

สรุปกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุครั้งที่ 1(1 พฤศจิกายน 2560)

วันที่ 1 พฤศจิกายน 2560 เป็นการจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างบุคลากรของศูนย์อนามัยที่ 9 นม.กับสมาชิกชมรมผู้สูงอายุครั้งที่ 1/2561 โดยเริ่มต้นด้วยการกล่าวเปิดงานและแนะนำที่มคณะกรรมการของชมรมผู้สูงอายุให้สมาชิกใหม่ได้ทราบและชี้แจงวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมชมรมรวมถึงแจ้งกำหนดการจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้นี้ได้เดือนละ 1 ครั้ง หลังจากนั้นได้พาสมาชิกเยี่ยมชมสถานที่และงานบริการในส่วนของโรงพยาบาลเพื่อทราบและสามารถประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมบริการและขั้นตอนการเข้ารับการรักษา

กิจกรรมต่อมาให้สมาชิกทุกท่านถ่ายภาพเดี่ยวเพื่อทำทำเนียบในโอกาสต่อไปและในเวลาเดียวกันก็ให้สมาชิกชมรมเขียนชีวประวัติตนเองพอสังเขปเพื่อเก็บไว้เป็นฐานข้อมูลของชมรมผู้สูงอายุ

กิจกรรมต่อมาให้สมาชิกร่วมกันคิดกิจกรรมและวางแผนกิจกรรมในแต่ละเดือนตลอดปีประมาณ 2561 ซึ่งได้กิจกรรมดังตาราง

ปฏิทินกิจกรรม๒๕๖๑(ชมรมฯ)จากการร่วมเสนอความคิดของสมาชิกชมรมฯ

| เดือน | กิจกรรม |
|-----------------|--|
| ตุลาคม ๒๕๖๐ | - |
| พฤศจิกายน ๒๕๖๐ | จัดประชุมชี้แจงแนวทางการดำเนินกิจกรรมปีงบประมาณ ๒๕๖๑/ร่วมเสนอกิจกรรม/ ทัศนศึกษาพระเมรุมาศ |
| ธันวาคม ๒๕๖๐ | สูงวัย ใส่ใจสุขภาพ (ให้ความรู้เรื่องสุขภาพและเรื่องโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ) |
| มกราคม ๒๕๖๑ | กินเป็น เน้นสุขภาพ (ให้ความรู้เรื่องอาหาร)/ สาธิตการทำอาหารเพื่อสุขภาพ |
| กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑ | ฟันดี ชีวิตมีสุข (ให้ความรู้เรื่องสุขภาพในช่องปาก) |
| มีนาคม ๒๕๖๑ | เทคนิคการใช้ IT สำหรับผู้สูงอายุ |

| | |
|---------------|---|
| เมษายน ๒๕๖๑ | กิจกรรมวันผู้สูงอายุ (ร่วมกิจกรรมศูนย์อนามัยที่ ๙) |
| พฤษภาคม ๒๕๖๑ | ออกกำลังกายในน้ำ/ฟิตเนส/การออกกำลังกายกระโดดและข้อ (กายภาพ) |
| มิถุนายน ๒๕๖๑ | ศึกษาดูงานกิจกรรมผู้สูงอายุนอกสถานที่ |
| กรกฎาคม ๒๕๖๑ | การประกวดสุขภาพผู้สูงอายุ (กิจกรรมศูนย์อนามัยที่ ๙) |
| สิงหาคม ๒๕๖๑ | ประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กลุ่ม |
| กันยายน ๒๕๖๑ | สรุปผลงานประจำปีงบประมาณ |

