



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานการศึกษา , เทศบาลนครขอนแก่น
ที่ ขก ๕๒๐๕.๐๑/๑๙๙๖๒ วันที่ ๙ พฤษภาคม ๒๕๖๒
เรื่อง ขออนุมัติโครงการอบรมการดูแลฐานกายโดยแพทย์ทางเลือก

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานการศึกษา

ด้วยเทศบาลนครขอนแก่น ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาบุคลากรให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี ซึ่งจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงาน จึงได้กำหนดจัดโครงการอบรมการดูแลฐานกายโดยแพทย์ทางเลือก ระหว่างวันที่ ๓๑ พฤษภาคม - ๑ มิถุนายน ๒๕๖๒ ณ ซูด้าปาร์ค รีสอร์ท ต.บ้านค้อ อ.เมืองขอนแก่น จ.ขอนแก่น

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปด้วยความเรียบร้อย จึงขออนุมัติโครงการอบรมการดูแลฐานกายโดยแพทย์ทางเลือก ตามโครงการที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

(นางรุ่งทิพย์ เจริญเพชรกุล)
นักวิชาการศึกษา

เรียน นายกเทศมนตรีนครขอนแก่น

- เพื่อโปรดพิจารณา
- ควบคุมอนุมัติ

(ดร.ภุชงค์วรรณ ไซยนิจ)
ปลัดเทศบาลนครขอนแก่น
14 พ.ค. 2562

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานการศึกษา

- เพื่อโปรดทราบ/พิจารณา

- ให้เทศบาลฯ ส่งทีม คณะผู้บริหาร

ดูบริเวณที่ไปพักพิจารณาอนุมัติต่อไป

(นางกุลิสรา สุขรัตน์)

หัวหน้าฝ่ายแผนงานและโครงการ
รักษาการหัวหน้าฝ่ายการเจ้าหน้าที่

เรียน ปลัดเทศบาล

เพื่อโปรดทราบ

ควบคุมพิจารณา

(นายมานพ ช่องตะคุ)

ผู้อำนวยการสำนักงานการศึกษา
10 พ.ค. 2562

เรียน ปลัดเทศบาล

- เพื่อโปรดพิจารณา
- เห็นควรอนุมัติ

นายมานพ ช่องตะคุ
ควบคุมพิจารณา

10 พ.ค. 2562

อนุมัติ

(นายวีระศักดิ์ จีมาตย์พันธุ์)

นายกเทศมนตรีนครขอนแก่น

16 พ.ค. 2562

เรียน นายกเทศมนตรี

เพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

- ควบคุมพิจารณา

(นายชัชวาล พรอมธรรม)

