึ้น

ในส่วนเทศบาลฯ ให้การสนับสนุนโดยมีการณรงค์และประชาสัมพันธ์ ผ่านเสียงตามสายถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยใช้จักรยาน และปรับสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการใช้จักรยาน มีเลนจักรยานไว้รองรับ มีป้ายบอกเส้นทาง

ปัจจุบันชาวชุมชนใช้จักรยานในวิถีชีวิตประจำวัน และได้พัฒนาต่อยอด เป็นสื่อกลางในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งการปั่นจักรยานเฉลิมพระเกียรติ เนื่องในโอกาสวันสำคัญ ปั่นจักรยานทำบุญ ปั่นจักรยานท่องเที่ยว ปั่นจักรยาน เก็บขยะ ผลจากการปั่นจักรยานทำให้คนในชุมชนได้มีโอกาสดูคุยสอบถาม สารทุกข์สุขดิบ ขณะปั่นจักรยานร่วมกัน ก่อเกิดสายสัมพันธ์ที่ดี นำไปสู่ การพัฒนาชุมชนที่เข้มแข็งและยั่งยืนต่อไป

“พระแท่นรัญนิง” วิ่ง! ห่างไกลโรค

“กลุ่มพระแท่นรัญนิง” เทศบาลตำบลพระแท่น เป็นการรวมตัวของ นักวิ่งซึ่งเป็นกลุ่มคนรุ่นใหม่ จัดตั้งขึ้นเมื่อช่วงต้นปี 2562 ภายใต้การนำของ ไพฑูรย์ ทรัพย์จตุพร ผู้ใหญ่บ้านหมู่ 7 และคณะกรรมการ รวม 5 คน มีสมาชิกกว่า 100 คน

โดยกลุ่มฯ จะรวมตัวกันวิ่งออกกำลังกายทุกวันหลังเลิกงาน เวลา 17.00-19.00 น. และยังมีกิจกรรมเพื่อสาธารณประโยชน์ร่วมกัน เช่น วิ่งการกุศล ให้กับโรงพยาบาล โรงเรียน และร่วมกันบริจาคเพื่อมอบเป็นทุนการศึกษาให้กับ เด็กที่ขาดแคลนด้วย

“สมาชิกในกลุ่มมีทุกเพศทุกวัยตั้งแต่เด็ก จนถึงผู้สูงอายุทุกคนมาวิ่ง ออกกำลังกาย เพราะไม่อยากจะป่วย ไม่อยากเป็นภาระสังคม ทั้งยังช่วยให้ ห่างไกลอบายมุข การออกกำลังกายมีประโยชน์มากกับทุกเพศทุกวัย ยิ่งคน มีอายุยิ่งสมควรต้องออกกำลังกาย สุขภาพดี ๆ ก็จะตามมาด้วย” ผู้ใหญ่ไพฑูรย์ กล่าวในตอนท้าย





เอี่ยมพร ราชมณี
รองปลัดเทศบาลตำบลพระแท่น ประธานชมรมโยคะเพื่อสุขภาพ



"โยคะ" เสริมสร้างสุขภาพ แข็งแรง สดใส อ่อนวัย

"โยคะ" เป็นการออกกำลังกายอีกรูปแบบหนึ่งที่มีผู้คนให้ความสนใจและฝึกปฏิบัติกันมาก เพราะ "การฝึกโยคะ" ส่งผลดีต่อร่างกายและจิตใจ รวมถึงระบบต่อมไร้ท่อ และอวัยวะต่าง ๆ ทั้งยังช่วยชะลอความเสื่อมของข้อต่อทั่วร่างกาย ช่วยให้เคลื่อนไหวได้ดี ไม่เกิดการติดขัด เป็นอีกหนึ่งทางเลือกเพื่อดูแลสุขภาพที่ดี

เทศบาลตำบลพระแท่น อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี ชุมชนที่กำลังขับเคลื่อนพัฒนาสู่ตำบลสุขภาวะ มีการรณรงค์ส่งเสริมให้ประชาชนได้ออกกำลังกายด้วยการจัดกิจกรรมที่หลากหลายตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์ของคนทุกเพศ ทุกกลุ่มวัย การรวมกลุ่มฝึกโยคะเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ได้รับเสียงตอบรับที่ดี มีผู้คนหันมาสนใจเพิ่มขึ้น จากกลุ่มเล็ก ๆ ขยายไปสู่กลุ่มใหญ่ และพัฒนาจัดตั้งเป็น "ชมรมโยคะเพื่อสุขภาพ"

ชมรมโยคะเทศบาลตำบลพระแท่น พัฒนาจากชมรมแอโรบิกที่จัดตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2557 ก่อนเปลี่ยนมาเป็น "ชมรมโยคะ" เมื่อปี พ.ศ. 2559 โดยมี เอี่ยมพร ราชมณี รองปลัดเทศบาลตำบลพระแท่น เป็นประธานชมรมสมาชิกส่วนใหญ่เป็นคนในพื้นที่ จำนวนกว่า 40 คน เป็นแม่บ้านและกลุ่มสตรีหลากหลายอาชีพและกลุ่มวัย ที่ต้องการฝึกโยคะเพื่อรักษาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ลดน้ำหนัก และสร้างเสริมสุขภาพ





ยุพารัตน์ กิ่งกาญจน์
ครูผู้ฝึกสอนชมรมโยคะ

ยุพารัตน์ กิ่งกาญจน์ ครูผู้ฝึกสอนโยคะ ของชมรมโยคะเทศบาล ตำบลพระแท่น เล่าว่า การเล่นโยคะไม่แตกต่างจากแอโรบิก คือต้องใช้กำลัง เข้าช่วยในการขับเคลื่อนร่างกาย แต่ที่เพิ่มเติมเข้ามาคือ ต้องใช้วิธีการหายใจ เข้ามาช่วยด้วย ทำให้การออกกำลังกายด้วยโยคะตอบโจทย์ปัญหาของร่างกาย ได้ทุกส่วนมากกว่า คือได้ประโยชน์ทั้งระบบภายใน ระบบภายนอก กระดูก และข้อต่อทุกส่วน ผู้ที่ฝึกโยคะเป็นประจำจะมีรูปร่างดี หน้าตาอ่อนวัย จิตใจ เบิกบาน กล้าแสดงออก กล้าที่จะขับเคลื่อนตัวเองไป การเดินเหินก็สะดวก สมาชิก หลายคนเห็นประโยชน์จากตรงนี้ และตั้งแต่ฝึกกันมาก็มีสมาชิกเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ



โยคะบำบัดโรค

“สมาชิกของชมรมโยคะเรามีหลายกลุ่มวัย อายุน้อยสุด 33 ปี นอกนั้นส่วนใหญ่ก็จะมีอายุตั้งแต่ 50 ปี จนถึง 67 ปี หลายคนมีปัญหาของร่างกายแตกต่างกัน บางคนเป็นไทรอยด์ หรือเคยมีปัญหาเรื่องเส้นเอ็น นิ้วล็อค แขนติด ปวดเข่า พอมาฝึกโยคะ อาการก็ดีขึ้น ตอนนี้ไม่เป็นแล้ว บางคนทำงานบริษัท พอตรวจสุขภาพประจำปี ผลเลือดออกมาก็ดี ทั้งเรื่องของไขมัน น้ำตาลในเลือดดีไม่มีปัญหา” ครูยุพารัตน์ยืนยันถึงผลลัพธ์ที่ได้จากการออกกำลังกายด้วยการเล่นโยคะ

การรวมกลุ่มเล่นโยคะ นอกจากจะตอบโจทย์เรื่องของสุขภาพแล้วยังส่งผลก่อเกิดเป็นความสามัคคีของคนในชุมชนด้วย โดยชมรมโยคะเทศบาลตำบลพระแท่น จะฝึกโยคะร่วมกันทุกวัน เวลา 18.30 น. - 20.30 น. นอกจากนี้สมาชิกยังมีการรวมตัวกันทำกิจกรรมเพื่อสังคม เช่น รวมเงินไปร่วมบริจาคทำบุญในงานทอดผ้าป่า ทอดกฐิน การออกร้านเลี้ยงอาหารเด็กในงานวันเด็กแห่งชาติ และร่วมกิจกรรมต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ





ชัยยุทธ บัวหอม

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการตำบลพระแท่น



รพ.สต.บ้านพระแท่น เสริมศักยภาพด้วยแพทย์ทางเลือก

รพ.สต.บ้านพระแท่น เป็นอีกหนึ่งภาคีเครือข่ายที่ร่วมดูแลสุขภาพของชาวชุมชน มีการจัดบริการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่มีปัญหาการเจ็บป่วยเรื้อรัง สนับสนุนระบบบริการดูแลระยะยาวด้านสาธารณสุขสำหรับผู้ป่วยที่มีภาวะพึ่งพิง ผู้สูงอายุที่ติดเตียง หรือติดบ้าน

“รพ.สต.บ้านพระแท่น” ดูแลและให้บริการประชาชนในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลพระแท่น และตำบลใกล้เคียง รวม 16 หมู่บ้าน มีประชากรอยู่ในความรับผิดชอบจำนวนกว่า 9,700 คน ประชาชนที่มารับบริการตรวจรักษาส่วนใหญ่จะป่วยด้วยโรคเบาหวาน ความดัน อัมพฤกษ์ และมีอาการเกี่ยวกับเส้นเลือด ระบบปลายประสาท

นอกจากนี้ยังมีบริการงานด้านทันตกรรม โดยเจ้าหน้าที่ทันตกรรมของรพ.สต. เพื่อเป็นการอำนวยความสะดวกและช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายให้กับประชาชน มีการตรวจชุดหินปูนให้กับประชาชนทั่วไป ถอนฟันให้กับเด็กอายุต่ำกว่า 12 ปี ได้ และมีทันตแพทย์จากโรงพยาบาลมหาราชนิกัมาให้บริการตรวจถถอนฟันให้กับประชาชนกลุ่มวัยทำงาน และผู้สูงอายุเดือนละครั้ง





“การให้บริการด้านการรักษาดูแลประชาชน จะมีแพทย์จากโรงพยาบาลมะเร็งรักษ์ มาบริการที่ รพ.สต. 2 ท่าน เป็นนายแพทย์ชำนาญการเวชศาสตร์ครอบครัว ดูแลเรื่องการรักษาทั่วไป ชำนาญด้านการฝังเข็มจะมาทุกวันอังคาร และแพทย์ด้านกายภาพ มาทำการรักษาเดือนละ 2 ครั้ง ทุกวันจันทร์-วันจันทร์ โดยแพทย์ทั้งสองท่านจะมีการตรวจสอบสุขภาพทั่วไปของคนไข้ตามที่นัดไว้ในช่วงเช้า ช่วงบ่ายจะลงพื้นที่พร้อมกัพยาบาลของ รพ.สต. และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขของเทศบาล ออกตรวจเยี่ยมคนไข้ที่ติดบ้านติดเตียง ในเทศบาลตำบลพระแท่น และเทศบาลพระแท่นลำพญา สลับกันไป ระหว่างสองเทศบาล ซึ่งเป็นการอำนวยความสะดวกให้กับคนไข้ในทั้งสองพื้นที่ ไม่ต้องไปรักษาไกล ไม่ต้องเสียเวลาเดินทาง ช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพและที่สำคัญ รพ.สต. บ้านพระแท่น ทำให้คนไข้เข้าถึงการรักษาได้อย่างทั่วถึงและง่ายขึ้น” **ชัยยุทธ บัวหอม** นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ ตำบลพระแท่น ซึ่งเป็นผู้อำนวยการ รพ.สต. บ้านพระแท่นอธิบายถึงการขับเคลื่อนงานดูแลสุขภาพประชาชน

“ที่นี่ยังมี คลินิกแพทย์แผนไทย รพ.สต. บ้านพระแท่น เปิดให้บริการ วันจันทร์-ศุกร์ เวลา 08.30 - 16.30 น. เน้นการใช้สมุนไพรดูแลรักษาผู้ป่วย ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย ทั้งการนวดประคบ นวดเฉพาะจุด เป็นการนวดเพื่อรักษาอาการชาตามปลายมือ ปลายเท้า นวดตัว นวดน้ำมัน เพื่อผ่อนคลาย และการอบสมุนไพร ดูแลสตรีหลังคลอดบุตร โดยการใช้สมุนไพรโบราณมาอบตัว นอกจากนี้ยังมีบูรณาการศาสตร์การแพทย์แผนจีน การฝังเข็ม เพื่อเป็นทางเลือกให้กับคนไข้ด้วย” และเสริมว่า

