





หนังสือบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามกลุ่มประชากร  
ตำบลสร้างต่อ อำเภอเมืองใน จังหวัดอุบลราชธานี

ISBN 978-616-393-272-3

บรรณาธิการอำนวยการ ดวงพร เสนุณยพันธ์  
วนิชชา นันทบุตร

บรรณาธิการ นิสา รัตนดิลาภ ณ ภูเก็ต  
ข้อมูล ประยูร อัครสิมห์  
หนูริกษ์ สารการ  
สุภาย พลนาก

จัดทำเนื้อหา หจก. สตูดิโอ ไดอะล็อก  
และออกแบบรูปเล่ม www.studiodialogue.com

พิมพ์ครั้งที่ 1 ธันวาคม 2562  
จัดพิมพ์โดย สำนักสนับสนุนสุขภาพะชุมชน  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ  
อาคารเรียนรัฐสุขภาพะ เลวที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งมหาเมฆ  
เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120  
โทรศัพท์ 0 2343 1500  
<http://thaihealthycommunity.org/>  
[www.facebook.com/thaihealthycommunity](http://www.facebook.com/thaihealthycommunity)

พิมพ์ที่ บริษัท ภาพพิมพ์ จำกัด  
45/14 หมู่ 4 ถนนบางกรวย-จกนอม ตำบลบางขุน  
อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130  
โทรศัพท์ 0 2879 9154

ติดต่อ องค์การบริหารส่วนตำบลสร้างต่อ  
0 4522 1032



# คำนำ

ในปัจจุบันนี้ผลการวิจัยต่างๆ ได้สรุปตรงกันว่า อัตราการเกิดของประชากรทั่วโลกได้ลดต่ำลงอย่างต่อเนื่อง ในขณะที่ผู้คนมีอายุยืนยาวขึ้น เช่นเดียวกับสถานการณ์ในประเทศไทยที่ได้ก้าวเข้าสู่สถานการณ์สังคมผู้สูงอายุมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 และหลังจากนั้นเป็นต้นมา ประเทศไทยก็ยังมีอัตราการเพิ่มของประชากรผู้สูงอายุอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง ข้อมูลสถานการณ์ผู้สูงอายุในปี พ.ศ. 2559 ระบุว่า ประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 10.9 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 16 ของประชากรทั้งหมด โดยคาดการณ์ว่าประเทศไทยจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Complete Aged Society) ในปี พ.ศ. 2564 และจะเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอดในปี พ.ศ. 2574

จำนวนของประชากรสูงวัยย่อมส่งผลกระทบต่อพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมโดยรวมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะการที่ประเทศไทยได้ประเทศหนึ่งมีสัดส่วนผู้สูงอายุที่เพิ่มจำนวนขึ้นอย่างต่อเนื่อง ย่อมหมายถึงประชากรวัยทำงานที่ต้องทำหน้าที่เป็นหัวแรงหลักในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศ กำลังกลายเป็นกลุ่มคนที่ต้องพึ่งพาอาศัยการดูแล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านสุขภาพที่ต้องใช้ทรัพยากรทั้งกำลังคนและงบประมาณในการดูแลผู้สูงอายุเป็นจำนวนมาก

ดังนั้น วิธีการรับมือกับปัญหาผู้สูงวัยจึงต้องมุ่งเน้นไปที่ต้นตอของปัญหา นั่นก็คือการดำเนินการสร้างเสริมสุขภาพให้ประชาชนผู้สูงวัยมีศักยภาพในการดำรงชีวิตอยู่แบบพึ่งพาตนเองได้ ลดการพึ่งพาผู้อื่น และที่สำคัญที่สุดนั่นก็คือ การทำให้ผู้สูงวัยทั่วประเทศที่ถือเป็นกำลังสำคัญของสังคม สามารถพัฒนาศักยภาพและเรียนรู้สิ่งต่างๆ เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพได้

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยสำนักสนับสนุนสุขภาวะชุมชน (สำนัก 3) จึงร่วมมือกับภาคีต่างๆ โดยเฉพาะองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) ในเครือข่ายร่วมสร้างชุมชนท้องถิ่นน่าอยู่ ผลักดันแนวคิดการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ

ด้วยการ ‘เปลี่ยนภาระให้เป็นพลัง’ ตามแนวทางการพัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุโดยชุมชนท้องถิ่น 6 ประการ ได้แก่ 1. การพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุและผู้ที่เกี่ยวข้อง 2. การปรับสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ 3. การพัฒนาระบบบริการในการดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุ 4. การจัดตั้งกองทุนและจัดให้มีสวัสดิการในการดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุ 5. การพัฒนาระบบข้อมูลและการใช้ข้อมูลเพื่อดูแลผู้สูงอายุ 6. การพัฒนากติกา ระเบียบแนวปฏิบัติเพื่อหนุนเสริมการดำเนินกิจกรรมเสริมความเข้มแข็งชุมชนท้องถิ่น

ทั้งนี้ในการออกแบบและพัฒนาให้ผู้สูงวัยมีคุณภาพชีวิตที่ดีและเอื้อต่อการดำรงชีวิตที่ยืนนาน จึงกำหนดเป็น 10 กลยุทธ์หลัก ‘5 อ. และ 5 ก.’<sup>1</sup> เพื่อดำเนินการอย่างเป็นรูปธรรม

## 5 อ.

### อ.1 อาหาร

การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุและคนในชุมชนมีอาหารปลอดภัย

### อ.2 อาชีพ

การส่งเสริมให้ผู้สูงวัยมีอาชีพและมีรายได้ที่หล่อเลี้ยงตนเองได้

### อ.3 ออกกำลังกาย

การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างปลอดภัยและเหมาะสมกับวัย

### อ.4 ออม

การส่งเสริมให้ผู้สูงวัยมีเงินออมด้วยการสะสมในกองทุนสวัสดิการชุมชน

### อ.5 อาสาสร้างเมือง

การส่งเสริมให้ผู้สูงวัยมีส่วนร่วมในการเป็นอาสาปรับปรุงสิ่งแวดล้อมในชุมชนให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

<sup>1</sup>ธนัญญา นันทบุตร และคณะ (2559) แนวทางการส่งเสริมการพัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุโดยชุมชนท้องถิ่น. กรุงเทพฯ : มาตการพิมพ์

# 5 ก.

## ก.1 การป้องกันและลดอุบัติเหตุ

การบริการปรับสภาพแวดล้อมภายในบ้านและนอกบ้าน เพื่อให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตได้อย่างสะดวกและปลอดภัย รวมถึงการเฝ้าระวังภาวะฉุกเฉิน

## ก.2 การตั้งและพัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุ

สร้างกลไกในการเสริมสร้างภาวะผู้นำของผู้สูงอายุ ในการดูแลสุขภาพ การส่งเสริมอาชีพ การอนุรักษ์ วัฒนธรรมและสืบทอดภูมิปัญญาชุมชนท้องถิ่น การทำ กิจกรรมสร้างสรรค์ให้กับชุมชน การส่งเสริมการออม การอาสาช่วยเหลือสังคม รวมทั้งการใช้เทคโนโลยีใหม่ๆ ในรูปแบบของสถานศึกษาหรือศูนย์เรียนรู้ตามอัธยาศัย

## ก.3 การพัฒนาชมรมผู้สูงอายุ

การส่งเสริมการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุในการทำกิจกรรม ต่างๆ ทั้งงานอดิเรก ออกกำลังกาย สร้างอาชีพ หรือการ ช่วยเหลือกันยามเจ็บป่วย

## ก.4 การดูแลต่อเนื่อง

การจัดบริการสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่ติดบ้าน ติดเตียง รวมถึงจัดหาสวัสดิการเพื่อการดูแลรักษาให้ครอบคลุม ทั้งถึง และต่อเนื่อง

## ก.5 การบริการกายอุปกรณ์

การให้บริการอุปกรณ์หรือเครื่องออกกำลังกายต่าง ๆ รวมถึงการฝึกทักษะการใช้กายอุปกรณ์อย่างถูกต้อง เพื่อสุขภาวะทางกายที่แข็งแรงของผู้สูงอายุ

## สารบัญ

บทที่ 1	08
สานพลังสร้างต่อ	
บทที่ 2	18
ก่อร่างสร้างต่อ	
บทที่ 3	32
โรงเรียนผู้สูงอายุ	
บทที่ 4	44
ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิต และส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ (ศพอส.)	
บทที่ 5	48
เศรษฐกิจชุมชน	
บทที่ 6	62
หมอลำบำบัด	
บทที่ 7	76
เกษตรกรรมยั่งยืน	
บทที่ 8	84
สร้างต่อสุขภาพดี	

# บทที่ 01

## สานพลังสร้างถ่อ

องค์การบริหารส่วนตำบลสร้างถ่อ อำเภอเขื่องใน จังหวัดอุบลราชธานี ให้ความสำคัญกับการลงพื้นที่ศึกษาปัญหาของชุมชนอย่างใกล้ชิด เน้นความสามัคคี การทำงานเป็นทีม รวมถึงการประสานความร่วมมือกับทุกภาคส่วน ทั้งท้องถิ่น ท้องที่ องค์กรภาครัฐ ภาคเอกชน กลุ่มชมรม ต่าง ๆ ในพื้นที่ ด้วยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประชาชนในพื้นที่ที่มีความเป็นอยู่ที่ดี สามารถตอบสนองความต้องการของประชาชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ประชาชนในชุมชนมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น



ผู้สูงอายุทำกิจกรรมในโรงเรียนสูงวัยซึ่งตั้งอยู่ใน อบต.สร้างถ่อ

## รู้จักสร้างถ่อ

ตำบลสร้างถ่อ อำเภอเขื่อนใน จังหวัดอุบลราชธานี มีพื้นที่ในการปกครองครอบคลุมทั้งหมด 17 หมู่บ้าน รวมมีพื้นที่ประมาณ 85 ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ 53,125 ไร่ ลักษณะภูมิประเทศส่วนใหญ่ของตำบลสร้างถ่อมีสภาพพื้นที่เป็นที่ราบลุ่ม ด้านทิศใต้ของตำบลมีแม่น้ำโขงกั้นเขตแดนระหว่างตำบลสร้างถ่อกับตำบลแดงหม้อ มีลำห้วยและหนองน้ำกระจายอยู่ทั่วตำบล

ตำบลสร้างถ่อ มี 2,408 ครัวเรือน ประชากร 9,565 คน ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยทำงาน อายุระหว่าง 40-49 ปี มีการประกอบอาชีพเกษตรกรรมเป็นอาชีพหลัก ได้แก่ ปลูกข้าวนาปี ข้าวนาปรัง มันสำปะหลัง ข้าวโพด ยุคาลิปตัส ยางพารา ด้านการเลี้ยงสัตว์มีการเลี้ยงกระจายอยู่ทั่วไป ได้แก่ โค กระบือ สุกร ไก่ และเป็ด ด้านการประมงมีการเลี้ยงปลาในนาข้าว

## สร้างถ่อส่งเสริมเกษตร

ด้วยชาวบ้านสร้างถ่อส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเป็นเกษตรกร อบต.สร้างถ่อจึงให้ความสำคัญกับการสร้างความมั่นคงในอาชีพและรายได้ให้แก่เกษตรกร ด้วยการมุ่งพัฒนาระบบการสร้างหลักประกันรายได้ของเกษตรกรให้มีความมั่นคงและครอบคลุมเกษตรกรทั้งหมด พัฒนาระบบประกันภัยพืชผลการเกษตร ส่งเสริมระบบการทำเกษตรแบบมีพันธสัญญาที่เป็นธรรมแก่ทุกฝ่าย ยกระดับคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ของเกษตรกร สร้างแรงจูงใจให้เยาวชน เกษตรกรรุ่นใหม่ และแรงงานที่มีคุณภาพเข้าสู่อาชีพเกษตรกรรม พัฒนาสถาบันเกษตรกรและวิสาหกิจชุมชนให้เป็นกลไกสนับสนุนการพึ่งพาตนเองของเกษตรกร เสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับเกษตรกรรายย่อยที่ได้รับผลกระทบจากการนำเข้าสินค้าเกษตรและอาหารที่มีต้นทุนต่ำที่เป็นผลมาจากข้อตกลงการค้าเปิด

การค้าเสรี ปรับระบบบริหารจัดการภาครัฐเพื่อเสริมสร้างความมั่นคงด้านอาหารและพลังงาน โดยสนับสนุนบทบาทของเกษตรกร เครือข่ายปราชญ์ชาวบ้าน ภาคเอกชน และชุมชน ให้เข้ามามีส่วนร่วมในการกำหนดทิศทางและวางแผนการผลิตทางการเกษตร

ปรับกระบวนการทำงานของหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องให้มีการร่วมมือและบูรณาการการทำงานอย่างจริงจัง ทั้งในส่วนกลางและระดับพื้นที่ พัฒนาระบบฐานข้อมูลสารสนเทศด้านอาหารและพลังงาน ตั้งแต่การผลิต การตลาด ไปจนถึงการบริโภค นอกจากนี้ยังสนับสนุนงบประมาณความรู้ทางวิชาการ การฝึกอบรมเพื่อพัฒนาศักยภาพในการทำงาน การให้คำแนะนำ คำปรึกษา และช่วยแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในพื้นที่จากหน่วยงานรัฐอื่นๆ ทั้งภายในและภายนอกพื้นที่ทั้ง 15 แห่งเรียนรู้ทำให้การบริหารจัดการแบบมีส่วนร่วมประสบความสำเร็จและมีประสิทธิภาพส่งผลให้ประชาชนในพื้นที่เกิดความกินดีมีสุข



พื้นที่ใน อบต.สร้างถ่อ ถูกจัดสรรให้เป็นแปลงสาธิตเพื่อส่งเสริมความรู้ด้านการเกษตรให้กับผู้สูงอายุ

## เติบโตแบบมีส่วนร่วม



เป้าหมายสูงสุดของการร่วมแรงร่วมใจของหน่วยงานต่าง ๆ ก็เพื่อให้ชุมชนเข้มแข็งและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

วิสัยทัศน์ของตำบลสร้างถ่อที่ทุกหน่วยงานยึดถือร่วมกันคือ ‘ตำบลน่าอยู่ เศรษฐกิจดี ชุมชนมีส่วนร่วม’ ดังนั้นกรอบแนวคิดในการจัดทำแผนพัฒนาของ อบต.สร้างถ่อจึงเป็นการแปลงนโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาในระดับต่างๆ มาเป็นวาระระดับพื้นที่ ยึดหลักการพัฒนาที่ตอบสนองต่อนโยบายของรัฐ และสอดคล้องเชื่อมโยงกับทิศทาง การพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ แผนการพัฒนา กลุ่มจังหวัด แผนการพัฒนาจังหวัดอุบลราชธานี รวมทั้งเป็นไปตามอำนาจหน้าที่ขององค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ตลอดจนมีความเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและศักยภาพของท้องถิ่น สำคัญที่สุดคือตอบสนองความต้องการ และปัญหาของประชาชนในพื้นที่

ทุกภารกิจจึงเป็นไปด้วยความรอบคอบ เกิดประสิทธิผลและ ประสิทธิภาพมากที่สุด มีการติดตามและประเมินผลโครงการที่ได้ดำเนินการ ทุกโครงการเพื่อเป็นการรับประกันได้ว่าสิ่งที่ อบต.สร้างถ่อได้ดำเนินการ ไปเกิดประโยชน์กับประชาชนมากน้อยเพียงใด มีความคุ้มค่ากับงบประมาณ หรือไม่ ซึ่งจากการจัดระบบการบริหารแบบมีส่วนร่วม ทำให้ตอบสนอง ความต้องการและแก้ไขปัญหาของประชาชนในพื้นที่ได้อย่างทั่วถึง และครบถ้วนในทุกๆ ด้าน ทำให้ชุมชนเกิดความเข้มแข็ง เกิดความรัก ความสามัคคี คนในชุมชนมีจิตอาสาพัฒนา เกิดความปลอดภัยในชีวิต และทรัพย์สิน ได้รับความช่วยเหลือดูแล มีความกินดีอยู่ดี มีคุณภาพชีวิต ที่ยั่งยืน และทำให้เกิดกระบวนการมีส่วนร่วมการดูแลชุมชนโดยชุมชน



## สร้างต่อสร้างศักยภาพ

ตำบลสร้างต่อมีทุนและศักยภาพอยู่ในพื้นที่เป็นจำนวนมาก ไม่ว่าจะเป็น ทุนบุคคล คนนำ คนเก่ง คนสำคัญ มีทุกหมู่บ้าน รวม 173 คน ที่มากที่สุดคือ อสม. รองลงมาคือผู้เชี่ยวชาญด้านเกษตรอินทรีย์ ทุบกลุ่ม ซึ่งมีแหล่งเรียนรู้ถึง 58 แหล่ง รวมสมาชิกกลุ่มอาชีพมีจำนวนมากที่สุดรวมถึง 218 คน สมาชิกกลุ่มทอผ้าไหมจำนวนมากสุดถึง 40 คน รองลงมาคือกลุ่มปุ๋ยอินทรีย์ 30 คน และทุนหน่วยงานและแหล่งประโยชน์ เช่น ป่าชุมชน และหนองน้ำสาธารณะ เป็นต้น

อบต.สร้างต่อมุ่งเน้นการนำทุนและศักยภาพที่มีอยู่ในชุมชน ประสานเข้ากับการมีส่วนร่วมของภาคประชาชนมาใช้ในการบริหารจัดการท้องถิ่น มุ่งเน้นการสร้างพื้นที่ให้ภาคประชาชน องค์กรชาวบ้าน ภาคส่วนต่างๆ ในท้องถิ่นได้เข้ามามีส่วนร่วมในการบริหารจัดการในท้องถิ่น เพื่อนำไปสู่แนวทางพัฒนาอย่างมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการตำบลสร้างต่อ

มุ่งพัฒนาชุมชนให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุด ด้วยการใช้งบประมาณในการสนับสนุนการดำเนินงานอย่างมีประสิทธิภาพ สนับสนุนให้พนักงานทุกคนในองค์กรมีความรู้ความสามารถและมีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาชุมชน พัฒนาสถานที่ที่สะดวกทันสมัยเพื่อตอบสนองความต้องการของชุมชนและแก้ไขปัญหาได้อย่างทันที่

## สร้างต่อไปด้วยกัน

นอกจากนี้การพัฒนาความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นของชาวตำบลสร้างต่อ การสนับสนุนให้คนในชุมชนพึ่งพาตนเอง และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีความรักสามัคคีของชุมชนงาน และกิจกรรมมีการสร้างเครือข่าย โดยให้ความสำคัญในการมีส่วนร่วมของประชาชนในทุกขั้นตอน ยังมีกรม

