

ที่ ตง ๗๓๓๐๑/



ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลควนธานี  
๑๒๑/๑ หมู่ที่ ๒ ตำบลควนธานี อำเภอกันตัง  
จังหวัดตรัง ๙๒๑๑๐

กรกฎาคม ๒๕๕๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์สนับสนุนบุคลากรเป็นวิทยากรโครงการ

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศูนย์ตรัง

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาโครงการธรรมะสร้างจิต ปันโตสร้างสุขภาพ ประจำปี ๒๕๕๖ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยองค์การบริหารส่วนตำบลควนธานี โดยศูนย์พัฒนาครอบครัวและเครือข่ายพัฒนาสังคมตำบลควนธานี กำหนดจัดดำเนินโครงการ ธรรมะสร้างจิต ปันโตสร้างสุขภาพ ประจำปี ๒๕๕๖ ในวันพฤหัสบดี ที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๕๖ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนหันมาสนใจธรรมะมากขึ้นควบคู่กับการเข้าถึงวิถีการกินดีที่ถูกต้องได้รับประโยชน์ทำให้สุขภาพกายดี ส่งเสริมให้ประชาชนได้ตระหนักถึงอาหารการกินที่ดีมีประโยชน์ไม่ตามกระแสความเจริญกินอาหารจนเกิดโรค และผู้สืบทอดศาสนา “พระสงฆ์” ได้รับอาหารที่มีประโยชน์ถูกต้องตามหลักโภชนาการ สามารถสร้างให้กลไกการสืบทอดศาสนามีความเข้มแข็งขึ้น

เพื่อการนี้ องค์การบริหารส่วนตำบลควนธานี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ท่านผู้อำนวยการโรงพยาบาลตรัง ในการสนับสนุนบุคลากรในสังกัด ได้แก่ นางมณีวรรณ ทองอ่อน นักโภชนาการชำนาญการ เป็นวิทยากรให้ความรู้ตามโครงการฯ ดังกล่าว ในวันพฤหัสบดี ที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๕๖ เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. ณ ห้องประชุมเมืองเก่า องค์การบริหารส่วนตำบลควนธานี อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง รายละเอียดโครงการฯ ปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วยนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

( นายประนอม รักจริง )

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลควนธานี

สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล

โทรศัพท์ ๐-๗๕๒๖-๓๐๒๓ ต่อ ๑๑๑

โทรสาร ๐-๗๕๒๖-๓๐๒๓ ต่อ ๑๑๗

[www.Khuanthani.go.th](http://www.Khuanthani.go.th)

“จังหวัดตรัง เมืองแห่งความสุข”  
“ยึดมั่นธรรมาภิบาล บริการเพื่อประชาชน”

# โครงการขอรับเงินอุดหนุนศูนย์พัฒนาครอบครัวและเครือข่ายพัฒนาสังคมตำบลควนธานี

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๖

กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลควนธานี อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง ปี ๒๕๕๖

## ๑. ชื่อโครงการ ธรรมะสร้างจิต ปันโตสร้างสุขภาพ ประจำปี๒๕๕๖

### ๒. หลักการและเหตุผล

คนไทยส่วนใหญ่นับถือพุทธศาสนา จึงได้นำหลักคำสอนของพระพุทธเจ้ามาเป็นหลักสำคัญในการดำเนินชีวิตทำให้คนไทยสามารถอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข นับตั้งแต่บรรพชนโดยมีวัดเป็นเป็นศูนย์กลางในการจัด งานต่างๆทั้งทางด้านสังคม ศิลปวัฒนธรรมประเพณี และกิจกรรมอื่นๆ วัดจึงเป็นศูนย์รวมจิตใจของพุทธศาสนิกชน และมีผลต่อวิถีชีวิตของคนไทย ทำให้ผู้ที่ปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ได้ประพฤติตนเป็นคนดี มีสุขภาพจิตที่ดี โดยสิ่งเหล่านี้จะเกิดไม่ได้หากขาด ผู้สืบทอดศาสนา คือ “พระสงฆ์” และสิ่งที่มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากันคือการถวายอาหารแด่ผู้สืบทอดศาสนานั้นเอง ซึ่ง ปัญหาการถวายอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ ได้ถูกหยิบยกขึ้นมาหรือตั้งแต่ปี ๒๕๕๓ โดยกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ออกโรงเตือนเรื่องนี้อย่างจริงจัง และเป็นประเด็นขึ้นมาอีกครั้ง เมื่อ สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.) เห็นควรยก “พระสงฆ์กับการพัฒนาสุขภาพ” เป็น ๑ ในมติจากทั้งหมด ๑๑ มติ ในงานสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ ๕ ประจำปี ๒๕๕๕ เพราะห่วงใยว่าหากไม่มีการพัฒนากระบวนการส่งเสริมและดูแลพระสงฆ์ในด้านสุขภาพ จะทำให้กลไกการสืบทอดพุทธศาสนา และการพัฒนาความดีงามด้านคุณธรรมจริยธรรมที่สำคัญของประเทศไทยอ่อนแอลง “ที่ผ่านมามีประชาชนมักนำอาหารที่ทำร้ายสุขภาพไปถวายพระท่าน ไม่ว่าจะเป็นอาหารคาวหรือหวาน จะไม่พินส่วนประกอบที่เป็นกะทิ กลุ่มโปรตีนสูง อาหารมัน ของผัด ของทอด บางครั้งเป็นของดีของแพงแต่ไม่ถูกหลักโภชนาการ แต่อาหารดั้งเดิมที่ให้ประโยชน์จำพวกแกงส้ม แกงเลียง น้ำพริกผัก ลวกผักสด ไม่ค่อยถูกนำไปถวาย ส่วนหนึ่งคงเพราะวิธีการทำยุ่งยาก แล้วยังถวายขนมที่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบสูง จำพวก ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง หม้อแกง ส่งผลให้พระท่านได้รับไขมัน น้ำตาล โซเดียม หรือเกลือเกินความจำเป็น นั่นเท่ากับว่ามี แต่เอาเข้าแต่ไม่ได้เอาออก เพราะท่านไม่ได้มีโอกาสเคลื่อนไหวร่างกายมากนัก จึงน่าเป็นห่วงในเรื่องพระสงฆ์ไทยเป็นโรคไม่ติดต่อ เรื้อรังเยอะมากขึ้น