“คลินิกแพทย์แผนไทยคิดค่าบริการตามอัตราการรักษา หากคนไข้เป็นข้าราชการสามารถนำใบเสร็จไปเบิกได้ คนไข้สตรีหลังคลอดสามารถเข้ามาใช้บริการรักษาได้ฟรีไม่มีค่าใช้จ่าย โดยขั้นตอนการเข้ารับการรักษา คนไข้ต้องได้รับการตรวจวินิจฉัยอาการจากแพทย์แผนไทยที่ประจำคลินิกก่อน จึงจะสามารถรับการรักษาด้วยการนวด หรือการฝังเข็มได้”





พีระเดช สิงห์ประเสริฐ
หัวหน้าวนอุทยานแห่งชาติพระแท่นดงรัง



"พื้นที่สีเขียว" สร้างชุมชน ปลูกจิตสำนึก อนุรักษ์ผืนป่า

แหล่งเรียนรู้ป่าในเมือง วนอุทยานแห่งชาติพระแท่นดงรัง ในท้องที่ หมู่ 10 เทศบาลตำบลพระแท่น อำเภอกำมะกา เป็นพื้นที่ป่าธรรมชาติ ที่อุดมสมบูรณ์อยู่ในเขตป่าสงวนแห่งชาติ มีเนื้อที่ประมาณ 1,344 ไร่ กรมป่าไม้ ได้ประกาศจัดตั้งเป็นวนอุทยานเมื่อวันที่ 28 ตุลาคม 2525 โดยพื้นที่ป่า ส่วนใหญ่เป็นป่าเต็งรัง และป่าเบญจพรรณ มีพันธุ์ไม้หลากหลายประมาณ 100 ชนิด พันธุ์ไม้เด่นที่มีจำนวนมาก ได้แก่ รัง มะค่าแต้ พะยอม ยอป่า และยังมีพืชสมุนไพรนานาชนิด กระจายอยู่ทั่วพื้นที่ เป็นผืนป่าแห่งเดียว และแห่งสุดท้ายในอำเภอกำมะกาที่อยู่ใกล้แหล่งชุมชน ที่มีการคมนาคมสะดวก

ป่าพระแท่นดงรังยังมีความสำคัญทางประวัติศาสตร์ โบราณคดี โดยมีเนินเขาที่สำคัญ 2 แห่ง แห่งแรกเรียกว่าเขาถวยพระเพลิง ยอดสูง 55 เมตร มีมณฑป 12 เหลี่ยม ครอบรอยพระพุทธรูปจำลองไว้ภายใน แห่งที่สองมีลักษณะเป็นแท่นหินรูปสี่เหลี่ยมหน้าลาด ลักษณะคล้ายแท่น หรือเตียงนอนที่ชาวบ้านเชื่อกันว่าเป็นที่ดับขันธปริณิพานของพระพุทธเจ้า

พีระเดช สิงห์ประเสริฐ หัวหน้าวนอุทยานแห่งชาติพระแท่นดงรัง เล่าถึงแหล่งเรียนรู้และความเป็นมาของโครงการป่าในเมืองเทศบาล ตำบลพระแท่นว่า โครงการนี้เริ่มต้นเมื่อปี พ.ศ. 2560 เป็นโครงการที่เกิดขึ้น ตามนโยบายภาครัฐที่ต้องการให้ชุมชนที่อยู่ใกล้ๆ ป่า ได้เข้ามามีส่วนร่วมใช้ประโยชน์





สิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ มีเครื่องออกกำลังกาย ลานจอดรถ ห้องน้ำ ศาลาพักผ่อน มีกล้องวงจรปิดในการดูแลความปลอดภัย ซึ่งทั้งหมดนี้ประชาชนสามารถมาใช้บริการได้ตลอดทั้งวันโดยไม่มีค่าใช้จ่ายใด

ประโยชน์มากมาย “ป่าในเมือง” ช่วยกายใจแข็งแรง

ป่าในเมืองวนอุทยานแห่งชาติพระแท่นดงรัง มีคุณประโยชน์มากมาย โดยนอกจากช่วยลดก๊าซเรือนกระจก ลดมลพิษทางอากาศ ช่วยบรรเทาปัญหาสิ่งแวดล้อมโดยรวมแล้ว การมีป่าในเมืองมีส่วนช่วยให้ประชาชนในชุมชนมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้นจากการที่ได้มาออกกำลังกาย มาพักผ่อนสัมผัสกับธรรมชาติที่ร่มรื่น ร่มเงาของต้นไม้ใหญ่และพื้นที่สีเขียวช่วยผ่อนคลายความเครียดจากภารกิจหน้าที่ประจำวัน ประการสำคัญคือ “ป่าในเมือง” ยังช่วยปลูกจิตสำนึกชาวชุมชนได้ตระหนักถึงความสำคัญของป่าไม้ เกิดความหวงแหนและร่วมกันอนุรักษ์ผืนป่าให้มีความอุดมสมบูรณ์คงอยู่คู่ชุมชนตลอดไป

จากป่า ซึ่งก่อนหน้านี้ชาวชุมชนไม่กล้าเข้ามาใช้พื้นที่ เมื่อเกิดโครงการนี้จึงได้มีการพัฒนาพื้นที่ป่าบางส่วนเป็นป่าในเมือง เพื่อให้ชาวบ้านได้เข้ามาใช้ประโยชน์ เป็นการปลูกฝังจิตสำนึกอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและป่าไม้ร่วมกัน

“เราาร่วมกันรักษาพื้นที่ป่าร่วมกับชุมชนร่วมกับเทศบาล โดยจะมีกลุ่มเครือข่ายอาสาสมัครพิทักษ์อุทยาน และเครือข่ายพิทักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม หรือ ทสม. มาร่วมกันตรวจลาดตระเวน ร่วมกันดูแลดับไฟป่า หรือมีกิจกรรมร่วมกันทำแนวกันไฟ ร่วมกันปลูกป่า” หัวหน้าวนอุทยานกล่าวว่า

ป่าในเมืองวนอุทยานพระแท่นดงรังใช้พื้นที่เขตบริการประมาณ 50 ไร่ พัฒนาเป็นพื้นที่สันหนากการ ให้ผู้คนได้เข้ามาใช้ประโยชน์เพื่อการท่องเที่ยวพักผ่อน และออกกำลังกาย ตลอดจนเป็นแหล่งเรียนรู้ให้ผู้ที่มาใช้ประโยชน์ได้ศึกษาเรียนรู้คุณค่าของพันธุ์ไม้นานาชนิด โดยจะมีเส้นทางจักรยานมีทางวิ่ง 2 เลน รวมระยะทางประมาณ 1,600 เมตร และในพื้นที่จะมี





ผู้ใหญ่โสภณ เหมระ
เจ้าของแหล่งเรียนรู้ “ศิลป์แห่งบ้านไร่ ผู้ปลูกจิตอนุรักษ์ด้วยงานศิลปะ”



สืบสานงานศิลป์ผ่านไม้ตัด ปลูกจิตสำนึกการอนุรักษ์สู่ชุมชน

โสภณ เหมระ หรือ “คุณลุงโสภณ” วัย 78 ปี อดีตผู้ใหญ่บ้าน หมู่ 3 บ้านไร่ เทศบาลตำบลพระแท่น อำเภอนาทมจกกา คือ ศิลปินแห่งบ้านไร่ ผู้ปลูกจิตสำนึกการอนุรักษ์ ผ่านศิลปะไม้ตัดเป็นรูปร่างสัตว์ชนิดต่าง ๆ โดยใช้เวลาในยามว่าง ปั่นจักรยานคันโปรดพร้อมเครื่องมือคู่กายกรรไกร ตัดแต่งกิ่ง ออกไปตัดแต่งต้นไม้สองข้างทางในชุมชน เป็นการเติมเต็มความสุขให้กับตัวเอง อีกทั้งเป็นการปลูกจิตสำนึกให้แก่ชาวชุมชน ในการช่วยกันดูแลรักษาต้นไม้ในทางสาธารณะ

เมื่อครั้งดำรงตำแหน่งผู้ใหญ่บ้าน โสภณได้เดินทางไปจังหวัดราชบุรี พบเห็นการตัดต้นไม้อย่างสวยงามตามถนนหนทางให้เป็นรูปร่างสัตว์ต่าง ๆ เกิดแรงบันดาลใจ อยากให้หมู่บ้านของตนเองมีความสวยงามเช่นนั้นบ้าง จึงได้เรียนรู้และฝึกฝนจนมีความชำนาญ เริ่มตัดต้นไม้ที่บ้านของตนเอง และใช้เวลาว่างวันละ 2-3 ชั่วโมง ออกตัดต้นไม้สองข้างทางบริเวณทางเข้าหมู่บ้าน และสถานที่สาธารณะ ภายในวัด โรงเรียน จนเกิดทัศนียภาพที่สวยงาม เป็นเอกลักษณ์ของชุมชนบ้านไร่ สร้างความประทับใจให้กับผู้คนที่ผ่านไปมา





“เรื่องการทำไม้ตัด ลุงทำมาตั้งแต่ยังเป็นผู้ใหญ่บ้าน ไปเอาแบบอย่างมาจากจังหวัดราชบุรี เห็นเขาตัดต้นไม้ใหญ่โดยเอากิ่งที่มันแตกตามต้นตัดเป็นตัวกระรอก กระแต ใจลุงเป็นคนชอบต้นไม้อยู่แล้ว จากที่ไปเห็นมาก็กลับมาลองตัด ลองทำกับต้นไม้ที่บ้าน ไม้ตัดตัวแรกที่ทำคือไม้ช้อย เพราะเป็นไม้ที่ตัดง่ายสุด ทำเป็นตัวช้าง ม้า วัว ควาย พอเห็นว่าเป็นรูปเป็นร่างดี ลุงก็ออกไปตัดต้นไม้ในหมู่บ้าน ตอนเช้าทุกวันจะขี่จักรยาน มีกรรไกรหนีบไปด้วย พอเจอต้นไม้ที่ตัดไว้ตามทาง ก็จะลงไปตัดแต่ง เพราะถ้าปล่อยให้มันแตกทั้งต้นแล้วจะตัดไม่ทัน” ลุงโสภณเล่าถึงจุดเริ่มต้นและความเป็นมาของการดูแลต้นไม้ที่รัก และงานศิลปะไม้ตัดที่ชื่นชอบ และว่า

การตัดต้นไม้ก่อนที่จะเห็นเป็นรูปร่างสัตว์ที่ตามที่เราวางโครงไว้จะใช้เวลานานเป็นปี กว่าที่มันจะแตกกิ่งใบเต็มและมองเข้ารูปแบบ ต้องคอยมาตัดแต่งอยู่เรื่อยๆ ติดตามอย่างต่อเนื่อง คนที่ทำงานพวกนี้ต้องมีใจรักจริง ๆ

“คนที่ผ่านไปมาและเห็นลุงทำก็ถามว่า ที่ทำทุกวันนี้ ได้เงินจากตรงไหน ก็บอกว่าไม่ได้เงินหรอก ที่ทำทุกวันนี้ คือทำด้วยใจรักจริง ๆ เพราะลุงอยากเห็น

หมู่บ้านเจริญ อยากช่วยสังคม และอยากให้รุ่นลูกรุ่นหลานได้สืบสานจดจำเรื่องไม้ตัดเอาไว้ เพราะมันเป็นประโยชน์ต่อหมู่บ้านเป็นการช่วยดูแลรักษาต้นไม้และสิ่งแวดล้อมในชุมชน”

ด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจฝึกฝนการทำไม้ตัดจนส่งประโยชน์ให้ชุมชน มีภูมิทัศน์สวยงามเป็นเอกลักษณ์ และยังปลูกจิตสำนึกการอนุรักษ์ให้กับชุมชนส่งผลให้ คุณลุงโสภณได้รับรางวัลผู้สูงอายุดีเด่น จังหวัดกาญจนบุรี เมื่อปี พ.ศ. 2559 และได้รับการจัดตั้งเป็นแหล่งเรียนรู้ศิลปินแห่งชาติบ้านไร่ ผู้ปลูกจิตสำนึกด้วยการอนุรักษ์ เทศบาลตำบลพระแท่นในปี พ.ศ. 2560