ส่งเสริมและสนับสนุนและเพิ่มพื้นที่ให้กับประชาชนทั้งในกลุ่มเด็กและเยาวชน สตรี ผู้สูงอายุ รวมทั้งผู้พิการ มีการนำภูมิปัญญาดั้งเดิมและการสืบสานศิลปวัฒนธรรมประเพณีท้องถิ่นอย่างเป็นรูปธรรมและเกิดประโยชน์สูงสุดแก่ส่วนรวม และดำเนินงานร่วมกับภาคีเครือข่ายภายใต้ นโยบายของผู้บริหารท้องถิ่น มีการประชุมประชาคมในกลุ่มต่างๆ พร้อมหาแนวทางแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นในชุมชน โดยมีการจัดทำโครงการต่างๆ พร้อมทั้งหาแนวทางแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น เช่น โครงการรณรงค์ลด ละ เลิก การดื่มสุราของเยาวชนตำบลสร้างต่อ โครงการรณรงค์ลด ละ เลิกการสูบบุหรี่ของเยาวชนตำบลสร้างต่อ โครงการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดอย่างสมัครใจหรือกึ่งสมัครใจ โครงการปั่นจักรยานลดเมาเพิ่มสุข โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้พิการ ผู้สูงอายุ และเยี่ยมบ้าน/พื้นที่ผู้พิการ ผู้ป่วยเรื้อรังผู้สูงอายุ เป็นการสร้างขวัญและกำลังใจให้กับกลุ่มผู้พิการ ผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้สูงอายุให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

โดยการดำเนินการทั้งหมดนี้ ล้วนแต่มีเป้าหมายสำคัญคือ ความกินดีอยู่ดีของประชาชนและสร้างชุมชนสร้างต่อให้น่าอยู่อย่างยั่งยืน



อบต.สร้างต่อมุ่งเน้นการมีส่วนร่วมของประชาชนในการบริหารจัดการเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด

# บทที่ 02

## ก่อสร้างสร้างถ่อ

จากจำนวนประชากรทั้งหมดของตำบลสร้างถ่อ 9,565 คน ผู้ที่ต้องการได้รับการช่วยเหลือดูแลมากที่สุดมีอยู่ 2 กลุ่มด้วยกันคือ กลุ่มผู้สูงอายุจำนวน 947 คน (ร้อยละ 9.9 จากจำนวนประชากรทั้งหมด) รองลงมาคือกลุ่มผู้ที่มีรายได้น้อย จำนวน 154 คน หลายปีที่ผ่านมา มีการพัฒนางานการดูแลช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาสทั้งสองกลุ่มผ่านหลายโครงการ โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุที่มีการดำเนินการ โดยหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องทั้งภายในตำบลและภายนอกตำบลมาอย่างต่อเนื่อง จนกระทั่งเกิดความเปลี่ยนแปลงผลักดันให้ผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลสร้างถ่อตระหนักถึงศักยภาพในตนเอง และพัฒนาตนเองขึ้นมาเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาชุมชนอีกแรงหนึ่ง



### ประยูร อุทธสิงห์

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลสร้างถ่อ

## จุดเปลี่ยน

ในอดีตงานการดูแลผู้สูงอายุของตำบลสร้างถ่อไม่มีความซับซ้อนมากนัก เพราะเป็นแค่เพียงการดำเนินการจ่ายเบี้ยยังชีพให้กับผู้สูงอายุทุกเดือนเท่านั้น แต่หลายปีที่ผ่านมา นายประยูร อุทอสิงห์ นายกองค้การบริหารส่วนตำบลสร้างถ่อ มองเห็นความเปลี่ยนแปลงที่ค่อย ๆ เกิดขึ้นในชุมชน และตระหนักถึงปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ในอนาคต

“ผมมองเห็นว่า ผู้สูงอายุขาดการดูแลเอาใจใส่ที่ดี เนื่องจากผู้สูงอายุอยู่อย่างโดดเดี่ยว บางคนลูกหลานต้องไปทำงานที่อื่น ผู้สูงอายุอยู่บ้านคนเดียวเกิดความว่าเหว่ เราจึงต้องเข้าไปเสริมสร้าง เป็นกำลังใจให้ผู้สูงอายุ ให้มาร่วมกิจกรรมกัน” นายก อบต.สร้างถ่อกล่าว

เมื่อเริ่มเห็นถึงความจำเป็นในการพัฒนางานดูแลผู้สูงอายุในชุมชน อบต.สร้างถ่อจึงได้เข้าร่วมเป็นเครือข่ายของศูนย์จัดการเครือข่ายสุขภาพชุมชน อบต.ดงอีจาน อำเภอโนนสุวรรณ จังหวัดบุรีรัมย์ ภายใต้การสนับสนุนของกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

“เป็นโอกาสดีที่ทำให้เราได้ไปเรียนรู้เกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ การส่งเสริมอาชีพให้กับผู้สูงอายุ ว่าผู้สูงอายุควรจะอยู่ยังไง ควรส่งเสริมอาชีพให้ผู้สูงอายุได้ทำยามว่างตามความถนัดของแต่ละคน ไม่ว่าจะป็นงานจักสาน งานทอผ้าเพื่อเป็นอาชีพเสริม” คุณประยูรเล่า และเสริมว่าการได้เข้าร่วมกิจกรรมกับ สสส. ยังทำให้ อบต.สร้างถ่อได้เข้ารับการอบรมที่เป็นประโยชน์ ซึ่งเป็นแนวทางในการดำเนินงานได้เป็นอย่างดี



“

เป็นโอกาสดีที่ทำให้เราได้ไปเรียนรู้เกี่ยวกับ  
การดูแลผู้สูงอายุ การส่งเสริมอาชีพให้กับผู้สูงอายุ  
ว่าผู้สูงอายุควรจะอยู่ยังไง ควรส่งเสริมอาชีพ  
ให้ผู้สูงอายุได้ทำยามว่างตามความถนัดของแต่ละคน

”

## ร่วมแรงร่วมใจ

นอกจาก สสส. แล้ว หลังจากที อบต.สร้างถ่อกำหนดประเด็นการพัฒนาชุมชนด้านผู้สูงอายุ จึงได้ร่วมงานกับภาคีอื่น ๆ เพื่อร่วมกันทำงานในประเด็นดังกล่าวด้วย

“หน่วยงานอื่นๆ ที่ได้เข้ามาช่วยก็อย่างเช่น สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สถาบันพัฒนาฝีมือแรงงาน ก็พร้อมยื่นมือเข้ามา และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดก็ให้ความสนใจ เวลาเราไปขอความร่วมมือสำนักงานสาธารณสุข ก็จัดทีมแพทย์มา สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดอุบลราชธานีก็นำวิทยากรมาดำเนินกิจกรรมเกี่ยวกับหลักสูตร รวมถึงองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นก็เข้าร่วมด้วยว่า เราจะทำยังไงให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

“ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ เราได้รับการสนับสนุนจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โดยออกไปสำรวจผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะเสี่ยงต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นผู้สูงอายุในภาวะพึ่งพิง ผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียง ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ เรามีข้อมูลเหล่านี้อยู่ในมือ หลังจากนั้นเราจึงมาวางแผนร่วมกันว่าจะทำให้ผู้สูงอายุออกมาติดสังคมอีกครั้งหนึ่ง” นายก อบต.สร้างถ่อกล่าว

การจะพัฒนางานการดูแลผู้สูงอายุให้ลุล่วงไปได้นั้น นอกจากจะต้องได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานที่มีส่วนเกี่ยวข้องแล้ว การดึงเอาศักยภาพของทุนบุคคลในชุมชนมาใช้ ก็เป็นหนทางในการทำให้งานสำเร็จได้ง่ายขึ้น เพราะทุนบุคคลในชุมชนเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญที่สามารถดำเนินกิจกรรมในชุมชนจนกระทั่งเกิดผลกระทบด้านบวกสู่ชุมชน



เมื่อมาถึงโรงเรียน ผู้สูงอายุทำกิจกรรมเข้าแถวเคารพธงชาติ และสวดมนต์ โดยแบ่งกลุ่มตามสีที่ 7

## บุคคลต้นแบบ

ในตำบลสร้างถ่อก็มีบุคคลต้นแบบที่มีศักยภาพในด้านต่าง ๆ อยู่เป็นจำนวนมาก เช่น บุคคลที่เป็นผู้นำในด้านการบริหารจัดการชุมชนและการประสานงานกับหน่วยงานเพื่อการพัฒนาชุมชน เป็นกลุ่มบุคคลที่ได้ตั้งกฎระเบียบชุมชนเพื่อให้เกิดการปฏิบัติตาม พร้อมทั้งการดูแลสุขภาพความสงบและความปลอดภัยในชุมชน การสนับสนุนการดำเนินกิจกรรมในชุมชนของหน่วยงานหรือองค์กรต่าง ๆ ที่ให้การสนับสนุน ทั้งด้านการเมืองการปกครอง ด้านสวัสดิการชุมชน ด้านเกษตรกรรมยั่งยืน ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านภูมิปัญญาและประเพณีท้องถิ่น ด้านความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ด้านการดูแลสุขภาพและการป้องกันโรคติดต่อ เป็นต้น ซึ่งบุคคลเหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นผู้นำชุมชนหรือเป็นบุคคลที่คนในชุมชนให้ความเชื่อมั่นที่จะสามารถกำกับดูแลงานและกิจกรรมในชุมชนได้

นอกจากนั้นแล้วตำบลสร้างถ่อยังมีแกนนำคนสำคัญที่มีบทบาทในการขับเคลื่อนงานเพื่อการแก้ไขปัญหาและความต้องการในชุมชนผ่านการดำเนินการในกลุ่มต่าง ๆ ในชุมชนเพื่อการสร้างผลกระทบต่อคนในชุมชน ที่ประกอบด้วยแกนนำด้านการดูแลสุขภาพ เป็นอาสาสมัครที่เข้ามาดูแลด้านสุขภาพให้กับคนในชุมชน ประกอบด้วย กลุ่มแกนนำ อสม. คัดกรองโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง คัดกรองด้านโภชนาการของเด็ก คัดกรองสารเคมีตกค้างในการเกษตร การควบคุมโรคติดต่อ อาทิ โรคไข้เลือดออก จัดตั้งทีมมาเร็วควบคุมโรคระบาดในตำบลอย่างทันทีทัน่วงที่ พร้อมกับจัดทำโครงการเพื่อลดปัจจัยทางสุขภาพ กลุ่มนวดแผนไทย กลุ่มสมุนไพรในชุมชนและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ แกนนำด้านการเกษตรอินทรีย์และเกษตรแบบพอเพียง เป็นต้นแบบการทำการเกษตรยั่งยืนในพื้นที่ชุมชนและตำบล และการรวมกลุ่มเพื่อหนุนเสริมเพื่อนเกษตรกรด้วยกัน และร่วมแลกเปลี่ยนแนวทางการแก้ปัญหาอุปสรรค แกนนำด้านการจัดการกองทุนโดยการบริหารจัดการกองทุน

เพื่อช่วยเหลือคนในชุมชนให้มีเงินทุนในการประกอบอาชีพในชุมชน และการสร้างสวัสดิการในชุมชนโดยมีการดำเนินกิจการกลุ่มที่ยั่งยืน นอกจากนี้ยังนำเงินทุนมาสนับสนุนสาธารณประโยชน์ในชุมชน และแกนนำในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ เป็นบุคคลที่เข้ามาดูแลในเรื่องของการจัดการใช้ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมในชุมชน เช่น การดูแลรักษาป่าชุมชน การบริหารจัดการแหล่งน้ำเพื่อการเกษตร การรณรงค์ให้เกิดการปลูกพืชเพื่อสร้างพื้นที่สีเขียวในชุมชน เป็นต้น

## ภูมิปัญญาสร้างสุข

การใช้ต้นทุนทางภูมิปัญญาเป็นส่วนสำคัญในการดำเนินงานการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่สำคัญ เนื่องจากในตำบลสร้างถ่อมีบุคคลต้นแบบด้านสังคมพฤติกรรมตามวิถีชุมชนท้องถิ่น ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นปราชญ์ผู้มีความรู้ในด้านภูมิปัญญาอันเป็นการก่อให้เกิดการใช้ทรัพยากรธรรมชาติในพื้นที่อย่างรู้คุณค่า เช่น การเย็บผ้าไหม การทอผ้า ทอเสื่อกลดคลายมัดหมี่ที่มีลวดลายเป็นเอกลักษณ์ท้องถิ่น เป็นต้น การขับร้องบทกลอนสรภัญญะทำนองพื้นบ้านที่มีเนื้อหาด้านวิถีชีวิตดั้งเดิมของคนในท้องถิ่น การรวมกลุ่มเพื่อสืบสานภูมิปัญญาทางดนตรี ด้านพิธีกรรมทางศาสนา และความเชื่อในชุมชน

ทั้งนี้จะเกิดกระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ สังคม วัฒนธรรม วิถีการดำเนินชีวิต และการประกอบอาชีพตามบริบทพื้นที่ ตลอดจนทั้งการอนุรักษ์ประเพณีภูมิปัญญาและวัฒนธรรมของชุมชนผ่านการถ่ายทอดความรู้ภูมิปัญญาและวัฒนธรรมเหล่านั้นให้คนรุ่นหลังได้สืบทอดต่อไป

## โรงเรียนสร้างสุข

หลังจากประมวลความคิดและประเมินศักยภาพที่มีอยู่ในชุมชนทั้งหมด อบต.สร้างถ่อจึงได้ก่อตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลสร้างถ่อขึ้นมาเมื่อวันที่ 14 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2560

“หลังจากคุยกันเราจึงเปิดโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้น โดยดำเนินกิจกรรมโดยข้าราชการครูเก่า ๆ ไม่ว่าจะเป็นผู้บริหารโรงเรียนเก่าที่ท่านเกษียณอายุราชการมา เราก็ตั้งให้ท่านเป็นผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุนอกจากนั้นเราก็ได้รับการสนับสนุนเรื่องภูมิปัญญาท้องถิ่นจากหมอลำเก่า ๆ เนื่องจากตำบลสร้างถ่อเป็นหมู่บ้านที่มีอดีตหมอลำอยู่มากทุกคนก็มาร่วมกันทำกิจกรรมสร้างสุข โดยใช้หมอลำภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เรามีอยู่มาเป็นกิจกรรมสร้างสุขให้ผู้สูงอายุที่โรงเรียน” นายประยูร อุทธสิงห์กล่าว

“เราเห็นความพร้อมเพรียงในชุมชน เราเห็นความเสียสละและความเอื้ออาทรต่อกัน เราอยากให้ผู้สูงอายุทุกคนมีความสุข เช่น ถ้านักเรียนในโรงเรียนป่วยก็ต้องไปเยี่ยมกัน มันเป็นการสร้างกำลังใจให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น เรามีการจัดการเรียนการสอนโดยอาศัยภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีอยู่ แต่ละหมู่บ้านตั้งชมรมผู้สูงอายุขึ้นและมีการจัดการเรียนการสอนภูมิปัญญาท้องถิ่นของตนเอง มีการพาผู้สูงอายุไปดูงานในแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ มีกิจกรรมในชุมชนเราก็ชักชวนผู้สูงอายุไปร่วม ไปมีส่วนในกิจกรรม เช่น ตำบลสร้างถ่อมีงานบุญ เราก็ให้ผู้สูงอายุไปร้องสรภัญญ์พาผู้สูงอายุไปแสดงฟ้อนรำ เป็นต้น”

ครั้งแรกที่เปิดดำเนินการโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลสร้างถ่อมีผู้สูงอายุสนใจมาสมัครเข้าร่วมราว 220 คน ในแต่ละเดือนเปิดเรียน 2 ครั้ง คือทุกวันพุธที่ 2 และ 4 ของเดือน เรียนตั้งแต่ 09.00-12.00 น. รับประทานอาหารร่วมกันแล้วจึงแยกย้ายกลับบ้าน

“ในแต่ละวันเรากำหนดให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมที่หลากหลายและเกิดประโยชน์กับพวกเขา เช่น การทำสมาธิ กิจกรรมการออกกำลังกาย

การรับประทานอาหาร เราก็มีนักโภชนาการจากโรงพยาบาลมาให้องค์ความรู้เกี่ยวกับการดำรงชีพของผู้สูงอายุ ว่ากินอย่างไรจะลดภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ความดัน ส่งเสริมแนะนำเรื่องการอยู่ การกิน การนอน การเคลื่อนไหวต่าง ๆ บางวันเราเชิญนักกฎหมายมาให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องกฎหมายอย่าง กฎหมายน่าน้ำ การส่งเสริมการเลือกตั้ง ส่วนด้านอาชีพก็ได้รับความร่วมมือการสถาบันพัฒนาฝีมือแรงงานมาแนะนำ สอนผู้สูงอายุทำอาหารลดหวาน ลดมัน ลดเค็ม”



โรงเรียนผู้สูงอายุกลายเป็นศูนย์รวมแห่งความสุขของผู้สูงอายุตำบลสร้างถ่อ โดยมีสมาชิกที่มาเข้าร่วมถึง 200 คน

## สูงวัย สูงภาพดี

นายก อบต.สร้างถ่อบอกว่า หลังจากที่เปิดดำเนินการโรงเรียนผู้สูงอายุมาหลายปี สังเกตเห็นได้ว่าผู้สูงอายุในตำบลมีสุขภาพดีขึ้น

“กระแสบรรจบถือว่าผู้สูงอายุให้ความสนใจมาก เนื่องจากแต่ละปีมีผู้สูงอายุมาสมัครเพิ่มตลอด คนที่จบหลักสูตรไปแล้วก็มาเรียนต่อไม่ย่อท้อ เพราะเรามีกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้แสดงออก พบปะเพื่อนฝูง เขาค่อนข้างที่จะสนใจกันมาก ผู้สูงอายุที่มีอายุมากที่สุดที่มาเรียนคือ 96 ปี”

นายประยูร อุทลิ่ง นายก อบต.สร้างถ่อกล่าวว่า ระยะเวลาที่ผ่านมาโรงเรียนผู้สูงอายุมีการปรับเปลี่ยนการดำเนินงานมาเป็นระยะเพื่อประสิทธิภาพในการเสริมสร้างศักยภาพของผู้สูงอายุได้อย่างเต็มที่มากที่สุด

“ผมคิดว่าผลการดำเนินการของโรงเรียนเป็นที่น่าพอใจ และผมก็อยากจะทำต่อไปอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีที่สุด”

“

**ผมคิดว่าผลการดำเนินการของโรงเรียนเป็นที่น่าพอใจ  
และผมก็อยากจะทำต่อไปอย่างต่อเนื่อง  
เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีที่สุด**

”



