ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	เวลา (นาที)
		เฉพาะผู้สูงอายุได้ตระหนักในเรื่องของอนิจจัง ทุกข์ง อนัตตา และอริยมรรคมีองค์แปด เปรียบเสมือนหางเสือเรือของการดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง			
	4. เพื่อให้ผู้สูงอายุออกกำลังกาย	4. ทบทวนท่าบริหารร่างกายที่ผ่านมาและนำเสนอท่าบริหารแบบต่าง ๆเช่น การบริหารแบบโยคะหรือแบบรำมวยจีน	1. ผู้วิจัยและผู้สูงอายุช่วยกันทบทวนท่าบริหารร่างกายที่ผ่านมาและ เสนอแนะท่าบริหารร่างกายแบบต่าง ๆ พร้อมทั้งบอกประโยชน์ของแต่ละท่า 2. ผู้สูงอายุแต่ละคน มาแสดงโชว์ท่าบริหารร่างกาย กลุ่มละ 1 ท่า พร้อมบอกวิธีและประโยชน์ของท่านั้น	-เทปเสียง -นกหวีด	15
	5. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกิจกรรมนันทนาการ	5. เล่นเกมและให้ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนความรู้ถึงงาน	1.สอนให้ผู้สูงอายุเล่นเกมข่าวลือ"โดยขออาสาสมัคร 5 คน ส่งออกไปข้างนอกพร้อมกับผู้ช่วย	-อาสาสมัคร	55

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	เวลา (นาที)
	และประเมินผล	อดิเรกของแต่ละคน	2. เมื่ออาสาสมัครออกไปแล้วผู้สอนขอให้ผู้สูงอายุ 1 คน ขึ้นมาข้างหน้าส่งรูปภาพให้ดู แล้วให้แต่งเรื่องสั้นมา 1 เรื่อง 3. เสร็จแล้วเชิญอาสาสมัครคนที่ 1 เข้ามาแล้วเล่าเรื่องให้ฟัง เมื่อเล่าจบแล้วถามข้อสงสัยอะไรให้บอก แล้วให้ไปเล่าให้อาสาสมัครคนที่ 2 จากนั้นก็ให้อาสาสมัครคนที่ 2 ก็ไปเล่าสู่อาสาสมัครคนที่ 3 และเล่าตามกระบวนนี้ จนถึงอาสาสมัครคนที่ 5 ต้องมาเล่าให้สมาชิกในกลุ่มฟังว่าเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง 4. ผู้วิจัยสรุปผลการเล่นเกมแสดงให้เห็นถึงการสื่อความหมายว่าเป็นอย่างไรบ้าง 5. ให้สมาชิกแต่ละคนมาแลกเปลี่ยนความรู้ถึงการทำงานอดิเรกของแต่ละคน 6. ช่วยกันสรุปและประเมินผลและนัดแนะเวลาสำหรับครั้งที่ 8	-ผู้สูงอายุ -รูปภาพ	

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	เวลา (นาที)
			สวดมนต์และนั่งสมาธิก่อนแยกย้าย		

การประเมินผล

- สังเกตความสนใจและการร่วมปฏิบัติตามกิจกรรม
- การซักถาม, ตอบปัญหา
- การมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในกิจกรรมต่าง ๆ

ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะ

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	เวลา (นาที)
8	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและกระตุ้นให้มีกำลังใจที่จะร่วมทำกิจกรรมต่อไป	1. ทบทวนกิจกรรมต่าง ๆ ของครั้งที่ผ่านมาและช่วยกันแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างไปฝึกปฏิบัติและปัญหาของสมาชิกที่อาจจะเกิดขึ้น	1. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย กล่าวทักทายและช่วยกันทบทวนกิจกรรมต่าง ๆ ที่ผ่านมา 7 ครั้ง พร้อมให้ตัวแทนของสมาชิกมาแสดงความคิดเห็น 2. ช่วยกันแก้ไขปัญหาของกลุ่มหรือปัญหาของเพื่อนสมาชิกแต่ละคน พร้อมกับผู้วิจัยกล่าวชมเชยและให้กำลังใจ	–	15
	2. เพื่อให้ผู้สูงอายุทราบความผิดปกติในการขับถ่ายอุจจาระของตนและสามารถปฏิบัติตัวได้ถูกต้องเมื่อมีการขับถ่ายผิดปกติ	2.1ปัญหาการขับถ่ายผิดปกติในผู้สูงอายุ 2.2การสังเกตการขับถ่ายปัสสาวะและอุจจาระที่ผิดปกติได้ 3. การสร้างสุขนิสัยในการขับถ่าย 4. วิธีเลือกใช้ยาเมื่อมีความจำเป็น	1.ผู้วิจัยนำสนทนากับผู้สูงอายุเกี่ยวกับปัญหาการขับถ่าย และวิธีปฏิบัติ โดยสอบถามทีละคน และทำอย่างไรต่อภาวะนั้น ๆ 2.ช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญ 3.ผู้วิจัยสรุปและบอกวิธีการสังเกตความแตกต่างของการขับถ่ายปกติและผิดปกติ 4.ผู้วิจัยแนะนำวิธีสร้างสุขนิสัยใน	–เก้าอี้นั่งถ่ายสำหรับผู้สูงอายุ –ตัวอย่างสมุนไพร –ขี้เหล็ก –คูณ –ชุมเห็ดเทศ –มะขาม –มะขามแขก	30