รองนายกเทศมนตรีนครขอนแก่น

16 พ.ค. 2562

โครงการอบรมการดูแลสุขภาพกายโดยแพทย์ทางเลือก

ปีงบประมาณ ๒๕๖๒

๑. ชื่อโครงการ โครงการอบรมการดูแลสุขภาพกายโดยแพทย์ทางเลือก

๒. หลักการและเหตุผล

จากสภาพการณ์ในปัจจุบันการที่บุคคลจะหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพของตนเองนั้นจะเกิดขึ้นเมื่อมีความเจ็บป่วยเกิดขึ้นกับตนเองแล้วเท่านั้น ซึ่งการปฏิบัติตัวแบบนี้เป็นการรักษาตนเองที่ปลายเหตุ การจัดการกับปัญหาด้านสุขภาพที่ต้นเหตุของปัญหาต่างหากที่จะสามารถรักษาร่างกายของมนุษย์ให้ดำรงชีวิตอยู่แบบปราศจากโรคภัย สาเหตุที่ทำให้บุคคลทั่วไปเกิดปัญหาทางสุขภาพมากที่สุด คือการดำรงชีวิตที่ไม่รู้จักความเป็นอยู่ที่พอเพียง ทำให้ร่างกายเกิดความเครียด วิตกกังวล การบริโภคอาหารที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพ รวมถึงการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ และปัญหาต่าง ๆ ที่ตามมาอีกมากมาย จึงเกิดกระแสความตื่นตัวในการนำแพทย์ทางเลือกซึ่งเป็นการนำเอาธรรมชาติรอบตัวมาใช้ในการดูแลสุขภาพ เช่น การรักษาโรคด้วยสมุนไพร การนวดและการประคบด้วยสมุนไพร การรับประทานอาหารตามหลักธรรมชาติบำบัด การทำสมาธิบำบัด การฝึกโยคะเพื่อสุขภาพ เป็นต้น แพทย์ทางเลือก คือ การรักษาพยาบาลอีกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งผสมผสานให้ใกล้เคียงกับการดำรงชีวิตของมนุษย์ มิใช่การแพทย์ที่ให้การรักษาโดยใช้ยาแผนปัจจุบันเป็นการรักษาออกเหนือไปจากการรักษาหลักที่ยอมรับการทั่วไป อาจเริ่มมาจากความเชื่อ ปรัชญา การสังเกตและบางอย่างยังไม่ได้ผ่านการพิสูจน์ตามหลักวิทยาศาสตร์ อย่างไรก็ตามการแพทย์ทางเลือกและสมุนไพรใด ๆ ที่นำมาใช้ เมื่อมีการพิสูจน์ว่าได้ผลจริงและปลอดภัย ก็ได้รับการยอมรับและนำมาใช้ เพื่อเป็นการป้องกันการเจ็บป่วยที่เกิดจากการดำรงชีวิต และจากสภาพแวดล้อมจากการทำงาน ผู้บริหารเทศบาลนครขอนแก่นเล็งเห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพกาย และจิตใจของพนักงานเทศบาล พนักงานครูเทศบาล และพนักงานจ้างให้มีสภาวะของสภาพร่างกายแข็งแรง และจิตใจปลอดโปร่ง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ที่จะส่งผลกระทบต่อการทำงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับพระราชบัญญัติเทศบาล พ.ศ. ๒๕๔๖ มาตรา ๕๐(๖) ให้ราษฎรได้รับการศึกษาอบรม และพระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๔๑ มาตรา ๑๖(๕) การจัดการศึกษา และพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒ ฉบับแก้ไข พ.ศ. ๒๕๕๕ มาตรา ๔๐ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีอำนาจจัดการศึกษาในระดับหนึ่งหรือทุกระดับตามความพร้อมความเหมาะสม และความต้องการภายในท้องถิ่น และยุทธศาสตร์จังหวัดที่ ๔ การพัฒนาระบบการบริหารงานที่ดี ประกอบกับนโยบายผู้บริหารเทศบาลนครขอนแก่น นโยบายด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตและทุนทางสังคม ส่งเสริมและสนับสนุนบุคคล กลุ่มบุคคล ชุมชนได้มีส่วนร่วมและเรียนรู้ร่วมกันในการพัฒนาคุณภาพชีวิต และทุนทางสังคม เพื่อสร้างสรรค์สังคม ชุมชน และครอบครัวที่เอื้ออาหารต่อกัน สำนักงานศึกษา จึงจัดทำโครงการอบรมการดูแลสุขภาพกายโดยแพทย์ทางเลือกขึ้น ระหว่างวันที่ ๓๐ พฤษภาคม - ๑ มิถุนายน ๒๕๖๒ ณ ซุตาปาร์ค รีสอร์ท ต.บ้านค้อ อ.เมืองขอนแก่น จ.ขอนแก่น

๓. วัตถุประสงค์ที่ต้องการของโครงการ

๓.๑ เพื่อให้เกิดการจินตนาการในเชิงบวก ซึ่งจะมีผลต่อร่างกาย หากจินตนาการในเชิงลบจะก่อให้เกิดความเครียด อารมณ์ร้าย ซึ่งมีผลต่อสุขภาพกาย

๓.๒ เพื่อกระตุ้นให้พนักงานเทศบาล พนักงานครูเทศบาล และพนักงานจ้างได้ตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพกาย และจิตใจ

๓.๓ เพื่อนำความรู้ที่ได้มาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน และสามารถถ่ายทอดความรู้ให้กับคนรอบข้างได้

๓.๔ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน

๔. เป้าหมาย/ผลผลิต

เป้าหมาย พนักงาน/พนักงานครูและพนักงานจ้างเทศบาลนครขอนแก่น จำนวนรุ่นละ ๔๐ คน
ผลผลิต นำความรู้ที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน และสามารถถ่ายทอดความรู้ให้กับคนอื่นได้

๕. พื้นที่ดำเนินการ

ซูตาปาร์ค รีสอร์ท ต.บ้านค้อ อ.เมืองขอนแก่น จ.ขอนแก่น

๖. วิธีดำเนินการ

อบรมโดยการบรรยายให้ความรู้ และแบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ

๗. ระยะเวลาดำเนินการ

วันที่ ๓๐ พฤษภาคม - ๑ มิถุนายน ๒๕๖๒ รวมระยะเวลาดำเนินการ ๓ วัน

๘. งบประมาณดำเนินการ เป็นเงิน ๑๗๐,๔๐๐ บาท (หนึ่งแสนเจ็ดหมื่นสี่ร้อยบาทถ้วน)