### สูงวัย พลานุก

ปลัด อบต.สร้างถ่อ

### ในฐานะผู้ผลักดันให้เกิดงานการดูแลผู้สูงอายุในตำบลสร้างถ่อ คุณมีความตั้งใจในการทำงานนี้อย่างไร

มีแนวคิดจากครอบครัว พ่อแม่เราเป็นผู้สูงอายุเหมือนกัน พอเราได้ไปดูดูแลพ่อแม่ก็เห็นได้ชัดว่าเขามีความสุขขึ้น เมื่อมาทำงาน เวลาที่เราลงพื้นที่ไปจ่ายเบี้ยยังชีพ เราสังเกตเห็นผู้สูงอายุว่าเขาไม่ได้รับการดูแลจากลูกหลานเท่าที่ควร เราจึงกลับไปคิดว่าทำยังไงถึงจะสามารถดูแลคนกลุ่มนี้ได้ เราจึงพูดคุยกับแกนนำท้องถิ่นหลายคน พัฒนาเป็นชมรมผู้สูงอายุ จัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุในวันสงกรานต์ ทำกิจกรรมหมอลำบำบัด จนกระทั่งมาเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุ

เมื่อโรงเรียนผู้สูงอายุของเราดำเนินกิจกรรมมาได้เรื่อย ๆ หน่วยงานต่าง ๆ มองเห็นถึงศักยภาพของเรา ประกอบกับ สสส. เห็นเราทำงานก็ให้เราเสนอโครงการเกี่ยวกับผู้สูงอายุเข้าไป เราจึงได้ไปร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ได้ไปค่ายผู้นำ ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ นำความรู้ต่าง ๆ มาปรับใช้ในพื้นที่ของเรา



## ผู้สูงอายุในตำบลมีศักยภาพอย่างไร

เราเจอผู้นำตามธรรมชาติ เจอภูมิปัญญา เจอพลังชุมชน เช่น ภูมิปัญญาในเรื่องการประกอบอาชีพ ภูมิปัญญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นต้น เราดึงคนกลุ่มนี้ออกมาเป็นพลังของเรา จากเดิมที่เขาอยู่แต่ในหมู่บ้านก็ให้ออกมาช่วยกันที่แหล่งเรียนรู้ เรามีแนวคิดต่อยอดจากเดิมกิจกรรมของชมรมฯ คือแค่ไปเยี่ยมถามไถ่ ไปฉาบปูนกิจ ตอนนี่เกิดกิจกรรมการออกกำลังกาย เราใช้ศิลปะมวยไทยมาประยุกต์เข้ากับดนตรีพื้นบ้าน เป็นท่าออกกำลังกายของเราเอง

เราโชคดีที่มีพลังจิตอาสา เช่น กลุ่มครูเกษียณหรือข้าราชการเกษียณ เราเชิญคนกลุ่มนี้มาทำงานทำให้เรามีเครือข่ายเพิ่มมากขึ้น

## วางเป้าหมายในการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนไว้อย่างไร

เราต้องการดูแลผู้สูงอายุที่ติดสังคม ติดบ้าน ติดเตียงให้ได้รับการดูแลทุกคน ไม่มีใครถูกทิ้งไว้ข้างหลัง ตอนแรกเราเริ่มจากกลุ่มเล็ก ๆ ก่อนคือกลุ่มติดสังคมที่มาร่วมกิจกรรมต่อยอดเป็นโรงเรียนเคลื่อนที่ ทำให้เราได้คนอีกกลุ่มหนึ่งที่ไม่สะดวกในการเดินทาง เมื่อคนกลุ่มนั้นเพิ่มมากขึ้นจึงโยงไปยังเรื่องการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง

ตำบลของเราเป็นตำบลแรก ๆ ที่ดำเนินการเรื่องนี้ เราคิดว่าถ้าเราไม่กล้าที่จะคิดจะทำ เดี่ยวคนแก่ก็ล้มหายตายจากไป เราจึงพยายามให้อสม. มีความรู้เรื่องอาหาร เรื่องการดูแลผู้สูงอายุ และมีหน้าที่ต้องไปดูแลผู้สูงอายุที่อยู่ในหมู่บ้าน ในชุมชน ส่วนแคร์ เมเนเจอร์ (ผู้จัดการระบบการดูแลระยะยาวด้านสาธารณสุข-Care Manager) เราไม่ห่วงเพราะเขาเป็นพยาบาลวิชาชีพอยู่แล้ว ส่วนแคร์ กิฟเวอร์ (ผู้ช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุเฉพาะราย-Care Giver) ก็ต้องผ่านการอบรม แต่ว่าเรายังเป็นสังคมชนบท ทำให้ช่วงแรก ๆ ยังมีความเคอะเขินในการดูแลเรื่องนี้ ช่วงดำเนินการใหม่ ๆ เราจึงต้องไปดูด้วยทุกเคส ทุกหมู่บ้าน เพื่อให้รู้เห็นสภาพความเป็นอยู่จริง ๆ ช่วงหลัง ๆ มีการปรับเปลี่ยนไปในทิศทางที่ดีขึ้น มีกลุ่มคนที่แบ่งกระจายหน้าที่กันไป และใช้

เวทีชุมชนสะท้อนปัญหาในการทำงานร่วมกัน

## การดำเนินงานที่ผ่านมาเป็นไปตามความตั้งใจหรือไม่

เกินกว่าที่ตั้งใจ เพราะว่าตอนแรก ๆ เราคิดว่าคงไม่ทำเยอะ แต่พอเห็นพลังชุมชน หลายท่านเป็นจิตอาสาที่เข้ามาช่วยอย่างเต็มความสามารถ เราเห็นเขาตั้งใจทำก็ต้องทำมากขึ้น เพราะในเมื่อเขาเห็นสิ่งที่เราทำ ยินดีมาร่วมกับเราเป็นพลังว่าเราเหนื่อยไม่ได้

“

**ช่วงดำเนินการใหม่ ๆ  
เราจึงต้องไปดูด้วยทุกเคส ทุกหมู่บ้าน  
เพื่อให้รู้เห็นสภาพความเป็นอยู่จริง ๆ  
ช่วงหลัง ๆ มีการปรับเปลี่ยนไปในทิศทางที่ดีขึ้น  
มีกลุ่มคนที่แบ่งกระจายหน้าที่กันไป  
และใช้เวทีชุมชนสะท้อนปัญหา  
ในการทำงานร่วมกัน**

”

# บทที่ 03

## โรงเรียนผู้สูงอายุ

การเพิ่มจำนวนของผู้สูงอายุมากขึ้นทำให้ตำบลสร้างถ่อต้องการเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของผู้สูงอายุ รวมถึงสถานที่ที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกมาทำกิจกรรมร่วมกัน ลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ ส่งเสริมสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิตใจ ส่งเสริมอาชีพให้กับผู้สูงอายุ นั่นจึงเป็นที่มาของการก่อตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลสร้างถ่อขึ้นมานั่นเอง



เจ้าหน้าที่และวิทยากรโรงเรียนผู้สูงอายุทักทายนักเรียนผู้สูงอายุทุกคน ด้วยการไหว้ซึ่งกันและกัน อันเป็นเอกลักษณ์ของโรงเรียนแห่งนี้

โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลสร้างถ่อเกิดจากความต้องการของชมรมผู้สูงอายุ แต่ละหมู่บ้านทั้งหมด 17 หมู่บ้านของตำบลสร้างถ่อ ที่ต้องการส่งเสริมให้เกิดความเป็นพี่น้อง ฟื้นฟูความเป็นเครือญาติ ความสนิทสนมของผู้สูงอายุในตำบลให้กลับมามีชีวิตชีวาเหมือนในอดีต นอกจากนี้ยังหวังว่าโรงเรียนผู้สูงอายุจะเป็นศูนย์รวมของกลุ่มอาชีพหลาย ๆ ด้าน เช่น การจักสาน การทอผ้า การแปรรูปสมุนไพร เกิดกลุ่มจิตอาสา เป็นเวทีส่งเสริม สืบสาน ต่อยอดทางวัฒนธรรมของชาวสร้างถ่อทุกด้าน

กิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลสร้างถ่อจึงมีความหลากหลายตามความต้องการของนักเรียนผู้สูงอายุ ทั้งเรื่องการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพ การทำกิจกรรมร่วมกัน การพบปะพูดคุย ความรู้เรื่องสิทธิ ไปจนถึงการเสริมศักยภาพสนับสนุนให้แก่นำผู้สูงอายุมีความเชี่ยวชาญในการถ่ายทอดความรู้ สามารถเป็นวิทยากรจัดการเรียนรู้ในโรงเรียนได้ด้วยตัวเอง เช่น จัดเรียนรู้จากภูมิปัญญา สาธิตการปักผ้า ออกแบบลายผ้าไหม เพาะพันธุ์กล้าไม้ ทอเสื่อ ทำไม้กวาด เป็นต้น

โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลสร้างถ่อยังได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานต่าง ๆ ในชุมชน ด้วยการจัดสรรวิทยากรที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในด้านต่าง ๆ แก่ผู้สูงอายุในโรงเรียน เช่น พยาบาลจาก รพ.สต. มาให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ ฝึกทักษะ บริหารสมอง นักโภชนาการ สอนเรื่องอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ กศน. ฝึกทักษะอาชีพเสริม สนับสนุนให้ผู้สูงอายุรวมกลุ่มทำอาชีพเพื่องานสาธารณะ เช่น การทำความสะอาดวัด โรงเรียน ศาลากลางบ้าน ถนนในหมู่บ้าน การปรับปรุงที่สาธารณะทำแปลงปลูกผักรวม ทำนารวม จัดการขยะ เป็นต้น

ตลอดระยะเวลาหลายปีที่ผ่านมา โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลสร้างถ่อได้ทำหน้าที่เป็นเวทีแลกเปลี่ยนของผู้สูงอายุ เปิดพื้นที่ให้ผู้สูงอายุได้ออกจากบ้านมาพบปะพูดคุยกัน ได้ตามสารทุกข์สุกดิบซึ่งกันและกัน ลดความเหงาและอาการซึมเศร้าที่อาจเกิดขึ้นจากการอยู่อาศัยตามลำพัง นอกจากนี้ยังทำให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมหลายอย่างร่วมกัน ทำให้ผู้สูงอายุเพิ่มศักยภาพในตนเอง สามารถช่วยเหลือตนเองได้ในทาง

เศรษฐกิจ เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง รวมถึงมีการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น ทำให้ผู้สูงอายุได้ทั้งความสนุกสนาน และทำหน้าที่เป็นผู้ดำรงรักษาวิถีชีวิต ประเพณีวัฒนธรรมพื้นถิ่น

ทั้งหมดนี้จะเกิดขึ้นไม่ได้เลยหากโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลสร้างถ่อขาดการขับเคลื่อนและสนับสนุนจากผู้นำท้องถิ่นที่ให้ความจริงใจในการดำเนินงาน สนับสนุนงบประมาณในการทำกิจกรรมอย่างเต็มที่ รวมถึงการเข้ามามีส่วนร่วมของหน่วยงานภาครัฐและเอกชนต่าง ๆ ที่เห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ โดยได้เข้ามาสนับสนุนการให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุ และบรรดาผู้สูงอายุในชุมชนที่เต็มใจมาเข้าร่วมกิจกรรม เพิ่มศักยภาพในตนเองในหลากหลายด้าน และพัฒนาตนเองจนเป็นกำลังสำคัญในชุมชนได้อย่างน่าประทับใจ



**ศักดิ์ หวังสุข**

**อายุ 66 ปี**

ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลสร้างถ่อ

### ก่อนหน้านี้อาจารย์ทำอะไรมาก่อน

ผมเป็นผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านโพหนอง อำเภอเขื่องใน ผมเป็นครูอยู่ 39 ปี ตั้งแต่ พ.ศ. 2517 เกษียณได้ประมาณ 6 ปีแล้ว

### แนวคิดเรื่องการก่อตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุมีความเป็นมาอย่างไร

การก่อตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลสร้างถ่อเริ่มจากข้อมูลของ รพ.สต. ในเขตตำบลสร้างถ่อ ซึ่งมีอยู่สามแห่งสำรวจพบว่าผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งอยู่เป็นจำนวนมาก สาเหตุส่วนใหญ่เป็นเพราะลูกหลานไปทำงานที่กรุงเทพฯ ผู้สูงอายุจึงต้องอาศัยอยู่เพียงลำพัง เป็นโรคซึมเศร้า ไม่มีความสุข สุขภาพไม่แข็งแรง ในปี พ.ศ. 2558 บต. พร้อมกับพวกผมซึ่งเป็นจิตอาสา จึงได้จัดทำโครงการพัฒนากายจิต ออกไปทำกิจกรรมตามหมู่บ้านในงานเทศกาลต่าง ๆ เช่น งานเข้าพรรษา งานออกพรรษา จัดให้มีกิจกรรมนัดตรวจเบาหวานของ รพ.สต. มีหมอมแคนหมอลำลงไปสร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุ ซึ่งต่อมาได้พัฒนามาเป็นกิจกรรมหมอลำบำบัด หลังจากที่เรา



บรรยากาศในโรงเรียนที่เต็มไปด้วยความครื้นเครงสนุกสนานด้วยดนตรีหมอลำ

เริ่มโครงการนี้ประชาชนมีความพอใจ มีความสุข ทุกคนให้การต้อนรับ เป็นอย่างดีในแต่ละหมู่บ้าน

### ก่อนหน้านั้นชมรมผู้สูงอายุในแต่ละหมู่บ้านมีการดำเนินกิจกรรมอะไรบ้าง

ชมรมผู้สูงอายุแต่ละหมู่บ้านจะมีกิจกรรมที่แตกต่างกันออกไป ส่วนใหญ่เราจะช่วยเหลือกันทางด้านไปเยี่ยมบ้าน ช่วยงานศพ เงินออมฌาปนกิจ เป็นต้น ปลายปี พ.ศ. 2559 เราพาชมรมผู้สูงอายุไปดูงานที่เทศบาลอำเภอพิบูลมังสาหาร เมื่อกลับมาชมรมผู้สูงอายุจึงมาคุยกันว่าเราจะดำเนินกิจกรรมต่อไปอย่างไร มีการเสนอกันว่าควรจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งได้รับการตอบรับดี หลังประชุมแล้วจึงมีการจัดตั้งคณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ แต่งตั้งผู้อำนวยการ สรรหาครูที่จะมาร่วมงานกัน และจัดเตรียมการในด้านอื่น ๆ จนมีความพร้อมและเปิดโรงเรียนอย่างเป็นทางการขึ้นในวันที่ 14 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2560

### ในขั้นต้นมีการจัดหลักสูตรอย่างไร

เรียนทุกวันพุธที่ 2 กับ 4 ของเดือน วันละ 3 ชั่วโมง ระหว่าง 09.00-12.00 น. เริ่มต้นด้วยการเข้าแถวเคารพธงชาติ มีกิจกรรมหน้าเสาธง มีกิจกรรมไหว้ซึ่งกันและกัน หลังจากนั้นครูเวรพบปะกับนักเรียน นักเรียนจะแบ่งกลุ่มออกเป็นสี่ มี 7 สี 7 กลุ่ม คือ แดง เหลือง ชมพู เขียว แสด ฟ้าม่วง แต่ละกลุ่มมีหัวหน้ากลุ่มของตัวเอง กิจกรรมการเรียนการสอนแบ่งเป็นกลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันคิด ช่วยกันตอบคำถาม ตามหัวข้อที่วิทยากรเข้ามาสอนในแต่ละวัน ทั้งวิทยากรภายในและวิทยากรที่มาจากภายนอก พอประมาณ 11.45 น. ฝ่ายหมอลำ 'ทีมสร้างสุข' จะเข้ามาดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกาย ส่งเสริมการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุก็จะออกมารำกันพอให้เหงื่อไหลไคลย้อย เพราะสำหรับผู้สูงอายุถ้าหากใช้การออกกำลังกายโดยตรง เขาจะไม่ถนัด เราจึงส่งเสริมให้ออกกำลังกายด้วยการใช้หมอลำบำบัด รวมถึงการนำ

ท่าแม่ไม้มวยไทยมาประยุกต์เข้ากับหมอลำเป็นมวยไทยสไตล์เดียว ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่เราคิดค้นขึ้นมาเอง

ความตั้งใจของเราโดยรวมไม่เน้นทางด้านวิชาการมากนัก เราจะเน้นเรื่องสุขภาพกาย สุขภาพใจ การอยู่ร่วมกันในสังคม ให้ทุกคนได้เข้าใจตนเอง เข้าใจสังคม ชุมชน พวกเราอยากให้สังคมเป็นแบบนั้น เพราะเราอายุมากแล้ว หากวันหนึ่งที่ต้องแก่เฒ่าไปกว่านี้ พวกผมก็จะได้อยู่ในสังคมผู้สูงอายุที่เข้าใจกัน ไม่อยากอยู่ในสังคมที่ไม่เข้าใจผู้สูงอายุ

### ที่ผ่านมาในฐานะผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุมีความพอใจในการดำเนินงานเช่นไร

ผมคิดว่าได้ผลลัพธ์เป็นที่พอใจ เพราะเราเดิมผู้สูงอายุไม่ค่อยกระฉับกระเฉงเท่าไร แต่ทุกวันนี้กระฉับกระเฉงมากขึ้น มีความพอใจ สนุกสนานรื่นเริงหลายอย่าง พอมาเจอเพื่อนผู้สูงอายุก็มีความสุข สุขภาพกายแข็งแรงขึ้น ด้านจิตใจก็มีความสุขดี ด้านสังคมก็วางตัวเองในสังคมได้ถูกต้อง ด้านปัญญาก็รู้เท่าทันสังคม บางทีก็ได้ความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ถือเป็นความภูมิใจของโรงเรียนของเรา

### ทำไมอาจารย์จึงมีความตั้งใจทำงานจิตอาสาโดยใช้สังคม

แนวคิดแรกคือผมต้องการอยู่ในสังคม ไม่อยากจะอยู่นอกสังคม อยากจะใช้ความรู้ความสามารถที่มีอยู่ช่วยเหลือสังคม ให้สังคมเป็นไปตามทิศทางที่เราต้องการ ไม่รู้สึกลัวเหนื่อยเพราะว่าเป็นงานที่ชอบ มีกำลังใจ ภูมิใจ พอใจในงานนี้

### เป้าหมายต่อไปในชีวิตคืออะไร

ผมตั้งใจจะทำงานนี้ให้เต็มที่จนกว่าเราจะไม่สามารถทำได้ ผมอยากจะทำให้โรงเรียนผู้สูงอายุพัฒนาผู้สูงอายุให้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาสังคม เป็นแบบอย่างให้กับผู้สูงอายุในสังคมเพื่อจะไปช่วยสังคม