ปัจจุบัน แหล่งเรียนรู้แห่งนี้ จะมีผู้คนทั้งจากในพื้นที่ และต่างพื้นที่ต่างจังหวัดแวะเวียนเข้ามาศึกษาดูงานอยู่ไม่ขาด คุณลุงโสภณยังเปิดบ้านเป็นโฮมสเตย์ไว้รองรับผู้มาเยือนด้วย สามารถรองรับได้ 8 คน และยังมีสินค้าเฟอร์นิเจอร์งานช่างฝีมือที่ถนัด จำหน่ายแก่ผู้สนใจ และรับทำตามออเดอร์ด้วย





พระปลัดพิชญ์ รตนโชโต
เจ้าอาวาสวัดราชฎารศรัทธาธรรม



"ขยะแลกบุญ" ต้นทุนสร้างสุข ด้วยความพอเพียง

"ขยะแลกบุญ" เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ชาวชุมชนเทศบาลตำบลพระแท่น อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี ร่วมกันจัดขึ้นเป็นกิจกรรมเสริมใน แหล่งเรียนรู้วัดปลอดขยะ ที่ช่วยขับเคลื่อนและพัฒนาชุมชนไปสู่ตำบลสุขภาวะภายใต้ความร่วมมือของคนในชุมชนในการจัดการปัญหาขยะตั้งแต่ต้นทาง จัดการขยะให้เป็นศูนย์ ทำให้ชุมชนเป็นพื้นที่ที่น่าอยู่

แหล่งเรียนรู้วัดปลอดขยะ ตั้งอยู่ที่วัดราชฎารศรัทธาธรรม ในพื้นที่บ้านไร่ หมู่ 4 ตำบลพระแท่น แหล่งเรียนรู้แห่งนี้เกิดขึ้นจากแนวคิดของชาวชุมชนที่อยากให้ชาวบ้านพุทธศาสนิกชนได้เรียนรู้เรื่องการคัดแยกขยะอย่างถูกต้อง และมองเห็นว่า "วัด" เป็นสถานที่ทำพิธีกรรม และกิจกรรมทางศาสนา เป็นศูนย์รวมของชาวชุมชน จึงให้สถานที่วัดเป็นจุดเริ่มต้นในการคัดแยกขยะ โดยได้จัดกิจกรรม "ขยะแลกบุญ" ให้ชาวบ้านนำขยะที่สามารถขายได้มาทำบุญที่วัด เมื่อชาวบ้านได้นำขยะมาทำบุญกันจนเต็มตู้บริจาคที่จัดไว้ทางวัดจะนำไปขาย เพื่อนำเงินปัจจัยมาเป็นค่าน้ำ ค่าไฟ ซึ่งประชาชนที่นำขยะมาใส่ตู้บริจาคก็ได้ทำบุญบำรุงศาสนาต่อไปด้วย

นอกจากนี้ยังจัดกิจกรรม "หิ้วบิณฑบาตเข้าวัด" เพื่อเป็นการลดขยะพลาสติกและกล่องโฟม ซึ่งได้รับการตอบรับเป็นอย่างดีจากชาวบ้านในพื้นที่





พระปลัดพิชญ รัตนโชโต เจ้าอาวาสวัดราษฎร์ศรัทธาธรรม กล่าวถึง แหล่งเรียนรู้วัดปลอดขยะและกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อรณรงค์ให้ชาวชุมชน ได้มีส่วนร่วมและเรียนรู้การจัดการคัดแยกขยะอย่างถูกต้องว่า “ขยะแลกบุญ คือให้ชาวบ้านนำเอาขยะที่สามารถไปรีไซเคิลได้ เช่น พวกขวดน้ำพลาสติก ขวดแก้ว หรือพวกของเหลือใช้มาบริจาคให้กับวัด เพื่อให้วัดนำไปขาย แล้วนำเงินมาทำนุบำรุงวัด ญาติโยมที่นำขยะมาบริจาคให้ทางวัดจะได้ รับบุญรับกุศลจากกิจกรรมนี้ด้วย

ส่วนการ “หิ้วปิ่นโตเข้าวัด” เป็นการรณรงค์ลดการใช้ถุงพลาสติก จากที่เมื่อก่อนเวลาญาติโยมใส่บาตรจะใส่ด้วยแกงถุงพลาสติก ทำให้จำนวนขยะ ที่วัดเพิ่มมากขึ้น ทางวัดจึงได้ขอให้ใช้ปิ่นโตใส่อาหารมาทำบุญ โดยทางวัด จะนำปิ่นโตไปคืนญาติโยมในตอนเย็นของทุกวัน และตอนเช้าโยมจะทำอาหาร ใส่ปิ่นโตเตรียมไว้โดยไม่ต้องใส่ถุง และจะมีลูกศิษย์วัดเป็นผู้ไปรับปิ่นโตเอง

ถือเป็นเรื่องที่น่าชื่นชมสำหรับแหล่งเรียนรู้วัดปลอดขยะ เทศบาล ตำบลพระแท่น ที่ได้สร้างจิตสำนึกต่อส่วนรวมให้เห็นและตระหนักถึงปัญหาขยะ โดยให้วัดเป็นศูนย์กลางในการดำเนินกิจกรรม ถือเป็นการสร้างความรัก ความสัมพันธ์อันดีของชาวชุมชน ซึ่งจะช่วยส่งเสริมและขับเคลื่อนการจัดการ ปัญหาขยะชุมชนได้อย่างยั่งยืน





สมพิศ นิยมสุชา
ประธานเครือข่าย ทสม. เทศบาลตำบลพระแท่น



สร้างสุขชุมชนไปกับ สอ ทอ ช: หนะ: สู่วิถี zero waste

ศูนย์สาธิตการลด คัดแยก และใช้ประโยชน์ขยะมูลฝอย คือแหล่งเรียนรู้ ที่ทำหน้าที่รณรงค์ สนับสนุนให้มีการคัดแยกและจัดการขยะอย่างถูกวิธีตั้งแต่ในครัวเรือน ศูนย์แห่งนี้เป็นแหล่งเรียนรู้การจัดการขยะแบบครบวงจร โดยการนำขยะมูลฝอย หรือขยะอินทรีย์มาใช้ประโยชน์ให้มากที่สุด เช่น การทำปุ๋ยหมัก หรือน้ำหมักชีวภาพสำหรับใช้ในการปลูกพืชผักสวนครัว นับเป็นการจัดการขยะมูลฝอยแบบผสมผสานตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

จุดประกายจัดการขยะชุมชน

หลังการจัดตั้ง ศูนย์สาธิตการลด คัดแยกและใช้ประโยชน์ขยะมูลฝอย เมื่อปี พ.ศ. 2556 ส่งผลให้ชาวพระแท่น หันมาให้ความสำคัญ และร่วมมือกันเพื่อลดปริมาณขยะในชุมชน โดยมีอาสาสมัครพิทักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมหมู่บ้าน หรือ ทสม. เข้ามาให้ความรู้สร้างความเข้าใจการคัดแยกขยะอย่างเป็นระบบ

จากความมุ่งมั่นตั้งใจในการคัดแยกขยะที่ต้นทาง ทำให้เทศบาลตำบลพระแท่นได้รับรางวัลดาวรุ่งชุมชนปลอดขยะระดับประเทศ (Zero Waste) ประจำปี 2556 ประเภทชุมชนขนาดเล็ก ชุมชนบ้านสำนักเย็น หมู่ 1 รางวัลชมเชย ชุมชนปลอดขยะระดับประเทศ (Zero Waste) ประจำปี 2559 ประเภทชุมชนขนาดกลาง ชุมชนบ้านสำนักเย็น หมู่ 1 จากกรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม





ผู้อยู่เบื้องหลังความสำเร็จดังกล่าว คือ **สมพิศ นิยมสุข** ประธานเครือข่ายทสม. เทศบาลตำบลพระแท่น ซึ่งเป็นกำลังสำคัญที่คอยหนุนเสริมให้เทศบาลส่งชุมชนเข้าร่วมประกวดชุมชนปลอดขยะ และส่งชุมชนในพื้นที่เข้าประกวดจนถึงปัจจุบัน

สมพิศ หรือเจ้าของฉายา “*สอ ทอ ขะ หยะ*” ที่ชาวบ้านมอบให้ เป็นสมาชิกสภาเทศบาลตำบลเมื่อปี พ.ศ. 2554 ที่มองหาแนวทางการทำประโยชน์ตอบแทนคืนให้กับชุมชนหลังได้รับเลือกเข้ามาทำหน้าที่ในเทศบาล

“ผมอยากจะทำอะไรที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชนบ้าง เห็นในทีวีการนำเสนอเรื่องชุมชนปลอดขยะ และเรื่องขยะยังไม่มีใครทำ ก็เลยไปปรึกษากับทางเทศบาล ท่านนายกบอกให้ทำเลย ผมเริ่มทำโครงการขยะแลกไข่ ขยะแลกบุญที่วัดธนาคารขยะ ทำให้ได้สักพักมันดูยุ่งยากเลยล้มเลิกโครงการ และมาเริ่มอีกครั้งปี พ.ศ. 2556 ทำเรื่องคัดแยกขยะที่บ้านสำนักเย็น เริ่มต้นแค่ 14 หลังคาเรือนที่เข้าร่วมโครงการคัดแยกขยะ สามารถจัดการเรื่องขยะจนได้รางวัลระดับ

ประเทศ หลังจากที่เราได้รางวัลก็มีคนมาเข้าร่วมร้อยเปอร์เซ็นต์ และตั้งแต่ปี พ.ศ. 2556 ก็ได้รับรางวัลเรื่อยมา”

สมพิศ เล่าถึงการดำเนินโครงการคัดแยกขยะที่ล้มลุกคลุกคลานกว่าจะประสบความสำเร็จมาเป็นชุมชนต้นแบบเรื่องการจัดการขยะอย่างทุกวันนี้ เทศบาลตำบลพระแท่น ได้ใช้กลยุทธ์เครือข่ายในการต่อยอดขยายผลแนวคิดและกิจกรรมการจัดการขยะในชุมชน จนได้รับรางวัลเครือข่าย ทสม. ดีเด่น ระดับประเทศในปี พ.ศ. 2560 ปี พ.ศ. 2561 ได้รับรางวัลเทศบาลสะอาดระดับจังหวัด และ สมพิศ ประธานเครือข่าย ทสม.ต.พระแท่น ได้รับรางวัลบุคคล ทสม. ดีเด่นปี พ.ศ. 2562

จากการบูรณาการของหลายภาคส่วน ทำให้เทศบาลตำบลพระแท่นสามารถจัดการปัญหาขยะในชุมชนลดปริมาณขยะลงได้จนเกือบเต็มร้อยเปอร์เซ็นต์ในปัจจุบัน ส่งผลให้เกิดชุมชนต้นแบบการจัดการขยะในเขตเทศบาลตำบลพระแท่น 3 หมู่บ้าน คือ หมู่ 1 บ้านสำนักเย็น หมู่ 3 และ หมู่ 4 บ้านไร่





พะเยาว์ กระจ่ายทอง
เจ้าของแหล่งเรียนรู้ข้าวหมูโลก



"ข้าวหมูโลก" การจัดการขยะครัวเรือน

หากเดินทางมาเยือนเทศบาลตำบลพระแท่น อำเภอท่ามะกา จะสังเกตเห็นถึงขยะที่เหมือนกันในรูปแบบต่าง ๆ ตั้งอยู่หน้าบ้านเกือบจะทุกครัวเรือน แสดงให้เห็นว่าชาวชุมชนที่นี่มีการบริหารจัดการขยะร่วมกันอย่างเป็นระบบ มีการคัดแยกขยะ ทั้งขยะอันตราย ขยะทั่วไป ขยะอินทรีย์ และขยะรีไซเคิล

เมื่อลัดเลาะเข้าไปถึงชุมชนหมู 3 บ้านไร่ ที่นี่เราได้เห็นการกำจัดขยะอินทรีย์โดยกรรมวิธีจากภูมิปัญญาชาวบ้าน ไม่ใช่การทำปุ๋ยหมัก หรือน้ำหมักชีวภาพอย่างที่เคยเห็น แต่ใช้ “สุกร” หรือ “หมู” ตัวเป็น ๆ จัดการกับขยะเหล่านี้