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	เวลา (นาที)
		5. สมุนไพรที่ช่วยในการขับถ่าย - ขี้เหล็ก - คูณ - ชุมเห็ดเทศ - มะขาม - มะขามแขก	การขับถ่ายโดย - การดื่มน้ำ - การรับประทานผลไม้ ผัก อาหารที่เหมาะ - การออกกำลังกาย 5.ผู้สูงอายุที่มีความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับสมุนไพรที่ช่วยในการขับถ่ายมาให้ความรู้แก่สมาชิกและเล่าประสบการณ์ของตนเองเพื่อให้ให้คนอื่นนำไปปฏิบัติตาม	-ตัวแทนผู้สูงอายุ	
			พัก 15 นาที		
	3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย	3.ทบทวนท่าบริหารร่างกายที่ผ่านมาและท่าบริหารร่างกายแบบต่าง ๆ เช่นการบริหารแบบโยคะหรือรำมวยจีน	1.ผู้วิจัยและผู้สูงอายุช่วยกันทบทวนท่าบริหารร่างกายที่ผ่านมา 2.เสนอแนะท่าบริหารร่างกายแบบต่าง ๆ พร้อมกับบอกประโยชน์ของแต่ละท่า 3. ให้ผู้สูงอายุช่วยกันคัดเลือกท่าบริหารร่างกายที่คิดว่ามีประโยชน์และเหมาะสมกับผู้สูงอายุภายในกลุ่มมากที่สุดเพื่อใช้เป็น	-เทปเสียง -วีดิทัศน์ -นกหวีด	15

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	เวลา (นาที)
			แบบอย่างในการบริหารร่างกาย ครั้งต่อ ๆ ไป		
	4. เพื่อให้ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมนันทนาการและประเมินผล	4. ร้องเพลง - การเปลี่ยนอิริยาบท - การทรงท่าทางที่ดี - การนั่ง การลุกจากเก้าอี้ - การนั่งกับพื้น - การนอนและการลุกจากพื้นหรือเตียง 5. สรุปและประเมินผล	1. ให้ผู้สูงอายุนั่งล้อมเป็นวงกลม แล้วผู้สอนร้องเพลงให้ฟังและให้ผู้สูงอายุร้องตาม พร้อมปรบมือให้จังหวะ 2. ผู้วิจัยแนะนำเกี่ยวกับการเปลี่ยนอิริยาบทต่าง ๆ ที่ถูกต้อง พร้อมสาธิตให้ดู และให้ผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติตาม 3. ช่วยกันสรุปและประเมินผล และนัดแนะเวลาสำหรับครั้งที่ 9 สวดมนต์ นั่งสมาธิ ก่อนแยกย้าย	-แผ่นใส -เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ -เก้าอี้แบบต่าง ๆ -หมอน	75

การประเมินผล

- สังเกตความสนใจและการร่วมปฏิบัติตามกิจกรรม
- การซักถาม, ตอบปัญหา
- การมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในกิจกรรมต่าง ๆ

ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะ

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	เวลา (นาที)
9	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและกระตุ้นให้มีกำลังใจที่จะร่วมกิจกรรมต่อไป	1. ทบทวนกิจกรรมต่าง ๆ ของครั้งที่ผ่านมาและช่วยกันแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างกลุ่มและของสมาชิกด้วยกัน	1.ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย กล่าวทักทายพร้อมกับชมเชย ผู้สูงอายุที่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมจนถึงครั้งที่ 9 2.ทบทวนกิจกรรมต่าง ๆ ที่ผ่านมา 8 ครั้ง ถามความคิดเห็นของสมาชิกว่าควรจะเปลี่ยนแปลงรูปแบบกิจกรรมอย่างไรบ้าง 3.ช่วยกันแก้ไขปัญหาของกลุ่มและของเพื่อนสมาชิก	–	15
	2. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในคุณค่าและศักดิ์ศรีของตนเองผู้สูงอายุสามารถร่วมกิจกรรมในระดับครอบครัวและชุมชนได้ ผู้สูงอายุสามารถถ่ายทอดความรู้ความสามารถพิเศษให้แก่ชุมชนได้	2.1ความสำคัญของผู้สูงอายุต่อสังคม 2.2รูปแบบและวิธีการเข้าสังคมของผู้สูงอายุ 2.3การสนับสนุนช่วยเหลือยอมรับจากครอบครัวและชุมชน	1.จัดให้ผู้สูงอายุนั่งเป็นรูปครึ่งวงกลมหรือตัวยูผู้วิจัยแจกกระดาษให้ทุกคนและให้ชื่อผู้สูงอายุซึ่งเป็นสมาชิกภายในกลุ่ม และเป็นบุคคลที่ส่วนใหญ่มักไปพูดคุยและขอคำแนะนำต่าง ๆ (ถ้าเขียนไม่ได้ ให้เจ้าหน้าที่ช่วย) ผู้วิจัยถามเหตุผลในการเลือกบุคคลดังกล่าว พร้อมทั้งเชิญผู้สูงอายุที่ถูกเลือกมากที่สุดให้บอกถึงวิธีปฏิบัติว่าทำอย่างไรจึงเป็นที่ยอมรับพร้อมถามความรู้สึก	– กระดาษสำหรับเขียนเสนอชื่อผู้สูงอายุภายในกลุ่ม – ดินสอหรือปากกา – พวงมาลัย	30