หมวดค่าใช้จ่าย	แหล่งที่มาของงบประมาณดำเนินการ		
	งบประมาณ	งบบริจาค	รวม
๑. ค่าเช่าที่พัก จำนวน ๔๐ คน ๆ ละ ๕๐๐ บาท จำนวน ๒ คืน	๔๐,๐๐๐	-	
๒. ค่าอาหาร จำนวน ๔๐ คน ๆ ละ ๑๕๐ บาท ๕ มื้อ	๓๐,๐๐๐	-	
๓. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๔๐ คน ๆ ละ ๕๐ บาท ๒ มื้อ	๑๒,๐๐๐	-	
๔. ค่าสมนาคุณวิทยากร ๓ คน ๆ ละ ๒๑ ชม.ๆ ละ ๑,๒๐๐ บาท	๗๕,๖๐๐	-	
๕. ค่าเช่าที่พักวิทยากร ๒ ห้องๆ ละ ๕๐๐ บาท ๓ คืน	๓,๐๐๐	-	
๖. ค่าวัสดุเครื่องเขียนและอุปกรณ์	๙,๘๐๐	-	
รวมแหล่งที่มาของงบประมาณ ๑ แหล่ง	๑๗๐,๔๐๐	-	๑๗๐,๔๐๐
รวมทั้งหมด		๑๗๐,๔๐๐	

หมายเหตุ รายจ่ายทุกกิจกรรมสามารถถัวเฉลี่ยกันได้

๙. ผลลัพธ์ (รวมถึงการติดตามและประเมินผล)

- ผลลัพธ์


๙.๑ ทำให้เกิดการจินตนาการในเชิงบวก ซึ่งจะมีผลต่อร่างกาย หากจินตนาการในเชิงลบจะก่อให้เกิดความเครียด อารมณ์ร้าย ซึ่งมีผลต่อสุขภาพกาย


๙.๓ ทำให้พนักงานครูเทศบาล และบุคลากรทางการศึกษาได้ตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพกาย และจิตใจ


๙.๔ สามารถนำความรู้ที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน และสามารถถ่ายทอดความรู้ให้กับคนอื่นได้

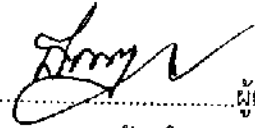
๙.๕ ทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

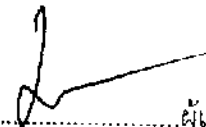
๑๐. ผู้รับผิดชอบโครงการ

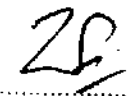
(ลงชื่อ)..........ผู้จัดทำโครงการ
(นางรุ่งทิพย์ เจริญเพชรกุล)
นักวิชาการศึกษา

(ลงชื่อ)..........หัวหน้าโครงการ
(นางกุลิสรา คชรัตน์)
หัวหน้าฝ่ายแผนงานและโครงการ รักษาการ
หัวหน้าฝ่ายการเจ้าหน้าที่

(ลงชื่อ)..........ผู้ตรวจสอบโครงการ
(นายมานพ ช่องตะคุ)
ผู้อำนวยการสำนักการศึกษา

(ลงชื่อ)..........ผู้เห็นชอบโครงการ
(นายธนาวุธ ก้อนใจจิตร)
รองปลัดเทศบาลนครขอนแก่น

(ลงชื่อ)..........ผู้เห็นชอบโครงการ
(ดร.กษณวรุณ ไชยนิจ)
ปลัดเทศบาลนครขอนแก่น

(ลงชื่อ)..........ผู้เห็นชอบโครงการ
(นายชัชวาล พรอมธรรม)
รองนายกเทศมนตรีนครขอนแก่น

(ลงชื่อ)..........ผู้อนุมัติโครงการ
(นายธีระศักดิ์ ทิฆมายุพันธ์)
นายกเทศมนตรีนครขอนแก่น



คำสั่งเทศบาลนครขอนแก่น

ที่ ๑๑๘๓/๒๕๖๒

เรื่อง ให้พนักงานเทศบาล พนักงานครูเทศบาล และพนักงานจ้าง
เข้ารับการอบรมตามโครงการอบรมการดูแลฐานกายโดยแพทย์ทางเลือก

ด้วยเทศบาลนครขอนแก่น ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาบุคลากรให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิต
ที่ดี ซึ่งจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงาน จึงได้กำหนดจัดโครงการอบรมการดูแลฐานกายโดยแพทย์ทางเลือก ระหว่าง
วันที่ ๓๐ พฤษภาคม - ๑ มิถุนายน ๒๕๖๒ ณ ซูดาร์ต รีสอร์ท ต.บ้านค้อ อ.เมืองขอนแก่น จ.ขอนแก่น