ประชากรส่วนใหญ่ของตำบลควนธานีนับถือศาสนาพุทธการกระตุ้นเตือนให้พุทธศาสนิกชนภายในตำบลได้ตระหนักและให้ความสำคัญใน ทำอาหารหรือเลือกซื้ออาหาร มาถวายแต่พระภิกษุสงฆ์ที่จะต้องเน้นให้ถูกหลัก และมีคุณค่าทาง โภชนาการ มีประโยชน์ต่อพระสงฆ์ซึ่งเป็นผู้สืบทอดพุทธศาสนา คณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลควนธานี และคณะทำงานศูนย์พัฒนาครอบครัวและเครือข่ายพัฒนาสังคมตำบลควนธานีจึงได้จัดทำโครงการธรรมะสร้างจิต ปันโตสร้างสุขภาพ ประจำปี๒๕๕๖ ขึ้น

### ๓. วัตถุประสงค์

- ๓.๑ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนหันมาสนใจธรรมะมากขึ้นควบคู่กับการเข้าถึงวิถีการปฏิบัติที่ได้รับประโยชน์ทำให้สุขภาพกายดี
- ๓.๒ เพื่อให้ประชาชนได้ตระหนักถึงอาหารการกินที่ดีมีประโยชน์ไม่ตามกระแสความเจริญกินอาหารจนเกิดโรค
- ๓.๓ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สืบทอดศาสนา “พระสงฆ์” ได้รับอาหารที่มีประโยชน์ถูกต้องตามหลักโภชนาการ สามารถสร้างให้ กลไกการสืบทอดศาสนามีความเข้มแข็งขึ้น

### ๔. เป้าหมาย

- ๔.๑ สมาชิกศูนย์พัฒนาครอบครัวและเครือข่ายพัฒนาสังคมตำบลควนธานี
- ๔.๒ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลควนธานี
- ๔.๓ สมาชิกชมรม อสม.ควนธานี
- ๔.๔ กลุ่มประชาชนที่สนใจ

## ๕. รายละเอียดกิจกรรม

- ๕.๑ จัดกิจกรรมนำธรรมะสร้างสุขภาพจิต โดยการจัดให้มีการฝึกสมาธิ ฟังพระธรรมเทศนา เพื่อสร้างจิตใจแข็งแรง
- ๕.๒ จัดกิจกรรมการนำปิ่นโตสุขภาพถวายอาหารพระสงฆ์ และร่วมรับประทานอาหาร
- ๕.๓ จัดการประกวดปิ่นโตสุขภาพประจำปี
- ๕.๔ จัดกิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารถูกหลักโภชนาการ

## ๖. วิธีการดำเนินการ

- ๖.๑ ประชุมหารือเพื่อจัดทำโครงการแจ้งขอรับเงินอุดหนุนกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลควนธานี
- ๖.๒ นำเสนอโครงการเพื่อขอรับเงินอุดหนุนกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลควนธานี
- ๖.๓ กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลควนธานีพิจารณาอนุมัติโครงการ
- ๖.๔ ดำเนินการตามโครงการกิจกรรม
- ๖.๕ สรุป และประเมินผลโครงการรายสัปดาห์กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลควนธานี

## ๗. ระยะเวลาดำเนินการ

วันพฤหัสบดี ที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๕๖

## ๘. สถานที่ดำเนินการ

ห้องประชุมเมืองเก่าองค์การบริหารส่วนตำบลควนธานี อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง