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	เวลา (นาที)
			2.ช่วยกันสรุป วิธีปฏิบัติตัว พร้อมกับผู้สอนชี้แจงความสำคัญและรูปแบบการเข้าสังคมที่นำมาซึ่งการยอมรับ 3.ผู้วิจัยพร้อมด้วยเจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบนำพวงมาลัยมอบสำหรับผู้สูงอายุทุกคนพร้อมกับกล่าวถึงคุณงามความดีของผู้สูงอายุและให้กำลังใจ		
			พัก 15 นาที		
	3.เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย	3.ทบทวนท่าบริหารร่างกายกายตามที่ผู้สูงอายุลงกันไว้และใช้เป็นท่าบริหารสำหรับกลุ่ม	1.ช่วยกันทบทวนท่าบริหารร่างกาย 2.ตัวแทนผู้สูงอายุออกนำท่าบริหารร่างกายและผลัดเปลี่ยนกันไปในแต่ละครั้ง	-เทปเสียง -นกหวีด	15
	4.เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกิจกรรมนันทนาการและประเมินผล	4.ร้องเพลงให้ผู้สูงอายุแต่ละคนแสดงความสามารถส่วนบุคคลและ	1.ผู้วิจัยสอนเพลงสำหรับผู้สูงอายุให้ร้องพร้อมกัน 2.ขอเชิญผู้สูงอายุแต่ละคนมาแสดงความสามารถ	-นกหวีด -ของรางวัล -แผ่นใส	75

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	เวลา (นาที)
		ค้นหากลุ่มที่แสดงออกมากที่สุดและร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยความพร้อมเพรียง 5. สรุปและประเมินผล	3.ผู้วิจัยและเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบพร้อมกับผู้สูงอายุทั้งหมดช่วยกันคัดเลือก กลุ่มผู้สูงอายุที่ให้ความร่วมมือและแสดงออกในกิจกรรมต่าง ๆ มากที่สุด พร้อมกับให้รางวัล เล็ก ๆ น้อย ๆ กล่าวชมเชยและให้กำลังทุกคน 4. ช่วยกันสรุปและประเมินผลและนัดแนะเวลาครั้งที่ 10 สวดมนต์ นั่งสมาธิก่อนแยกย้าย	-เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ	

การประเมินผล

- สังเกตความสนใจและการร่วมปฏิบัติตามกิจกรรม
- การซักถาม, ตอบปัญหา
- การมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในกิจกรรมต่าง ๆ

ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะ

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	เวลา (นาที)
10	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและกระตุ้นให้มีกำลังใจที่จะร่วมกิจกรรมต่อไป	1. ทบทวนกิจกรรมที่ผ่านมาและให้คำปรึกษาสำหรับปัญหาต่าง ๆ ของสมาชิก	1. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย กล่าวทักทายพร้อมกับชมเชย ผู้สูงอายุที่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมจนถึงครั้งที่ 10 2. ทบทวนกิจกรรมต่าง ๆ ที่ผ่านมา ถามความคิดเห็น หลังจากที่ผู้สูงอายุนำไปปฏิบัติ 3. ช่วยกันค้นหา ปัญหา และแก้ไขปัญหาของเพื่อสมาชิกภายในกลุ่ม	-	15
	2. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถอธิบายสาเหตุส่งเสริมที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุและเป็นอันตรายสูงและบอกชนิดของอุบัติเหตุและอันตรายจากการได้รับอุบัติเหตุได้	2.1ความเสื่อมของร่างกาย - การรับรู้ทางประสาทช้า - การควบคุมกล้ามเนื้อการทำงานระบบประสาทไม่สัมพันธ์กัน - การทรงตัวไม่อยู่ 2.2สภาพภายในบ้าน - พื้นบ้าน - เครื่องตกแต่งภายใน	1. ผู้วิจัยซักถามผู้สูงอายุว่าอุบัติเหตุมีสาเหตุอะไรบ้าง และช่วยกันตอบและสรุปรวบรวมผู้สอนอธิบายเพิ่มเติม 2. จากนั้นผู้วิจัยกล่าวถึงความสำคัญในการป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุ และซักถามผู้สูงอายุถึงอุบัติเหตุที่จะเกิดได้ มีอะไรบ้าง หรือใครเคยได้รับอุบัติเหตุอะไรมาบ้าง รวมถึงบอกวิธีป้องกันจากอุบัติเหตุ	-แผ่นใส -เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ -ไปสเตอร์รูปภาพเกี่ยวกับอุบัติเหตุ -แผ่นพับ	20