แปลงขยะอินทรีย์เป็นข้าวหมู

ชุมชนบ้านไร่ หมู 3 เทศบาลตำบลพระแท่น เป็นที่ตั้งของ แหล่งเรียนรู้ **ข้าวหมูโลก** อีกหนึ่งแหล่งเรียนรู้ที่ต่อยอดความสำเร็จจากโครงการคัดแยกขยะต้นทางของเทศบาลตำบลพระแท่น มี **พะเยาว์ กระจ่ายทอง** เป็นเจ้าของ แหล่งเรียนรู้ ที่จัดการกับขยะอินทรีย์ด้วยการนำมาใช้ประโยชน์เป็นอาหารสำหรับเลี้ยงหมู





พเยาว์ หรือ “ป้าพเยาว์” วัย 65 ปี ชาวชุมชนบ้านไร่ มีอาชีพหลักคือ การทำนา และเลี้ยงหมูเป็นอาชีพเสริม จากเดิมใช้อาหารสัตว์สำเร็จรูป แต่ประสบปัญหาขาดทุนเนื่องจากต้นทุนสูง ต่อมาเกิดแนวคิดในการเลี้ยงหมู แบบดั้งเดิม คือเลี้ยงด้วยเศษอาหารในครัวเรือน และนี่คือจุดเริ่มต้นของ “ข้าวหมูกู้โลก”

“ข้าวหมูกู้โลก เริ่มต้นจากที่เราเลี้ยงหมู แล้วเอากระป๋องไปเก็บ เศษอาหารตามหมู่บ้านวันละครั้ง โดยเอากระป๋องสีไปทิ้งไว้ตามบ้านต่าง ๆ ประมาณ 4 โมงเย็น เราก็ขี่ซาเล้งไปเก็บเศษอาหารตามบ้านที่เราเอากระป๋อง ไปวางไว้ เอามาเลี้ยงหมู ทำแบบนี้มานาน ตั้งแต่ก่อนมาตั้งเป็นแหล่งเรียนรู้ ในปี พ.ศ. 2560 เราไปเก็บจากบ้านเรือนในชุมชนทุกวัน ประมาณ 20 ครัวเรือน ช่วยประหยัดค่าอาหารหมู และลดต้นทุน คนที่ให้เศษอาหารก็ไม่ได้คิดราคา อะไร เพราะมันเป็นผลดีกับเขา คือไม่ต้องเอาเศษอาหารไปทิ้งให้อุดตัน ท่อระบายน้ำ เกิดความสกปรก ซึ่งเขาได้ประโยชน์ เราก็ได้ประโยชน์ที่สำคัญ ยังเป็นประโยชน์ต่อชุมชน คือขยะอินทรีย์ในครัวเรือนของชุมชนลดลง ทำให้หมู่บ้านของเราสะอาด” ป้าพเยาว์ เล่าถึงความเป็นมาและผลลัพธ์ ที่ได้จากการใช้ประโยชน์ขยะอินทรีย์

การเลี้ยงหมูเป็นการสร้างรายได้ให้กับคนสูงวัย แถมยังใช้ประโยชน์จาก มูลหมูไปเป็นปุ๋ยปลูกพืชผักสวนครัวให้ได้ผลผลิตดีสามารถเก็บกินเก็บขาย สร้างรายได้เสริมได้อีกช่องทางหนึ่งด้วย

ปัจจุบันป้าพเยาว์มีรายได้จากการขายลูกหมูเดือนละกว่า 10,000 บาท และยังใช้มูลหมูในการปลูกพืชผักสวนครัวได้ผลผลิตดี นำไปขายเพิ่มรายได้ ให้กับครัวเรือนอีกช่องทางหนึ่ง ที่สำคัญแหล่งเรียนรู้แห่งนี้ยังช่วยลดขยะครัวเรือน ได้เป็นอย่างดี



โชติกาญจน์ พระแท้
ประธานแหล่งเรียนรู้หมอดินอาสา



"หมอดินอาสา" แก้ปัญหาดินป่วย! ขับเคลื่อนชุมชน สู่วิถีเกษตรอินทรีย์

"หมอดินอาสา" คืออาสาสมัครภาคประชาชนที่ไม่ได้รับค่าตอบแทน เป็นเงิน โดยจะร่วมมือกับกรมพัฒนาที่ดินในการช่วยเหลือเกษตรกรเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ดีขึ้น ปฏิบัติงานด้านการอนุรักษ์ดินและการจัดการทรัพยากรดินที่ยั่งยืน เปรียบเสมือนหัวแรงหลักที่จะช่วยเหลือเป็นที่เลี้ยงให้กับเกษตรกรในชุมชน สามารถทำการเกษตรได้อย่างถูกต้องและสมบูรณ์ โดยมีเจ้าหน้าที่พัฒนาที่ดินคอยดูแลและให้การสนับสนุนอยู่ใกล้ ๆ ซึ่งจะช่วยให้การพัฒนาระบบการเกษตรได้อย่างตรงจุด

เทศบาลตำบลพระแท่น อำเภอท่ามะกา ได้จัดตั้งแหล่งเรียนรู้หมอดินอาสาขึ้น เพื่อเป็นศูนย์กลางการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ระหว่างชาวชุมชน ผู้สนใจกับหมอดินอาสาให้ได้ร่วมกันทำกิจกรรม เพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจในข้อมูลการทำเกษตร

ชุมชนบ้านสำนักเย็น หมู่ 1 มีแหล่งเรียนรู้หมอดินอาสา ที่พร้อมแบ่งปันเรื่องราวดี ๆ ด้านการปรับปรุงดิน การแก้ปัญหาดินป่วย เพื่อเพิ่มผลผลิตทางการเกษตรให้กับผู้ที่สนใจ โดยมี **โชติกาญจน์ พระแท้** เป็นเจ้าของ ที่นี่เราได้เห็นกรรมวิธีการทำปุ๋ยอินทรีย์ ปุ๋ยหมัก น้ำหมักชีวภาพ และสารไล่แมลงที่นำเอาเศษขยะธรรมชาติสิ่งของที่เหลือกินเหลือใช้ในครัวเรือน เศษกิ่งไม้ใบไม้ที่ย่อยสลายได้เอามาหมักเป็นปุ๋ย โดยแยกถังหมักของปุ๋ยแต่ละประเภท



โชติกาญจน์ พระแท้่น หมอดินอาสา วัย 54 ปี เล่าว่าก่อนมาเป็น หมอดินตนและครอบครัวทำอาชีพเกษตรกรรม แต่ประสบปัญหาเรื่องต้นทุน การผลิตสูง ราคาสินค้าเกษตรตกต่ำ สภาพดินเสื่อมโทรมจากการใช้สารเคมี จึงสมัครเข้ารับการอบรมหลักสูตรหมอดินอาสา กับสำนักงานพัฒนาที่ดิน จังหวัดกาญจนบุรี เมื่อปี พ.ศ. 2542 และได้รับเลือกเป็นหมอดินอาสาประจำ หมู่ 1 บ้านสำนักเย็น จึงได้นำความรู้มาใช้ปรับปรุงดินด้วยการใช้ปุ๋ยพืชสด หรือปุ๋ยอินทรีย์ ลดการใช้เคมี ทำให้สภาพดินดีขึ้น มีความอุดมสมบูรณ์ ปลูกพืชชนิดไหนก็ได้ผลผลิตดี แถมยังลดต้นทุนการผลิต จนสามารถพลิกฟื้น วิฤติการทำเกษตรของครอบครัวได้

แหล่งเรียนรู้หมอดินอาสา บ้านสำนักเย็น ตั้งขึ้นในปี พ.ศ. 2552 เริ่มแรกเป็นเพียงศูนย์เรียนรู้เล็ก ๆ แต่ด้วยความความมุ่งมั่นตั้งใจจริง ในการทำเกษตรอินทรีย์ มีการรวมกลุ่มเกษตรกรในชุมชนทำปุ๋ยอินทรีย์ นำหมักชีวภาพลดรายจ่ายต้นทุนการผลิต และยังช่วยรักษาสิ่งแวดล้อม ส่งผลให้

การดำเนินงานเกิดผลสำเร็จ เกิดประโยชน์ต่อตนเองและต่อชุมชน ทำให้ ศูนย์เรียนรู้เล็ก ๆ ขยับขยายมาเป็นแหล่งเรียนรู้ในปัจจุบัน

“เราเปลี่ยนเป็นแหล่งเรียนรู้เมื่อปี พ.ศ. 2560 เพราะทางพัฒนาที่ดิน เขาเห็นผลงานว่าเราทำจริงจัง มีการรวมกลุ่ม และติดต่อเชื่อมโยงระหว่าง เกษตรกรกับเจ้าหน้าที่อยู่ตลอด ก็เลยได้เปลี่ยนเป็นแหล่งเรียนรู้ตั้งแต่นั้นมา” โชติกาญจน์ เล่าให้ฟังถึงพัฒนาการความเป็นมาของแหล่งเรียนรู้

ปัจจุบันที่นี้ถือเป็นแหล่งความรู้ด้านการปรับปรุงดิน เพื่อเพิ่มผลผลิต การใช้และผลิตสารชีวภาพทดแทนการใช้สารเคมี ที่มีผู้คนจากภายใน และนอกชุมชนเดินทางมาศึกษาดูงาน แลกเปลี่ยนเรียนรู้การทำปุ๋ยอินทรีย์ และนำหมักชีวภาพอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งยังเป็นศูนย์กลางของวัสดุอุปกรณ์ การทำปุ๋ยอินทรีย์ที่เกษตรกรทั้งชาวชุมชนและนอกชุมชนสามารถแวะเวียน เข้ามาขอรับบริการสนับสนุนได้ ทั้งเมล็ดพันธุ์ สารเร่ง พด. กากน้ำตาล ปูนโดโลไมท์ และอื่น ๆ อีกหลายรายการ





สุรียา เอมทอง

ผู้ใหญ่บ้านหมู่ 4

ประธานตลาดสีเขียว ตลาดสีเขียวปลอดสารพิษ



จาก "คีย์โฮล" สู่ "ตลาดสีเขียว" นวัตกรรม เกษตรอินทรีย์ ชุมชน



พื้นที่เทศบาลตำบลพระแท่นกว่าร้อยละ 75 ใช้ทำเกษตรกรรม เกษตรกรส่วนใหญ่ทำนา และมีการปลูกผัก พืชไร่ มีการใช้สารเคมีเพื่อเพิ่มผลผลิต ทำให้สภาพดินเสื่อมโทรม มีสารเคมีตกค้างในพืชผักส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคนในชุมชน จึงมีการรวมตัวของกลุ่มผู้นำทางความคิดนำไปสู่การแก้ไข โดยร่วมมือกับมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมส่งเสริมการทำเกษตรอินทรีย์ เพื่อขับเคลื่อนพัฒนาระบบอาหารเกษตรปลอดภัย สร้างนวัตกรรม “คีย์โฮล การ์เด้น” แปลงปลูกผัก พร้อมหมักปุ๋ยในจุดเดียวกัน เป็นองค์ความรู้ที่นำไปสู่ระบบการผลิตอาหารปลอดภัยเพื่อบริโภคในครัวเรือนและในชุมชน

แปลงผักคีย์โฮล ดูแลพืชผักเติบโตไร้สารพิษ

เหตุผลที่เรียก “คีย์โฮล” เพราะมีลักษณะเหมือนรูกุญแจที่มีทางเดินไปยังจุดกลางสำหรับใส่เศษอาหารจากครัวเรือน เพื่อเป็นปุ๋ยหมักให้ผักในแปลง ประโยชน์ของแปลงผัก “คีย์โฮล” คือ การจัดการขยะอินทรีย์ในครัวเรือนช่วยลดขยะ และยังเป็นแปลงผักที่ช่วยประหยัดน้ำ เพราะรดน้ำเฉพาะในส่วนของท่อปุ๋ยหมักแล้วน้ำจะกระจายไปยังแปลงดินที่มีชั้นหินด้านล่าง ช่วยเก็บความชื้นไว้ให้ผักดูดซึมไปใช้ได้เอง ด้วยรูปแบบของแปลงแบบนี้จึงเป็นประโยชน์ทั้งต่อพืชผักและสิ่งแวดล้อม