## ๙. งบประมาณ

เงินงบประมาณอุดหนุนของกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลควนธานี จำนวน ๑๐,๐๐๐ บาท

## รายละเอียดค่าใช้จ่าย

๙.๑ ค่าเงินสนับสนุนการประกวดปิ่นโตสุขภาพ	เป็นเงิน	๒,๒๐๐	บาท
๙.๒ ค่าตอบแทนวิทยากร	เป็นเงิน	๑,๘๐๐	บาท
๙.๓ ค่าอาหารว่าง ๑ มื้อๆ ละ ๑๕ บาท จำนวน ๖๕ คน	เป็นเงิน	๙๗๕	บาท
๙.๔ ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๑ มื้อๆ ละ ๓๕ บาท จำนวน ๖๕ คน	เป็นเงิน	๒,๒๗๕	บาท
๙.๔ ค่าจัดทำป้ายโครงการ	เป็นเงิน	๕๐๐	บาท
๙.๕ ค่าจัดทำเอกสารประกอบโครงการ	เป็นเงิน	๒,๐๐๐	บาท
๙.๗ ค่าใช้จ่ายอื่น	เป็นเงิน	๒๕๐	บาท
<b>รวมค่าใช้จ่ายทั้งสิ้น</b>	<b>เป็นเงิน</b>	<b>๑๐,๐๐๐</b>	<b>บาท</b>

หมายเหตุ สามารถถัวเฉลี่ยจ่ายได้ทุกรายการ

## ๑๐. ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์พัฒนาครอบครัวและเครือข่ายตำบลควนธานี ภายใต้การกำกับดูแลขององค์การบริหารส่วนตำบลควนธานี

## ๑๑. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑๑.๑ ประชาชนหันมาสนใจธรรมะมากขึ้น และเข้าถึงวิถีการกินดีที่ถูกต้องได้รับประโยชน์ทำให้สุขภาพกายดี



กำหนดการ  
โครงการ ธรรมะสร้างจิต ปันโตสร้างสุขภาพ ประจำปี๒๕๕๖  
โดยการสนับสนุนของ กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลควนธานี  
วันพฤหัสบดี ที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๕๖  
ณ ห้องประชุมเมืองเก่าองค์การบริหารส่วนตำบลควนธานี

วันพฤหัสบดี ที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๕๖

- เวลา ๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น. ลงทะเบียนและรายงานตัว รับเอกสาร
- เวลา ๐๙.๐๐ น. - ๐๙.๓๐ น. - พิธีเปิด กล่าวรายงานวัตถุประสงค์ของโครงการ  
โดย ประธานคณะกรรมการศูนย์พัฒนาครอบครัวฯ  
- กล่าวเปิด  
โดย นายประนอม รักจริง นายกองค์การบริหารส่วนตำบลควนธานี
- เวลา ๐๙.๓๐ น.- ๑๐.๓๐ น. ปาฐกถธรรมหัวข้อ ธรรมะเพื่อการสร้างสุขภาพจิตและวิธีการฝึกจิตให้เป็น  
สมาธิ  
โดย พระมหารัตน วิชชาโร ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดกะพังสุรินทร์
- เวลา ๑๐.๓๐ น. - ๑๐.๕๐ น. ฝึกปฏิบัติการทำสมาธิ  
โดย พระมหารัตน วิชชาโร ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดกะพังสุรินทร์
- เวลา ๑๐.๕๐ น. - ๑๑.๐๐ น. ถวายภัตตาหารเพลแด่พระสงฆ์
- เวลา ๑๑.๐๐ น. - ๑๑.๓๐ น. พระสงฆ์ฉันภัตตาหารเพล ( ระหว่างนี้ให้ผู้เข้าร่วมโครงการประเมินผล  
กิจกรรมการรับฟัง ปาฐกถาธรรม ตามเอกสารที่ได้รับ และตอบ  
แบบทดสอบก่อนการอบรมในภาคบ่าย )  
โดย เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบโครงการ
- เวลา ๑๑.๓๐ น. - ๑๒.๐๐ น. การประกวดปันโตสุขภาพ
- เวลา ๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- เวลา ๑๓.๐๐ น. - ๑๕.๐๐ น. ความรู้เรื่องหลักโภชนาการ  
โดย นางมณีวรรณ ทองอ่อน นักโภชนาการชำนาญการ โรงพยาบาล  
ศูนย์ตรัง
- เวลา ๑๕.๐๐ น. - ๑๕.๑๕ น. ประกาศผลการประกวดปันโตสุขภาพ และรับเงินสนับสนุนการประกวด
- เวลา ๑๕.๑๕ น. - ๑๕.๓๐ น. ตอบแบบทดสอบหลังการอบรม
- เวลา ๑๕.๓๐ น. - ๑๖.๐๐ น. สรุปและประเมินผลโครงการฯ

- หมายเหตุ**
๑. อาหารว่างมีให้บริการในห้องประชุม
  ๒. กำหนดการอาจมีการปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมซึ่งจะแจ้งให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบก่อนดำเนินการ