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	เวลา (นาที)
		- ห้องน้ำ - แสงสว่าง 2.3สภาพนอกบ้าน 2.4การป้องกัน 2.5การป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุ 2.6อุบัติเหตุที่พบบ่อย - การหกล้ม - จากยาบางประเภท - ไฟไหม้น้ำร้อนลวก	3.ผู้สูงอายุช่วยกันสรุปเพื่อหาแนวทางที่จะใช้เป็นข้อปฏิบัติสำหรับกลุ่มสมาชิกต่อไป		
			พัก 15 นาที		
	3.ผู้สูงอายุสามารถใช้ยาได้ถูกต้องตามชนิดของยา และปลอดภัย	3.1วิธีปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้การเก็บรักษาและอาการแพ้ยาที่พบบ่อย เช่น - ยาแก้ปวด ลดไข้ - ยาลดการอักเสบ - ยาลดกรด - ยาสมุนไพร	1.ผู้วิจัยสนทนา ซักถามเกี่ยวกับยาที่เคยใช้บ่อย ๆ ในเรื่อง ชนิด ขนาดเวลาที่ปฏิบัติโดยสอบถามทีละคนแล้วช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญ 2.ผู้วิจัยให้ดูโปสเตอร์เกี่ยวกับผู้ป่วยที่มีอาการแพ้ยาชนิดต่าง ๆ แล้วช่วยกันสรุปอาการและวิธีปฏิบัติตัวเมื่อมีอาการเหล่านี้	ยาชนิดต่างๆ -ยาเม็ด -ยาแคปซูล -ยาน้ำ -ยาใส่แผล -ยาทา -ยาหยอด -ยาสมุนไพร	25

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	เวลา (นาที)
		3.2การสังเกตลักษณะยาที่หมดอายุ - ลักษณะสี กลิ่น รส - ดูวันหมดอายุ	- นำตัวอย่างยาชนิดต่าง ๆ มาให้ดูและชี้ให้เห็นถึงลักษณะวิธีใช้วิธีเก็บยาแต่ละชนิดว่าเป็นอย่างไร - ช่วยกันตอบปัญหาจากสมาชิกในกลุ่ม	-โปสเตอร์เกี่ยวกับยา	
	4. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย	4. ทบทวนท่าบริหารร่างกายซึ่งตกลงไว้ว่าเป็นท่าบริหารของกลุ่ม	1. ช่วยกันทบทวนท่าบริหารร่างกายและมีตัวแทนของกลุ่มมานำบริหารร่างกาย	-เทปเสียง -ตัวแทนผู้สูงอายุ -นกหวีด	15
	5. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกิจกรรมนันทนาการและประเมินผล	5. วิธีทำขนมพื้นเมือง เช่น ขนมไค, ขนมพิมพ์ฯลฯ และร้องเพลง	1. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย เตรียมอุปกรณ์ต่าง ๆ ไว้สำหรับทำขนม และให้ผู้สูงอายุช่วยกันทำขนมตามความสามารถของแต่ละคน เสร็จแล้วก็มานั่งล้อมเป็นวงกลม รับประทานขนมที่สำเสร็จแล้ว และร้องเพลงก่อนจะแยกย้ายกันกลับ 2. ช่วยกันสรุปและประเมินผล และนัดแนะเวลา ครั้งที่ 11 สวดมนต์นั่งสมาธิ ก่อนแยกย้าย	-อุปกรณ์สำหรับทำขนมเช่น แป้ง น้ำตาล มะพร้าว หม้อ กระทะ ฯลฯ	60

การประเมินผล

- สังเกตความสนใจและการร่วมปฏิบัติตามกิจกรรม
- การซักถาม, ตอบปัญหา
- การมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในกิจกรรมต่าง ๆ

ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะ

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	เวลา (นาที)
11	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและกระตุ้นให้มีกำลังใจที่จะร่วมกิจกรรมต่อไป	1. ทบทวนกิจกรรมที่ผ่านมาและให้คำปรึกษาสำหรับปัญหาต่าง ๆ ของสมาชิก	1. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย กล่าวทักทายพร้อมกับชมเชย ผู้สูงอายุที่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมจนถึงครั้งที่ 11 2. ทบทวนกิจกรรมต่าง ๆ 3. ช่วยกันแก้ปัญหาของสมาชิกและของกลุ่ม	-	15
	2. ผู้สูงอายุสามารถประเมินอาการแสดงและสังเกตอาการผิดปกติทั่ว ๆ ไป รวมทั้งอาการรุนแรงที่ต้องไปพบแพทย์ - การประเมินอาการผิดปกติทางระบบทางเดินหายใจ - การประเมินอาการผิดปกติทางผิวหนัง - การประเมินอาการผิดปกติระบบ	2. อาการผิดปกติทั่ว ๆ ไปที่พบบ่อยสำหรับผู้สูงอายุ พร้อมกับวิธีปฏิบัติดูแลรักษาเมื่อเกิดอาการผิดปกติ - อาการผิดปกติของผิวหนังที่พบบ่อย เช่น กลาก เกลื้อน หิด - อาการผิดปกติทางระบบทางเดินปัสสาวะ เช่น ปัสสาวะขุ่นมีตะกอน ปัสสาวะบ่อย	1. จัดให้ผู้สูงอายุนั่งเรียงกันเป็นรูปครึ่งวงกลม ผู้วิจัยนำสนทนากับกลุ่มเพื่อให้ทราบลักษณะอาการที่ปกติและอาการที่ผิดปกติของแต่ละระบบว่าเป็นอย่างไร แล้วซักถามเพิ่มเติมจากประสบการณ์ของผู้สูงอายุ พร้อมให้ดูวีดีโอและโปสเตอร์ประกอบและช่วยกันสรุปสำหรับใช้เป็นหลักในการปฏิบัติสำหรับผู้สูงอายุในแต่ละระบบ เช่น - อาการปกติของแต่ละระบบ - อาการที่ผิดปกติ - วิธีแก้ไขและให้ความช่วยเหลือความผิดปกติในระยะต่าง ๆ	-วีดิทัศน์ -โปสเตอร์ -สื่อของจริงจากตัวแทนผู้สูงอายุ	35

