

แบบเสนอโครงการขอรับการสนับสนุนจากกองทุนผู้สูงอายุ ประจำปี 2564

กองบริหารกองทุน กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

ส่วนที่ 2 รายละเอียดข้อมูลโครงการขอรับการสนับสนุนเงินกองทุน

2.1 ชื่อโครงการ โครงการ ส่งเสริมการพัฒนาทักษะการคิดเพื่อป้องกันสมองเสื่อมด้วยการเล่นหมากขุม

2.2 ประเภทโครงการ

- | | | |
|-------------------------------------|-----------------|-------------------------------|
| ☒ | โครงการขนาดเล็ก | วงเงินไม่เกิน 50,000 บาท |
| ☐ | โครงการขนาดกลาง | วงเงิน 50,000 – 300,000 บาท |
| ☐ | โครงการขนาดใหญ่ | วงเงินเกิน 300,000 บาท ขึ้นไป |

2.3 หลักการและเหตุผล

ชมรมผู้สูงอายุอนามัยบ้านศรีนคร มีสมาชิกจำนวน 475 คน ประกอบด้วยสมาชิกในพื้นที่จำนวน 4 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ที่ 1 บ้านธรรมรัตน์ หมู่ที่ 2 บ้านโป่งข่า หมู่ที่ 7 บ้านศรีนคร และหมู่ที่ 8 บ้านช่องลม ตำบลช้างแร้ง อำเภอบางสะพานน้อย จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ซึ่งประชาชนทั้ง 4 หมู่บ้านนี้ ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ทำสวนมะพร้าว สวนยางพารา สวนปาล์มน้ำมัน และมีการปลูกพืชไร่ต่างๆ ชมรมผู้สูงอายุได้มีการดำเนินงานกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพต่างๆอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี ทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม

ดังนั้นชมรมผู้สูงอายุอนามัยบ้านศรีนคร จึงได้มีการประชุมเพื่อหากิจกรรมที่จะช่วยพัฒนาฟื้นฟูสุขภาพสมอง การคิด การจดจำ เพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม การฝึกทักษะการใช้สายตา การบริหารร่างกายการใช้กล้ามเนื้อนิ้วมือ และการสร้างกลุ่มสังคมให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันระหว่างสมาชิกรู้สึกสนุกสนานเพลิดเพลิน ซึ่งจากการประชุมกลุ่มสมาชิกชมรมผู้สูงอายุอนามัยบ้านศรีนคร ได้คัดเลือกกิจกรรมการเล่นหมากขุม มาเป็นกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาศักยภาพร่างกาย จิตใจและสังคมให้แก่สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จึงได้จัดทำโครงการ ส่งเสริมการพัฒนาทักษะการคิดเพื่อป้องกันสมองเสื่อมด้วยการเล่นหมากขุมในชมรมผู้สูงอายุอนามัยบ้านศรีนคร ขึ้น นอกจากนั้นการเล่นหมากขุมยังเป็นการละเล่นของไทยอีกด้วย

2.4 วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจในวิธีการเล่นหมากขุมอย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเล่นหมากขุมได้ และเกิดการการพัฒนาทักษะการคิด การใช้กล้ามเนื้อนิ้วมือ และมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพื่อนสมาชิกเกิดความสุขสนุกสนาน ผ่อนคลาย และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
3. เพื่อเป็นการอนุรักษ์การละเล่นของไทย

2.5 กลุ่มเป้าหมาย

- | | |
|---|-------------|
| 1. สมาชิกชมรมผู้สูงอายุอนามัยบ้านศรีนคร | จำนวน 48 คน |
| 2. วิทยากรจำนวน | จำนวน 2 คน |

2.6 พื้นที่ดำเนินการ

ชมรมผู้สูงอายุอนามัยบ้านศรีนคร ตำบลช้างแร้ง อำเภอบางสะพานน้อย จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