### **สุภี สารการ**

**อายุ 82 ปี**

ประธานชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 1

ประธานนักเรียนผู้สูงอายุ

### **คุณลุงเป็นประธานชมรมฯ มาตั้งแต่เมื่อไร**

ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2549 ครับ

### **บทบาทการเป็นประธานชมรมผู้สูงอายุมีอะไรบ้าง**

ชักชวนให้ผู้สูงอายุในหมู่บ้านเข้าชมรมฯ และโรงเรียน เพราะเขาจะมีอะไรมาช่วยเหลือตลอด ชักชวนให้ออกกำลังกาย ทาง อบต. ก็สนับสนุนเครื่องออกกำลังกายมาให้ พวก อสม. มาช่วยเหลือเป็นที่เลี้ยงสอนออกกำลังกาย พอมาเป็นนักเรียนผู้สูงอายุก็ดีมาก สนุกสนาน ไม่ซึมเศร้า เมียผมเสียไปสิบกว่าปีแล้ว เมื่อก่อนนอนคิดคนเดียวว่าเราจะอยู่ทำไม รู้สึกว่าตัวเองไม่มีประโยชน์อะไร ลูกเต้าไปทำงานทำการ เป็นโรคซึมเศร้า แต่พอมาโรงเรียนได้รู้จักคนนั้นคนนี้ ได้ร้องรำทำเพลง สนุกดี ก็เลยมาประจำ

### **กิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุในหมู่บ้านมีอะไรบ้าง**

เป็นไปตามที่ตกลงกันครับ ถ้ารวมกันได้ ตอนเย็น 4-5 โมงเย็นก็มาออกกำลังกายพร้อมกัน ก็มีการส่งเสริมอาชีพ ใครเก่งทอผ้าก็มีคนมาสนับสนุน ผู้ชายทำจักสานตะกร้าก็มีสนับสนุน แต่ก่อนหน้านั้นไม่มีแบบนี้ นอกจากทำนาก็อยู่เฉยๆ ไม่ได้ทำอะไร อายุมากแล้วก็อยู่บ้านเลี้ยงหลาน

### **การมีกิจกรรมเข้าไปส่งเสริมทำให้เปลี่ยนแปลงไปอย่างไร**

กลุ่มทอผ้าไหมเขาได้ไปขายที่กรุงเทพฯ ภาคใต้ก็เคยได้ไป ส่วนจักสานขายอยู่ในบ้าน คนไหนทำสวยๆ เขาจองไว้เลย ทำให้มีรายได้ ไม่ซึมเศร้า สนุกด้วย มาโรงเรียนก็สนุกสนาน

### **มาโรงเรียนได้ทำอะไรบ้าง**

9 โมงก็เข้าแถวสวดมนต์ ออกกำลังกาย นั่งสมาธิ บางทีก็มีหมอมจากทางโรงพยาบาลมาให้ความรู้เรื่องการกิน การนอน การออกกำลังกาย ทำยังไงเราจะไม่เป็นเบาหวาน กินข้าวยังไง กินหวาน เค็ม ต้องกินอย่างไร โรงพยาบาลเขาก็มาบอก ถ้าไม่จำเป็นจริงๆ ผมจะไม่หยุดเรียน แต่ถ้าหมอนัดก็ไม่ได้มา

### **ทุกวันนี้คุณลุงมีความรู้สึกอย่างไร**

ไม่เหงาแล้ว สนุกสนาน ไปตลาดก็ทักทายกัน สบายดี รู้จักกันไปหมด บ้านที่ไม่เคยรู้จักก็มารู้จักกัน ดีเหมือนกัน พอได้คุยกันก็รู้ว่าคนอื่นเขาก็เป็นเหมือนเรา ลูกเมียเขาตายก็มี ผัวเขาตายก็มี เมื่อเข้าปลัดเขาบอกใครโสดบ้างยกมือขึ้น คนโสดก็ยกกันเต็ม เอ้า ไม่ได้เป็นแต่เรานี่ คนอื่นก็เป็นเหมือนกัน ก็สบายใจ (ยิ้ม) ทุกวันนี้วันพระก็ไปทำบุญ ต่อชีวิตไปวันๆ ไม่ได้คิดอะไรแล้วเดี๋ยวนี้ ถึงเวลาเดี๋ยวก็ไปเอง คิดแค่นั้น

### บทบาทของประธานนักเรียนผู้สูงอายุต้องทำอะไรบ้าง

ตอนที่เขาไปจ่ายเบี้ยยังชีพ ผมก็ติดตามไปด้วย มีโอกาสได้ไปคุยกับเพื่อน ๆ ที่มารับเบี้ยยังชีพ ไปเล่าให้เขาฟังว่ามาโรงเรียนได้ทำอะไรบ้าง ชวนเขามาโรงเรียน พอไปชวนเขาก็มา เดียวนี้มาเยอะแล้ว ทำอะไรกันหลายอย่าง เราเคยไปประกวดผู้สูงอายุ ตำบลสร้างถ่อได้ที่หนึ่งของอำเภอ เรื่องการออกกำลังกายเพราะเรามีหมอลำบ่าบัดไปโชว์ ได้เป็นตัวแทนอำเภอแข่งขันไปเข้าประกวดของจังหวัด สร้างความภูมิใจ เอามาโชว์ได้ว่า ตำบลเราไม่ใช่ผู้สูงอายุธรรมดาเนะ มีด้วยรางวัลด้วยนะ คุยได้ถ้ามีงานก็เอาด้วยรางวัลมาอวดได้เลยว่าตำบลเรามีผู้สูงอายุคุณภาพ

### คุณลุงคิดว่าประโยชน์ที่ได้มากที่สุดในการมาโรงเรียนคืออะไร

เรื่องออกกำลังกาย ครูเขาสอนให้ตื่นมาก็ยกแขน อย่ายืนส่าย สิ้นส่าย มันซึม ต้องตื่นเช้า ๆ ล้างหน้าแล้วออกกำลังกาย แล้วก็ยิ้ม อย่ายไปเครียด ต้องยิ้มตั้งแต่อยู่ในห้องน้ำ ถ้าทำแบบนี้เราจะอารมณ์ดีทั้งวัน พวกหมอลำและครูบาอาจารย์พวกนี้แหละสอนให้ยิ้มในกระຈกในห้องน้ำ ยิ้มทุกวัน มันก็อารมณ์ดีทั้งวัน แต่ก่อนแม่บ้านตายใหม่ๆ ผมเข้าวัดไปหาพระอาจารย์ถามท่านว่าทำไมมันเป็นแบบนี้ ท่านก็บอกเป็นของธรรมชาติ หลวงพ่อบอกถึงเวลาที่ต้องไป เราต้องทำใจ มันก็ยังคงคิดอยู่นั้น ฟังแล้วก็ยังคงคิดมาเดี๋ยวนี้ลืมความหลังไปเลย มีความสุขทางใจ ก็ดี ผมว่าดี



กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุชอบมากที่สุดกิจกรรมหนึ่ง นอกจากจะทำให้อารมณ์ดีเบิกบานแล้ว ยังได้เคลื่อนไหวร่างกายด้วย



บรรยากาศกิจกรรมออกกำลังกาย อีกหนึ่งกิจกรรมที่ผู้สูงอายุชื่นชอบ

# บทที่ 04

## ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิต และส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ (ศพอส.)

จากการสำรวจข้อมูลของ อบต.สร้างถ่อ พบว่าผู้สูงอายุมีความเป็นอยู่ที่แตกต่างกัน บางคนมีความรู้ ความสามารถในหลายๆ ด้าน บางคนเป็นบุคคลที่ยากไร้ ถูกปล่อยปละละเลย หากปล่อยไว้อาจเกิดปัญหาทางสังคมตามมา การมีศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ (ศพอส.) จึงเป็นองค์กรหนึ่งที่ช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูล ช่วยเหลือพัฒนาคุณภาพชีวิต และส่งเสริมอาชีพให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่ดีขึ้น



### ปิ่นแก้ว ครองยุติ

อายุ 66 ปี

ประธานศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ (ศพอส.)

คุณปิ่นแก้ว ครองยุติ อายุ 66 ปี เป็นข้าราชการบำนาญกระทรวงสาธารณสุข เป็นอดีตผู้อำนวยการ รพ.สต. ปัจจุบันรับหน้าที่เป็นประธานศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ (ศพอส.) มาแล้ว 3 ปี และเป็นหนึ่งในผู้ร่วมก่อตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลสร้างถ่อขึ้นมาตั้งแต่แรก “เป็นศูนย์รวมที่จะทำกิจกรรมของผู้สูงอายุและรวบรวมข้อมูลของผู้สูงอายุ รวบรวมผลิตภัณฑ์ส่งเสริมอาชีพของผู้สูงอายุ ทำเป็นที่ส่งเสริมอาชีพ เป็นศูนย์ถ่ายทอดวัฒนธรรมของผู้สูงอายุค่ะ” คุณปิ่นแก้วกล่าวถึงหน้าที่ของเธอ ศพอส.

จากประสบการณ์ในการทำงานที่ผ่านมา รวมถึงบทบาททางสังคม



ที่ใกล้ชิดกับชาวบ้านในตำบล ทำให้คุณปิ่นแก้วรับรู้ข้อมูลผู้สูงอายุ ได้เห็นสภาพความเป็นอยู่ และปัญหาที่เกิดขึ้น จึงเป็นแรงบันดาลใจให้เธอสนใจทำงานแก้ไขปัญหาดังกล่าวอย่างเต็มที่

“ตลอดชีวิตการทำงาน เราให้บริการผู้สูงอายุอยู่แล้ว ผู้สูงอายุจะมาร้องไห้กับเราเรื่องเงินเรื่องทอง เรื่องสวัสดิการ เรื่องเจ็บไข้ได้ป่วย เวลาออกไปเยี่ยมบ้านก็จะร้องไห้ขอให้มาอยู่ด้วย อยากให้มาทุกวัน แต่เราก็ไม่สามารถทำอย่างนั้นได้ ช่วงนั้นในปี พ.ศ. 2547 เรามีนโยบายทำชมรมผู้สูงอายุพอดี เราจึงรวบรวมผู้สูงอายุตั้งเป็นชมรมผู้สูงอายุตำบลสร้างถ่อขึ้นมา” เธอก้าวถึงจุดเริ่มต้นในการทำงานเพื่อผู้สูงอายุ

“ที่เราเน้นครั้งแรกคือเรื่องสวัสดิการ เพราะว่าเวลาผู้สูงอายุเสียชีวิต บางคนไม่มีเงินจัดงาน เวลาป่วยก็อยากให้ไปเยี่ยม เราจึงทำสวัสดิการไปเยี่ยมผู้สูงอายุที่ป่วย เวลาเสียชีวิตก็มีค่าฌาปนกิจศพให้เป็นเจ้าภาพสวดอภิธรรมให้ ประโยชน์ที่ตามมาคือเวลาที่เรากิจกรรมอะไร เราก็รวมคนได้ง่าย”

หลายปีผ่านไปหลังจากการเกิดขึ้นของชมรมผู้สูงอายุตำบลสร้างถ่อ งานการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนได้ก้าวหน้าขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งต่อมาเกิดเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุ คุณปิ่นแก้วในฐานะหนึ่งในผู้ร่วมก่อตั้ง จึงได้เห็นประโยชน์ในการขยายการดำเนินงานเรื่องผู้สูงอายุออกไปในด้านอื่น ๆ มากขึ้น

“เราคิดว่าควรทำโครงการที่ทำให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายมากขึ้น เราออกไปตามหมู่บ้านพาผู้สูงอายุออกกำลังกายด้วยวิธีการต่าง ๆ อย่างการพารา คนที่ไม่เคยรำ ไม่เคยออกกำลังกายก็ลุกขึ้นมาสนุกด้วยกัน จนรำกันได้หมดทุกคน ทุกวันนี้แนวทางนั้นก็ยังคงอยู่ สอดแทรกเป็นช่วงเวลาหนึ่งในโรงเรียนผู้สูงอายุ” ประธาน ศพอส. เล่า

คุณปิ่นแก้วบอกว่า จากการทำงานเรื่องผู้สูงอายุหลายปีที่ผ่านมา เธอพบว่า ผู้สูงอายุมีความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

“เปลี่ยนแปลงไปมาก ผู้สูงอายุสดชื่นขึ้น แต่งตัวดีขึ้น สะอาดสะอาด อยากสวยอยากงาม ฟรุ้งฟริ้งใส่เสื้อผ้าขาวม้า หรือผ้าสไบขาวก็ตัดกันมา

ถ้าฟรุ้งฟริ้งใส่สีขาว ใส่สีเหลือง ลูกก็ซื้อให้พ่อแม่ ส่งเสริมให้พ่อแม่ได้มีความสุข” เธอบอก

“สังคมได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน ผู้สูงอายุได้มาออกกำลังกาย เล่นดนตรี ได้มารวมกันเป็นสังคม ไม่โดดเดี่ยว ไม่เหงา ทุกคนก็อยากมาโรงเรียน เขาอยากให้มีโรงเรียนทุกตำบลเลย เราให้เอาข้าวมากินก็เอามา มีความสุขกับการเป็นนักเรียน”

นอกจากความเปลี่ยนแปลงและความสุขที่เกิดกับผู้สูงอายุที่มาเป็นนักเรียนแล้ว คุณปิ่นแก้วในฐานะผู้ดำเนินการก็บอกว่า เธอเองก็มีความสุขเช่นกัน

“เราชอบงานบริการอยู่แล้ว การได้มาดูแลผู้สูงอายุซึ่งเป็นคนวัยเดียวกันเป็นสิ่งที่เราชอบมาก เห็นเขาสดชื่น มีความสุข ก็ชอบค่ะ ทุกสัปดาห์เขาจะเข้ามาทักทาย เข้ามากอด มาบอกรัก คิดถึง ทำให้เรามีความสุข ประทับใจมากค่ะ” คุณปิ่นแก้ว ครองยุติ ประธาน ศพอส. ที่ทำงานเพื่อผู้สูงอายุมาทั้งชีวิตกล่าวทิ้งท้าย



กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นจุดเริ่มต้นในการเปลี่ยนแปลงทั้งเรื่องร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ

# บทที่ 05

## เศรษฐกิจชุมชน

ชาวตำบลสร้างถ่อส่วนมากประกอบอาชีพเป็นเกษตรกร แต่บางครั้งมีภัยแล้งทำให้การเพาะปลูกไม่ได้ผลดีตามที่ต้องการ ก่อให้เกิดปัญหารายได้ไม่เพียงพอต่อรายจ่าย ชาวตำบลสร้างถ่อจึงต้องหารายได้เสริมเพื่อหารายได้ให้กับครอบครัว โดยบางครั้งเรือนม้ออาชีพเสริมมากกว่าหนึ่งอาชีพ เพื่อให้มีรายได้ที่เพียงพอต่อรายจ่าย

## ลดรายจ่าย เพิ่มรายได้

ด้วยปัญหาดังกล่าวจึงก่อให้เกิดกลุ่มอาชีพต่าง ๆ ขึ้นภายใต้ตำบลสร้างถ่อ เช่น กลุ่มสตรีทอผ้า กลุ่มมะนาวในวงบ่อ กลุ่มเพาะเลี้ยงพันธุ์ปลา เป็นต้น โดยกลุ่มอาชีพต่าง ๆ เหล่านี้จะกระจายตัวอยู่ทั่วทั้งตำบล สามารถสร้างรายได้และลดรายจ่ายให้กับคนตำบลสร้างถ่ออยู่ทั่วตำบล เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ตลอดจนนำวัตถุดิบที่มีอยู่ในตำบลก่อให้เกิดมูลค่า

ทั้งนี้หน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้องได้เข้ามาให้ความช่วยเหลือให้คำปรึกษาแนะแนวทางเพื่อส่งเสริมอาชีพทำให้เกิดการรวมตัวกันเป็นกลุ่ม แล้วนำวัตถุดิบในพื้นที่ของตนที่มีอยู่ในตำบลสร้างถ่อ ภูมิปัญญาเป็นการสร้างอาชีพและรายได้เสริมให้กับชุมชน เกิดความรักความสามัคคี เกิดความเข้มแข็งของชุมชนทำให้สมาชิกมีวินัยในตนเอง อีกทั้งที่ตั้งของศูนย์ฯ ยังเป็นสถานที่พบปะผู้คน ไม่ว่าจะเป็นสมาชิกของกลุ่มหรือประชาชนที่มา ทำให้ได้แลกเปลี่ยนข่าวสารต่าง ๆ ทำให้สุขภาพจิตของคนในกลุ่มดีขึ้น และช่วงเวลาตอนเย็นของบางวันยังได้มีการรวมกลุ่มกันเพื่อออกกำลังกายส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มมีสุขภาพที่แข็งแรงได้อีกด้วย สร้างความสามัคคีช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อีกทั้งยังส่งเสริมการเรียนรู้เกิดการบริหารจัดการกลุ่มที่เข้มแข็ง

## กลุ่มทอผ้า หมู่ที่ 2

กลุ่มทอผ้า หมู่ที่ 2 จัดตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2546 โดยสำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอเขื่องในได้เข้ามาแนะนำให้รวมตัวกันจัดตั้งเป็นกลุ่มทอผ้า เนื่องจากเห็นว่ามีความหลากหลายครอบครัวในชุมชนมีอาชีพปลูกหม่อนเลี้ยงไหม และเป็นอาชีพที่ได้สืบทอดจากบรรพบุรุษ

ปัจจุบันมีสมาชิก 30 คน มีการผลิตผ้าพื้น ผ้าไหม ผ้าฝ้าย ผ้ากาบบัว เป็นต้น สมาชิกมีรายได้เพิ่มขึ้นและมีผู้สนใจเข้ามาศึกษาดูงาน สร้างความ

เข้มแข็งให้กับชุมชน เพิ่มรายได้ให้กับครัวเรือนและสมาชิก เป็นแหล่งให้ความรู้กับผู้มาศึกษาดูงาน ได้อนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่น และสร้างชื่อเสียงให้กับกลุ่มและชุมชน

ความสำเร็จของกลุ่มทอผ้า หมู่ที่ 2 เกิดจากความร่วมมือของสมาชิก ความเข้มแข็งของแกนนำ การพัฒนาศักยภาพของคนในกลุ่ม รวมทั้งได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานราชการทำให้ดำเนินงานของกลุ่มทอผ้า หมู่ที่ 2 ประสบความสำเร็จและเข้มแข็งสามารถดำเนินงานมาถึงปัจจุบัน



กลุ่มทอผ้าโรงเรียนผู้สูงวัยตำบลสร้างถ่อ เป็นกลุ่มที่มีความเข้มแข็งอย่างมาก เพราะเป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นจากภูมิปัญญาที่สั่งสมมานานของผู้สูงอายุเอง