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	เวลา (นาที)
	ทางเดินปัสสาวะ – การประเมินอาการผิดปกติของหัวใจ – การประเมินอาการผิดปกติที่ ตา หู ปาก คอ – การประเมินอาการผิดปกติที่เกี่ยวกับอารมณ์และจิตใจ	แสบขัด – อาการผิดปกติของหัวใจ เช่น เหนื่อยง่าย เจ็บหน้าอก เหงื่อออก – อาการผิดปกติของตา หู ปาก คอ เช่น ตามัว เจ็บตา หูอื้อ มีน้ำหนวก เจ็บคอ ปากเป็นแผล – อาการผิดปกติที่เกี่ยวกับอารมณ์และจิตใจ เช่น วิตกกังวลนอนไม่หลับ ซึมเศร้าหวาดระแวง ไม่สนใจตนเอง			
			พัก 15 นาที		

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	เวลา (นาที)
	3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย	3. ทบทวนท่าบริหารร่างกายประจำกลุ่ม	1. ช่วยกันฝึกปฏิบัติออกกำลังกายตามท่าบริหารของกลุ่มที่ตกลงกันไว้ โดยมีตัวแทนของกลุ่มมานำบริหาร	-เทปเสียง -ตัวแทนผู้สูงอายุ	15
	4. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกิจกรรมนันทนาการและประเมินผล	4. เกม และร้องเพลง 5. สรุปและประเมินผล	1. ให้ผู้สูงอายุนั่ง เป็นวงกลม ผู้วิจัยให้เล่นเกม "แข่งขันแต่งนิทาน" โดยแบ่งกลุ่ม 2. ผู้วิจัย มีรูปภาพต่าง ๆ ให้กลุ่มผู้สูงอายุดู แล้วให้ผู้สูงอายุแต่งนิทานจากรูปภาพนั้น แล้วเชิญผู้สูงอายุจากแต่ละกลุ่มมาเล่านิทานที่แต่งขึ้นให้สมาชิกทั้งหมดฟังและช่วยกันตัดสินว่านิทานของใครสนุกเท่านั้น และปรบมือให้รางวัล 3. ร้องเพลง เพื่อความสนุกสนาน ทบทวนเพลงเก่า ๆ ที่เคยร้องมาจากการพบปะครั้งที่ผ่านมา 4. แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุตามความสมัครใจเพื่อสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม และตกลงหาการแสดงสำหรับกลุ่มเพื่อมาแสดงให้เพื่อนสมาชิกดูในกิจกรรมอำลาครั้งต่อไป พร้อมกับ	-รูปภาพ -แผ่นใส -เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ -ของรางวัล	70

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	เวลา (นาที)
			สรุปและประเมินผล นัดแนะ วันเวลาครั้งที่ 12 สวดมนต์และนั่งสมาธิก่อนแยกย้าย		

<u>การประเมินผล</u>

- สังเกตความสนใจและการร่วมปฏิบัติตามกิจกรรม
- การซักถาม, ตอบปัญหา
- การมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในกิจกรรมต่าง ๆ

<u>ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะ</u>

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	เวลา (นาที)
12	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ	1. สรุปทบทวนกิจกรรมที่ผ่านมา 2. ช่วยกันแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น	1. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยกล่าวทักทายและขอบคุณผู้สูงอายุที่ให้ความร่วมมือ ชมเชยในความสามารถที่เข้าร่วมกิจกรรมมาจนครบ 2. ช่วยกันแก้ไขปัญหาของแต่ละคน	-	15
	2. ให้ผู้สูงอายุรู้สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดและสามารถบอกอาการที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องและสามารถควบคุมภาวะเครียดและดูแลตนเองเพื่อลดความเครียดได้ เช่น – การนวดไหล่ – การนวดขมับ – การนวดรอบศีรษะ – การนวดกระบอกตาบน ตาล่าง	2. ความเครียด 2.1 ความหมายของ "ความเครียด" 2.2 อาการแสดงที่สังเกตได้เมื่อมีภาวะเครียด 2.3 สาเหตุของการเกิดความเครียด 2.4 ผลกระทบที่เกิดจากภาวะเครียด 2.5 วิธีปฏิบัติเมื่อมีภาวะเครียด 2.6 การนวดส่วนต่าง ๆ เพื่อช่วยในการคลายเครียด	1. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุนั่งเป็นรูปครึ่งวงกลมแล้วซักถาม ผู้สูงอายุว่าคนเราหน้าตาไม่สบายใจสังเกตได้จากอะไร แล้วช่วยกันสรุป พร้อมกับหาสาเหตุของความเครียดและผลกระทบที่เกิดจากภาวะเครียดและสรุปวิธีปฏิบัติเมื่อมีภาวะเครียดเกิดขึ้น 2. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย จัดคู่กันสาธิตวิธีการนวดส่วนต่าง ๆ เพื่อคลายเครียดและให้ผู้สูงอายุจับคู่กันฝึกปฏิบัติตามโดยให้นั่งหรือยืนก็ได้ในท่าที่สบาย 3. เสนอแนะให้ผู้สูงอายุที่มีวิธีการ	-แผ่นพับ -ภาพพลิกเกี่ยวกับการนวด	25

