

โครงการฝึกอบรมการทำลูกประคบสมุนไพร
องค์การบริหารส่วนตำบลละแม ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕

๑. หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบันนี้ การใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพ เป็นหนึ่งในภูมิปัญญาที่สืบทอดกันมา ซึ่งมีหลักฐานทางประวัติศาสตร์ที่ระบุถึงการใช้สมุนไพรตั้งแต่สมัยพุทธกาล การใช้สมุนไพรมาใช้ในแง่การนำมารับประทานเป็นอาหาร เช่น การรับประทานพืชผัก หรือนำมาประกอบอาหาร นอกจากนั้นยังนำมาใช้เป็นยารักษาโรค เวลาเกิดการเจ็บป่วย การใช้ลูกประคบที่ทำจากสมุนไพรไทยเป็นภูมิปัญญาอย่างหนึ่งตั้งแต่รุ่นปู่ย่าของเรา โดยนำเอาสมุนไพรพื้นบ้านชนิดต่าง ๆ มาใช้ประโยชน์โดยการใช้กลั่นเนื้อ ลดอาการปวดเมื่อย ลูกประคบมีพืชสมุนไพรที่เป็นส่วนประกอบหลักอย่างน้อย ๓ ชนิด ได้แก่ ไพล ขมิ้น และตะไคร้ อาจผสมสมุนไพรชนิดอื่น ๆ เป็นส่วนประกอบ เช่น ผิวมะกรูด ใบมะขาม การบูร พิมเสน นำมาหั่น ตากให้แห้ง และห่อด้วยผ้าดิบหรือผ้าฝ้ายแล้วมัดเป็นลูกกลม ๆ

ปัจจุบัน ความเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ และสังคม มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การดำเนินชีวิต และการประกอบอาชีพมีการแข่งขันค่อนข้างสูง ค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันเพิ่มขึ้น อีกทั้งสภาพบ้านเมืองในปัจจุบันที่ประสบปัญหาด้านเศรษฐกิจ ราคาสินค้าโดยทั่วไปได้ปรับตัวสูงขึ้น ประชาชนจึงต้องแบกรับภาระค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้น การประกอบอาชีพในปัจจุบันจึงไม่ได้มุ่งเน้นเพียงรายได้หลักเพียงอย่างเดียว การสนับสนุนให้ประชาชนมีอาชีพเสริมเพื่อเพิ่มพูนรายได้ ตลอดจนการพึ่งพาตนเองได้โดยใช้หลักปรัชญา “เศรษฐกิจพอเพียง” ถือว่าเป็นการเหมาะสมทางด้านเศรษฐกิจและสังคมในยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งส่วนมากจะไม่มียานพาหนะ หรือจะประกอบอาชีพเกี่ยวกับการเกษตร จึงทำให้มีรายได้น้อย และมีรายได้ไม่แน่นอน องค์การบริหารส่วนตำบลละแม จึงได้จัดทำโครงการฝึกอบรมการทำลูกประคบสมุนไพร ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ เพื่อลดต้นทุนในการนำเข้ายาแผนปัจจุบัน และหันมาใช้สมุนไพรในบ้านเราแทน รวมถึงการสร้าง ความมั่นคงทางเศรษฐกิจระดับครัวเรือนและชุมชนต่อไป

๒. วัตถุประสงค์ของโครงการ

๑. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ สามารถนำความรู้เกี่ยวกับสรรพคุณต่าง ๆ ของสมุนไพรมาใช้ในการของตนเอง และครอบครัวได้
๒. เพื่อเป็นการสร้างโอกาสให้แก่ผู้สูงอายุ เป็นอาชีพเสริมและมีรายได้
๓. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ ส่งเสริมการรวมกลุ่ม สร้างเครือข่ายของผู้สูงอายุ โดยใช้เวลาวางให้เป็นประโยชน์

๓. เป้าหมาย

กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน ๕๐ คน

๔. วิธีดำเนินการ

๑. กำหนดเนื้อหาของหลักสูตร กิจกรรม และแนวทางการดำเนินโครงการ
๓. ประชาสัมพันธ์โครงการ
๔. ประสานวิทยากรเตรียมวัสดุและอุปกรณ์สำหรับการฝึกอบรม
๕. ดำเนินกิจกรรมตามโครงการ
๖. สรุปและประเมินผล ปัญหาและอุปสรรค จากการดำเนินการตามโครงการ

๕. ระยะเวลาดำเนินการ

๒๓ มีนาคม ๒๕๖๕

๖. สถานที่ดำเนินการ

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลละแม อำเภอละแม จังหวัดชุมพร

๗. งบประมาณ

งบประมาณรายจ่ายขององค์การบริหารส่วนตำบลละแม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๕
แผนงานสร้างความเข้มแข็งของชุมชน งานส่งเสริมและสนับสนุนความเข้มแข็งของชุมชน ค่าใช้สอย รายการ
เกี่ยวเนื่องกับการปฏิบัติงานที่ไม่เข้าลักษณะรายจ่ายหมวดอื่น ๆ

๘. ผู้รับผิดชอบโครงการ

สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลละแม

๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้สูงอายุมีทักษะในการประกอบอาชีพเสริม และใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
๒. ผู้สูงอายุมีรายได้เพิ่มขึ้น
๓. เกิดการรวมกลุ่มและมีเครือข่ายด้านอาชีพของผู้สูงอายุ