## กลุ่มปลูกมะนาวในวงบ่อ หมู่ที่ 9



พื้นที่ตำบลสร้างถ่อเป็นพื้นที่ที่มีความเหมาะสมในการเพาะปลูกทั้งพืชเศรษฐกิจและพืชสวน คุณเพ็ญศรี ฝอยทอง จึงมีความสนใจปลูกมะนาวในวงบ่อขึ้น โดยเริ่มต้นจากการที่ อบต.สร้างถ่อสนับสนุนเงินทุนมา 50,000 บาท เพื่อมาลงทุนและจัดตั้งกลุ่มมะนาวในวงบ่อเพื่อหารายได้เสริมขึ้นอีกทางหนึ่ง และได้ศึกษาค้นคว้า ทหาความรู้เพิ่มเติมขึ้น ดูแลบำรุงรักษา รดน้ำ พรวนดิน ใส่ปุ๋ย เอาใจใส่เป็นอย่างดี ด้วยความมุ่งมั่นขยันหมั่นเพียร ตั้งใจจริง ทำให้ประสบผลสำเร็จ ได้ผลผลิตเป็นอย่างดี จึงมีความคิดที่อยากจะเผยแพร่ความรู้เรื่องการปลูกมะนาวให้กับผู้ที่สนใจเข้ามาศึกษาหาความรู้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้ซึ่งกันและกัน จึงได้ทำการขยายพันธุ์ต่อกิ่งจำหน่ายให้กับผู้ที่สนใจนำไปปลูกในราคาถูกลง

จากการดำเนินงานของกลุ่มปลูกมะนาวในวงบ่อ หมู่ที่ 9 ปัจจุบันมีสมาชิกจำนวน 20 คน มีมะนาวในวงบ่อ 40 บ่อ ทำให้สมาชิกมีทางเลือกในการจำหน่ายและมีรายได้เพิ่มมากขึ้น เกิดรายได้เฉลี่ยคืนให้กำไรร่วมกับสมาชิก

## กลุ่มสตรีทอผ้าบ้านสร้างถ่อ

วัฒนธรรมดั้งเดิมของชาวสร้างถ่อคือการปลูกหม่อนเลี้ยงไหม ปลูกฝ้าย ทอผ้าฝ้าย ทอผ้าไหม ในปี พ.ศ. 2536 อำเภอเขื่องใน ได้มองเห็นความสำคัญเห็นคุณค่าในงานช่างฝีมือของภูมิปัญญาชาวบ้านจึงได้มีการจัดตั้งกลุ่มสตรีทอผ้าไหมขึ้นมาและได้ดำเนินการต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน

กลุ่มสตรีทอผ้าบ้านสร้างถ่อเป็นแหล่งรวบรวมสุดยอดฝีมือในเรื่องการถักทอผ้ามัดย้อม ดำเนินการตามกรรมวิธีของชาวบ้านสร้างถ่อที่เป็นมรดกทางวัฒนธรรมเฉพาะด้าน เช่น วิธีที่เรียกว่า ฆ่าด้วยน้ำข้าว ย้อมสี เข็ญ ปั่น คั้น จนถึงขั้นทอผ้าออกมาให้เป็นชิ้นงาน ผ้าขาวม้า ชิ้นกล้วย ผ้าลายลูกแก้ว ผ้าพันคอ ผ้าซิด ผ้ามัดหมี่ ผ้ากาบบัว ผ้าฝ้าย ซึ่งล้วนเป็นมรดกด้านภูมิปัญญาของชาวสร้างถ่อ ผลิตภัณฑ์ที่ได้นำไปส่งขายตามที่สั่งจอง นำไปขายในตลาดทั่วไป หรือฝากขายที่ศูนย์ศิลปาชีพ ยางน้อย ผลกำไรแบ่งปันในหมู่สมาชิก



ผ้าทอหลากหลายประเภทซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์ที่สะท้อนภูมิปัญญา และสามารถสร้างรายได้เสริมให้กับผู้สูงอายุ

## กลุ่มแปรรูปสมุนไพรพื้นบ้าน

พื้นที่ตำบลสร้างถ่อมีการปลูกพืชสมุนไพรพื้นบ้านเพื่อใช้ในครัวเรือน เป็นมรดกทางภูมิปัญญาสืบทอดรุ่นต่อรุ่นในการบำบัดรักษาอาการเจ็บป่วยไม่สบาย รู้จักการใช้ประโยชน์จากพืชสมุนไพรที่ปลูกไว้ข้างบ้าน ซึ่งคนรุ่นใหม่ไม่ค่อยให้ความสนใจ กลุ่มผู้สูงอายุจึงได้มีการรวมตัวปรึกษาหารือหาวิธีการที่จะอนุรักษ์ใช้ประโยชน์จากสมุนไพรเหล่านี้ให้คงอยู่ชั่วลูกชั่วหลาน จึงได้รวมกลุ่มทำเป็นกลุ่มแปรรูปสมุนไพรให้ผู้สูงอายุทั่วไปที่สนใจ ผู้เตรียมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในเรื่องสมุนไพร นำกลับไปใช้ในครัวเรือน เพื่อบรรเทาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น เพื่อเป็นแหล่งรวบรวม อนุรักษ์ภูมิปัญญาพืชสมุนไพรในท้องถิ่น เพื่อเป็นการสร้างอาชีพ สร้างรายได้เสริมให้กับผู้สูงอายุจากผลิตภัณฑ์ลูกประคบ น้ำมันเหลือง ยาหม่องน้ำ แผ่นลูกประคบ



ผู้สูงอายุทำลูกประคบจากสมุนไพรพื้นบ้านที่หาได้ในท้องถิ่น

## กลุ่มดอกไม้ประดิษฐ์

ภายในหมู่บ้านมีร้านตัดผ้าทำให้มีเศษผ้าที่ไม่ใช้ประโยชน์จำนวนมาก คณะครูโรงเรียนผู้สูงอายุจึงมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการอยากให้เกิดสิ่งสวย ๆ งาม ๆ ขึ้นในโรงเรียน จึงได้ศึกษาความรู้จากหลายๆ ช่องทางที่จะใช้เศษวัสดุให้เกิดประโยชน์สูงสุด จึงได้เลือกใช้เศษผ้าในการประดิษฐ์ดอกไม้ขึ้น

กิจกรรมกลุ่มดอกไม้ประดิษฐ์จึงเป็นการรวมกลุ่มของนักเรียนผู้สูงอายุที่เป็นผู้หญิงที่มีความสนใจในการผลิตของฝากของที่ระลึกก่อให้เกิดการรวมกลุ่ม การปรึกษาหารือ การวางแผน การออกแบบผลิตภัณฑ์ สร้างความเป็นญาติมิตร ความคุ้นเคย ความสนิทสนมก่อนที่จะเกิดเป็นชิ้นงานเป็นดอกกล้วยไม้ ดอกบัว ดอกกุหลาบ จัดเป็นแจกัน เป็นของที่ระลึก กิจกรรมได้สร้างความสุขขึ้นในกลุ่มระหว่างการปฏิบัติงาน การปรึกษาหารือ เกิดความคิดสร้างสรรค์ มีความสุขในการชื่นชมผลงานของตนเอง



การนำเศษผ้าเหลือใช้มาทำดอกไม้ประดิษฐ์ นอกจากจะเป็นการใช้วัสดุอย่างคุ้มค่าแล้วยังลดต้นทุนในการผลิตลงด้วย

## กลุ่มดอกไม้หวย

ชาวตำบลสร้างถ่อเชื่อกันว่า บรรพบุรุษของชาวสร้างถ่อมาจากเชื้อสายพระวอพระตา ซึ่งได้ส่งลูกสาวชื่อ นางสิกา นำไพร่พลมาตั้งหมู่บ้าน บ้านโนนขามหวาน บ้านนาไถ่เช่า บ้านโสมยาง-สร้างถ่อ ต่อมาได้รวมเรียกชื่อเดียวกันคือบ้านสร้างถ่อ ได้มีการสร้างวัด วัดเก่าอยู่ที่โรงเรียนวัดใหม่คือวัดปัจจุบัน ได้มีการสร้างพระธาตุเป็นศูนย์รวมจิตใจด้านศาสนาและวัฒนธรรม

ชาวบ้านสร้างถ่อปฏิบัติตามฮีตสิบสองคองสิบสี่กันสืบต่อมา ประเพณีหนึ่งที่นิยมทำกันคือการสร้างปราสาทผึ้งในวันออกพรรษา คนที่มีฝีมือด้านช่างได้ทำต้นดอกไม้หวย ซึ่งก็คือต้นดอกผึ้งแต่ทำง่าย สะดวกกว่าปราสาทผึ้งและได้ทำกันสืบทอดมาตลอด ลูกหลานชาวบ้านสร้างถ่อรักและหวงแหนต้นดอกไม้หวยมาก เคารพ ศรัทธาในมรดกทางศิลปวัฒนธรรม จึงมีกลุ่มผู้สูงอายุและคนทั่วไปที่สนใจในการอนุรักษ์สืบสานประเพณีในวันออกพรรษาดำเนินการแห่ดอกไม้หวย ซึ่งเป็นอัตลักษณ์เฉพาะถิ่น



ประเพณีการแห่ดอกไม้หวยในวันออกพรรษา ถือเป็นประเพณีทางพุทธศาสนาที่ชาวตำบลสร้างถ่อสืบทอดต่อกันมาอย่างยาวนานจนกลายเป็นอัตลักษณ์เฉพาะถิ่น



กระบวนการทำต้นดอกไม้หวยเป็นไปอย่างประณีต



**หนูรัก สงสุว**

**อายุ 69 ปี**

นักเรียนผู้สูงอายุ

สมาชิกกลุ่มน่ายาล้างจาน

**คุณป้าเป็นนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุมากี่ปีแล้ว**  
ตั้งแต่แรกเลยค่ะ

**ทำไมคุณป้าจึงมาเป็นนักเรียนผู้สูงอายุ**

อยากได้ความสุข อยากมีอาชีพ ทำอาหาร ทำหลาย ๆ อย่าง เช่น ทำขนม ทำน้ำยาล้างจาน ทำสมุนไพร ทำดอกไม้จันทน์ ได้ความรู้ไปทำที่บ้าน มีความสุข เพลิดเพลิน ได้ฟอน ได้รำ สนุกสนาน ตอนแรกที่ยังไม่ได้มาโรงเรียนก็อยู่บ้านทำนา ทำไร่ เก็บเห็ด หาปูหาปลา บางวันก็ไปนา ถ้าหน้าเกี่ยวข้าวก็เกี่ยวข้าว อยู่บ้านก็ทำอะไรเล็ก ๆ น้อย ๆ เต็มวันก็ล้างจาน ถูบ้าน ซักผ้า เต็มวันก็นั่งกินหมาก สามโมงก็นั่งชัวร์อลูก

**มาโรงเรียนได้อะไรบ้าง**

มาโรงเรียนผู้สูงอายุได้ความรู้หลายอย่าง แล้วก็ไปเล่าให้เพื่อนฟังว่า ไปโรงเรียนมาได้รับความรู้ อยู่บ้านก็สนุก มาโรงเรียนก็ยิ่งสนุก แถมยังได้ความรู้ด้วย ขายเป็นคนสนุกเบิกบาน ไม่คิดมาก อีหยังมันจะเกิดก็ให้มันเกิดไป แบบนี้แหละ

ได้ความรู้ก็เอาไปทำที่บ้าน อย่างน้ำยาล้างจานก็เอากลับไปใช้

ที่บ้าน เขามาสอนทำน้ำเต้าหู้ก็ให้ไปกิน เขามาสอนทำก๋วยเตี๋ยวหลอด ก็ขอให้มากินบ้าน

**เขามาสอนทำอาหารแล้วคุณป้าทำอร่อยไหม**

เขาก็อร่อยนะ ขยายกินอะไรก็อร่อย ไม่มีอะไรไม่อร่อย ขยายกินข้าวแช่บ (หัวเราะ)

**ได้ทำขายเป็นรายได้เสริมไหม**

อายุปุ่นนี้แล้ว ไปทำอะไรขายจะไหวมัย ถ้าขายก็ต้องตื่นแต่เช้าคงไม่ไหว แล้ว ก็บอกลูกอยู่ว่าได้ความรู้มาจะทำขายดีมัย ถ้ามีทุนก็คิดอยู่ เล่าให้ลูกฟัง

**เรียนมาแล้วทำยากไหม**

ก๋วยเตี๋ยวหลอดก็ยากเหมือนกัน แต่เขาช่วยก็ไม่ยากเท่าไร ทำแป้งแล้วก็หั่นเครื่อง ทำไส้ แล้วก็มาห่อ มันก็ไม่ยากเท่าไรหรอกถ้าตั้งใจ ยากก็ทนเอา เพราะว่าเราอยากเป็นใจมัยละ ถ้าไม่ยากก็ไม่ได้เงินใช้ไหมล่ะ ไปเกี่ยวข้าวเหงื่อไหลโคลนย่อย เมื่อย ทำถึงสี่โมงห้าโมงก็อดทนเอา เพราะความอยากได้ของเรา เพราะว่าเงินมันหายาก อันนี้อยากได้ความรู้ก็ต้องอดทนเอา เป็นอย่างนั้นแหละ

ไม่มีอะไรยากสำหรับยาย เต็ม รำ ร้องเพลงก็เก่ง ใครพาทำอะไร เอาหมด ไม่ยากสักนิด ชอบเต้น ชอบร้องเพลง มึงงานก็ไปร้องเพลงก็ได้ทิป เขาให้คนละ 20 หรือ 30 ก็มี บางทีให้ 100 คนแก่ก็เอาไปซื้อหมากซื้อพลู ให้พรเขาไป เขาก็ดีใจแล้ว

ยายมาโรงเรียนได้ 3 ปีแล้ว ปีหน้าเป็นปีที่ 4 ขอให้สุขภาพแข็งแรง จะได้มาได้



### วิรัตน์ ส่งสุข

อายุ 66 ปี

นักเรียนผู้สูงอายุ

สมาชิกกลุ่มดอกไม้ห้วย

### ลิ ส่งสุข

อายุ 67 ปี

นักเรียนผู้สูงอายุ

สมาชิกกลุ่มดอกไม้ห้วย

### ดอกไม้ห้วยคืออะไร

เป็นดอกไม้บูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ผู้เฒ่าแต่ก่อนเรียกว่าดอกไม้ห้วยเพราะเวลาตั้งแล้วมันเซ ไม่เที่ยง มันเอียง

### ทำอย่างไร

วิธีการคือตัดต้นกล้วยมาทำเป็นฐาน ตัดไม้ไผ่มาสานเป็นโครงสร้าง เป็นกึ่ง เอาซี่ผึ้งมาทำเป็นดอก เอาซี่ผึ้งมาต้มให้ละลายแล้วเอาใส่แม่พิมพ์ นำไปจุ่มน้ำเย็นให้ออกมาเป็นดอก แม่พิมพ์เขาเรียกว่าตันโพธิ์ศรี ลูกโพธิ์ศรี ภาษาอีสานเรียกว่าลูกทองกลาง

### ทำนานไหม

ไม่นานหรอก ประมาณ 10-20 นาทีได้หนึ่งต้น เอาไว้ใช้ในเทศกาลออกพรรษา งานทำบุญให้กับบรรพบุรุษที่เสียชีวิตไปแล้ว หรือว่าถวายพระ เป็นภูมิปัญญาและวัฒนธรรมของบ้านเราตั้งแต่บรรพบุรุษมา เป็นประเพณี

100-200 ปีมาแล้ว เวลาออกพรรษาชาวบ้านจะถือคนละต้นไปถวายพระธาตุองค์ใหญ่ ที่ไหนมีอัฐิบรรพบุรุษก็เอาไปตั้งถวาย

### กลุ่มนี้มีกี่คน

ที่โรงเรียนก็มีอยู่ 5-6 คน ผู้สูงอายุมีพื้นฐานอยู่แล้ว ทำก็ได้เอาไวชาย สืบทอดภูมิปัญญาหรือว่ามีคนเอาไปต่อยอด

### ชอบกิจกรรมอะไรที่โรงเรียนมากที่สุด

ผมชอบเล่นดนตรี ได้ออกกำลังแขน กำลังขา ผมไปหลายอย่าง ส่วนมากเป็นจิตอาสา นอกจากทำดอกไม้ห้วยแล้วก็ไปช่วยที่ว่าการอำเภอ ทำความสะอาด ไปทำฝาย ไปทำความสะอาดห้องน้ำ เก็บเศษขยะ ปิดกวาด ไม่ได้ค่าตอบแทนครับ อย่างมากก็ข้าวกล่องกับน้ำ

### เหนื่อยไหม

มันอยู่ที่ใจ เหนื่อยก็เหนื่อยแต่เรามีความสุข เราแก่แล้วเราก็ต้องคิดได้ว่าเราไปทางไหน ปล่อยวาง ไม่ปล่อยวางไม่ได้

### ทำจิตอาสาแล้วได้อะไร

ทำแล้วได้ความภาคภูมิใจกับตัวเองว่าเราทำให้คนอื่นมีความสุข มันดีตรงนี้ จิตใจเราก็สบาย แต่ก่อนเคยคิดมาก ทำไมไม่รำไม่รวย ทุกวันนี้ไม่คิดแล้วก็ดีขึ้นเยอะ



# บทที่ 06

## หมอลำบ่บัด

ชมรมผู้สูงอายุในหมู่บ้านต่างๆ ของตำบลสร้างถ่อได้รวมตัวกันจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้นเมื่อวันที่ 14 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2560 ในจำนวนนักเรียนผู้สูงอายุดังกล่าวมีหมอลำ นักแสดง นักดนตรี จากวงหมอลำที่เคยรวมตัวเมื่อครั้งอดีตกลับมารวมตัวกันอีกครั้งจึงกลายเป็นวง ‘หมอลำบ่บัด’ โรงเรียนผู้สูงอายุขึ้น

## หมอลำพาเพลิน

หมอลำบ่บัดเป็นกิจกรรมหนึ่งของโรงเรียนผู้สูงอายุที่ได้รับรวบรวมคลังปัญญามาพลิกฟื้นให้กลับมามีชีวิตชีวาอีกครั้ง ด้วยวิถีพื้นบ้าน วิถีชีวิตมรดกทางวัฒนธรรมดั้งเดิม บ้านสร้างถ่อเคยรุ่งเรืองด้านหมอลำ มีหมอลำที่โด่งดังมาแล้วในอดีต กิจกรรมหรือแหล่งเรียนรู้เรื่องหมอลำจึงเป็นรักษาสืบสร้างต่อยอดให้กับวัฒนธรรมมรดกด้านศิลปะ การแสดงพื้นบ้าน ให้คงอยู่กับบ้านสร้างถ่อ

การเสริมแรงในหลายภาคส่วนจึงได้เกิดทำรำ กลอนลำ และเพลงของคณะหมอลำบ่บัดในปัจจุบัน และได้รับความนิยมนจากผู้สูงอายุในตำบลเป็นอย่างมาก เพราะผู้สูงอายุคุ้นเคยกับเสียงดนตรีพื้นบ้าน เช่น ซุง กำลอง แคน อยู่แล้ว ดังนั้นเมื่อได้ยินเสียงเครื่องดนตรี คนอีสานซึ่งชอบความสนุกสนานโดยสายเลือดจึงอยากขยับแขน ขยับขา เข้าจังหวะของหมอลำ ส่งเสริมให้คณะหมอลำบ่บัดได้มีเวทีในการแสดงออก และเวทีแลกเปลี่ยนทั้งภายในตำบลและนอกตำบล