2.7 ระยะเวลาดำเนินโครงการ

จำนวน 1 วัน

2.8 วิธีการดำเนินการ

1.) ขั้นเตรียมการ

1.1 จัดประชุมคณะกรรมการวางแผนการดำเนินงาน

1.2 จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ ในการจัดอบรม ได้แก่

1.2.1. รางหมากขุม เป็นรูปเรือทำจากไม้ ยาวประมาณ 130 เซนติเมตร กว้างประมาณ 20 เซนติเมตร มีหลุมเรียงเป็น 2 แถว หลุมกว้างประมาณ 7 เซนติเมตร ลึกประมาณ 4 เซนติเมตร มีด้านละ 7 หลุม เรียกหลุมว่าเมือง หลุมที่อยู่ปลายสุดทั้งสองข้างเป็นหลุมใหญ่กว้างประมาณ 11 เซนติเมตร เรียกว่า หัวเมือง

1.2.2 ลูกหมาก ใช้ลูกแก้วเป็นลูกหมาก ใส่ลูกแก้วหลุมละ 7 ลูก จึงต้องใช้ลูกแก้วในการเล่นทั้งหมด 98 ลูก

1.2.3 ผู้เล่น 1 รอบ มี 2 คน

1.3 ติดต่อประสานงาน เชิญผู้เข้าอบรมและผู้เกี่ยวข้องในการดำเนินงาน

2.) ขั้นตอนดำเนินงาน

2.1 จัดอบรมสอนวิธีการเล่นหมากขุม แก่สมาชิกในชมรมผู้สูงอายุ ได้แก่

2.1.1 ผู้เล่นนั่งคนละข้างกับรางหมากขุม แต่ละคนใส่ลูกแก้วหลุมละ 7 ลูก ทั้ง 7 หลุม ส่วนหลุมหัวเมืองไม่ต้องใส่ให้เว้นว่างไว้

2.1.2 การเดินหมาก ผู้เล่นจะเริ่มเดินพร้อมกันทั้ง 2 ฝ่าย เรียกว่า แข่งเมือง โดยหยิบลูกหมากจากหลุมเมืองของตนหลุมใดก็ได้ แต่ส่วนใหญ่จะหยิบหลุมสุดท้ายของฝ่ายตนเอง เพราะคำนวณว่าเม็ดสุดท้ายจะถึงหัวเมืองของตนพอดี การเดินหมากจะเดินจากขวาไปซ้าย โดยใส่ลูกหมากลงในหลุม ถัดจากหลุมเมืองที่หยิบลูกหมากขึ้นมาเดิน ใส่ลูกหมากหลุมละ 1 เม็ด รวมทั้งใส่หลุมหัวเมืองฝ่ายตนเอง แล้ววนไปใส่หลุมของฝ่ายตรงกันข้าม ยกเว้นหลุมหัวเมือง เมื่อเดินลูกหมากเม็ดสุดท้ายใส่ในหลุม ให้หยิบลูกหมากทั้งหมดในหลุมนั้นขึ้นมาเดินหมากต่อไป โดยใส่ในหลุมถัดไป เล่นเดินหมากอย่างนี้จนลูกหมากเม็ดสุดท้ายหมดลงในหลุมที่เป็นหลุมว่างถือว่าหมากตาย ถ้าเดินหมากตายในหลุมเมืองของฝ่ายตรงข้ามก็ถือว่าสิ้นสุดการเดินหมาก แต่ถ้าตายในหลุมเมืองฝ่ายตนเอง ให้ผู้เล่นกินหมากหลุมเมืองซึ่งอยู่ตรงข้ามกับหลุมที่เราเดินหมากมาตาย โดยควักลูกหมากทั้งหมดในหลุมไปไว้ในหลุมหัวเมืองของฝ่ายตน เรียกว่ากินแทน เล่นอย่างนี้จนหลุมเมืองของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหมดลูกหมาก เดินต่อไปไม่ได้ ลูกหมากทั้งหมดจะไปรวมอยู่ในหลุมหัวเมืองของทั้ง 2 ฝ่าย จึงเริ่มเล่นรอบใหม่ต่อไป