ภาพกิจกรรมครั้งที่1





สรุปกิจกรรมชมรมฯครั้งที่2

ในวันที่ 20 ธันวาคม 2560 ชมรมผู้สูงอายุศูนย์อนามัยที่ 9 นม. ได้จัดกิจกรรมความรู้ในหัวข้อเรื่อง "สูงวัย ใส่ใจสุขภาพ" ซึ่งกำหนดการกิจกรรมในวันนี้เริ่มต้นด้วยการกล่าวเปิดกิจกรรมโดยรองผู้อำนวยการโรงพยาบาลคุณนพวรรณ หมิ่นน้อย หลังจากนั้นเป็นการออกกำลังกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อในผู้สูงอายุโดยคุณนันทิยา ชุละดี นักกายภาพบำบัดต่อจากนั้นเป็นกิจกรรมความรู้เชิงวิชาการเรื่องโรคที่พบบ่อย/การป้องกัน/การรักษา รวมถึงการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดูแลภาวะสุขภาพของสมาชิกในชมรมโดยคุณศินาท แชนอก พยาบาลวิชาชีพและกิจกรรมสุดท้ายท้ายสุดในวันนี้เป็นกิจกรรมสังสรรค์ปีใหม่โดยมีจับฉลากของขวัญและขับร้องเพลงร่วมกันอย่างมีความสุขและสนุกสนานทั่วหน้า

ภาพกิจกรรม





สรุปกิจกรรมชมรมครั้งที่3

ในวันที่ ๑๗ มกราคม ๒๕๖๑ ที่ผ่านมาศูนย์อนามัยที่๙ นครราชสีมาร่วมกับชมรมผู้สูงอายุศูนย์อนามัยที่ ๙ นครราชสีมาได้จัดกิจกรรมเพื่อเสริมศักยภาพครั้งที่๓/๖๑ ซึ่งกิจกรรมแรกของวันนี้เริ่มด้วยการกล่าวทักทายสมาชิกชมรมฯโดยคุณนพวรรณ หมิ่นน้อย รองผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพต่อจากนั้นเป็นการออกกำลังกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยนายสนธยา สนนอก นักเวชศาสตร์การกีฬาและกิจกรรมด้านความรู้เชิงวิชาการในหัวข้อ"กินเป็น เน้นสุขภาพ" โดยคุณจตุพร แก้วมณี พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รายละเอียดของกิจกรรมครั้งนี้มีการคิดเมนูอาหารตนเองใน ๑ วันและฝึกคำนวณพลังงานอาหารของตนเองเพื่อให้ทราบความต้องการพลังงานอาหารต่อวันตนเองและสามารถนำความรู้ในวันนี้ไปปรับใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันท้ายนี้ขอขอบคุณผู้บริหาร,หน่วยงานและทีมงานทุกท่านที่ทำให้กิจกรรมครั้งนี้สำเร็จไปได้ด้วยดี

ภาพกิจกรรมครั้งที่๓



สรุปกิจกรรมชมรมฯ ครั้งที่ 4

ในวันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑ ศูนย์อนามัยที่ ๙ นครราชสีมา ร่วมกับชมรมผู้สูงอายุศูนย์อนามัยที่ ๙ จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อเสริมศักยภาพชมรมฯ ครั้งที่ ๔/๖๑ ในหัวข้อ “ฟันดี ชีวิตมีสุข” โดย ทพ.ณมน เพ็ชรนิล และเจ้าหน้าที่ทันตกรรม ซึ่งสาระความรู้ในวันนี้มีทั้งวิธีการดูแลฟันแท้ , ฟันปลอมทำอะไร การแปรงฟันที่ถูกต้องวิธีทำอย่างไรและให้สมาชิกชมรมฯ ลงมือปฏิบัติด้วยตัวเอง ตามด้วยบริการตรวจสุขภาพช่องปาก/เครื่องฟลูออไรด์ให้แก่สมาชิกชมรมฯ ทุกท่านพร้อมให้คำแนะนำ/นัดหมายให้บริการต่อไป กิจกรรมครั้งนี้สมาชิกชมรมฯ ทุกท่านได้รับแปรงสีฟัน+ยาสีฟันไปกันคนละ๑ชุดเพื่อการดูแลฟันอย่างต่อเนื่องที่บ้าน 🙏🙏🙏🙏 ขอขอบพระคุณท่านผู้บริหาร, หน่วยงานและทีมทุกท่านคะที่ทำให้กิจกรรมครั้งนี้ดำเนินการไปได้ด้วยดี