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	เวลา (นาที)
	- การนวดต้นคอ	- การนวดขมับ - การนวดรอบศีรษะ - การนวดหน้าศีรษะ - การนวดกระบอกตาบน ตาล่าง - การนวดต้นคอและไหล่	คลายเครียดด้วยวิธีอื่น ๆ ออกมาเล่าให้เพื่อนสมาชิกฟังและสรุปวิธีที่เหมาะสมกับกลุ่มเพื่อนำไปฝึกปฏิบัติต่อที่บ้าน		
			พัก 15 นาที		
	3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย	3. ทบทวนท่าบริหารร่างกายประจำกลุ่ม	ช่วยกันฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายตามท่าบริหารของกลุ่มที่ตกลงกันไว้	-เทปเสียง -นกหวีด	15
	4. เพื่อให้ผู้สูงอายุร่วมในกิจกรรมอำลา 4.1 เพื่อกระชับสัมพันธ์ภายในกลุ่มผู้สูงอายุและผู้วิจัยผู้รับผิดชอบ 4.2 เพื่อให้กิจกรรมทุกอย่างที่ผ่านมามีการฝึกปฏิบัติ	4. โชว์การแสดงของแต่ละกลุ่ม ร้องเพลงและประเมินผลกิจกรรมที่ผ่านมา	1. จัดกลุ่มผู้สูงอายุให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 2. ผู้วิจัยขอเชิญผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มมาแสดงรายการแสดงที่ได้เตรียมไว้ 3. เมื่อจบการแสดงประธานกลุ่มใหญ่กล่าวความรู้สึก และผลของการจัดกิจกรรมที่ผ่านมาและทุกคนช่วยกันประเมินผลกิจกรรมทั้งหมด	-ปากกา -แผ่นใส -เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ -กระดาษ	80

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	เวลา (นาที)
	ต่อไปอย่างต่อเนื่อง 4.3 เพื่อให้ทราบถึงการสิ้นสุดของการเข้าร่วมโปรแกรมและช่วยกันประเมินผล		และหาข้อสรุปสำหรับกลุ่ม 4.ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณผู้สูงอายุทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการจัดกิจกรรมและเข้าร่วมโปรแกรมตั้งแต่ต้นจนจนสิ้นสุดพร้อมกับนัดหมายให้ผู้สูงอายุมาตรวจวัดสุขภาพกายและสุขภาพจิต 5.ร่วมกัน"ร้องเพลง" สวดมนต์นั่งสมาธิก่อนแยกย้าย		

<u>การประเมินผล</u>

- สังเกตความสนใจและการร่วมปฏิบัติตามกิจกรรม
- การซักถาม, ตอบปัญหา
- การมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในกิจกรรมต่าง ๆ

<u>ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะ</u>

หมายเหตุ –กิจกรรมต่าง ๆ เช่น การออกกำลังกาย นันทนาการ การให้ความรู้ การให้คำปรึกษา เปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม เพื่อให้เหมาะกับปัญหาและความต้องการ ของผู้สูงอายุในกลุ่ม

–ช่วงเวลาพัก 15 นาที เป็นเวลาที่ให้ผู้สูงอายุได้พักดื่มน้ำ, รับประทานอาหารว่าง และได้พบปะภายในกลุ่มเพื่อสร้างสัมพันธภาพให้ดียิ่งขึ้น

–เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ควรมีดนตรีประกอบในการออกกำลังกายตามความเหมาะสม

–กิจกรรมสวดมนต์ นั่งสมาธิในแต่ละครั้ง ควรใช้เวลา อย่างน้อย 20 นาที

โปรแกรมสุขภาพทั่วไป

โปรแกรมสุขภาพทั่วไป เป็นโปรแกรมสุขภาพที่ทางโรงพยาบาลได้จัดให้กับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมในกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ โดยจัดตามนโยบายของรัฐบาล โดยใช้เวลาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 2 1/2 ชั่วโมง ในแต่ละครั้งจะมีกิจกรรมต่าง ๆ ประกอบด้วย

1. ส่งเสริมการออกกำลังกายและการบริหารร่างกาย
2. การส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพ
3. ส่งเสริมความรู้ด้านอาชีพ
4. กิจกรรมด้านนันทนาการ
5. บริการฟังและให้คำแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพ
6. กิจกรรมพิเศษที่เหมาะสม

ลักษณะการจัดกิจกรรม

การจัดโปรแกรมสุขภาพที่ให้การกับผู้สูงอายุที่มาร่วมกิจกรรม ส่วนมากจะเป็นไปตามความสะดวก และตามตารางที่กำหนดไว้ของเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบ ลักษณะกิจกรรมและโปรแกรมต่าง ๆ จึงเป็นไปตามความคิดของเจ้าหน้าที่และสนองตามนโยบายของโรงพยาบาล