2.1.3 การเดินหมากรอบสอง ผู้เล่นจะผลัดกันเดินทีละคน ทำเช่นเดียวกับการเดินรอบแรก นำลูกหมากจากหลุมหัวเมืองฝ่ายตนเองใส่ลงในหลุม ๆ ละ 7 ลูก ในฝ่ายของตนเอง คราวนี้แต่ละฝ่ายจะมีลูกหมาก ไม่เท่ากัน ฝ่ายที่มีลูกหมากมากกว่าจะเป็นผู้เดินหมากก่อน ฝ่ายที่มีลูกหมากน้อยกว่าจะใส่ไม่ครบทุกหลุม หลุมใด มีไม่ครบ ให้นำลูกหมากที่เหลือไปใส่ในหลุมหัวเมืองฝ่ายตน หลุมใดไม่มีลูกหมาก เรียกว่า เมืองหม้าย ตามปกติ หลุมเมืองหม้ายจะปล่อยไว้หลุมปลายแถว หลุมเมืองหม้ายจะไม่ใส่ลูกหมาก ถ้าฝ่ายใดใส่จะถูกริบเป็นของฝ่าย ตรงกันข้าม ในการเล่นจะเล่นจนฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหมดลูกหมากเดินต่อไปไม่ได้และจะนับเมืองหม้าย ใครมีจำนวนเมืองหม้ายมากกว่าฝ่ายนั้นเป็นฝ่ายแพ้

2.2. ให้สมาชิกฝึกการเล่นหมากขุม

2.3 ให้สมาชิกยืมอุปกรณ์การเล่นหมากขุมกลับบ้านไปฝึกเล่นกับครอบครัว หรือเพื่อนสมาชิกในชุมชน หรือเพื่อนสมาชิกที่ติดบ้านเจ็บป่วย ไม่สามารถร่วมกิจกรรมที่ชมรมได้ และให้นำกลับมาเล่นกับเพื่อนสมาชิกในวันพบกลุ่มทำกิจกรรมของทุกๆเดือนที่ทำการชมรม โดยเป็นการเล่นรอเพื่อนสมาชิกก่อนเปิดการพบกลุ่ม

3.) กิจกรรมที่จะดำเนินงานตามโครงการ

8.00 น. - 8.30 น.	ลงทะเบียน
8.30 น. - 9.00 น.	พิธีเปิด
9.00 น. - 12.00 น.	กิจกรรมให้ความรู้และ สาธิตการเล่นหมากขุม
12.00 น. - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 น. - 15.00 น.	จัดกิจกรรมฝึกทักษะการเล่นหมากขุมแก่สมาชิกในชมรม
15.00 น. - 16.00 น.	ซักถาม ข้อเสนอแนะ ประเมินความพึงพอใจโครงการ

หมายเหตุ พักรับประทานอาหารว่าง เวลา 10.30 น. และ 14.30 น.

2.9 งบประมาณโครงการ

ขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนผู้สูงอายุเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการอบรมให้ความรู้	
งบประมาณรวม	26,800 บาท
จำนวนงบที่ต้องการสนับสนุนจากกองทุนผู้สูงอายุ	26,800 บาท
งบประมาณสมทบจากองค์กรที่เสนอโครงการ	0 บาท

โดยมีค่าใช้จ่ายดังนี้

1.ค่าอาหารกลางวัน (50 คนx100บาทx1 มื้อ)	เป็นเงิน	5,000	บาท
2.ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (50 คนx35บาท x2มื้อ)	เป็นเงิน	3,500	บาท
3.ค่าวิทยากร 600 บาท X 1คน x4 ชั่วโมง	เป็นเงิน	2,400	บาท
4.ค่าวิทยากร 300 บาท X 1คน x3ชั่วโมง	เป็นเงิน	900	บาท
5.ค่าพาหนะผู้เข้ารับการอบรม จำนวน 50 คนๆละ 50 บาท	เป็นเงิน	2,500	บาท
6.ค่าป้ายโครงการ จำนวน 1 ป้าย	เป็นเงิน	500	บาท
7.ค่าวัสดุและอุปกรณ์สำหรับฝึก (รางหมากขุม ลูกแก้ว) จำนวน 20 ชุดๆละ 500 บาท	เป็นเงิน	10,000	บาท
8.ค่าติดต่อประสานงานและประเมินผล	เป็นเงิน	2,000	บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 26,800 บาท (สองหมื่นหกพันแปดร้อยบาทถ้วน)

ได้เสนอโครงการเดียวกันนี้เพื่อรับการสนับสนุนจากแหล่งทุนอื่นหรือไม่

☒ ไม่ ☐ เสนอแหล่งทุนอื่นด้วย คือ.....