กิจกรรมหมอลำจึงเป็นกิจกรรมหลักในช่วงโมงสร้างสุข ไม่ว่าจะอยู่ในโรงเรียนปกติหรือโรงเรียนเคลื่อนที่ นักเรียนผู้สูงอายุหรือบุคคลทั่วไปจะมีความสุขเมื่อได้ร่วมกิจกรรมในเรื่องของหมอลำ เป็นการสร้างสุขที่ได้รับรู้สัมผัสได้ทั้งกาย ใจ และการแสดงออก เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุผู้สนใจร่วมพ็อน ร่วมขับร้อง ร่วมแสดงออก ร่วมวงดนตรี และหมอลำบ่บัดยังมีส่วนสำคัญในการส่งเสริมกลุ่มผู้สูงอายุมีพฤติกรรมในการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้นด้วย

## หมอลำริทึน

กิจกรรมหมอลำบำบัดในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลสร้างถ่อจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย หากไม่ได้รับความร่วมมือจากคณะหมอลำวัยเก๋าที่กลับมารวมตัวกันอีกครั้งหลังจากที่ต่างแยกย้ายไปมีชีวิตส่วนตัวตามเส้นทางของตนเอง เมื่อหลายสิบปีที่แล้ว รวมถึงหมอลำรุ่นใหม่ที่เห็นความสำคัญของการช่วยเหลือผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุและยินดีเข้าร่วมกิจกรรมด้วย คณะหมอลำบำบัด ประกอบด้วยสมาชิกนับสิบคน มีนักดนตรีทั้งหมด 7 คน คือ คุณลุงสายทอง ส่งสุข, คุณลุงวิรัตน์ ส่งสุข, คุณลุงบุญศรี บุญบรรจบ, คุณลุงสุนีย์ สายแสง, คุณลุงสุบิน อุทธิสิงห์, คุณลุงสมัย ภิญญศักดิ์, คุณลุงประจักษ์ บุญภักดี ซึ่งทั้งหมดก็เป็นนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุเช่นกัน

“ตอนแรกพวกผมเป็นหมอลำคณะ ส.สามัคคี เล่นด้วยกันมาตั้งแต่อายุ 14-15 ปี ไปเล่นกันมาทั่วประเทศ งานบวช กฐิน ผ้าป่า งานจ้างต่าง ๆ พอตอนแก่ก็ต่างคนต่างไป วงหมอลำก็เลิกไป ตอนหนุ่ม ๆ เป็นอาชีพ แต่ว่าอายุมากขึ้นก็เป็นงานอดิเรก” คุณลุงสายทองเล่าถึงที่มาของคณะหมอลำของเขาในอดีต

หลังจากเลิกวางกันไป สมาชิกในวงต่างแยกย้ายไปทำมาหากิน เช่น ทำนา เลี้ยงสัตว์ ฯลฯ แต่หลายคนยังอยู่ในตำบลสร้างถ่อ ทำให้เมื่อเกิดโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้นมา สมาชิกวงเก่า ๆ ที่เข้าช่วยผู้สูงอายุกันแล้วจึงสนใจมาเข้าร่วมกิจกรรมกับโรงเรียน

“ผมมีเพื่อนรุ่นเดียวกันก็เลยไปคุยกัน ใช้เวลาชวนกันไม่นาน เพราะเรารู้จักกันแล้ว ก็สมัครมาโรงเรียนผู้สูงอายุ” คุณลุงวิรัตน์เล่า “พวกผมเป็นจิตอาสาอยู่แล้ว เพราะเราเวลายังงานบุญที่บ้านที่วัดหรือที่โรงเรียน เราก็ต้องไปช่วยเขา ทำโดยไม่มีค่าจ้างอะไร อย่างผ้าป่า รำวงชาวบ้านพวกผมก็ต้องไปตีกลอง ไปเล่นดนตรี”



สมาชิกคณะหมอลำบำบัดนอกจากการส่งความสุขให้กับเพื่อน ๆ ในโรงเรียนแล้วยังสนุกสนานและมีรอยยิ้มทุกทีที่ได้มาร่วมเล่นดนตรีด้วยกัน

## คืนสู่เหย้า

เมื่อสมาชิกวงดนตรีดั้งเดิมมาพบกันที่โรงเรียนผู้สูงอายุ พวกเขาจึงกลับมาเล่นดนตรีด้วยกันอีกครั้ง

“พอมามาเข้าโรงเรียน เวลาที่เราไม่มีกิจกรรมออกกำลังกาย เราก็เล่นดนตรีหมอลำให้เขาเต้นกัน การเต้นก็เหมือนได้ออกกำลังกายไปด้วย พวกผมฝ่ายดนตรีก็ชอบสนุก ได้มาเล่นก็ไม่เหงาเหมือนอยู่บ้าน ได้รู้จักกันคุยกันไป สนุกกัน เขาเรียกหมอลำบ่าบัด” คุณลุงสุนีย์ สายแสง เล่าจุดเริ่มต้นของคณะหมอลำบ่าบัด

เขาเล่าว่า การเล่นดนตรีหมอลำสามารถช่วยเหลือนบรรดาผู้สูงอายุได้จริง “แต่ก่อนผู้สูงอายุมาใหม่ๆ จะแยกกันนั่ง เขาจะไม่ค่อยถามกัน แต่เดี๋ยวนี้พอดนตรีมาแล้วตีมือก็ขยับได้ หมอลำบ่าบัดอยู่ตรงนี้บางคนเป็นโรคซึมเศร้า เดี่ยวนี้สนุก ได้ยินเสียงกลอง แคน หมอลำไม่เคยซึมเศร้าเลย ร่าเริงเพื่อนเลย”

ในฐานะนักดนตรี คุณลุงสุนีย์บอกว่า ดีใจมาก “เพราะถ้าเล่นแล้วไม่มีคนกระดุกกระดิกเราก็เหงาเหมือนกัน ตอนนี้รู้สึกสนุกเหมือนตอนหนุ่มๆ เล่นดนตรีก็สนุก พวกเราก็สนุก พอสนุกแล้วก็จิตใจสบายนอนก็หลับ ไม่ต้องคิดอะไร ได้ออกกำลังกาย”

## 14 อีกครั้ง

คุณลุงสุนีย์ อุทอสิงห์ หนึ่งในนักดนตรีเล่าว่า ก่อนหน้าที่จะมาเข้าร่วมกิจกรรมที่โรงเรียนผู้สูงอายุ เขารู้สึกเหงามากเวลาที่อยู่บ้าน จนกระทั่งเมื่อได้รับการชักชวนจากผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุจึงตัดสินใจเข้าร่วม แต่มีข้อแม้หนึ่งว่าถ้าหากมาเข้าร่วมโรงเรียนจะต้องได้เล่นดนตรีตามที่ถนัดด้วย

“ผมอยู่บ้านเฉยๆ เป็นโรคซึมเศร้าด้วย กระดุกกระดิกไม่ได้เลย มันเวียนหัวจะอ้วก สุดท้ายก็เลยมาโรงเรียน พอมามาแล้วจิตใจกลับ

ไปเหมือนตอนหนุ่ม” ลุงสุนีย์บอก “เดี๋ยวนี้ดีขึ้นแล้ว ซ้อมเตอร์ไซค์ไปไหนมาไหนได้ เมื่อก่อนขี่ลงข้างทางของหายตลอด”

ลุงสุนีย์บอกว่า นอกจากการเล่นดนตรีอยู่บนเวที เขาไม่ได้ยืนเล่นดนตรีเฉยๆ แต่ยังได้ออกทำทางตามไปด้วย เป็นการออกกำลังกายไปในตัว

“ถ้านั่งเคาะเฉยๆ รู้สึกไม่สนุก ต้องออกทำออกทางบ้าง เขาทำท่ามวย เราก็มวยตาม บำบัดตัวเราไปในตัว เมื่อก่อนอ่อนแอ ยืนบนเวทีก็เมื่อย สุขภาพไม่ค่อยดี เดี่ยวนี้สบายมาก”



หนึ่งในสมาชิกคณะหมอลำบ่าบัด



**เสวียม โภคทรัพย์ อายุ 62 ปี**

**หนูปาน ส้มสุย อายุ 66 ปี**

**จันท์ ศรีไทย อายุ 56 ปี**

นักเรียนผู้สูงอายุ

สมาชิกกลุ่มหมอลำจิตอาสาสร้างสุข

### กลุ่มหมอลำจิตอาสาสร้างสุขมีที่มาอย่างไร

**ป้าเสวียม :** แต่ก่อนเคยมีวงหมอลำตั้งแต่ พ.ศ. 2514 ตอนนั้นยังเด็ก ๆ พออายุ 19 ปีมาแต่งงานก็มาหยุดเลี้ยงลูก หยุดได้ปีสองปีก็ไปเล่นอีก ลำมาเรื่อย ๆ เพราะว่าใจรักทางนี้ พอดีเขามาตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ ตอนแรกก็บอกว่าไม่มาหรอก แก่ปานนี้แล้วไม่ออกไปเขียนกระดาน สะกดชื่อก็ไม่ถูก ไม่อยากอายคนอื่น แต่พอมาก็สนุก พี่น้องมาพบกันมาคุยกันก็ไม่เหงา ต่อมาได้ความคิดว่าเราก็ม่วง หมอลำเราก็ออยู่ที่นี่ หมอแคนก็อยู่ที่นี่ หมอกลงก็อยู่ที่นี่ มือฉิ่งก็อยู่ที่นี่ อยู่กันครบทั้งวง สูงอายุทั้งนั้น เราก็เลยชวนกันตั้งวงอีกครั้ง

**ป้าหนูปาน :** แต่ก่อน อบรม. ทำกลุ่มสมุนไพรรักษาโรค เราก็ไปร่วมกลุ่มด้วย จากนั้นเขาหาว่าคนไหนลำเป็น เวลาว่างจากกลุ่มสมุนไพรรักษาโรคก็ให้ไปลำ แต่ก่อนไม่มีแคน ไม่มีดนตรี เราก็ลำไป พอดีเห็นว่าโรงเรียนตั้ง พวกเพื่อน

ก็มาประชุมกัน ชวนแต่ละหมู่มาลำเป็นกลุ่ม มีคณะหมอลำ คนไหนลำเป็นให้ลำ คนไหนร้องเพลงเป็นให้ร้อง

### คุณป้าหนูปานมีตำแหน่งอะไรในคณะหมอลำ

**ป้าหนูปาน :** เป็นยาย เป็นป้า เป็นอะไรก็ได้ที่ไม่ใช่นางเอก เป็นตลก เป็นสนม เป็นได้หมดถ้าลำเป็นเรื่อง ไม่ได้อย่างเดียวคือนางเอก คุณป้าเสวียมเป็นคนร้อง ร้องไปก็แสดงไป

### คุณป้าจันท์มาร่วมได้อย่างไร

**ป้าจันท์ :** ก็มาช่วยรุ่นพี่ ๆ อยู่บ้านก็ทำนาทำไร่ อยากรู้เข้ามาเป็นจิตอาสา เพราะว่าเห็นรุ่นพี่เล่น คุณพ่อ คุณแม่เล่นสนุกดี ก็เลยอยากมีส่วนเข้ามา บำบัด สร้างสุขภาพที่ดีให้กับพี่ ๆ เลยเข้ามาช่วย

### นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุแต่ละคนชอบหมอลำบ้างนิดมาก คณะหมอลำมีแนวทางในการเล่นอย่างไรให้คนดูรู้สึกสนุกกับการแสดง

**ป้าเสวียม :** ทุกคืนป้าจะนอนนึกว่าจะให้การแสดงออกมาในรูปแบบไหนถึงจะทำให้ผู้สูงอายุได้สนุก พลิกเพลงการแสดงอย่างไรดี หัดลำอยู่หลายคืน อ่านบทแล้วก็ซ้อมลำ เราพยายามทำหน้าที่ให้ดีที่สุด อยู่บนเวทีก็ให้รำเรียงสวดไว้อีกก่อน เพราะเป็นกำลังใจอย่างหนึ่งให้ผู้เฒ่าผู้แก่มีความสุข สนุกสนาน เป็นความภูมิใจ ดีใจ จะเหน้อยยังงี้ก็ช่าง ให้เขาได้มีความสุขกัน เราก็มีความสุข ภูมิใจที่เราสามารถทำให้ผู้เฒ่าผู้แก่มีส่วนร่วมกับเราได้ ทั้ง ๆ ที่เขานั่งอยู่สามารถให้พวกเขาได้ลุกขึ้นมาร้องรำทำเพลงด้วยกันได้ ก็พอใจ เมื่อยก็ไม่เมื่อยแล้วเพราะมันคือความภูมิใจ คือความสุขของผู้แสดงและมีความสุขของผู้ชม

### สภาพจิตใจและสภาพร่างกายของหมอลำเป็นอย่างไรบ้างก่อนมาแสดง

**ป้าหนูปาน :** จิตใจก็ดีอยู่ค่ะ เพราะว่าแม่เล่นอยู่เรื่อย ลำอยู่เรื่อย เพราะว่า

แฟนเป็นหมอแคน ไม่มีใครล่ำก็ล่ำเล่นกันอยู่สองคน จิตใจมาทางนี้อยู่แล้ว เป็นหมอลำตั้งแต่อายุ 16 ปี สุขภาพก็ดี เขาบอกว่ายังดูไม่แก่ก็ดีใจ ไม่น่าเชื่อว่าอายุ 66-67 ก็คิดว่าอาจจะเป็นเพราะว่าเราลำบ่อย หมอลำ มันเหมือนการออกกำลังกาย เพราะว่าได้ทุกส่วน สุขภาพจิต ส่วนชา สมองก็ใช้ได้ ความบันเทิงมันรวมอยู่ในนี้เบ็ดเสร็จ

### อบต. สนับสนุนกิจกรรมของวงหมอลำอย่างไรบ้าง

**ป้าเสงี่ยม :** สนับสนุนอยู่ค่ะ ถ้าขาดเหลืออะไรก็แจ้งมาที่ อบต. เขาก็เอามา เสริมเอามาช่วย หมอลำก็ช่วย อบต. อบต. ก็ช่วยหมอลำ ต่างช่วยกัน อบต. สนับสนุนเรื่องสิ่งของ เวลาใครไปไหนก็ซื้อเครื่องประดับมาฝาก เป็นกำลังใจของผู้แสดง อาจจะราคาไม่แพงแต่ก็ดีใจ ภูมิใจที่ได้ร่วมกับ เขา เวลาออกตามหมู่บ้านก็เป็นที่รู้จักกันมากขึ้น ไม่ได้เงินก็ไม่เป็นไร ขอให้ได้ไป ไปสร้างความสุขให้กับคนแก่ เขาก็เอาของมาฝาก นี่คือน้ำใจของคนอีสาน ไม่ทิ้งกัน

### เวลาแสดงให้รุ่นพี่สนุกสนานกันมีความรู้สึกอย่างไร

**ป้าจันทร์ :** ดีใจนะค่ะ มีได้โอกาสมาพาป้า คุณพ่อ คุณแม่เล่น ก็ภูมิใจ เต็มค่ะ เราเป็นเลือดศิลปิน เพราะว่าก็ล่ำมาตั้งแต่อายุ 17 มาเห็นแบบนี้ ก็ดีใจ พอจับไมค์ พี่น้องก็ลุกขึ้นมาพ็อน มาเล่นกัน หมอลำก็ดีใจค่ะ

**ป้าเสงี่ยม :** เวลาที่เราสนุก สุขภาพก็ดี เมื่อวานยังเป็นไข้อยู่เลย ได้มา มันก็หาย คิดว่าจะพยายามทำหน้าที่ตรงนี้ให้ดีที่สุด เวลาป่วยก็พยายาม กินยาให้หาย รักษาสุขภาพ ลูกสาวบอกว่าแม่ป่วยก็พักก็ได้ ก็บอกว่า แม่พักไม่ได้ ต้องไปทำหน้าที่แม่ก่อน ชีวิตก็มีเป้าหมาย



สมาชิกกลุ่มหมอลำจิตอาสาสร้างสุข เคล็ดลับสร้างสุขของตำบลสร้างต่อ



## อนุรักษ์ สารถาร

อายุ 64 ปี

รองผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ

โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลสร้างถ่อมมีการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ในการดำเนินงานกับผู้สูงอายุมากพอสมควร อาจารย์ในฐานะเป็นผู้วางโครงสร้างเรื่องภูมิปัญญาท้องถิ่นในหลักสูตร การใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นเหล่านี้สร้างผลกระทบในแง่บวกอย่างไรต่อผู้สูงอายุ

ทุนทางสังคมที่เป็นอัตลักษณ์ของเราคือหมอลำ เพราะว่าสร้างถ่อมเป็นถิ่นศิลปินหมอลำ มีหมอลำเก่า ๆ หลายคน เราจึงรวบรวมทุนเหล่านี้มาไว้ด้วยกัน ไม่ว่าจะป็นนักดนตรี หมอแคน นางเอกเก่า นางเอกปัจจุบัน สิ่งหนึ่งที่เราคอยกันเสมอในระดับนโยบายคือเราจะใช้อัตลักษณ์ความเป็นสร้างถ่อมมาทำงานกับผู้สูงอายุและกลุ่มประชากรที่เราอยากดูแลเป็นพิเศษ

ผมเป็นอดีตข้าราชการครู จบการศึกษาเอกภาษาไทย เป็นคนชอบ

เขียนกลอน ผมกับอาจารย์ศักดิ์ดา ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ ก็เขียนกลอนแต่งกลอนลำให้เขาร้องกัน เชิญอาจารย์นักดนตรีมาร่วมกัน เชิญผู้ที่เป็นนักร้อง หางเครื่อง นักเรียนของเรามาช่วยกัน ถือว่ามาสร้างสุขร่วมกัน สร้างความเสมอภาคร่วมกัน ตอนแรกอยู่ในวงจำกัดแค่โรงเรียนผู้สูงอายุ ระยะเวลาที่เราออกไปทำกิจกรรมโรงเรียนเคลื่อนที่

อีกกิจกรรมหนึ่งเราเห็นว่าอัตลักษณ์ที่เป็นทุนทางตำบลเราคือทำนายนายก อบต. ของเราเป็นนักรวมเก่า และเรามีนักดนตรีที่ถนัดกลอนเต้ย เราก็ใส่กลอนเต้ยเข้าไปในกิจกรรมต่อมวย เป็นมวยไทยสไตล์เต้ยให้คนได้ออกกำลังกายกัน ที่เราอัดเป็นเพลงและต่อยอดขยายไปเปิดในแต่ละหมู่บ้าน คราวนี้แทนที่จะมีกิจกรรมออกกำลังกายด้วยมวยไทยสไตล์เต้ยจำกัดอยู่ที่โรงเรียนผู้สูงอายุ 200 คน เราก็ได้สมาชิกเกือบพันคน เพราะเราไม่ได้ห้ามว่าเป็นกิจกรรมเฉพาะผู้สูงอายุเท่านั้น แต่เราสนับสนุนให้ทุกรุ่นมาออกกำลังกายด้วยกัน