ต้นแบบตลาดอาหารปลอดภัย

เมื่อชาวชุมชนพระแท่นมีผักปลอดสารอาหารปลอดภัยไว้บริโภคในครัวเรือน เป็นการ “ลดรายจ่าย” เมื่อบริโภคไม่ทันก็แบ่งปัน เหลือจากแบ่งปันจึงนำไปขาย “เพิ่มรายได้” เทศบาลจึงมีแนวคิดพัฒนาต่อยอดการสร้างแหล่งอาหารปลอดภัย อย่างยั่งยืนให้กับชุมชน จนนำมาสู่ตลาดศิโยล ตลาดสีเขียวปลอดสารพิษ ของชาวชุมชน โดยมี **สุริยา เอมทอง** ผู้ใหญ่บ้านหมู่ 4 เป็นประธาน ตลาดแห่งนี้ เป็นที่รวมพืชผักปลอดสารพิษของชาวบ้านที่มาจากแปลงหลุมปลูกผักพร้อมที่ หมักปุ๋ยเท่านั้น มีทั้งผักสด ต้นกล้า และเมล็ดพันธุ์ อาหารปลอดภัย เป็นตลาด ต้นแบบรณรงค์เรื่องการใช้บรรจุภัณฑ์ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม โดยห้ามนำวัสดุ หรือภาชนะที่เป็นพลาสติก หรือวัสดุโฟมมาบรรจุอาหารโดยเด็ดขาด ผู้ซื้อต้อง นำตะกร้า หรือถุงผ้ามาเองเพื่อใส่ของกลับ ร้านค้าต้องทำความสะอาดพื้นที่ เก็บกวาดบริเวณ คัดแยกขยะทั้ง 4 ประเภทให้ถูกต้อง

ปัจจุบันตลาดศิโยล เป็นศูนย์รวมของคนในชุมชน เป็นสถานที่ พักผ่อนหย่อนใจ มีการทำกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ส่งเสริมการท่องเที่ยว ส่งเสริมคุณภาพชีวิต ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยในแต่ละสัปดาห์ จะมีการจัด กิจกรรมต่างๆ ทั้งการสาธิตเมนูอาหารออร์แกนิก การละเล่นพื้นบ้าน การแสดง ของนักเรียนและประชาชน มีหน่วยงานภายนอก อาทิ กศน. โดย **ปัทมา คำยิ่ง** นำนักเรียนในโครงการและหนังสือวิชาการต่าง ๆ มาร่วมสร้างสีสัน สร้าง



ความดีให้กับตลาด ซึ่งในทุกสัปดาห์มีประชาชน นักท่องเที่ยว และ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์มาจากต่างพื้นที่เป็นจำนวนมาก





นิยมและวิภา รื่นน้อย

เจ้าของแหล่งเรียนรู้ผักสวนครัว รั้วสุขสม นิยม รื่นน้อย



"ผักสวนครัว รั้วสุขสม" สร้างสุขบนความพอเพียง

บ้านหลังเล็ก ๆ บนเนื้อที่กว่า 1 ไร่ ที่ตั้งอยู่ในชุมชนบ้านสำนักเย็น หมู่ 1 เทศบาลตำบลพระแท่น อำเภอกาญจนบุรี เป็นที่สะอาดตา แก้วผู้พบเห็น มีการนำเอาเศษวัสดุเหลือใช้ต่าง ๆ มาดัดแปลงตกแต่งเป็นระเบียบ สะอาดสวยงาม ขณะที่บริเวณโดยรอบบ้านพืชผักสวนครัวมากมายหลายชนิด กำลังผลิติดอกออกผล

ที่นี่คือที่ตั้งของ “แหล่งเรียนรู้ผักสวนครัว รั้วสุขสม นิยม รื่นน้อย” ซึ่งมี นิยม และ วิภา รื่นน้อย สองสามีภรรยาเป็นเจ้าของ เป็นแหล่งเรียนรู้ ด้านการจัดการขยะ การคัดแยก และการนำขยะไปใช้ประโยชน์เป็นปุ๋ยปลูกผัก ทำปุ๋ยน้ำหมักจากขยะอินทรีย์ ที่มีผู้คนทั้งในชุมชนและพื้นที่ใกล้เคียงให้ความสนใจ แวะเวียนมาเข้ามศึกษาเรียนรู้อยู่ไม่ขาด





ต้นแบบชีวิตเศรษฐกิจพอเพียง

นิยม หรือคุณลุงนิยม รึ้นน้อย อายุ 61 ปี เคยรับราชการทหาร มีโอกาสได้เรียนรู้การทำปุ๋ยหมักจากเศษอาหารและสมุนไพรต่าง ๆ เพื่อใช้ในการปลูกพืชผักสวนครัว เมื่อปลดประจำการกลับบ้านเกิด จึงใช้ความรู้ทำการเกษตรปลอดสารพิษและสร้างแหล่งอาหารปลอดภัยในครัวเรือน

จุดเริ่มต้นคือการทำเรื่องขยะ มีเพื่อนบ้านในชุมชนซึ่งทำเรื่องขยะรีไซเคิลมาชักชวนให้เข้าร่วม และสนับสนุนจนเกิดเป็นศูนย์เรียนรู้เล็ก ๆ ขึ้นในชุมชน ก่อนพัฒนามาเป็นแหล่งเรียนรู้เมื่อประมาณปี พ.ศ. 2556

“เราทำเรื่องขยะมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2554 คือเก็บของเก่า เก็บขยะไปขาย แต่ไม่ใช่ทำแบบจริงจังหรือตั้งใจไปเก็บ เวลาไปงานหรือไปทำธุระ ถ้าเจอขยะข้างทางก็เก็บใส่รถกลับมารวบรวมไว้แล้วนำไปขาย เมื่อก่อนนี้ของเก่าที่ไม่ใช้แล้วจะมีราคาแพง เรานำไปขายแต่ละครั้งได้เงิน 2,000-3,000 บาท พอเอาของเก่าที่เก็บได้ไปขายได้เงินมา ก็เอาเงินไปซื้อของใหม่มาใช้ เก็บแบบนี้มาเรื่อย ๆ แต่ทุกวันนี้ของที่เก็บมาได้เราจะแยกเป็นสองส่วน ส่วนหนึ่งเอาไปขายและนำเงินมาจ่ายค่าน้ำ ค่าไฟ อีกส่วนฝากไว้ที่ธนาคารขยะพอได้ครบหมื่นจึงเบิกมาใช้”

คุณลุงนิยม เป็นชาวบ้านสำนักเย็น เทศบาลตำบลพระแท่นโดยกำเนิด มีอาชีพหลักเป็นช่างรับเหมาก่อสร้าง รั้งจ้างทั่วไปในชุมชน ทำการเกษตรอินทรีย์ปลูกพืชผักสวนครัวทำแปลงผักคีย์โฮล ปลูกผักปลอดสารพิษ ไม่ใช้สารเคมี ใช้เพียงดินธรรมชาติ และปุ๋ยหมักจากขยะอินทรีย์ใบไม้ใบหญ้า ที่หมักไว้ใช้เองในแปลงผักสวนครัว

“แปลงผักปลูกไว้เพื่อบริโภคเอง เรื่องอะไรเราจะไปกินสารเคมี เราทำของเรากินเอง พอเหลือจากกินก็นำไปขายตามหมู่บ้าน ขายดีมาก ผักออกไม่ทัน เพราะว่าผักของเราปลอดสารพิษจริง ๆ”

ปัจจุบันคุณลุงนิยม และครอบครัวมีรายได้เสริมจากการขายพืชผักสวนครัว วันละ 10-300 บาท และมีรายได้อีกส่วนจากการเก็บขยะไปขายซึ่งคุณลุงทำอยู่เป็นประจำ เมื่อซื้อรถจักรยานยนต์พ่วงข้างไปขายผักหรือทำงานพบเห็นขยะข้างทาง เช่น ขวดแก้ว ขวดพลาสติก กระดาษ หรือเศษวัสดุต่าง ๆ ก็จะเก็บแล้วนำมาคัดแยกที่บ้าน เพื่อนำไปขาย และฝากธนาคารขยะในชุมชน ทำให้คุณลุงและครอบครัวมีฐานะที่มั่นคงพออยู่พอกิน มีความสุขบนพื้นฐานแห่งความพอเพียง





ดอกดิน ไพลี

เจ้าของแหล่งเรียนรู้รองเท้าหนังสู่ชีวิต



"รองเท้าหนังสู่ชีวิต" แม้พิการ ก็สร้างความมั่นคงได้

ชุมชนบ้านกระโดนโพรง หมู่ 7 เทศบาลตำบลพระแท่น อำเภอนาทมกา
แหล่งทำรองเท้าหนังผลิตภัณฑ์ชุมชนที่ขึ้นชื่อของเทศบาลตำบลพระแท่น

"แหล่งเรียนรู้รองเท้าหนังสู่ชีวิต" กลุ่มทำรองเท้าบ้านกระโดนโพรง
ที่เริ่มต้นมาจากการจุดประกายความคิดโดย ดอกดิน ไพลี วัย 57 ปี ผู้พิการ
ขาซ้ายอ่อนแรงจากโรคโปลิโอตั้งแต่อายุ 2 ขวบ

ดอกดิน เริ่มอาชีพรับจ้างตั้งแต่อายุ 7 ปี กระทั่งอายุ 15 ปี ญาติได้
ชักชวนให้ไปฝึกทำรองเท้าหนังที่กรุงเทพมหานคร เกิดความสนใจ เพราะเป็น
อาชีพที่สามารถทำได้เองที่บ้านไม่ต้องออกไปทำงานข้างนอก ดอกดินยึดอาชีพ
รับจ้างทำรองเท้าหนังอยู่ที่กรุงเทพฯ เรื่อยมาเป็นเวลาถึง 11 ปี จึงตัดสินใจ
กลับมาทำรองเท้าหนังที่บ้านเกิด มีเป้าหมายอยากทำกิจการผลิตรองเท้าหนัง
เพื่อให้คนในครอบครัวได้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น และมีความคิดริเริ่มต้องการ
สร้างอาชีพให้กับคนในชุมชน

"ผมไปฝึกทำรองเท้าอยู่ที่กรุงเทพฯ ตั้งแต่อายุ 15 ปี เนื่องจากอยู่บ้าน
ก็ทำอะไรไม่ไหว เพราะพิการขาซ้ายเสียมาตั้งแต่อายุ 2 ขวบ ก็สู้ชีวิต
มาตั้งแต่นั้น คือเราจะทำอะไรเหมือนกับคนทั่วไปไม่ค่อยได้ อีกทั้งไม่ได้
เรียนหนังสือ จึงไปฝึกทำรองเท้า ซึ่งต้องใช้ความจำช่วย เพราะอ่านหนังสือ
ไม่ออก ทำอะไรก็ต้องใช้ความจำหมดทุกอย่าง จนถึงเดี๋ยวนี้เวลามีคนสั่งของ
หรือติดต่ออะไรมาก็อยู่ในหัวเราทั้งหมด การรับเงิน หรือการติดต่อกับชาย



ผมจะรับเป็นเงินสดหมด ถ้าคนไม่สนิทจริง ๆ จะไม่รับเป็นเช็ค เพราะผมอ่านหนังสือไม่ออก”

รองเท้าหนังสูชีวิต

ช่วงที่อยู่เมืองหลวง ดอกดินวนเวียนทำงานอยู่ในโรงงานทำรองเท้า ทั้งตัดตัดแบบ หัดเย็บ ทำทุกอย่าง กลับมาบ้านเกิดขณะอายุ 30 เริ่มต้นจากรับจ้างทำรองเท้าทั่วไป และชักชวนญาติและชาวบ้านที่สนใจมาฝึกทำรองเท้าหนัง จนกระทั่งเจ้าของโรงงานซึ่งเป็นเจ้านายเก่า ไว้วางใจให้เปิดโรงงานรองเท้าหนัง เป็นของตนเอง เพื่อทำส่งโรงงานที่กรุงเทพฯ โดยให้เงินทุนมา 100,000 บาท เขาจึงได้กระจายงานไปตามบ้านใกล้เคียงในชุมชน และเริ่มทำโรงงานรองเท้าที่บ้านของตนเองตั้งแต่นั้นมา

ที่แหล่งเรียนรู้นี้ เราจะได้เห็นวิธีการทำทุกขั้นตอน ที่ต้องบอกว่ากว่าจะออกมาเป็นรองเท้าหนังคู่สวย ๆ แบบเท่า ๆ แต่ละคู่นั้นไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ เพราะต้องเริ่มต้นตั้งแต่การออกแบบ ตัดแบบเพื่อเป็นชิ้นส่วนต่าง ๆ