ชื่อแหล่งทุนอื่น.....จำนวนเงิน.....บาท

หมายเหตุ ในกรณีที่ท่านส่งโครงการเดียวกันเพื่อขอรับการสนับสนุนจากแหล่งทุนอื่นๆ นอกจาก กองทุนผู้สูงอายุ ไม่ว่าเมื่อใด ขอให้ท่านเปิดเผยข้อมูลนี้ต่อกองทุนผู้สูงอายุด้วย หากท่านไม่แสดงข้อมูลดังกล่าว กองทุนผู้สูงอายุสวนสิทธิ์ที่จะระงับการสนับสนุนโครงการของท่าน/หน่วยงานของท่านทุกโครงการ

2.10 การประเมินผล

1. จากจำนวนผู้เข้าร่วมอบรม
2. จากความพึงพอใจของผู้เข้าอบรม

2.11 ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้สูงอายุสามารถเล่นหมากขุมเป็นเกิดการพัฒนาศักยภาพของตนเองทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมอย่างต่อเนื่องมี ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ร่วมกับลูกหลานหรือเพื่อนสมาชิก

2. ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายดีมีการบริหารนิ้วมืออย่างต่อเนื่อง หยิบจับสิ่งของไม่ร่วงหล่น สุขภาพจิตและสังคมที่ดีมีเพื่อนหรือลูกหลานพูดคุยสนุกสนานทำกิจกรรมร่วมกันไม่เกิดภาวะซึมเศร้าหรือภาวะสมองเสื่อม

2.12 การขยายผลและความต่อเนื่องของโครงการ

ผู้เข้าอบรมสามารถนำความรู้ที่ได้รับ ไปเล่นกับลูกหลานในครัวเรือน และเพื่อนสมาชิกในชุมชนชุมชนทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

2.13 แผนการตลาด แหล่งจำหน่ายสินค้า การจัดการรายได้ที่เพิ่มขึ้น

1. ผู้สูงอายุที่มีฝีมืออาจทำรางหมากขุมขาย หากกิจกรรมการเล่นหมากขุมมีความสนใจและแพร่หลายมากขึ้นสามารถสร้างรายได้ในการจำหน่ายรางหมากขุม

กำหนดการ

นวัตกรรมการส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพกาย จิตและสังคมในชมรมผู้สูงอายุอนามัยบ้านศรีนคร
ชมรมผู้สูงอายุอนามัยบ้านศรีนคร ตำบลช้างแรกร อำเภอบางสะพานน้อย จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

วันที่.....

08.00 น. - 8.30 น.	ลงทะเบียน
08.30 น. - 9.00 น.	พิธีเปิด
09.00 น. - 12.00 น.	กิจกรรมให้ความรู้และ สาธิตการเล่นหมากขุม
12.00 น. - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 15.00 น.	จัดกิจกรรมฝึกทักษะการเล่นหมากขุมแก่สมาชิกในชมรม
15.00 น. - 16.00 น	ซักถาม ข้อสงสัย ประเมินความพึงพอใจโครงการ

หมายเหตุ พักรับประทานอาหารว่าง เวลา 10.30 น. และ 14.30 น.

การเล่นหมากขุม



วิธีการเล่น

๑) ผู้เล่นนั่งคนละข้างกับรางหมากขุม แต่ละคนใส่ลูกหมากหลุมละ ๗ ลูก ทั้ง ๗ หลุม ส่วนหลุมหัวเมืองไม่ต้องใส่ให้เว้นว่างไว้