**การใช้ทุนที่มีมาผสมผสานกัน สร้างผลกระทบในทางบวกให้กับคนในชุมชนได้อย่างไม่น่าเชื่อ**

เรามีความตื่นตัวเรื่องการออกกำลังกาย ชาวบ้านเขาชอบมาก เขาบอกว่าตอนแรกไม่คิดว่าเราจะทำดีขนาดนี้ พอใส่ดนตรีเขาสนุกมาก ในเพลงนี้เราเซตไว้ประมาณ 15 นาที พอเราใส่ดนตรี เครื่องเสียงเราพร้อม คนที่นั่งอยู่เฉย ๆ ก็อยากลุกขึ้นมาร่วมกับพวกเรา เด็ก ๆ ก็เข้ามาร่วม เราไม่ได้บอกว่าการนี้ต้องถูก ทำนี้ต้องเป๊ะ เราเน้นเรื่องการออกกำลังกาย การรักษาสุขภาพให้แข็งแรง

**ในมุมมองศิลปิน นักร้อง คนแต่ง นักดนตรี การประยุกต์ใช้วัฒนธรรมเข้ากับการออกกำลังกายสร้างความรู้สึกอย่างไรให้กับศิลปิน**

ในฐานะหมอลำเขาภูมิใจมาก พวกคุณแม่ท่านมีสถานที่ให้แสดงออก เพราะว่าอยู่บ้านท่านก็เหงา พอมาตรงนี้ได้คบเพื่อนต่างหมู่บ้าน สมัยก่อนชุมชนตำบลสร้างถ่อมอยู่ด้วยกันฉันทันพื้น้อง พอมีถนนเข้ามาทำให้ขาดการ

ติดต่อกัน ความเป็นศิลปินสามารถมาช่วยประสานความสัมพันธ์ของคนในชุมชน บางครั้งนอกจากหมอลำก็จะมีสรภัญญ์ วันแม่ก็มีสรภัญญ์กล่อมลูกบนเวที บุญประเพณีเดือนเก้าก็สรภัญญ์บุญข้าวประดับดิน สนุกสนาน

### อาจารย์มีความรู้ลึกอย่างไรที่สามารถนำประเพณีท้องถิ่นมาใช้ และประสบความสำเร็จอย่างมาก

เป็นความภูมิใจมาก ๆ เราเขียนเพลงในเวลาแค่ 15 นาที จากการเห็นเด็กนั่งท่าดอกไม้มองหอย ผมงก็เขียนกลอนตรงนั้นให้ ผู้สูงอายुर้อง เกิดเป็นงานชิ้นเอกที่คนในชุมชนชื่นชอบ

### อาจารย์เป็นอดีตผู้อำนวยการโรงเรียน แม้ตอนนี้จะอายุ 64 ปีแล้วก็ยังไม่หยุดทำงาน อาจารย์มีความตั้งใจอย่างไรที่เข้ามารับตำแหน่งเป็นรองผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ

เราเกษียณมาแล้วรัฐบาลก็ยังเลี้ยงดูเรา เราไม่รู้จักตอบแทนบุญคุณ ยังไง ก็มองเห็นพี่น้องช่วยกันทำงาน เช่น ท่านปลัดฯ ท่านเป็นคนบ้านอื่นแท้ ๆ แต่เป็นคนมีความจริงใจกับผู้เฒ่าผู้แก่ ดังนั้น มีอะไรที่ผมสามารถช่วยเหลือได้ในโรงเรียนผู้สูงอายุก็อยากจะช่วย เพราะว่าเราเคยทำงานในโรงเรียนมาตั้ง 30-40 ปี เรามีประสบการณ์ ได้ทำงานแล้วมีความสุข ผมอยู่ในระบบราชการมา 43 ปี พอออกมาตอนแรกมันก็หัวโล่ง พอ 3-4 เดือนก็เริ่มเหงาอยากหาอะไรทำ

### อาจารย์มีข้อเสนอแนะในการจัดการเรียนการสอนให้ผู้สูงอายุอย่างไรบ้าง

ในระบบการเรียนของเราผู้ใหญ่จะให้เรียนเหมือนเด็กไม่ได้ เราเน้นเรื่องความสุขด้านกาย ด้านอารมณ์ อีกอย่างขอให้ท่านได้ใช้ภูมิปัญญาที่มีอยู่แล้วในเรื่องอาชีพ เช่น กลุ่มทอผ้า เปิดเวทีให้ท่านได้มาแลกเปลี่ยนกัน

### อาจารย์อยากให้โรงเรียนพัฒนาต่อไปอย่างไรในอนาคต

มันมาได้ระดับหนึ่งแล้ว ในเชิงปริมาณเรามีนักเรียนหน้าใหม่เข้ามาน้อย ส่วนใหญ่จะเป็นหน้าเก่าที่ไม่ยอมจบ ลำดับถัดไปคือต้องขยายในเชิงปริมาณ ปริมาณก็ต้องได้ คุณภาพก็ต้องได้ วางแผนล่วงหน้าเอาไว้ว่า น่าจะต้องยกโรงเรียนลงไปในหมู่บ้าน ยกทีมไปกันเดือนละสามครั้ง เปิดรับนักเรียนตรงนั้น สอนตรงนั้น มันถึงจะเข้าสู่โลแกน 'สร้างต่อ สร้างสุข สร้างความเสมอภาค' จะได้เท่าเทียมกันทั้งตำบล

### อาจารย์ได้ประโยชน์อย่างไรในการมาร่วมกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ

พี่น้องเก่า ๆ มาถามว่า เจ้าเป็นลูกคนนั้นใช่ไหม เพราะว่ารู้จักกันตั้งแต่พ่อ ยังเด็ก ๆ ไปเอาบุญบ้านนั้นบ้านนี้ พอเห็นเราไปเป็นครูผู้สูงอายุเราก็ได้พี่น้องกลับคืนมา ความเป็นพี่เป็นน้อง ความเป็นกันเอง บางที่เรามาตลาด นักเรียนเรามาขายของที่ตลาด เขาก็ยกมือไหว้ เราก็ดูอยู่ว่าคนแก่ที่โหนมยกมือไหว้เรา นี่คือความภูมิใจ คนรู้จักเราแทนที่จะรู้จักเฉพาะหมู่บ้านของเรา แต่ว่าทั้งตำบลรู้จักเรา เขาให้เกียรติเราสูงมาก

“

**มีอะไรที่ผมสามารถช่วยเหลือได้ในโรงเรียนผู้สูงอายุ ก็อยากจะช่วย เพราะว่าเราเคยทำงานในโรงเรียน มาตั้ง 30-40 ปี เรามีประสบการณ์ ได้ทำงานแล้วมีความสุข**

”

# บทที่ 07

## เกษตรกรรมยั่งยืน

ชาวตำบลสร้างถ่อประกอบอาชีพทำนาเป็นอันดับหนึ่ง โดยมีชาวนาเป็นจำนวนถึง 3,202 คน คิดเป็นร้อยละ 59.9 ของจำนวนประชากรทั้งหมดที่เป็นอย่างนั้นเพราะว่าสภาพพื้นที่ในตำบลสร้างถ่อส่วนใหญ่เป็นพื้นที่เกษตรกรรม มีความอุดมสมบูรณ์ทางธรรมชาติมาก ดังนั้น กลุ่มชาวบ้านที่เป็นชาวนาจึงเกิดแนวคิดการรวมกลุ่ม ช่วยเหลือดูแลผู้ประกอบอาชีพเดียวกันขึ้นมาเพื่อแบ่งปันความรู้ พัฒนาทักษะ และร่วมกันกระจายความรู้ใหม่ๆ ซึ่งกันและกัน

## รวมกลุ่มสร้างความแข็งแกร่ง

ในตำบลสร้างถ่อมีการรวมกลุ่มอาชีพเพื่อช่วยเหลือดูแลผู้ประกอบอาชีพเดียวกันเป็นจำนวนมาก โดยการรวมกลุ่มอาชีพแต่ละกลุ่มมีกิจกรรมภายในกลุ่มหลายอย่างด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นการระดมทุนภายในกลุ่ม การออมเงิน การสร้างอาชีพเสริมเพื่อเพิ่มรายได้ให้แก่สมาชิกในกลุ่ม การมีส่วนร่วมในการพัฒนาของกลุ่มของตนเอง ตลอดจนการสนับสนุนช่วยเหลือชุมชน การแบ่งปันความรู้เกี่ยวกับอาชีพที่กลุ่มของตนเองมีอยู่ให้กับคนในชุมชน หรือแม้แต่การออกไปแลกเปลี่ยนเรียนรู้อบรมศึกษาดูงานนอกพื้นที่เพื่อพัฒนาอาชีพของตนเอง รวมทั้งคืนกำไรสู่ชุมชน โดยการนำผลผลิตหรือรายได้ของกลุ่มอาชีพมาสนับสนุนกิจกรรมในชุมชน

ดังนั้น ชาวสร้างถ่อที่ประกอบอาชีพเป็นเกษตรกร ซึ่งเป็นอาชีพหลักในตำบลก็มีการรวมกลุ่มทำกิจกรรมด้วยเช่นกัน โดยกลุ่มอาชีพเกษตรกรสร้างถ่อได้ตั้งวัตถุประสงค์ในการรวมกลุ่มมากกว่าการร่วมกิจกรรมทั่วไป แต่ได้ตั้งเป้าหมายว่ากลุ่มของพวกเขาจะทำงานเพื่อตอบสนองต่อความต้องการในระบบเกษตรกรรมยั่งยืน โดยการดำเนินงานของแต่ละกลุ่มได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมทั้งงบประมาณ ความรู้ การให้คำแนะนำ คำปรึกษา การช่วยแก้ไขปัญหาก็เกิดจากการทำงานอย่างต่อเนื่องจากองค์กรท้องถิ่น กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน อบต.สร้างถ่อ และหน่วยงานภาครัฐต่างๆ เช่น รพ.สต. สำนักงานเกษตรอำเภอ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ เป็นต้น



## เกษตรสู่ชุมชน

ผลลัพธ์ของการดำเนินงานกลุ่มอาชีพภายใต้ระบบเกษตรยั่งยืนในช่วงหลายปีที่ผ่านมาทำให้เกษตรกรในตำบลได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม เกิดการออมเงินและการระดมทุน เกิดอาชีพเสริมเพิ่มรายได้ ลดรายจ่ายให้กับสมาชิก ชุมชนเกิดความเข้มแข็ง มีความสามัคคี รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างคนในชุมชน เกิดการมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนของตนเอง สามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืน รวมทั้งเกิดสิ่งแวดล้อมที่ดีขึ้น

ปัจจัยเงื่อนไขความสำเร็จของการดำเนินงานของแต่ละกลุ่มในระบบเกษตรกรรมยั่งยืนเกิดขึ้นจากการมีส่วนร่วมในการพัฒนาของคนในชุมชน การมีจิตอาสา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แกนนำกลุ่มมีความเข้มแข็ง สมาชิกมีความสามัคคี มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง รวมทั้งการได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมจากคนในชุมชนองค์กรท้องถิ่น องค์กรท้องถิ่น หน่วยงานภาครัฐต่าง ๆ

## แหล่งการเรียนรู้การทำข้าวอินทรีย์

ที่ผ่านมาจากการตรวจสอบคุณภาพของเกษตรจังหวัดอุบลราชธานีพบว่าผลผลิตข้าวโดยทั่วไปของภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีการปนเปื้อนของสารเคมีค่อนข้างสูง เป็นผลด้านลบต่อสุขภาพของประชาชน ประกอบกับในพื้นที่ทำนาในตำบลสร้างถ่อมีการใช้ยาฆ่าหญ้า ใช้ปุ๋ยเคมีในกลุ่มการเกษตรสูง เกษตรกรในตำบลสร้างถ่อจำนวนหนึ่งได้ตระหนักถึงเรื่องดังกล่าวจึงหาวิธีการในการได้มาซึ่งข้าวที่ปลอดภัย โดยเกิดการรวมตัวของเกษตรกรทั่วไปและกลุ่มเกษตรกรผู้สูงอายุขึ้นเป็นกลุ่มทำข้าวอินทรีย์

โดยกลุ่มทำข้าวอินทรีย์ทุกคนจะทำงานร่วมกันอย่างใกล้ชิด

ตั้งแต่พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ปรัชษาหรือ วางแผนการผลิต วางแผนการตลาด ร่วมแรงร่วมใจช่วยเหลือกันและกันในหมู่สมาชิก เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์การได้ผลผลิตข้าวอินทรีย์ที่มีคุณภาพสู่ตลาด



สวนเกษตรอินทรีย์ของโรงเรียนผู้สูงอายุที่ผู้สูงอายุช่วยกันดูแล และสามารถเก็บผลผลิตไปทำอาหารกลางวันที่โรงเรียนหรือเก็บกลับบ้านได้

## แหล่งเรียนรู้กลุ่มเมล็ดพันธุ์ข้าวหมู่ที่ 15

ในอดีตเกษตรกรกลุ่มหนึ่งในตำบลสร้างถ่อพบว่า มีพันธุ์ข้าวที่ไม่ประสงคืปะปนเป็นจำนวนมาก ทำให้เมื่อเพาะปลูกออกมาแล้วข้าวกลายเป็นพันธุ์ ทำให้ได้ข้าวที่ไม่มีคุณภาพ ไม่เป็นที่ต้องการของตลาด ราคาตกต่ำ อีกทั้งรับประทานไม่อร่อย ชุมชนจึงเกิดแนวคิดและเกิดคำถามในเรื่อง การปลูกข้าว

แกนนำชุมชนจึงริเริ่มการแก้ปัญหาด้วยการไปศึกษาดูงานจากชุมชนอื่น และจัดการฝึกอบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากแหล่งอื่น เกิดเป็นกิจกรรมการปลูกข้าวเพื่อผลิตเมล็ดพันธุ์ไว้ใช้เอง จำหน่ายหรือให้กู้ยืม ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากภาครัฐ เช่น อบต. อำเภอ พัฒนาชุมชน ธ.ก.ส. โดยมีเป้าหมายของการดำเนินกิจกรรม เพื่อให้ประชาชนมีพันธุ์ข้าวที่ดี มีคุณภาพสำหรับเพาะปลูก เพื่อให้ประชาชนจำหน่ายผลผลิตได้ราคา เพื่อลดรายจ่ายที่เกิดจากการซื้อเมล็ดพันธุ์ข้าวจากพ่อค้าคนกลางที่มีราคาสูง และเพื่อเพิ่มรายได้ของครัวเรือนโดยการจำหน่ายให้ผู้คนในหมู่บ้านและจำหน่ายที่ตลาดหรืออำเภอ

กลุ่มเมล็ดพันธุ์ข้าวหมู่ที่ 15 เริ่มดำเนินการตั้งแต่ พ.ศ. 2543 เป็นต้นมา มีจำนวนสมาชิก 35 คน มีกรรมการดูแลกลุ่มเมล็ดพันธุ์ข้าวหมู่ที่ 15 จำนวน 12 คน กลุ่มมีความเข้มแข็ง มีการจัดการบริการที่ชัดเจน การบริหารเป็นรูปคณะกรรมการ มีการพัฒนาภูมิปัญญาไปศึกษาดูงาน อบรม และแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับกลุ่มต้นแบบที่ประสบผลสำเร็จเป็นประจำ

ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา กลุ่มสามารถผลิตพันธุ์ข้าวที่ปลอดสารพิษและมีคุณภาพสูงบริโภคในชุมชนและจำหน่ายทั่วไปในตำบลและตำบลใกล้เคียง ได้บริโภคข้าวหอมมะลิอินทรีย์ปลอดสารพิษเพื่อสุขภาพของคนในชุมชน ตรงกับความต้องการของตลาด ชุมชนมีรายได้เพิ่มขึ้น ลดรายจ่าย มีข้าวที่มีคุณภาพไว้บริโภคในครัวเรือน คนในชุมชนเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีความสามัคคีในชุมชน มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน

## แหล่งเรียนรู้เกษตรผสมผสาน

จากการที่กรมชลประทานได้มาสร้างอ่างเก็บน้ำหนองเหล่าหินในเขตตำบลสร้างถ่อ ทำให้มีการระบายน้ำออกจากอ่าง ผ่านที่นาของชาวบ้านมาลงยังลำห้วยเรือ ซึ่งเป็นการสูญเสียน้ำโดยเปล่าประโยชน์ ต่อมากรมวิชาการเกษตรได้ส่งนักวิชาการเกษตรมาเชิญชวนชาวบ้านให้ทำการเกษตรผสมผสานหลังฤดูการเก็บเกี่ยวข้าวหน้าปี โดยเกษตรกรแต่ละคนสามารถเข้าร่วมโครงการและทำการเกษตรตามความถนัดของตนเอง เช่น ปลูกข้าวโพดข้าวเหนียว ข้าว ข้าวโพดเลี้ยงสัตว์ มันเทศ มะเขือเทศ เลี้ยงปลาในร่องน้ำ ฯลฯ

โดยในการดำเนินงานสมาชิกทุกคนจะมีการปรึกษาหารือกันวางแผนการผลิตแผนการตลาด เพื่อให้ผลผลิตของกลุ่มมากหรือน้อยเกินไป พร้อมกับทางกลุ่มจะมีการสนับสนุนด้านวิชาการอย่างต่อเนื่อง



การมีโรงเรียนผู้สูงอายุทำให้ได้รับความรู้เรื่องเกษตรผสมผสาน และเกิดการรวมกลุ่มเกษตรกรที่เหนียวแน่นขึ้น



### **นิภากรณ์ สารกา**

**อายุ 59 ปี**

นักเรียนผู้สูงอายุ

สมาชิกกลุ่มเกษตรผสมผสาน

### **สมาชิกกลุ่มเกษตรผสมผสานมีด้วยกันกี่คน**

ประมาณ 50 คนค่ะ เป็นกลุ่มผู้สูงอายรรวมกับชาวบ้าน ทำเกษตรอินทรีย์ที่แปลงสาธิตการเกษตร ชาวบ้านเขาเรียกกันว่านาแปลงใหญ่

### **ที่นาแปลงใหญ่ทำอะไรกันบ้าง**

เป็นแหล่งเรียนรู้ของเกษตรกรในบ้านค่ะ เขาก็จะทำพวกข้าวปลอดสาร พวกเมล็ดพันธุ์ข้าว ทำโรงสี เป็นการทำเกษตรอินทรีย์ เขาจะไม่ใช้สารเคมี ไม่ใส่ปุ๋ยเคมี ใส่แต่ปุ๋ยคอก