การเย็บตัวรองเท้าและติดพื้นรองเท้าทั้งด้านบนและด้านล่าง แต่ละขั้นตอนเป็นงานฝีมือที่ต้องอาศัยความชำนาญ และความประณีตเพื่อให้ได้รองเท้าหนังดี ๆ สักคู่ที่ตรงกับความต้องการของลูกค้า

ทุกวันนี้แหล่งเรียนรู้ของดอกดินสามารถผลิตรองเท้าหนังได้ถึง 15,000 คู่ต่อเดือน ส่วนใหญ่เป็นรองเท้าเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ และผู้ที่ต้องการหารองเท้าที่ใส่สบาย โดยมีราคาขายปลีกคู่ละ 100 บาท ขายส่งคู่ละ 65-70 บาท รองเท้าทั้งหมดมี 10 แบบ 6 สี สีที่ขายดีและได้รับความนิยมมากที่สุดคือ น้ำตาลดำกับน้ำตาลแดง เป็นโทนสีที่คนสูงอายุนิยมใช้

แม้จะมีข้อจำกัดด้านร่างกาย แต่ดอกดินไม่ยอมแพ้ต่อโชคชะตา มีความอดทน มีกำลังใจในการทำสูชีวิต ไม่ย่อท้อ ไม่รอให้อากาศวังเข้ามาหา แต่กลับเป็นผู้วิ่งไปหาโอกาส มุ่งมั่นตั้งใจสร้างฐานะจนมั่นคง และยังเอื้อประโยชน์กระจายรายได้ในชุมชน สร้างงานสร้างอาชีพ ทำให้กลุ่มรองเท้าบ้านกระโดนโพรง และคนในชุมชนมีรายได้ที่มั่นคง กลายเป็นแหล่งเรียนรู้ที่มีผู้สนใจ และคณะศึกษาดูงานจากทั่วประเทศเข้ามาศึกษาเรียนรู้อยู่เป็นระยะ





ประทีป รอดนวม

ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน หมู่ 6 บ้านดอนรัก เจ้าของแหล่งเรียนรู้ปูนาออร์แกนิค



"ปูนาออร์แกนิค" พลิกชีวิต

"ปูนาออร์แกนิค" คือ ปูที่เพาะเลี้ยงตามวิถีชีวิตของปู ใช้น้ำประปาเลี้ยง ในบ่อซีเมนต์ อาหารหลักเป็นน้ำข้าวข้าว ข้าวสุก และข้าวเปลือก ตามช่วงอายุ ที่ชุมชนบ้านดอนรัก หมู่ 6 เทศบาลตำบลพระแท่น อำเภอท่ามะกา มีแหล่งเรียนรู้ปูนาออร์แกนิค ที่เปิดให้ผู้สนใจเข้ามาศึกษาเรียนรู้ และนำไปต่อยอดสร้างเป็นอาชีพได้

แหล่งเรียนรู้แห่งนี้ จัดตั้งขึ้นประมาณ ปี พ.ศ. 2562 หลังพบปัญหา จำนวนปูนาลดลง สวนทางกับความต้องการของผู้บริโภค **ประทีป รอดนวม** ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน หมู่ 6 บ้านดอนรัก จึงมองหาวิธีการอนุรักษ์ปูนา จนเกิดเป็นช่องทางสร้างรายได้

ประทีป หรือที่ชาวบ้านเรียกกันติดปากว่า "ผู้ช่วยประทีป" ชายวัย 53 ปี อดีตช่างทำทอง และเจ้าของธุรกิจร้านอาหารในกรุงเทพมหานคร ที่ตัดสินใจหันหลังให้กับความผันผวนของเศรษฐกิจในเมืองหลวง กลับมาใช้ชีวิตแบบพอเพียงที่บ้านเกิด และทำงานตอบแทนคุณแผ่นดินในตำแหน่ง ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน หมู่ 6 พร้อม ๆ กับเปิดร้านเล็ก ๆ ขายก๋วยเตี๋ยว อาหารตามสั่ง ก่อนค้นพบว่า การเลี้ยงปูนาออร์แกนิค นอกจากจะเป็นวิธีการอนุรักษ์ปูนา ที่อาจจะสูญพันธุ์แล้ว ยังต่อยอดทำเป็นอาชีพเสริมสร้างรายได้จากการจำหน่าย ปูสด พ่อพันธุ์ แม่พันธุ์ ปูแปรรูป ทั้งปูดอง ขนมน้ำยาปูนา น้ำพริกเผาปูนา ในแต่ละวันจะมีชาวบ้าน และผู้สนใจเดินทางมาซื้อถึงแหล่ง





“ผมเป็นคนชอบกินปูนา เวลามีนคนนำมาขายก็จะเหมาซื้อเก็บไว้เพื่อทำอาหาร และด้วยความบังเอิญในจำนวนปูที่ซื้อไว้มีปูท้องแก่อยู่สองตัว จึงแยกออกไปซังไว้ ผ่านไปประมาณสองอาทิตย์มาเปิดดูพบว่าปูยังอยู่แถมยังออกลูกมาเต็ม เลยมั่นใจว่าสามารถเลี้ยงปูนาได้ จึงศึกษาการเลี้ยงอย่างจริงจังจากสื่ออินเทอร์เน็ต กลุ่มผู้เลี้ยงปูนา และทดลองเลี้ยงไว้ที่ทุ่งนา ต่อมาได้เลี้ยงในบ่อซีเมนต์ 1 บ่อ ลองผิดลองถูกมาปีกว่า พอมีปูออกมาเยอะ ก็คิดหาตลาดด้วยการเปิดเพจเฟซบุ๊กขายทั้งแบบเป็นกิโล และพ่อพันธุ์แม่พันธุ์ปู ก็มีคนมาซื้อ เห็นว่าขายได้ จึงขยายบ่อเพาะเลี้ยงเพิ่มขึ้น” ผู้ช่วยประทีปเล่าให้ฟังถึงจุดเริ่มต้น และแรงบันดาลใจการเลี้ยงปูนาออร์แกนิก จนกลายเป็นอีกหนึ่งช่องทางสร้างรายได้สู่ครอบครัวอย่างน่าพอใจ

“ปูนา” สร้างสุขชุมชน

“ปูนาออร์แกนิก” ของผู้ช่วยประทีป เป็นที่ต้องการของแม่ค้าในหมู่บ้าน และชุมชนใกล้เคียง จากการบอกต่อปากต่อปาก ด้วยคุณภาพที่ดีและราคาไม่แพงมาก ปูนาตัวเป็น ๆ ขายกิโลกรัมละ 50 บาท ทำให้มีผู้สนใจมาซื้อเป็นจำนวนมากจนปูโตไม่ทันขาย

“ตอนหลังขายเป็นกิโล ปูโตไม่ทัน เริ่มไม่ค่อยมี จึงหันมาขายเป็นพ่อแม่พันธุ์ ซึ่งได้ราคาดีกว่า จากที่เราขายกิโลกรัมละ 50 บาท 1 กิโลกรัมมีปูประมาณ 30-40 ตัว พอเรามาขายเป็นพ่อแม่พันธุ์คนซื้อเขาจะตั้งราคาให้เองราคาตัวละ 50 บาท คือคู่ละ 100 บาท ถ้าปูตัวไหนท้องเขาให้

ตัวละ 100 บาทเลย” ผู้ช่วยประทีปเล่าถึงกระแสตอบรับปูนาออร์แกนิก ซึ่งเป็นที่ต้องการของตลาดอย่างกว้างขวาง

จากความสำเร็จในการเพาะเลี้ยงปูนาด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น จนสามารถทำเป็นอาชีพเสริมเพิ่มรายได้ให้กับครอบครัว ผู้ช่วยประทีปจึงคิดที่จะส่งต่อความสุขกลับสู่ชุมชน ส่งเสริมให้ชาวชุมชนผู้สนใจรวมกลุ่มเลี้ยงปูนา ด้วยการสนับสนุนพ่อแม่พันธุ์ให้นำไปเลี้ยง เป็นการสร้างงานสร้างอาชีพเพิ่มรายได้ให้กับชาวบ้าน

“เราให้พ่อแม่พันธุ์ไปลองเลี้ยงคนละคู่สองคู่ก่อน แล้วนำปูนามาส่ง เราจะรับซื้อในราคาตลาด พ่อได้ปูเยอะเราก็ตั้งเป็นกลุ่มแปรรูปปูนา ทำปูตอง กะปิปู น้ำพริกปูนา น้ำพริกมันปู ให้ชาวบ้านที่เป็นแม่บ้านที่ว่างงานได้มีรายได้ คือเรามีแนวคิดต่อยอดที่จะทำต่อไปแบบนี้” ผู้ช่วยประทีป กล่าวและว่าหลายคนอาจมองว่าเป็นแค่ปูตองธรรมดาทั่วไป แต่จริง ๆ แล้ว ถ้าเรารู้จักรักษาและต่อยอด ปูนาจะเป็นปูเศรษฐกิจได้ในอนาคตอย่างแน่นอน

ปัจจุบัน แหล่งเรียนรู้ปูนาออร์แกนิกแห่งนี้มีบ่อเลี้ยง 10 บ่อ เป็นบ่อดิน 1 บ่อเพาะเลี้ยงปูนา 2 สายพันธุ์ คือพันธุ์ก้ำแพง และพันธุ์พระเทพ (PRATEP-CRAB) และเป็นศูนย์รับซื้อปูนาของชุมชน รวมทั้งวางจำหน่ายในตลาดศิโยนฮิลด์บ้านไร่





วลีภรณ์ เจริญไฉ
เจ้าของบริษัท วลี เบบี้ จำกัด



"วลีเบบี้" พัฒนาสินค้าเด็ก สู่ชุมชนยั่งยืน

“บริษัท วลีเบบี้ จำกัด” เป็นแหล่งเรียนรู้ด้านการส่งเสริมอาชีพ เพื่อขับเคลื่อนเศรษฐกิจชุมชน เทศบาลตำบลพระแพ่ง อำเภอท่ามะกา เป็นบริษัทผลิตที่นอนสำหรับเด็กอ่อน รูปแบบต่าง ๆ มีผลิตภัณฑ์สร้างชื่อคือ “เบาะอุ้มเด็ก” ซึ่งจดสิทธิบัตรรับรองสาขาการออกแบบผลิตภัณฑ์ จากกรมทรัพย์สินทางปัญญา เป็นผู้คิดค้นและผลิตจากภูมิปัญญาท้องถิ่นเจ้าแรก และเจ้าเดียวในประเทศไทย

วลีภรณ์ เจริญไฉ สาววัย 47 ปี อดีตพนักงานบริษัทในกรุงเทพฯ ตำแหน่งผู้ช่วยออกแบบผลิตภัณฑ์สินค้าแม่และเด็ก ที่ตัดสินใจลาออกพร้อมหอบประสบการณ์กลับมาทำธุรกิจที่บ้านเกิดด้วยความมานะอดทนจนกลายเป็นเจ้าของบริษัท วลีเบบี้ จำกัด และได้พัฒนาต่อยอด “เบาะอุ้มเด็ก” จากวิธีการเลี้ยงเด็กอ่อนในอดีต โดยนำปัญหาการอุ้มเด็กแรกเกิดของคุณแม่่มือใหม่ และวิธีการเลี้ยงลูกที่เปลี่ยนไปในปัจจุบัน มาเป็นโจทย์สำคัญในการคิดค้นพัฒนาผลิตภัณฑ์ ด้วยการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้

“ทำงานบริษัทแล้วก็ลาออกกลับบ้าน มาเป็นผู้รับเหมา ผลิตในส่วนของงานผ้า ให้กับบริษัทที่กรุงเทพฯ ส่วนการพัฒนาเบาะอุ้มเด็ก มาจากภูมิปัญญาของปู่ ย่า ตา ยาย ในสมัยก่อน คือ “เมาะ” ซึ่งจุดเริ่มต้นคือตัวเอง