๒) การเดินหมาก ผู้เล่นจะเริ่มเดินพร้อมกันทั้ง ๒ ฝ่าย เรียกว่า แข่งเมือง โดยหยิบลูกหมากจากหลุมเมืองของตนหลุมใดก็ได้ แต่ส่วนใหญ่จะหยิบหลุมสุดท้ายของฝ่ายตนเอง เพราะคำนวณว่าเม็ดสุดท้ายจะถึงหัวเมืองของตนพอดี การเดินหมากจะเดินจากขวาไปซ้าย โดยใส่ลูกหมากลงในหลุม ถัดจากหลุมเมืองที่หยิบลูกหมากขึ้นมาเดิน ใส่ลูกหมากหลุมละ ๑ เม็ด รวมทั้งใส่หลุมหัวเมืองฝ่ายตนเอง แล้ววนไปใส่หลุมของฝ่ายตรงกันข้าม ยกเว้นหลุมหัวเมือง เมื่อเดินลูกหมากเม็ดสุดท้ายใส่ในหลุม ให้หยิบลูกหมากทั้งหมดในหลุมนั้นขึ้นมาเดินหมากต่อไป โดยใส่ในหลุมถัดไป เล่นเดินหมากอย่างนี้จนลูกหมากเม็ดสุดท้ายหมดลงในหลุมที่เป็นหลุมว่าง ถือว่าหมากตาย ถ้าเดินหมากตายในหลุมเมืองของฝ่ายตรงข้ามก็ถือว่าสิ้นสุดการเดินหมาก แต่ถ้า

ตายในหลุมเมืองฝ่ายตนเอง ให้ผู้เล่นกินหมากหลุมเมืองซึ่งอยู่ตรงข้ามกับหลุมที่เราเดินหมากมาตาย โดยควักลูกหมากทั้งหมดในหลุมไปไว้ในหลุมหัวเมืองของฝ่ายตน เรียกว่ากินแทน เล่นอย่างนี้จนหลุมเมืองของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหมดลูกหมาก เดินต่อไปไม่ได้ ลูกหมากทั้งหมดจะไปรวมอยู่ในหลุมหัวเมืองของทั้ง ๒ ฝ่าย จึงเริ่มเล่นรอบใหม่ต่อไป

๓) การเดินหมากรอบสอง ผู้เล่นจะผลัดกันเดินทีละคน ทำเช่นเดียวกับการเดินรอบแรก นำลูกหมากจากหลุมหัวเมืองฝ่ายตนเองใส่ลงในหลุม ๆ ละ ๗ ลูก ในฝ่ายของตนเอง คราวนี้แต่ละฝ่ายจะมีลูกหมากไม่เท่ากัน ฝ่ายที่มีลูกหมากมากกว่าจะเป็นผู้เดินหมากก่อน ฝ่ายที่มีลูกหมากน้อยกว่าจะใส่ไม่ครบทุกหลุม หลุมใดไม่ครบให้นำลูกหมากที่เหลือไปใส่ในหลุมหัวเมืองฝ่ายตน หลุมใดไม่มีลูกหมากเรียกว่า เมืองหม้าย ตามปกติหลุมเมืองหม้ายจะปล่อยไว้หลุมปลายแถว หลุมเมืองหม้ายจะไม่ใส่ลูกหมาก ถ้าฝ่ายใดใส่จะถูกริบเป็นของฝ่ายตรงกันข้าม ในการเล่นจะเล่นจนฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหมดลูกหมากเดินต่อไปไม่ได้และจะนับเมืองหม้าย ใครมีจำนวนเมืองหม้ายมากกว่าฝ่ายนั้นเป็นฝ่ายแพ้

คุณค่า สาระ แนวคิด

๑. การเล่นหมากขุม มีคุณค่าในการฝึกสังเกต การวางแผนการเดินหมากจะต้องคำนวณ จำนวนลูกหมากในหลุมไม่ให้หมากตาย และสามารถกลับมาหยิบลูกหมากในหลุมของตนเองได้อีก ผู้เดินหมากขุมจึงต้องมีสายตาว่องไว คิดเลขเร็ว เป็นการฝึกวิธีคิดวางแผนจะหยิบหมากในหลุมใดจึงจะชนะฝ่ายตรงกันข้าม เป็นการฝึกให้ผู้เรียนรู้จักคิดวางแผนในการทำงานทุกอย่างสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

๒. เป็นการพักผ่อนหย่อนใจ นันทนาการภายในบ้าน ภายในชุมชน ให้ทั้งความสนุกสนาน และความใกล้ชิดระหว่างพี่น้องญาติมิตร

๓. ก่อให้เกิดการประดิษฐ์รางหมากขุม ที่มีความสวยงามและประณีต เป็นความภาคภูมิใจของผู้สร้างขึ้นงาน และยังสามารถสร้างรายได้ในการจำหน่ายรางหมากขุม