หมายเหตุ กิจกรรมพิเศษ จะจัดขึ้นในวันสำคัญหรือวันที่ทางราชการกำหนดให้เท่านั้น

โปรแกรมสุขภาพทั่วไป

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	สื่อ	เวลา(นาที)
1.	1. ให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ	1. วิธีค้นหาปัญหาด้านสุขภาพอนามัยและวิธีหาแนวทางการแก้ปัญหา	-แผ่นใส -เครื่องฉาย -ภาพข้ามศีรษะ -โปสเตอร์ -ภาพพลิก	60
	.....	.....	.....	.....
	2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย	2. การบริหารร่างกายท่าต่าง ๆ	-วีดีทัศน์ -เทปเสียง -นกหวีด	30
	.....	.....	.....	.....
		พัก 15 นาที		
	.....	.....	.....	.....
	3. เพื่อให้ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมนันทนาการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับปัญหาด้านสุขภาพ	3. -รับฟังและให้คำแนะนำปัญหาด้านสุขภาพ -กิจกรรมนันทนาการ -แจ้งข่าวที่น่าสนใจ -สวดมนต์	-เทปเสียง -วีดีทัศน์ -โปสเตอร์	45

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	สื่อ	เวลา(นาที)
2.	1. ให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ	1. -สภาพการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้สูงอายุ ได้แก่ ผิวหนัง ขน ตา หู จมูก ฯลฯ -สภาพการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ได้แก่ การหลงลืม ความวิตกกังวล ฯลฯ	-แผ่นใส -เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ -โปสเตอร์ -ภาพพลิก	60
	.....	.....	.....	.....
	2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย	2. การบริหารร่างกายท่าต่าง ๆ	-วีดีทัศน์ -เทปเสียง -นกหวีด	30
	.....	.....	.....	.....
		พัก 15 นาที		
	.....	.....	.....	.....
	3. เพื่อให้ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมนันทนาการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับปัญหาด้านสุขภาพ	3. -รับฟังและให้คำแนะนำปัญหาด้านสุขภาพ -กิจกรรมนันทนาการ -แจ้งข่าวที่น่าสนใจ -สวดมนต์	-เทปเสียง -วีดีทัศน์ -โปสเตอร์	45

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	สื่อ	เวลา(นาที)
3.	1. ให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ	1. ชนิดและประโยชน์ของอาหารหลัก 5 หมู่ -ความต้องการสารอาหารสำหรับผู้สูงอายุ -หลักในการจัดและเลือกอาหารสำหรับผู้สูงอายุ	-แผ่นใส -เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ -โปสเตอร์ -ภาพพลิก	60
	2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย	2. การบริหารร่างกายท่าต่าง ๆ	-วีดีทัศน์ -เทปเสียง -นกหวีด	30
		พัก 15 นาที		
	3. เพื่อให้ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมนันทนาการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับปัญหาด้านสุขภาพ	3. -รับฟังและให้คำแนะนำปัญหาด้านสุขภาพ -กิจกรรมนันทนาการ -แจ้งข่าวที่น่าสนใจ -สวดมนต์	-เทปเสียง -วีดีทัศน์ -โปสเตอร์	45

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	สื่อ	เวลา(นาที)
4.	1. ให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ	1. วิธีรักษาความสะอาดของร่างกาย -ผม -ช่องปาก -ผิวหนัง -เล็บและเท้า -อวัยวะสืบพันธุ์	-แผ่นใส -เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ -ไปสเตอร์ -ภาพพลิก	60
	2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย	2. การบริหารร่างกายท่าต่าง ๆ	-วีดีทัศน์ -เทปเสียง -นกหวีด	30
		พัก 15 นาที		
	3. เพื่อให้ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมนันทนาการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับปัญหาด้านสุขภาพ	3. -รับฟังและให้คำแนะนำปัญหาด้านสุขภาพ -กิจกรรมนันทนาการ -แจ้งข่าวที่น่าสนใจ -สวดมนต์	-เทปเสียง -วีดีทัศน์ -ไปสเตอร์	45

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	สื่อ	เวลา(นาที)
5.	1. ให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ	1. โรคเบาหวาน -สาเหตุ -อาการแสดงของโรค -วิธีป้องกัน -วิธีปฏิบัติตนของผู้ป่วย	-แผ่นใส -เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ -โปสเตอร์ -ภาพพลิก	60
	.....	.....	.....	.....
	2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย	2. การบริหารร่างกายท่าต่าง ๆ	-วีดีทัศน์ -เทปเสียง -นกหวีด	30
	.....	.....	.....	.....
		พัก 15 นาที		
	.....	.....	.....	.....
	3. เพื่อให้ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมนันทนาการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับปัญหาด้านสุขภาพ	3. -รับฟังและให้คำแนะนำปัญหาด้านสุขภาพ -กิจกรรมนันทนาการ -แจ้งข่าวที่น่าสนใจ -สวดมนต์	-เทปเสียง -วีดีทัศน์ -โปสเตอร์	45

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	สื่อ	เวลา(นาที)
6.	1. ให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ	1. โรคความดันโลหิตสูง -สาเหตุ -อาการแสดงของโรค -วิธีป้องกัน -วิธีปฏิบัติตนของผู้ป่วย	-แผ่นใส -เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ -โปสเตอร์ -ภาพพลิก	60
	.....	.....	.....	.....
	2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย	2. การบริหารร่างกายท่าต่าง ๆ	-วีดีทัศน์ -เทปเสียง -นกหวีด	30
	.....	.....	.....	.....
		พัก 15 นาที		
	.....	.....	.....	.....
	3. เพื่อให้ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมนันทนาการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับปัญหาด้านสุขภาพ	3. -รับฟังและให้คำแนะนำปัญหาด้านสุขภาพ -กิจกรรมนันทนาการ -แจ้งข่าวที่น่าสนใจ -สวดมนต์	-เทปเสียง -วีดีทัศน์ -โปสเตอร์	45