ที่เป็นคุณแม่่มือใหม่ ประสบปัญหาอุ้มลูกไม่เป็น อุ้มลูกไม่ถนัด ก็ไปคุยกับอาม่า ได้รู้ว่าสมัยก่อนคนต่างจังหวัดเขาทำเบาะอุ้มเด็ก คือเบาะ ที่เย็บมียัดนุ่นง่าย ๆ เอามาลองดูก็เห็นว่าดีทำให้อุ้มน้องได้สบายใจคลายกังวลมากขึ้น จึงนำ “เบาะ” ของอาม่ามาทำต่อยอดเป็นเบาะอุ้มเด็กที่มีดีไซน์ มีบล็อกรูปตัวน่อง มีบาร์กัน มีเข็มขัดล็อก ทำแล้วแจกให้เพื่อนบ้านทดลองใช้ปรากฏผลตอบรับดี ก็เลยพัฒนาเรื่อย และตัดสินใจไปยื่นขอจดสิทธิบัตรเพื่อไว้เป็นเกียรติประวัติ เป็นความภูมิใจของตนเอง แล้วก็ได้สิทธิบัตรมา” วลีภรณ์เล่าให้ฟังถึงการพัฒนา เบาะอุ้มเด็กที่ต่อยอดมาจากภูมิปัญญาของบรรพบุรุษจนมาเป็นผลิตภัณฑ์ ที่ได้สิทธิบัตรรับรอง ได้รับความสนใจกลายมาเป็นโอกาสทางธุรกิจในวันนี้

“เบาะอุ้มเด็ก” สร้างอาชีพ

จากการใส่ใจใฝ่รู้ และการพัฒนาที่ไม่หยุดนิ่ง ศึกษาหาความรู้ใหม่ ๆ จนสามารถพัฒนาผลิตภัณฑ์ให้โดดเด่นมีเอกลักษณ์เฉพาะ “เบาะอุ้มเด็ก” วลีเบบี้นอกจากลดปัญหาเด็กติดมือคุณแม่ ลดภาวะความกังวลในการอุ้มลูกน้อย ของคุณแม่่มือใหม่แล้ว เบาะอุ้มยังเป็นที่นอนประจำตัวให้เจ้าตัวเล็กหลับลึก หลับยาว ส่งผลดีต่อพัฒนาการการเจริญเติบโตของเด็กทุก ๆ ด้าน ทำให้บริษัท

มียอดขายและเป็นที่รู้จักเพิ่มขึ้น ปัจจุบันมีการพัฒนาผลิตภัณฑ์สินค้าเด็ก แม่และเด็ก ทั้งกางเกงผ้าอ้อม ผ้าซับปัสสาวะ ผ้าคลุมให้นม หมอนรองป้อนนม และอื่น ๆ อีกหลายรายการ

“การยื่นจดสิทธิบัตรในตอนนั้นทำให้เราได้โอกาสที่ดี จริง ๆ แล้ว ตัวเบาะอุ้มเด็กตัวนี้ไม่ใช่ตัวที่สร้างยอดขาย แต่มันคือใบเบิกทางทำให้ เราได้เจอกับคู่ค้า ลูกค้า ทำให้เราได้ก้าวเข้าสู่วงการผลิตภัณฑ์ ชุดเครื่องนอน สำหรับเด็ก แล้วเราก็ได้คู่ค้าคนสำคัญรายใหญ่ ๆ เข้ามา” วลีภรณ์กล่าวถึง ผลสำเร็จที่เกิดขึ้นด้วยความภูมิใจ

“กำลังสำคัญที่ช่วยขับเคลื่อนธุรกิจของเราเป็นคนในพื้นที่ทั้งหมด ปัจจุบันมีประมาณ 20 คน เป็นคนในชุมชน อย่างน้อย ๆ ก็ลดปัญหาการว่างงาน ช่วยกระตุ้นเศรษฐกิจในชุมชน เราทำงานร่วมกันเหมือนคนในครอบครัว พาไปเที่ยว ไปทำกิจกรรมสาธารณประโยชน์ร่วมกัน เช่น นำชุดเครื่องนอนเด็ก ไปมอบให้ศูนย์เด็กเล็กในชุมชนทั้ง 3 แห่งเป็นประจำทุกปี เพื่อปลูกฝังจิตสำนึก ในการแบ่งปันให้กับชุมชนทั้งการเป็นผู้ให้และการเป็นผู้รับ” วลีภรณ์กล่าว ในตอนท้าย





"กองทุนสวัสดิการ" สานสายใยชุมชน

เทศบาลตำบลพระแท่น ตระหนักถึงปัญหาผู้ตกทุกข์ได้ยากในสังคม จึงจัดตั้งกองทุนสวัสดิการชุมชน เป็นกองทุนช่วยเหลือประชาชน อาศัยกลไก การมีส่วนร่วมจากภาคีเครือข่ายร่วมดำเนินการ มีการจัดสวัสดิการเพื่อดูแล ช่วยเหลือตามกลุ่มวัย ตั้งแต่เด็กแรกเกิด จนเข้าสู่วาระสุดท้ายของชีวิต

"กองทุนเพื่อผู้ยากไร้" สุขใจผู้ให้ สร้างสุขผู้รับ

กองทุนเพื่อผู้ยากไร้ เป็นสวัสดิการกองทุนที่ตั้งขึ้นจากการที่ประชาชน ในพื้นที่ บริจาคเงินและสิ่งของเครื่องใช้จำเป็นในการดำรงชีวิต เพื่อช่วยเหลือ ผู้ยากไร้ที่มีภาวะพึ่งพิง ผู้ที่จะได้รับการช่วยเหลือจากกองทุน ต้องผ่านการ พิจารณาคัดกรองจากคณะกรรมการ เพื่อให้เงินกองทุนเข้าถึงกลุ่มเป้าหมาย โดยคณะกรรมการเป็นผู้แทนจาก 12 หมู่บ้าน และผู้บริหารเทศบาล จำนวน 18 คน





“สืบเนื่องจากการที่เทศบาลออกเยี่ยมประชาชน เห็นมีบางบ้าน มีความลำบากยากไร้ และไม่สามารถสนับสนุนหรือช่วยเหลือได้ด้วยงบประมาณของหลวง จึงมาร่วมกันหาแนวทางเพื่อช่วยเหลือคนกลุ่มนี้ และตั้งกองทุนขึ้นมา ในปี พ.ศ. 2559 โดยรับบริจาคเงินและสิ่งของจากประชาชนไปช่วยผู้ตกทุกข์ได้ยาก ซึ่งเราจะออกช่วยเหลือปีละสองครั้ง โดยมอบความช่วยเหลือเบื้องต้นในวงเงินบ้านละ 3,000 บาท เพื่อช่วยให้เขามีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ปัจจุบันมีประชาชนบริจาคเงินเข้ากองทุนเนื่องในโอกาสต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง ซึ่งเทศบาลจะมีการประชาสัมพันธ์ผ่านเสียงตามสายเพื่อเป็นการขอบคุณผู้ร่วมบริจาค”
ทรงศักดิ์ โชตินิติวัฒน์ นายกเทศมนตรีตำบลพระแท่น กล่าวถึงความเป็นมา และการดำเนินงานกองทุนเพื่อผู้ยากไร้

กองทุนสวัสดิการชยะ พัฒนาคุณภาพชีวิต ชูชุมชนเข้มแข็ง

เทศบาลตำบลพระแท่น เป็นชุมชนที่มีศักยภาพในการจัดการชยะ ทำให้ปริมาณชยะในชุมชนลดลงอย่างชัดเจน ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2559 เป็นต้นมา การส่งเสริมให้เกิดสวัสดิการจากการคัดแยกชยะ เป็นอีกหนึ่งแนวทางที่จะทำให่วิถีดังกล่าวต่อเนื่องและยั่งยืน จึงเกิด “กองทุนสวัสดิการชยะไร้ไซเคิล” ขึ้น เพื่อสร้างสวัสดิการพื้นฐานให้แก่สมาชิกตั้งแต่เกิด เจ็บป่วยต้องนอนโรงพยาบาล และเสียชีวิต เพื่อเป็นแรงจูงใจให้ชาวชุมชนเข้ามาร่วมจัดการปัญหาเพื่อให้ชยะในชุมชนเป็นศูนย์





“กองทุนสวัสดิการขยะรีไซเคิล เป็นการสร้างแรงจูงใจในการร่วม กำจัดขยะชุมชนเสมือนเป็นรางวัล คือการที่จะชวนประชาชนทำอะไร เราต้องให้เขาเห็นถึงประโยชน์ และต้องให้เขาได้ประโยชน์ด้วย ไม่ใช่ภาครัฐ ได้ประโยชน์ฝ่ายเดียว ถ้าเป็นอย่างนั้นก็ไม่มีใครทำ ดังนั้นเราต้องทำความเข้าใจ บอกกับเขาเพื่อให้เขารู้สึกว่ามีส่วนร่วม และคนที่ได้ประโยชน์ก็คือชุมชน” ทรงศักดิ์ โชติณัติวัฒน์ นายกเทศมนตรีตำบลพระแท่น กล่าวถึงการบริหารจัดการ กองทุนสวัสดิการขยะรีไซเคิล ที่ส่งประโยชน์ให้ชาวชุมชนผ่านกลไก การมีส่วนร่วม

ในการบริหารจัดการกองทุนสวัสดิการขยะรีไซเคิล มีการแต่งตั้ง คณะกรรมการ และประชาสัมพันธ์เชิญชวนประชาชนผ่านเสียงตามสาย ให้สมัครเข้าเป็นสมาชิก โดยกำหนดคุณสมบัติผู้เป็นสมาชิกจะต้องมีการคัดแยก ขยะทั้ง 4 ประเภทในครัวเรือน จ่ายค่าสมาชิกเป็นรายปี ปีละ 360 บาท ซึ่งสมาชิก ในครัวเรือนจะได้รับสวัสดิการพื้นฐานครัวเรือน ๆ ละ 5 คน กรณีมีเด็กแรกเกิด ได้รับเงินรับขวัญ มีผู้เจ็บป่วยนอนโรงพยาบาล ได้รับเงินชดเชย หากมีผู้เสียชีวิต ในครัวเรือนจะได้รับเงินฌาปนกิจ

กองทุนช่วยเหลือกันเมื่อถึงวันสุดท้าย หลักประกันของชีวิต

กองทุนช่วยเหลือกันเมื่อถึงวันสุดท้าย เป็นกองทุนสวัสดิการของ **ชมรมผู้สูงอายุ** เทศบาลตำบลพระแท่น ที่มีการเก็บเงินค่าสมาชิกคนละ 30 บาท จากจำนวนสมาชิก 500 คน ทั้ง 12 หมู่บ้านในเขตเทศบาล รวมเป็นเงิน 15,000 บาท เมื่อมีสมาชิกในชมรมเสียชีวิต คณะกรรมการชมรมจะใส่ชุดสุทไปร่วมไว้อาลัย ซึ่งถือเป็นการให้เกียรติสูงสุดครั้งสุดท้ายแก่สมาชิกชมรมผู้จากไป พร้อมทั้ง มอบเงินจำนวน 15,000 บาท ให้กับทายาทและครอบครัว

ชมรมผู้สูงอายุ ทต.พระแท่น เป็นการรวมตัวของผู้มีอายุตั้งแต่ 60 ปี เพื่อจัดกิจกรรมต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ โดยมี กิจกรรมต่อเนื่องเดือนละครั้ง จัดขึ้นในวันอังคารแรกของทุกเดือน ซึ่งผู้สูงอายุ จะแต่งตัวด้วยเสื้อลายดอก มารับเบี้ยยังชีพที่เทศบาล มีการนำอาหาร มาจากบ้านโดยหอบีตอง ใส่ตะกร้า ใส่ปืนโต มารับประทานร่วมกัน หลังจากนั้น มีการทำกิจกรรมร่วมกัน มีการละเล่น เต้นบาสโลบ และการตรวจสุขภาพจาก รพ.สต. บ้านพระแท่น โดยทุกกิจกรรมที่จัดขึ้นสร้างความสุขให้กับผู้สูงวัย แต่ละ ท่านต่างมีใบหน้าที่ยิ้มแย้ม เต็มอิมไปด้วยความสุข และความสนุกสนาน





ไพฑูรย์ ทรัพย์จตุพร
ผู้ใหญ่บ้าน หมู่ 7 บ้านกระโดนโพรง



"น้ำดื่มเพื่อชีวิต" กับสวัสดิการดี ๆ สุขุมชน

การซื้อน้ำดื่มของชาวชุมชนหมู่ 7 บ้านกระโดนโพรง เทศบาลตำบลพระแท่น อำเภอท่ามะกา เป็นการเพิ่มค่าใช้จ่ายที่สูงในครัวเรือน เพราะทุกคนต้องบริโภคน้ำในชีวิตประจำวัน ไพฑูรย์ ทรัพย์จตุพร ซึ่งสนใจธุรกิจน้ำดื่ม จึงได้ศึกษาเครื่องทำน้ำดื่มที่ได้มาตรฐานและเสนอโครงการติดตั้งตู้น้ำดื่มในหมู่บ้าน เพื่อลดรายจ่ายในครัวเรือน ซื้อน้ำดื่มในราคาที่ถูกลงกว่าท้องตลาด และยังได้น้ำดื่มที่สะอาดปลอดภัยใช้เองในหมู่บ้าน

