



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักปลัด เทศบาลตำบลหนองแคน โทร ๐ ๔๒๖๔ ๔๐๖๕

ที่ มท.๗๔๔๐๑/๙๙๘

วันที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๖๖

เรื่อง รายงานผลการดำเนินงานโครงการฝึกอบรมการส่งเสริมอาชีพ ผู้สูงอายุ ผู้พิการ ด้วยการทำลูกประคบ และการทำพืชมเสน ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลหนองแคน

ด้วยเทศบาลตำบลหนองแคน ได้จัดโครงการฝึกอบรมการส่งเสริมอาชีพ ผู้สูงอายุ ผู้พิการ ด้วยการทำลูกประคบและการทำพืชมเสน ขึ้น เพื่อเป็นการส่งเสริมผู้สูงอายุให้มีการปลูกและอนุรักษ์พืชสมุนไพรพื้นบ้านสำหรับใช้ในการรักษาโรค ส่งเสริมผู้สูงอายุ ผู้พิการ ได้ฟื้นฟูภูมิปัญญาและองค์ความรู้สืบทอดไป และยังสามารถช่วยให้ผู้ดูแลได้มีความรู้ในการทำลูกประคบสมุนไพรไว้จำหน่าย สร้างรายได้ให้กับผู้สูงอายุ ผู้พิการ ได้อีกทางหนึ่งด้วย ตามมาตรา ๕๐ ภายใต้บังคับแห่งกฎหมายเทศบาลตำบลมีหน้าที่ต้องทำในเขตเทศบาล ดังต่อไปนี้ (๗) ส่งเสริมการพัฒนาสตรี เด็ก เยาวชน ผู้สูงอายุ และผู้พิการ” ซึ่งในการดำเนินโครงการฯ มีวัตถุประสงค์ดังนี้

๑. เพื่อส่งเสริมอาชีพให้กับผู้สูงอายุ ผู้พิการ ได้มีรายได้เสริม สามารถประกอบอาชีพได้
๒. เพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุมีการปลูกและอนุรักษ์พืชสมุนไพรพื้นบ้านเพื่อใช้ในการรักษาโรค
๓. เพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุ ผู้พิการฟื้นฟูภูมิปัญญาและองค์ความรู้สืบทอดไป

ซึ่งการดำเนินงานตามโครงการฝึกอบรมการส่งเสริมอาชีพ ผู้สูงอายุ ผู้พิการ ด้วยการทำลูกประคบและการทำพืชมเสน ตามที่เทศบัญญัติงบประมาณรายจ่าย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ แผนงานสร้างความเข้มแข็งของชุมชน งบดำเนินงาน หมวด ค่าใช้สอย งบประมาณตั้งไว้ จำนวน ๑๕,๐๐๐ บาท โดยมีผู้สูงอายุ ผู้พิการ ผู้ดูแลคนพิการที่เข้าร่วมโครงการจำนวน ๓๐ คน และได้ดำเนินการจัดโครงการฯ ณ โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหนองแคน อำเภอคงหลวง จังหวัดมุกดาหาร โดยมีรายละเอียด ดังนี้

วันที่ ๒๑ กันยายน ๒๕๖๖

- เวลา ๐๘.๐๐ น. ผู้เข้าร่วมโครงการฯพร้อมกัน ณ โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหนองแคนซึ่งเป็นสถานที่โครงการฝึกอบรมการส่งเสริมอาชีพ ผู้สูงอายุ ผู้พิการ ด้วยการทำลูกประคบและการทำพืชมเสน โดยมี โดยมี ผู้สูงอายุ ผู้พิการ ผู้ดูแลคนพิการ พนักงานเทศบาล พนักงานจ้าง คณะผู้บริหาร และสมาชิกสภาเทศบาลตำบลหนองแคน ที่เข้าร่วมโครงการ

- เวลา ๐๘.๓๐ น. พิธีเปิดโครงการฝึกอบรมการส่งเสริมอาชีพ ผู้สูงอายุ ผู้พิการ ด้วยการทำลูกประคบและการทำพืชมเสน โดยนายบรรจง ไชยเพชร นายกเทศมนตรีตำบลหนองแคน เป็นประธานในพิธี

- เวลา ๐๙.๐๐ น. บรรยายเรื่องส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ผู้พิการ และการตรวจสุขภาพผู้สูงอายุ และผู้พิการ โดย นายวันชัย รูปเหลี่ยม (พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ)

- เวลา ๑๐.๐๐ น. กิจกรรมสันทนาการ การแบ่งกลุ่ม โดย นางสาวเยาวเรศ เคนโยธา (ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลหนองน้อย)

/ เวลา ๑๑.๐๐ น. ๒

- เวลา ๑๑.๐๐ น.บรรยายให้ความรู้เรื่องการทำลูกประคบด้วยพืชมงคล โดย นางสาวนภพรศ เด่นโยธา
(ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลชะโนดน้อย)

- เวลา ๑๓.๐๐ น.ลงมือปฏิบัติฝึกอบรมการทำลูกประคบด้วยพืชมงคล โดย นางสาวนภพรศ เด่นโยธา
(ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลชะโนดน้อย)

ตลอดระยะเวลาในการจัดกิจกรรมโครงการฝึกอบรมการส่งเสริมอาชีพ ผู้สูงอายุ ผู้พิการ ด้วย
การทำลูกประคบและการทำพืชมงคล ผู้เข้าร่วมโครงการฯได้ให้ความสนใจในการจัดกิจกรรมเป็นอย่างดี และยัง
สร้างความรักความสามัคคีสามัคคี ให้กับผู้สูงอายุ ผู้พิการ และผู้ดูแลคนพิการในพื้นที่ตำบลหนองแคน

ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินโครงการฯ

ไม่พบปัญหาและอุปสรรค

ข้อเสนอแนะในการจัดโครงการ

ผู้เข้าร่วมโครงการเสนอให้มีการประชาสัมพันธ์โครงการฯเพื่อให้ผู้สูงอายุ ผู้พิการ ผู้ดูแลความ
พิการมาร่วมกิจกรรมให้มากกว่าเดิมและเสนอให้มีการจัดตั้งงบประมาณในการดำเนินการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ลงชื่อ

นางสาวจุฬารัตน์ โคตรลือไชย
(นางสาวจุฬารัตน์ โคตรลือไชย)
นักพัฒนาชุมชนชำนาญการ

ความเห็นของหัวหน้าสำนักปลัด.....

เพื่อโปรดทราบ

ลงชื่อ

นางนุศราณี บุทธิจักร์
(นางนุศราณี บุทธิจักร์)
หัวหน้าสำนักปลัด

ความเห็นของปลัดเทศบาล.....

ลงชื่อ

(นายเกษมศักดิ์ ลอยครบุรี)
ปลัดเทศบาลตำบลหนองแคน

ความเห็นของนายกเทศมนตรี.....

ลงชื่อ

(นายบรรจง ไชยเพชร)
นายกเทศมนตรีตำบลหนองแคน

ภาพกิจกรรม







การทำลูกประคบสมุนไพรไว้ใช้เอง ทำง่ายๆ ไม่ยุ่งยาก จะช่วยลดอาการปวดเมื่อย เคล็ดขัดยอก ลดอาการบวมอักเสบ ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อทำให้เนื้อเยื่อ-พังผืดยืดตัว ลดการติดขัดของข้อต่อ และช่วยเพิ่มการไหลเวียนทำให้เลือดลมเดินสะดวก



ลูกประคบสมุนไพร

วัสดุ/อุปกรณ์

เซียง มีด หม้อดินปากเล็ก เตา ครก ผ้าด้ายดิบ เชือกด้าย กะละมัง ทัพพี ถาด

วัตถุดิบ

- ๑ หัวไพล ๕๐๐ กรัม
- ๒ ขมิ้นชัน ๑๐๐ กรัม
- ๓ ตะไคร้ ๒๐ กรัม
- ๔ มะกรูด (ผิว) ๑๐๐ กรัม
- ๕ ใบมะขาม ๓๐๐ กรัม
- ๖ เกลือ ๖๐ กรัม
- ๗ การบูร ๓๐ กรัม
- ๘ พิมเสน ๓๐ กรัม

วิธีทำ

- ๑ นำขมิ้นชัน หัวไพล ตะไคร้ มะกรูดมาล้างให้สะอาดตากให้แห้งจนสะเด็ดน้ำ มะกรูดนำมาฝานเอาเฉพาะผิว

๒ นำทั้งหมดมาหั่นเสร็จแล้วใส่ในครกตำหยาบ ๆ นำไปตากแดดให้แห้ง ใบมะขามก็ตากแดดให้แห้งด้วย

๓ นำสมุนไพรที่ตากแดดแห้งแล้วมาผสมกับเกลือ การบูรและพิมเสนมาผสมคลุกรวมกันในกะละมังจนกระทั่งเป็นเนื้อเดียวกัน

๔ นำสมุนไพรที่ผสมเข้าด้วยกันแล้วมาแบ่งเป็น ๔ ส่วนเท่า ๆ กัน แล้วใส่ลงบนผ้าดิบที่เตรียมไว้ ยกชายผ้าทั้งสี่มุมขึ้นแล้วใช้เชือกมัดให้แน่นเป็นลูก ประคบ

สรรพคุณ

โพล้แก้ปวดเมื่อยร่างกาย ลดอาการอักเสบ ขมิ้นชันช่วยลดอาการอักเสบและแก้โรคผิวหนัง ผิวมะกรูดมีน้ำมันหอมระเหยแก้ลมวิงเวียน ตะไคร้จะเป็นตัวที่แต่งกลิ่นในระหว่างที่ทำการประคบ ช่วยบำรุงหัวใจ ใบมะขามเป็นตัวยากแก้อาการคันตามต่างกาย และยังช่วยบำรุงผิวหนัง เกลือจะเป็นตัวดูดความร้อนและนำพาตัวยาทิ้งหมดในลูกประคบให้ซึมผ่านผิวหนังได้สะดวกขึ้น การบูร พิมเสนช่วยแต่งกลิ่นและบำรุงหัวใจ

วิธีประคบ

นำลูกประคบ ๒ ลูกไปนั่งในหม้อน้ำ (หม้อดินหรือหม้ออลูมิเนียมธรรมดาก็ได้) ประมาณ ๑๕-๒๐ นาที เมื่อลูกประคบร้อนให้นำลูกแรกไปประคบคนไข้ตามจุดหรือ ตำแหน่งที่ต้องการรักษา เมื่อลูกประคบลูกแรกเย็นลงนำลูกประคบลูกแรกกลับไปนึ่งใหม่ ระหว่างรอให้นำลูกประคบลูกที่สองมาประคบแทนทำสลับกันไปมาเพื่อให้ลูกประคบร้อนอยู่ตลอดเวลา