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปด้วยความเรียบร้อย จึงให้ผู้มีรายชื่อเข้าร่วมอบรมตามโครงการ
อบรมการดูแลฐานกายโดยแพทย์ทางเลือก ดังนี้

- | | | |
|----|-----------------------------|---|
| ๑ | นางนิภาพรรณ มณีเนตร | ครูชำนาญการพิเศษ รร.ท.สวนสนุก |
| ๒ | นางสุธาสินี คุตตรานนท์ | ครูชำนาญการพิเศษ รร.ท.สวนสนุก |
| ๓ | นางรัมภา กิมยงค์ | ครูชำนาญการพิเศษ รร.ท.สวนสนุก |
| ๔ | นายณรงค์ เอนกนวล | ครูชำนาญการพิเศษ รร.ท.สวนสนุก |
| ๕ | น.ส.สรญา ทองธรรมมา | ครูชำนาญการพิเศษ รร.ท.สวนสนุก |
| ๖ | นางชุตินันท์ รัตนทิพย์ | ครูชำนาญการพิเศษ รร.ท.สวนสนุก |
| ๗ | นางสุภาวดี แสงโฮง | ครูชำนาญการพิเศษ รร.ท.บ้านโนนหัน |
| ๘ | นางจวงจันทร์ พิจารโชติ | ครูชำนาญการพิเศษ รร.ท.บ้านโนนหัน |
| ๙ | นางเสาวลักษณ์ เชนธัญพัฒน์ | ครูชำนาญการพิเศษ รร.ท.บ้านโนนหัน |
| ๑๐ | นางวริยา วิจิตรศุภการ | ครูชำนาญการ ร.ร.ท.สวนสนุก |
| ๑๑ | นางกาญจณัฐ โคตรชาติ | ครูชำนาญการ ร.ร.ท.สวนสนุก |
| ๑๒ | นางเชาวลักษณ์ ศรีจันทร์ | ครูชำนาญการ ร.ร.ท.สวนสนุก |
| ๑๓ | นายนิรุท ทองภูบาล | ครู ศศ. ๑ ร.ร.ท.สวนสนุก |
| ๑๔ | น.ส.สุจิตรา เวียงนนท์ | หัวหน้าฝ่ายส่งเสริมศาสนา ศิลปวัฒนธรรม |
| ๑๕ | นางรุ่งทิพย์ เจริญเพชรกุล | นักวิชาการศึกษา สำนักการศึกษา |
| ๑๖ | นางชนิษฐา เทพไกรวัล | เจ้าพนักงานการเงินและบัญชี สำนักการศึกษา |
| ๑๗ | นางพรพนา ไชยรักษ์ | เจ้าพนักงานธุรการ สำนักการศึกษา |
| ๑๘ | นางสุธาทิพย์ เนตรอริยทรัพย์ | เจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน สำนักการสาธารณสุข |
| ๑๙ | นางรุ่งทิพย์ โภณิตย์ | ผู้ช่วยเจ้าพนักงานธุรการ สำนักการศึกษา |
| ๒๐ | น.ส.สุดา วรดิษฐ์วงศ์ | ครูอัตราจ้าง รร.ท.สวนสนุก |

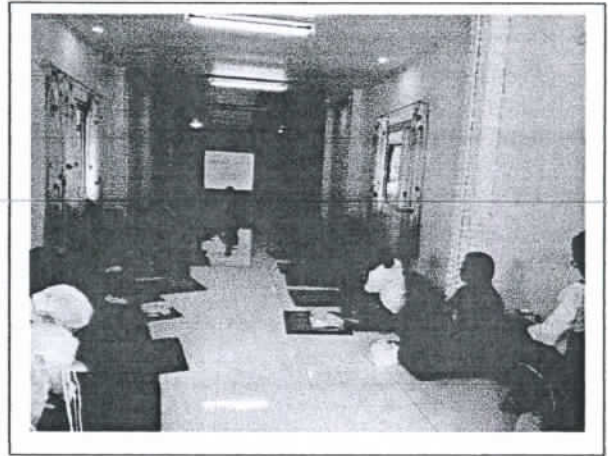
- | | |
|-------------------------|---|
| ๒๑ นายธนธิป สอนศิลปพงศ์ | ครูอัตราจ้าง รร.ท.สวนสนุก |
| ๒๒ นางวิไลพร นาทันตอง | ผู้ช่วยเจ้าพนักงานธุรการ สำนักงานสาธารณสุข |
| ๒๓ นายสุริโย ไชยรักษ์ | ผู้ช่วยเจ้าพนักงานจัดเก็บรายได้ สำนักงานสาธารณสุข |
| ๒๔ น.ส.อัญชลี การดัก | คนงาน สำนักงานสาธารณสุข |
| ๒๕ น.ส.ณิชการต์ ประวรรณ | ภารโรง |