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	สื่อ	เวลา(นาที)
7.	1. ให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ	1. โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดและโรคข้อเสื่อม -สาเหตุ -อาการของโรค -การป้องกัน -การปฏิบัติตนของผู้ป่วย	-แผ่นใส -เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ -โปสเตอร์ -ภาพพลิก	60
	.....	.....	.....	.....
	2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย	2. การบริหารร่างกายท่าต่าง ๆ	-วีดีทัศน์ -เทปเสียง -นกหวีด	30
	.....	.....	.....	.....
		พัก 15 นาที		
	.....	.....	.....	.....
	3. เพื่อให้ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมนันทนาการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับปัญหาด้านสุขภาพ	3. -รับฟังและให้คำแนะนำปัญหาด้านสุขภาพ -กิจกรรมนันทนาการ -แจ้งข่าวที่น่าสนใจ -สวดมนต์	-เทปเสียง -วีดีทัศน์ -โปสเตอร์	45

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	สื่อ	เวลา(นาที)
8.	1. ให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ	1. -สัมพันธภาพในครอบครัว -การปรับตัวและการวางตัวสำหรับผู้สูงอายุ -ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ	-แผ่นใส -เครื่องฉาย -ภาพข้ามศีรษะ -ไปสเตอร์ -ภาพพลิก	60
	.....	.....	.....	.....
	2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย	2. การบริหารร่างกายท่าต่าง ๆ	-วีดีทัศน์ -เทปเสียง -นกหวีด	30
	.....	.....	.....	.....
		พัก 15 นาที		
	.....	.....	.....	.....
	3. เพื่อให้ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมนันทนาการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับปัญหาด้านสุขภาพ	3. -รับฟังและให้คำแนะนำปัญหาด้านสุขภาพ -กิจกรรมนันทนาการ -แจ้งข่าวที่น่าสนใจ -สวดมนต์	-เทปเสียง -วีดีทัศน์ -ไปสเตอร์	45

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	สื่อ	เวลา(นาที)
9.	1. ให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ	1. วิธีเลือกใช้ยาสามัญประจำบ้าน สมุนไพรที่น่าสนใจ	-แผ่นใส -เครื่องฉาย -ภาพข้ามศีรษะ -โปสเตอร์ -ภาพพลิก	60
	.....	.....	.....	.....
	2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย	2. การบริหารร่างกาย ท่าต่าง ๆ	-วีดีทัศน์ -เทปเสียง -นกหวีด	30
	.....	.....	.....	.....
		พัก 15 นาที		
	.....	.....	.....	.....
	3. เพื่อให้ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมนันทนาการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับปัญหาด้านสุขภาพ	3. -รับฟังและให้คำแนะนำปัญหาด้านสุขภาพ -กิจกรรมนันทนาการ -แจ้งข่าวที่น่าสนใจ -สวดมนต์	-เทปเสียง -วีดีทัศน์ -โปสเตอร์	45

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	สื่อ	เวลา(นาที)
10.	1. ให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ	1. -การป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุ -การเข้าสังคมของผู้สูงอายุ	-แผ่นใส -เครื่องฉาย -ภาพข้ามศีรษะ -ไปสเตอร์ -ภาพพลิก	60
	.....	.....	.....	.....
	2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย	2. การบริหารร่างกายท่าต่าง ๆ	-วีดีทัศน์ -เทปเสียง -นกหวีด	30
	.....	.....	.....	.....
		พัก 15 นาที		
	.....	.....	.....	.....
	3. เพื่อให้ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมนันทนาการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับปัญหาด้านสุขภาพ	3. -รับฟังและให้คำแนะนำปัญหาด้านสุขภาพ -กิจกรรมนันทนาการ -แจ้งข่าวที่น่าสนใจ -สวดมนต์	-เทปเสียง -วีดีทัศน์ -ไปสเตอร์	45

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	สื่อ	เวลา(นาที)
11.	1. ให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ	1. อาการผิดปกติทั่ว ๆ ไปที่พบบ่อยสำหรับผู้สูงอายุ พร้อมวิธีปฏิบัติดูแล รักษาเมื่อเกิดอาการผิดปกติ	-แผ่นใส -เครื่องฉาย -ภาพข้ามศีรษะ -โปสเตอร์ -ภาพพลิก	60
	.....	.....	.....	.....
	2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย	2. การบริหารร่างกายท่าต่าง ๆ	-วีดีทัศน์ -เทปเสียง -นกหวีด	30
	.....	.....	.....	.....
		พัก 15 นาที		
	.....	.....	.....	.....
	3. เพื่อให้ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมนันทนาการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับปัญหาด้านสุขภาพ	3. -รับฟังและให้คำแนะนำปัญหาด้านสุขภาพ -กิจกรรมนันทนาการ -แจ้งข่าวที่น่าสนใจ -สวดมนต์	-เทปเสียง -วีดีทัศน์ -โปสเตอร์	45