โครงการ "น้ำดื่มเพื่อชีวิตบ้านกระโดนโพรง" เกิดขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2555 โดยได้ติดตั้งตู้น้ำดื่ม จำนวน 2 ตู้ ผลิตน้ำดื่มจากประปาหมู่บ้านผ่านตู้ที่มีเครื่องกรอง 3 ชั้น มีการตรวจมาตรฐานคุณภาพน้ำและเครื่องทำน้ำดื่มทุก 6 เดือน ทำให้น้ำดื่มมีรสชาติดีกลมกล่อม คงที่ เป็นที่นิยมของชาวชุมชนและหมู่บ้านใกล้เคียง สามารถสร้างรายได้ จนเกิดเป็นกองทุนน้ำดื่มหมู่ 7 บ้านกระโดนโพรง สร้างเงินทุนหมุนเวียนให้กับชุมชนจนถึงปัจจุบัน

ไพฑูรย์ ทรัพย์จตุพร ผู้ใหญ่บ้าน หมู่ 7 กลุ่มคนรุ่นใหม่ วัย 42 ปี และอดีตสมาชิกสภาเทศบาลตำบลพระแท่น ผู้จุดประกายความคิดตู้น้ำดื่มเพื่อชุมชน เล่าถึงความเป็นมาว่า เป็นโครงการเดิมที่พี่ชายซึ่งเป็นผู้ใหญ่บ้านคนเก่าทำไว้ และตนเองมาต่อยอด โดยนำงบประมาณ 300,000 บาท ที่ได้จากโครงการพัฒนาศักยภาพของหมู่บ้าน/ชุมชน (SML) มาบริหารจัดการทำตู้นี้ได้สองตู้ เพราะอยากจะช่วยลดรายจ่ายให้ลูกบ้าน





“เลือกมาทำตู้น้ำดื่มตอนนั้นคิดแต่เพียงว่าอยากจะลดรายจ่ายให้ลูกบ้านที่ยังต้องซื้อน้ำกิน แม้จะมีน้ำประปาอยู่แต่ทุกบ้านก็ไม่กล้ากิน ก็เลยมาเล็งเห็นว่าเรื่องน้ำเป็นเรื่องสำคัญ และนางประมาณที่ได้จากโครงการ SML มาต่อยอดทำน้ำดื่มเพื่อชีวิตตรงนี้ ผลิตน้ำดื่มที่ได้มาตรฐานให้ชาวบ้านได้ซื้อน้ำกินในราคาถูก ราคาเพียงถังละ 5 บาท หนึ่งถังมีความจุถึง 20 ลิตร คือคำนวณแล้วเรามีกำไรแล้ว เราตั้งใจช่วยชาวบ้านโดยตรงเพื่อเป็นการลดรายจ่ายเพิ่มรายได้ให้กับชาวบ้าน”

“ผลพวงจากการทำตู้น้ำดื่มมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2555 สามารถเก็บเงินกำไรมาซื้อที่ดินหนึ่งแปลงเอามาทำเป็นสาธารณประโยชน์ของหมู่บ้าน และยังนำเงินไปใช้ในการพัฒนาหมู่บ้าน โดยนำมาจัดเป็นสวัสดิการเบื้องต้นช่วยเหลือด้านต่าง ๆ เช่น สวัสดิการเด็กแรกเกิดในหมู่ 7 ช่วยเหลือ 1,000 บาทต่อคน เป็นเงินรับขวัญ สวัสดิการกรณีผู้เสียชีวิตรายละ 3,000 บาท เป็นการช่วยเหลือทำบุญเบื้องต้น ซึ่งทั้งหมดเหมือนเป็นการคืนกำไรให้กับหมู่บ้านร่วมกัน” ผู้ใหญ่ไพฑูรย์เล่าด้วยความภูมิใจถึงความสำเร็จจากการทำตู้น้ำดื่มเพื่อชีวิตที่สามารถต่อยอดเป็นสวัสดิการดี ๆ ส่งต่อถึงชาวชุมชน

โครงการ “น้ำดื่มเพื่อชีวิตบ้านกระโดนโพรง” ถือเป็นกิจกรรมที่ช่วยเหลือคนในชุมชน ลดค่าใช้จ่าย สร้างสวัสดิการเป็นการพึ่งพาตนเอง และสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชนได้อย่างยั่งยืน



เที่ยวกรีนๆ เช็กอินที่เมืองพระแท่น ใกล้ชิดธรรมชาติป่าในเมือง

จุดแรกที่ไม่ควรพลาด คือ “**วัดพระแท่นดงรังวรวิหาร**” ปูชนียสถานสำคัญของเมืองพระแท่น มี “**พระแท่นดงรัง**” พุทธสถานศักดิ์สิทธิ์ เชื่อกันว่าเป็นแท่นที่พระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพาน และยังมีรอยพระพุทธรูปบาทจำลองที่ทำจากไม้ประดับมุกแห่งเดียวในประเทศไทย



“**วัดพระแท่นดงรัง** เป็นความเชื่อเกี่ยวกับพุทธประวัติ เชื่อว่าเป็นดินแดนแห่งพระนิพพาน และดินแดนแห่งสมุนไพรมานาน คนที่มาที่นี่จะมาขอพรให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีกำลังใจที่เข้มแข็ง คนเฒ่าคนแก่บางคนจะนำสมุนไพรมานวดกับแท่นหินบดยา เชื่อว่าเมื่อนำกลับไปบ้านจะเป็นยารักษาโรคได้” **สุมนมาลย์ อินทร** ผู้จัดการศูนย์บริการนักท่องเที่ยววัดพระแท่นดงรัง ให้ข้อมูล

ภายในวัดยังมีโบราณสถานที่เกี่ยวข้องกับพุทธประวัติ เช่น บ่อบัวนพระโอษฐ์ วิหารพระอานนท์ แท่นหินบดยา พิพิธภัณฑสถานพระแท่นดงรัง เขาถวายพระเพลิง ปลองพญานาค สวนนายจุนทะกุมารบุตร ลำน้ำหอมสอ และลำพระยาพายเรือ

สุมนมาลย์ อินทร
ผู้จัดการ
ศูนย์บริการนักท่องเที่ยว
วัดพระแท่นดงรัง



ป่าเปีย

เจ้าของร้านป่าเปียสมุนไพร (คนนั่ง)

“พระแท่นดงรัง” ขึ้นชื่อว่าเป็นแหล่งสมุนไพรรักษาโรค ภายในวัดพระแท่นดงรังมีร้านสมุนไพรเก่าแก่อายุเกือบร้อยปี เป็นร้านสมุนไพรหนึ่งเดียวคือร้าน “ป่าเปียสมุนไพร” ที่สืบทอดภูมิปัญญาสมุนไพรจากบรรพบุรุษมาถึง 5 รุ่น มีสมุนไพรหลายชนิดที่จะนำไปเข้าตำรับยา หรือใช้เดี่ยว ๆ เช่น สบู่เลือด หนวดแมว อุ้มลูกดูหนัง รวมถึง “หญ้าร้องไห้” สมุนไพรตัวเด่นของพระแท่นที่ขึ้นชื่อในสรรพคุณแก้ไอ้มฤกษ์ อัมพาต โดย ป่าเปีย เจ้าของร้านวัย 80 ปี จะคอยให้คำแนะนำเรื่องสมุนไพรแก่ลูกค้าและผู้สนใจทุกวันตั้งแต่เวลา 07.00-15.00 น.

ใกล้ๆ กับวัดพระแท่นดงรัง เป็นที่ตั้งของวนอุทยานแห่งชาติพระแท่นดงรัง สถานที่ซึ่งนักท่องเที่ยวจะได้พักผ่อนหย่อนใจแบบชิล ๆ ท่ามกลางบรรยากาศที่ร่มรื่นของป่าเต็งรัง และป่าเบญจพรรณ พร้อมสัมผัสไอโซนบริสุทธิ์สดชื่นจากธรรมชาติ

อาหาร ขนมหั่นกิน แคล้งกิน แคล้งช้อป !

เมื่อท่องเที่ยวอย่าลืมแวะไปที่ “ตลาดรุ่งโรจน์เจริญทรัพย์” เป็นตลาดย่านตลาดสดขนาดใหญ่ที่ประชาชนมาจับจ่ายใช้สอย มีอาหารขายมากมาย



ทั้ง อาหารสด อาหารปรุงสำเร็จ พืชผักผลไม้ตามฤดูกาล เป็นตลาดที่พ่อค้าแม่ค้าให้ความร่วมมือกับเทศบาลคัดแยกขยะ มีตาชั่งกลางใช้ซึ่งสินค้าที่เป็นมาตรฐาน หากมาเดินตลาดนี้อย่าลืมชิมข้าวมันไก่ ข้าวหมูแดงหมูกรอบ และร้านขนมหวานเจ้าอร่อยเจ้าประจำด้วย!

ส่วน ตลาดนัดหน้าเทศบาล เป็นตลาดนัดซึ่งเปิดเฉพาะเช้าวันอาทิตย์ โดยเปิดขายตั้งแต่เช้านถึงเวลา 08.00 น. ที่นี่ขายของกินของใช้ และสินค้ามือสองทุกประเภท ซึ่งมักมีผู้คนมาเดินจับจ่ายซื้อของกันอย่างคึกคัก รวมทั้งมีโจ๊กเจ้าอร่อยให้รองท้องเบา ๆ ก่อนกลับบ้าน

ของดีของอร่อยเมืองพระแท่น ยังมีอีกหลายร้าน อาทิ ร้านอาหารบ้านบังเอิญ และร้านอร่อยสมใจอาหารป่า กับเมนูชิกเนเจอร์ ซึ่งถือเป็นสัญลักษณ์ของเมืองพระแท่น คือ แกงป่า แกงเผ็ด ผัดเผ็ด และเมนูต้มยำ ทานที่ขึ้นชอเมนูแซ่บในบรรยากาศชิล ๆ แบบสตรีทฟู้ด อย่าลืมแวะ ร้านเจ๊ตึก ส้มตำระเบิด ตั้งอยู่ริมถนนในเขตเทศบาล

ยังมีอีกหนึ่งเมนูแนะนำที่ถือว่าเป็นไฮไลท์ คือ “ขนมจีนน้ำยาปูนา” ว่ากันว่า อร่อยเด็ด และดีต่อใจจนต้องบอกต่อไม่ได้ชิมถือว่าพลาด! ส่วนขนมหวานที่ต้องลองชิมสักครั้ง คือ “ขนมถ้วยสุตรโบราณ” ของร้าน “น้ำค้อยขนมถ้วย” หนึ่งในพระแท่น ด้วยสูตรเฉพาะที่สืบทอดกันมารุ่นพ่อแม่ และกรรมวิธีการหนึ่งที่ใช้พื้นแบบโบราณทำให้ขนมถ้วยมีความนุ่มหอมหวานกลมกล่อม รสชาติอร่อยเป็นที่ติดใจของนักชิมและนักท่องเที่ยว





“ชาพระแท่น” เป็นเครื่องต้มที่ถือเป็นเอกลักษณ์ของชุมชน ที่มี ส่วนผสมของสมุนไพรหลักจากป่าพระแท่นดงรัง คือ “หญ้าร้องไห้” มารวมกับ ผ่าง มะตูมน้ำนม และใบเตย ชงดื่มได้ทั้งแบบร้อนและเย็น มีสรรพคุณช่วยลด ความดัน ลดน้ำตาล แก้ปวดเมื่อย ปวดเข่า ช่วยปรับสมดุลร่างกาย ทั้งยังเป็น ยาอายุวัฒนะด้วย

หากต้องการมาพักค้างในเมืองนี้ ก็มีที่พักดี ๆ ในราคาหลักร้อย “วนาแก้วรีสอร์ท” ที่พักสุดชิล บรรยากาศสบาย ๆ แต่คุณภาพคับแก้ว ที่นี่ เปิดมาแล้ว 5 ปี มีห้องพักทั้งหมดรวม 32 ห้อง ทุกห้องมีการตกแต่งไม่เหมือนกัน ราคาห้องพักเริ่มต้น 600-700 บาท ต่อคืน