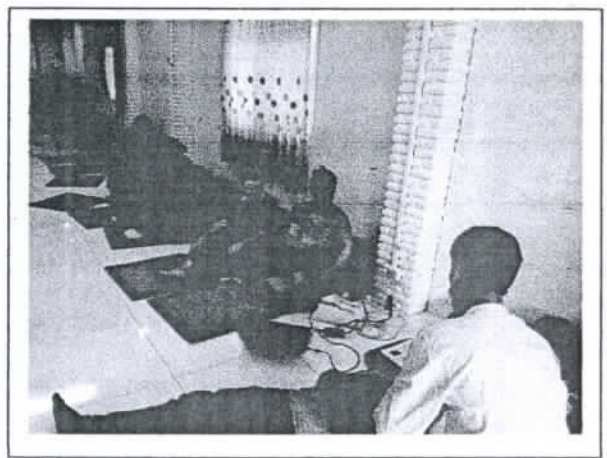
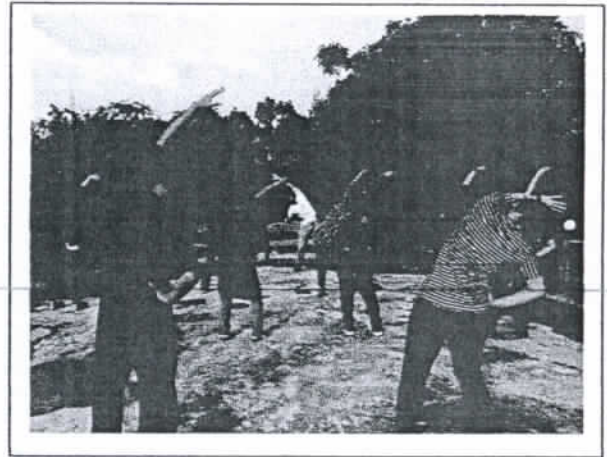
ทั้งนี้ ตั้งแต่วันที่ ๓๐ พฤษภาคม - ๑ มิถุนายน ๒๕๖๒

สั่ง ณ วันที่ ๒๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๒

(นายชัชวาล พรอมรธรรม)
รองนายกเทศมนตรี ปฏิบัติราชการแทน
นายกเทศมนตรีนครขอนแก่น

ภาพกิจกรรมโครงการอบรมการดูแลฐานกายโดยแพทย์ทางเลือก





ประโยชน์ และผลที่จะนำมาใช้กับหน่วยงาน

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้เรียนรู้การขับของเสียออกจากร่างกายด้วยวิธีการต่าง ๆ หลากหลายวิธี ได้แก่
 - 1.1 ขับของเสียออกทางเหงื่อ โดยการออกกำลังกาย ไทชิฉวน
 - 1.2 การดูดซับของเสีย โดยการพอกหน้า
 - 1.3 ขับพิษโดยการกัวซา
 - 1.4 ขับพิษโดยการคลอบแก้ว
 - 1.5 ขับของเสียโดยการตีมไฟเบอร์ และดีท็อกซ์ทางลำไส้
 - 1.6 ขับของเสียโดยการดีท็อกซ์ตับและถุงน้ำดี
 2. ได้เรียนรู้วิธีบำบัดอาการเจ็บป่วยที่เกิดจากการทำงาน Office syndrome โดยการบริหารเพื่อจัดโครงสร้างร่างกาย
 3. ได้เรียนรู้วิธีการรับประทานอาหารอย่างถูกวิธี หรือกินให้เป็นกินอย่างไร
 4. ผ่อนคลายทำสมาธิ โดยการบำบัดคลื่นพลังงาน Crystal Bowl Healing
- ผลที่จะนำมาใช้กับหน่วยงาน
1. นำความรู้ที่ได้รับจากการฝึกอบรมมานำเสนอเพื่อนร่วมงาน
 2. เมื่อมีสุขภาพดี จิตมีสมาธิก็สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
 3. เมื่อมีสุขภาพดีก็สามารถประหยัดงบประมาณสวัสดิการรักษายาบาล