### **มีหน่วยงานใดเข้ามาให้ความรู้บ้าง**

มาเรื่อยๆ ค่ะ ทุกหน่วยงานเกี่ยวกับเกษตรจะมาอยู่ตรงนี้เป็นส่วนใหญ่ มาสอนปลูกข้าว สอนดำนาว่าต้องห่างกันกี่ต้น ต้องทำเป็นแถวแบบนี้

### **คุณป้าเป็นสมาชิกกลุ่มนี้นานหรือยัง**

ประมาณ 4-5 ปีแล้ว ก็ยังทำอยู่เรื่อย ๆ

### **ได้ความรู้อะไรบ้าง**

ได้เยอะ ทั้งไปอบรม ทั้งไปโน่นนี่นั่นได้ความรู้ พอกลับไปทำนา เราก็จะไม่ใส่ปุ๋ย เราก็ต้องใส่ปุ๋ยคอก เราก็ทำปุ๋ยทำเอง ปุ๋ยที่เราทำเองมันก็ไม่ยาก เขาก็สอน

### **ได้ความรู้กลับไปใช้แล้วดีขึ้นอย่างไร**

แต่ก่อนเราปลูก มันก็ผลผลิตไม่เยอะ ตอนนี่เราพัฒนาขึ้น เวลาเราทานเราก็สบายใจเพราะไม่ใช้สารเคมี สุขภาพก็ดีขึ้น ไม่เจ็บไม่ป่วย เคยเป็นภูมิแพ้ก็หาย

### **คุณป้าทำเกษตรอะไรบ้าง**

ทำนาประมาณ 10 ไร่ นอกนั้นก็ปลูกตะไคร้ ปลูกขมิ้นชัน ปลูกไผ่บ้าง มีทุกอย่างไว้กินไว้ใช้ เวลาทำลูกประคบก็เอามาทำที่โรงเรียน ได้ความรู้ก็ไปสอนเพื่อนบ้านเขาทำ เขาเห็นเราทำเขาก็ทำเหมือนกัน โรงเรียนเขาก็รับซื้อด้วย

### **มีเพื่อนเกษตรกรที่ยังใช้สารเคมีอยู่ไหม**

ก็ยังมีบ้างค่ะ

### **คุณป้าได้รับความรู้แล้วไปแนะนำเขาอย่างไร**

แนะนำค่ะ ก็บอกเขาว่าลองกับตัวเองแล้วนะ แต่ก่อนเวลาใช้ยาฉีดฆ่าหญ้าแล้วเราจะไม่สบาย หายใจไม่ออก ทีนี้เรามาทำเกษตรอินทรีย์ ไปดำที่นาเวลาก็มลั่งมันก็หายใจดีขึ้น เราก็หายเป็นโรค เขาก็เชื่อนะ แต่บางคนก็ไม่เชื่อก็ยังทำอยู่ แต่เดี๋ยวนี้อายุประมาณ 80% แล้วที่เป็นอินทรีย์ คนที่ยังฉีดยาพ่นยากี่เหลือน้อยลง

# บทที่ 08

## สร้างถ່อสุขภาพดี

ตำบลสร้างถ່อมีพื้นฐานแนวคิดเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของประชาชนในตำบลสร้างถ່อ โดยเน้นการทำงานให้คนในตำบลมีคุณภาพชีวิตที่ดีและได้รับการดูแลที่เท่าเทียมกันทั้งตำบล สร้างถ່อมีความเชื่อและหลักคิดที่ว่าประชาชนในท้องถิ่นคือทรัพยากรมนุษย์ที่จำเป็นต้องได้รับการดูแลและช่วยเหลือพัฒนาศักยภาพให้มีชีวิตความเป็นอยู่และมีศักดิ์ศรีเท่าเทียมกัน ประกอบกับมีแกนนำภาคประชาชนที่มีจิตอาสาที่ต้องการดูแลสุขภาพตัวเองด้วยตัวเองและอยากช่วยเหลือคนอื่นในชุมชนให้มีสุขภาพที่ดีขึ้นและสามารถดูแลสุขภาพได้ด้วยตนเอง

## ภาคีสภาพ

ปัญหาโรคเรื้อรังในพื้นที่ตำบลสร้างถ່อที่พบมากที่สุดคือ โรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 71.66 จากจำนวนประชากรทั้งหมด รองลงมาคือโรคเบาหวานร้อยละ 14.81 โรคหอบหืด 7.64 โรคภูมิแพ้ 1.59 ไตวาย 1.43 หัวใจ 0.96 ส่วนมะเร็ง เกาต์ พิษสุราเรื้อรัง ปวดหัว หรือข้อเสื่อมพบน้อยสุด คือร้อยละ 0.48 เท่ากัน ส่วนโรคระบาดที่พบคือ โรคไข้เลือดออก ด้วยปัจจัยดังกล่าวและปัจจัยด้านสุขภาพอื่น ๆ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงมีความต้องการส่งเสริมให้ประชาชนในพื้นที่เข้าถึงบริการสุขภาพพื้นฐานมากขึ้น มีอาสาสมัครดูแลสุขภาพเฉพาะด้าน มีจิตอาสาในการทำงาน มีการพัฒนาศักยภาพของระบบพัฒนาการดูแลสุขภาพชุมชนโดยการอุดหนุนของภาคีเครือข่ายที่ทำงานร่วมกันทำให้ประชาชนในพื้นที่ได้รับการดูแล สวัสดิการช่วยเหลือต่าง ๆ อาทิเช่น การส่งเสริมสุขภาพปรับพฤติกรรมดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาบำบัดครอบคลุมในทุก ๆ ด้าน ทำให้เกิดเครือข่ายการดูแลสุขภาพช่วยเหลือกันและกัน

## อาสาสมัครดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ (อพส.)

จากการดำเนินงานและสนับสนุนกิจกรรมของอาสาสมัครดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตำบลสร้างถ່อ ทำให้ผู้สูงอายุที่อยู่ในหมู่บ้าน ตำบล ทั้งที่อยู่ตามลำพังหรืออยู่กับลูกหลานได้รับความช่วยเหลือจาก อพส. ในการให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิตใจ การรับประทานอาหารที่เหมาะสม ถูกต้องตามหลักโภชนาการ เกิดสังคมเอื้ออาทรขึ้นในหมู่บ้านและตำบลที่สำคัญในการดำเนินโครงการอาสาสมัครดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตำบลสร้างถ່อยังเป็นจุดเริ่มต้นในการส่งเสริมและดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในเขตตำบลสร้างถ່อ ทั้งผู้สูงอายุที่ติดสังคม ติดบ้าน ติดเตียง จนเกิดโครงการตามมา เช่น โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลสร้างถ່อ และโครงการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงในระยะยาวด้วย

## ระบบการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง (Long-Term Care)

ระบบการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง เป็นระบบการดูแลผู้สูงอายุที่เกิดจากการเก็บข้อมูลผู้สูงอายุในหลายมิติ การเก็บข้อมูล การคัดกรองผู้สูงอายุ การดูแลผู้สูงอายุที่อยู่ในเกณฑ์ภาวะพึ่งพิงด้วยวิธีการและจิตอาสา ซึ่งสะท้อนอัตลักษณ์ความเป็นสร้างต่อได้เป็นอย่างดี เพราะในกระบวนการเก็บข้อมูล การคัดกรอง เจ้าหน้าที่เก็บข้อมูลต้องเข้าไปสัมผัส เก็บข้อมูลแบบตัวต่อตัวอย่างใกล้ชิด มีการพูดคุย แลกเปลี่ยน ให้กำลังใจ ดังนั้นกระบวนการนี้เป็นกระบวนการที่เป็นวิถีชีวิตที่ได้ดำเนินการตลอดการทำแคร์ แพลน จนกระทั่งกลุ่มผู้สูงอายุซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายหลักคือ กลุ่มติดบ้านและกลุ่มติดเตียง ได้รับการดูแลจาก แคร์ กิฟเวอร์, แคร์ เมเนเจอร์ และจากจิตอาสาอื่นๆ จนเกิดความสุข ความพึงพอใจ และมีสุขภาพที่ดีขึ้น



### วิวรรณ สมวง

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ  
ผู้อำนวยการ SW.สศ.สร้างต่อ

### รพ.สต.สร้างถ่อ มีบทบาทในการทำงานกับโรงเรียนผู้สูงอายุอย่างไร

ส่วนใหญ่เป็นวิทยากรร่วมในรายวิชาด้านสุขภาพ นอกจากนั้นยังมีบริการตรวจสุขภาพแก่ผู้สูงอายุทุกปี เพื่อคัดกรองกลุ่มเสี่ยงเอามาให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเอง ส่วนผู้สูงอายุที่เป็นผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เราจะมีการให้บริการที่ รพ.สต. ทุกสามเดือน ส่วนมากผู้สูงอายุในพื้นที่ของเราจะเป็นโรคเบาหวานและความดันกันเยอะ โดยในเขตของ รพ.สต.สร้างถ่อจะมีอยู่ประมาณเกือบ 200 คน และเพิ่มขึ้นทุกปี

ชมรมผู้สูงอายุตำบลสร้างถ่อเคยเข้าร่วมประกวดชมรมผู้สูงอายุระดับจังหวัดเมื่อปี พ.ศ. 2559 ปรากฏว่าชมรมผู้สูงอายุหมู่ 1 และ 2 ได้รับรางวัลชมรมผู้สูงอายุดีเด่นระดับจังหวัด เพราะเรามีจุดเด่นตรงที่มีความต่อเนื่องของกิจกรรม คณะกรรมการมีการช่วยเหลือเกื้อกูลกันดี

ในด้านการออกกำลังกาย ทางชมรมผู้สูงอายุแต่ละหมู่บ้านมีกิจกรรมที่แตกต่างกันออกไป บางหมู่บ้านมีการรำซึ่งผู้สูงอายุชาวสร้างถ่อจะชอบมาก อีกกลุ่มที่แข็งแรงหน่อยจะมาวิ่งเหยาะๆ ตอนเช้ามีดที่สนามกีฬาในโรงเรียน ประมาณ 20-30 คน

### รพ.สต.สร้างถ่อ มีบทบาทเรื่องการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงอย่างไร

รพ.สต.สร้างถ่อ มีแคร์ เมเนเจอร์ 2 คน และมีแคร์ กิฟเวอร์ครบทุกหมู่บ้าน หมู่บ้านละหนึ่งคน โดยแคร์ กิฟเวอร์ 1 คนต้องดูแลผู้ป่วยไม่เกิน 10 คน ต้องถือว่าพื้นที่ตำบลสร้างถ่อมีผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านและติดเตียงเป็นจำนวนมาก ดังนั้นแคร์ เมเนเจอร์จะต้องไปเยี่ยมผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านที่ยังสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ตามจำนวนลดหลั่นกันไปตามแคร์ แพลน โดยในแต่ละครั้งแคร์ กิฟเวอร์จะลงเยี่ยมด้วย ทำหน้าที่ดูแล ตรวจวัดความดัน วัดปรอท ดูฟัน ดูตา ถ้าผมยาวก็จะช่วยตัดผมให้ สระผมให้ แม้กระทั่งอาบน้ำให้ด้วย ตัดเล็บ ดูแลสิ่งแวดล้อมต่างๆ ในบ้าน ให้คำแนะนำเรื่องอาหาร การทำกายภาพ

### ปลูกฝังแนวคิดในการดูแลผู้สูงอายุอย่างไรให้กับจิตอาสา

ให้แคร์ กิฟเวอร์ดูแลผู้สูงอายุให้เหมือนญาติของเรา เหมือนพ่อเหมือนแม่เรา อย่าไปคิดว่ามาทำแล้วจะได้อะไรตอบแทนจากเขา ให้คิดว่าเรามาเป็นจิตอาสา เราต้องทำความดีให้ถึงที่สุด เพราะถ้าผู้สูงอายุอาการดีขึ้นเราจะเกิดความภาคภูมิใจว่าเราทำงานได้เป็นผลสำเร็จ นี่คือนี่ที่เราปลูกฝังให้เขา ถือว่าเป็นบุญกุศลส่วนหนึ่งที่จะสร้างบุญไว้ภายภาคหน้า เพื่อเราแก่เฒ่าเหมือนกัน บางคนบ้านรกรุงรัง แคร์ กิฟเวอร์ก็ไปดูแลให้ทำแล้วก็ภูมิใจที่บ้านเขาสะอาดสะอาด

“

ให้แคร์ กิฟเวอร์ดูแลผู้สูงอายุ  
ให้เหมือนญาติของเรา เหมือนพ่อเหมือนแม่เรา  
อย่าไปคิดว่ามาทำแล้วจะได้อะไรตอบแทนจากเขา  
ให้คิดว่าเรามาเป็นจิตอาสา

”



### มุดชา ครองยุติ

อายุ 96 ปี

ผู้สูงอายุภาวะพึ่งพิง

คุณยายมุดชา ครองยุติ ใช้ชีวิตอยู่กับลูกสาวคือ คุณจันทร์ ครองยุติ และลูกเขย คุณสามิตร สายคำวงศ์

คุณจันทร์เล่าว่า คุณยายเป็นโรคชรา แต่ก่อนหน้านี้ยังสามารถเดินได้บ้างแม้จะไม่คล่องแคล่วนัก แต่ช่วง 1 ปีที่ผ่านมา คุณยายไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้และนอนอยู่กับที่ตลอดทั้งวัน แต่ด้วยอาชีพที่คุณจันทร์และสามีต้องออกไปทำนาและเก็บเห็ดขาย ทำให้ต้องออกไปนอกบ้าน จึงต้องสลับหน้าที่กันอยู่บ้านดูแลคุณยาย

ดังนั้น คุณจันทร์จึงดีใจมากที่แคร์ กิฟเวอร์เข้ามาช่วยดูแลคุณยายเป็นประจำ

“เขาก็มานวด มาวัดความดัน แล้วก็ตัดเล็บให้ค่ะ” คุณจันทร์เล่า เธอบอกว่า แคร์ กิฟเวอร์เข้ามาดูแลคุณยายเป็นประจำ แต่ทุกครั้งที่มานอกจากทำกิจกรรมตามหน้าที่แล้ว บางครั้งยังนำอาหารมาฝาก มาชวนพูดคุยให้คุณยายคลายเหงา นวดขา นวดแขน ทำความสะอาดบ้าน ซักผ้าปูที่นอน ซึ่งช่วยให้คุณยายมุดชามีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นมาก



คุณจันทร์ ครองยุติและสามี คอยดูแล คุณยายมุดชา ครองยุติ อย่างใกล้ชิด



**จันดี มุ่งหมาย**  
**อายุ 98 ปี**  
ผู้สูงอายุภาวะพึ่งพิง

แคร์ กิฟเวอร์ และแคร์ เมเนเจอร์ ที่ทำหน้าที่ดูแลคุณตาจันดี มุ่งหมาย ให้ข้อมูลว่า คุณตาจันดีมีอาการป่วยหลายอาการ ไม่ว่าจะเป็นชาอ่อนแรง เป็นโรคอัลไซเมอร์ และไม่ก็เดือนที่ผ่านมาเข้าโรงพยาบาลจากอาการ เสียดเดินทางไปเลี้ยงหัวใจไม่ทัน ทำให้หนีออกจากคุณวิไล ฝอยทอง บุตรสาว ของคุณตาที่ทำหน้าที่ดูแลเป็นปกติแล้ว แคร์ กิฟเวอร์ และแคร์ เมเนเจอร์ ต้องเข้ามาช่วยดูแลคุณตาเป็นประจำด้วย

“มาทำกายภาพ วัตความดัน คุณตามักจะมีปัญหาท้องอืด ถ่ายไม่สะดวกก็ต้องกินยาประจำ แคร์ เมเนเจอร์จะมาเดือนละครั้ง ถ้ายาหมดก่อน แคร์ กิฟเวอร์ก็จะไปจ่าย แล้วก็เอายามาให้ที่บ้าน” คุณบัวเงิน ครองยุทธ แคร์ กิฟเวอร์ ผู้ดูแลคุณตากล่าว

ขณะที่คุณรัตนาศาสุภาค แคร์ เมเนเจอร์กล่าวว่า “เราแนะนำให้คุณลุงออกกำลังกายทุกวัน เมื่อก่อนลุงยังสามารถปั่นจักรยานอยู่กับที่ได้ หลังๆ ก็แนะนำญาติให้ช่วยทำกายภาพ ยกแขนยกขาเพราะว่าแก กล้ามเนื้ออ่อนแรง แม้ว่าโอกาสที่จะเหมือนคนปกติจะยาก แต่ก็ดีกว่าที่จะให้ทรุดลง”

นอกจากนั้นแล้ว รพ.สต. ยังสนับสนุนรถเข็นและวอล์กเกอร์ให้กับคุณตามาใช้งานในชีวิตประจำวันเพื่อให้ดำเนินชีวิตได้สะดวกมากขึ้นด้วย

“

**เราแนะนำให้คุณลุงออกกำลังกายทุกวัน  
เมื่อก่อนลุงยังสามารถปั่นจักรยานอยู่กับที่ได้  
หลังๆ ก็แนะนำญาติให้ช่วยทำกายภาพ  
ยกแขนยกขา เพราะว่าแกกล้ามเนื้ออ่อนแรง  
แม้ว่าโอกาสที่จะเหมือนคนปกติจะยาก  
แต่ก็ดีกว่าที่จะให้ทรุดลง**

”





กายอุปกรณ์ รถเข็นและวอล์กเกอร์ที่ได้รับความช่วยเหลือจาก รพ.สต.

แคร์ เมเนเจอร์ และทีมแคร์ กิฟเวอร์ เข้ามาช่วยให้ความรู้ และดูแลคุณตาจินตใจจนผูกพันเหมือนคนในครอบครัวเดียวกัน





เรามุ่งสร้างนวัตกรรม ชุมชนท้องถิ่น  
ให้สามารถใช้ทุนและศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่  
และสร้างสรรค์ด้วยการจัดการข้อมูลชุมชนในหลากหลายด้าน  
ซึ่งถือเป็น ‘แก่น’ และ ‘กลไก’ สำคัญ  
ในการเอาพื้นที่เป็นฐานในการพัฒนา  
อันเป็นหนทางเดียวที่จะสามารถพัฒนาชุมชนท้องถิ่น  
ได้อย่างยั่งยืนและมีประสิทธิภาพ  
ภายใต้อัตลักษณ์และตัวตนของชุมชน



ดวงพร เสงี่ยมุขพันธ์



ศักยภาพของชุมชน เป็นความพร้อมและความสามารถ  
ในการเรียนรู้และจัดการกับความหลากหลาย  
ของสถานการณ์ชีวิตของประชาชนได้อย่างเป็นรูปธรรม  
ด้วยกระบวนการพัฒนางานหรือกิจกรรม  
การจัดการกับปัญหา ตลอดจนการยกระดับคุณภาพชีวิต  
อันเป็นผลกระทบบจากโครงสร้างทางกายภาพ  
สังคม เศรษฐกิจ สภาวะแวดล้อม สุขภาพ  
และการเมืองการปกครอง



วนิชชา นันทบุตร