ลงชื่อ.....ผู้เขียนโครงการ

(นางสาวจิรพรรณ เข้มเพชร)

นักพัฒนาชุมชนชำนาญการ

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ

(นางพิกุล มากน่วย)

หัวหน้าสำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลละแม

ความเห็นปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลละแม

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ

(นางสาวราณี รักดี)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลละแม

ความเห็นนายกองค์การบริหารส่วนตำบลละแม

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ

(นายอภิชา สมชื่อ)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลละแม

รายละเอียดแนบท้าย
โครงการอบรมการทำลูกประคบสมุนไพร

๑.ไฟล	จำนวน ๑๐ กก. ๆ ละ ๕๐ บาท	เป็นเงิน	๕๐๐ บาท
๒.ชิง	จำนวน ๑๐ กก. ๆ ละ ๗๐ บาท	เป็นเงิน	๗๐๐ บาท
๓.ข้าตาแดง	จำนวน ๑๐ กก. ๆ ละ ๕๐ บาท	เป็นเงิน	๕๐๐ บาท
๔.ขมิ้นอ้อย	จำนวน ๑๐ กก. ๆ ละ ๕๐ บาท	เป็นเงิน	๕๐๐ บาท
๕.กระเทียม	จำนวน ๑๐ กก. ๆ ละ ๕๐ บาท	เป็นเงิน	๕๐๐ บาท
๖.ตะไคร้หอม	จำนวน ๑๐ กก. ๆ ละ ๕๐ บาท	เป็นเงิน	๕๐๐ บาท
๗.ผิวมะกรูดหรือใบมะกรูด	จำนวน ๑๐ กก. ๆ ละ ๕๐ บาท	เป็นเงิน	๕๐๐ บาท
๘.ผิวมะนาวหรือใบมะนาว	จำนวน ๑๐ กก. ๆ ละ ๕๐ บาท	เป็นเงิน	๕๐๐ บาท
๙.ใบมะขาม	จำนวน ๕ กก. ๆ ละ ๑๐๐ บาท	เป็นเงิน	๕๐๐ บาท
๑๐.การบูร	จำนวน ๒ กก. ๆ ละ ๘๐๐ บาท	เป็นเงิน	๑,๖๐๐ บาท
๑๑.พิมเสน	จำนวน ๒ กก. ๆ ละ ๑,๐๐๐ บาท	เป็นเงิน	๒,๐๐๐ บาท
๑๒.ผ้าขาว	จำนวน ๑ ผืน ๆ ละ ๕๐ เมตร ๆ ละ ๓๕ บาท	เป็นเงิน	๑,๗๕๐ บาท
๑๓.เชือกด้ายดิบ	จำนวน ๕ ม้วน ๆ ละ ๗๐ บาท	เป็นเงิน	๓๕๐ บาท
๑๔.กรรไกร	จำนวน ๓ เล่ม ๆ ละ ๕๐ บาท	เป็นเงิน	๑๕๐ บาท
๑๕.ถุงจีบ ขนาด ๗*๑๑	จำนวน ๔ แพ็ค ๆ ละ ๔๕ บาท	เป็นเงิน	๑๘๐ บาท
๑๖.เครื่องขึ้นปากถุง	จำนวน ๑ เครื่อง ๆ ละ ๒,๕๐๐ บาท	เป็นเงิน	๒,๕๐๐ บาท
๑๗.ตาชั่ง ขนาด ๓,๐๐๐ กรัม	จำนวน ๑ เครื่อง	เป็นเงิน	๓,๐๐๐ บาท
๑๘.สติ๊กเกอร์	จำนวน ๑๐ แผ่น ๆ ละ ๕๐ บาท	เป็นเงิน	๕๐๐ บาท
๑๙.มีด	จำนวน ๑๐ ด้าม ๆ ละ ๕๐ บาท	เป็นเงิน	๑,๐๐๐ บาท
๒๐.ตะแกรง	จำนวน ๒๐ ชิ้น ๆ ละ ๕๐ บาท	เป็นเงิน	๑,๐๐๐ บาท
๒๑.ค่าตอบแทนวิทยากร	จำนวน ๖ ชั่วโมง ๆ ละ ๖๐๐ บาท	เป็นเงิน	๓,๖๐๐ บาท
รวมเป็นเงินทั้งสิ้น			๒๒,๓๓๐ บาท

หมายเหตุ : ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยได้

กำหนดการ
โครงการอบรมการทำลูกประคบสมุนไพร
วันพุธ ที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๖๕
ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลละแม

๐๘.๐๐ – ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมอบรม
๐๘.๔๐ – ๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิดโครงการฯ โดยนายกองค์การบริหารส่วนตำบลละแม
๐๙.๐๐ – ๑๐.๐๐ น.	บรรยายให้ความรู้เรื่อง “คุณประโยชน์ของสมุนไพร” วิทยากรจากโรงพยาบาลละแม
๑๐.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	อบรมการทำลูกประคบสมุนไพรวิทยากรจากโรงพยาบาล ละแม
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ – ๑๕.๓๐ น.	ฝึกการใช้ลูกประคบสมุนไพรอย่างถูกวิธี และนวดคลาย เครียดด้วยลูกประคบสมุนไพร วิทยากรจากโรงพยาบาล ละแม
๑๕.๓๐ น.	ปิดการอบรม

หมายเหตุ :- เวลา ๑๐.๓๐ น. และเวลา ๑๔.๓๐ น. รับประทานอาหารว่าง



