

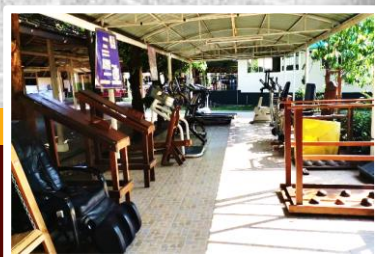
องค์ความรู้



มาตรฐาน
อุปกรณ์
สถานที่
และสิ่งอำนวยความสะดวก
ทางนันทนาการ

สำหรับผู้สูงอายุ

DEPARTMENT OF
PHYSICAL EDUCATION



สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

คำนำ

นันทนาการ มีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ ยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ. 2561 – 2580) ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ มีเป้าหมายให้คนไทยเป็นคนดี คนเก่ง มีคุณภาพ พร้อมสำหรับวิถีชีวิตในศตวรรษที่ 21 และสังคมไทยมีสภาพแวดล้อมที่เอื้อและสนับสนุนต่อการพัฒนาคนตลอดช่วงชีวิต โดยการส่งเสริมให้ประชาชนมีส่วนร่วมในกิจกรรมออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ โดยเน้นการจัดกิจกรรมกีฬาสร้างโอกาสและสนับสนุนการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬาอย่างต่อเนื่อง รวมถึงการพัฒนาบุคลากรและโครงสร้างพื้นฐาน ด้านอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกทางกีฬาและนันทนาการที่มีคุณภาพ และมาตรฐานสอดคล้องกับความต้องการและเหมาะสมกับประชาชนทุกกลุ่ม ทุกเพศ ทุกวัย แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2560 – 2564) ยุทธศาสตร์ที่ 2 เพื่อพัฒนาแหล่งนันทนาการให้มีมาตรฐานตามหลักอารยสถาปัตย์ (Universal Design) เพื่อให้ประชาชนทุกกลุ่มสามารถเข้าถึงได้ โดยเฉพาะผู้สูงอายุควรได้รับการส่งเสริมให้ทำกิจกรรมต่างๆ ทางนันทนาการที่จะช่วยทำให้เกิดความสุขทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา อันจะเป็นรากฐานที่สำคัญยิ่งในการเสริมสร้างสังคมไทยให้เข้มแข็ง

กรมพลศึกษา จึงจัดทำองค์ความรู้ด้านมาตรฐาน อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกทางนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุขึ้น เนื่องจากสถานที่พักสำหรับผู้สูงอายุจะเป็นแนวทางหนึ่งซึ่งจะช่วยให้การจัดที่พักสำหรับผู้สูงอายุในอนาคตเป็นไปในทิศทางที่เหมาะสมและนำไปใช้ได้จริง

กรมพลศึกษาหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือ “องค์ความรู้ด้านมาตรฐาน อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกทางนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ” จะเป็นแนวทางให้ผู้รับผิดชอบดูแลสถานที่พักสำหรับผู้สูงอายุได้ใช้ประโยชน์ต่อไป

กรมพลศึกษา

สารบัญ

	หน้า
บทนำ	1
นันทนาการ	1
ประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการ	2
ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ	3
ความสำคัญของนันทนาการ	5
สถานการณ์ผู้สูงอายุของประชากรไทย	6
ผู้สูงอายุกับการมีคุณภาพชีวิตที่ดี	7
การจัดอาคารสำหรับพักอาศัยและอาคารกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ	7
อารยสถาปัตย์ (Universal Design)	8
ความจำเป็นที่ต้องมี “องค์ความรู้มาตรฐานอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกทางนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ”	13
การได้มาซึ่ง คู่มือ “องค์ความรู้ด้านมาตรฐาน อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกทางนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ”	14
วัตถุประสงค์ของคู่มือองค์ความรู้ด้านมาตรฐาน อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกทางนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ	16
องค์ความรู้ด้านมาตรฐาน อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกทางนันทนาการ สำหรับผู้สูงอายุ	17
ก. สถานที่นันทนาการในร่ม	17
1. ห้องฟิตเนสหรือห้องออกกำลังกาย	17
2. ห้องพัฒนาสมอง	19
3. ห้องศิลปหัตถกรรม	19
4. ห้องประกอบอาหาร	20
5. ห้องดูโทรทัศน์	22
6. ห้องเดินร่ำ ฟ้อนรำ	22
7. ห้องร้องเพลงคาราโอเกะ เล่นดนตรี	23
8. ห้องสมุดหรือห้องหนังสือ	24
9. ห้องเทคโนโลยีสารสนเทศและคอมพิวเตอร์	25
10. ห้องอเนกประสงค์และห้องประชุม	26
11. ห้องประกอบพิธีทางศาสนา	26
12. ห้องอื่น ๆ	27
สิ่งอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยในอาคารนันทนาการ	29

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ข. สถานที่นันทนาการกลางแจ้ง	31
1. นันทนาการกลางแจ้งทั่วไป	31
1.1 ลานอเนกประสงค์	31
1.2 สวนหย่อม	32
1.3 สวนพืชผักสวนครัว	33
2. นันทนาการกลางแจ้งประเภทกีฬาและการออกกำลังกาย	34
2.1 พื้นที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	34
2.2 ทางสำหรับเดินออกกำลังกาย	35
2.3 สนามเปตอง	35
2.4 สระว่ายน้ำ	36
สิ่งอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยสำหรับสถานที่นันทนาการกลางแจ้ง	38
มาตรฐานการบริหารจัดการสถานดูแลผู้สูงอายุเพื่อกิจกรรมนันทนาการ	39
เอกสารอ้างอิง	41
คณะผู้จัดทำ	43

บทนำ



นันทนาการเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความพึงพอใจ นอกจากนี้ กิจกรรมนันทนาการยังทำให้คนเรามีพลังกลับคืนมาเพื่อทำงานหรือมีแรงจูงใจอยากทำงานต่อไป นันทนาการครอบคลุมกิจกรรมต่างๆ อย่างกว้างขวาง การเลือกกิจกรรมนันทนาการเพื่อความสนุกสนานและเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น ขึ้นอยู่กับความต้องการและความสนใจของแต่ละบุคคล ซึ่งมักมาจากแรงจูงใจต่างๆ เช่น ทัศนียภาพและความงามตามธรรมชาติ ความต้องการเป็นอิสระ ต้องการความเป็นส่วนตัว ต้องการการพักผ่อนคลายความเครียด ต้องการความท้าทาย ต้องการเปิดโลกทัศน์ใหม่ ต้องการพบเพื่อนใหม่ หรือต้องการสร้างคุณค่าให้กับตนเอง ฯลฯ อย่างไรก็ตามกิจกรรมนันทนาการต้องไม่ขัดต่อกฎหมายและขนบธรรมเนียมประเพณีของท้องถิ่น

นันทนาการ

นันทนาการ หมายถึง

การใช้เวลาว่างจากภารกิจงานประจำ ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมกระทำด้วยความสมัครใจ และมีความพึงพอใจ

“โดยกิจกรรมนั้นไม่ขัดต่อ ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม และกฎหมายบ้านเมือง”
ทำให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี นันทนาการจึงเป็นส่วนสำคัญในชีวิต

(กรมพลศึกษา, 2561)

กิจกรรมนันทนาการมีลักษณะสำคัญ

ที่พอสรุปได้ ดังนี้

1. ต้องมีการแสดงออกถึงการกระทำหรือการปฏิบัติ เช่น ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกาย ฯลฯ
2. การเข้าร่วมกิจกรรมเป็นไปด้วยความสมัครใจ
3. กิจกรรมนั้นต้องกระทำในเวลาว่างนอกเหนือจากภารกิจหรืองานประจำ
4. กิจกรรมนั้นต้องไม่เป็นอบายมุขและไม่ผิดต่อกฎหมายบ้านเมือง
5. กิจกรรมนั้นต้องสร้างความพึงพอใจให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมโดยตรงและทันที
6. กิจกรรมที่กระทำต้องไม่เป็นอาชีพ
7. กิจกรรมนันทนาการต้องมีจุดหมายในการทำที่ตรงตามความต้องการ

8. กิจกรรมที่ทำให้ความยืดหยุ่นสามารถดัดแปลงหรือปรับให้เข้ากับสภาพที่เป็นอยู่ได้
9. นันทนาการที่อาจมีผลพลอยได้อื่นตามมา เช่น การทำสิ่งประดิษฐ์เป็นการใช้ฝีมือด้านศิลปะสร้างสรรค์ที่อาจส่งผลด้านการสร้างความสามัคคีหรือการร่วมมือร่วมใจกันได้

ประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการมีประโยชน์และคุณค่าหลายประการ ดังที่ นักวิชาการหลายท่าน เช่น สมบัติ กาญจนกิจ (2560), เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย (2556) และจรินทร์ ธานีรัตน์ (อ้างถึงใน กรมพลศึกษา, 2561) ได้กล่าวถึงไว้ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้บุคคลและชุมชนได้รับความสนุกสนาน มีความสุขในชีวิตและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
2. ช่วยให้ผู้บุคคลและชุมชนพัฒนาสุขภาพจิตและสมรรถภาพทางกายที่ดี เกิดความสมดุลของชีวิต
3. ช่วยป้องกันปัญหาอาชญากรรมและป้องกันการเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่ไม่พึงประสงค์
4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดีจากการที่ชุมชนได้มีโอกาสใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ร่วมกัน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้เรียนรู้ในเรื่องหน้าที่ความรับผิดชอบ คุณค่าทางสังคมประชาธิปไตย ลดความเห็นแก่ตัว สร้างคุณค่า จริยธรรม ความมีน้ำใจ การให้บริการ รู้จักอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม
5. ส่งเสริมการพัฒนาอารมณ์สุข รวมทั้งความสนุกสนาน ความสงบสุข ลดความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้อารมณ์แจ่มใสและช่วยส่งเสริมให้รู้จักการพัฒนาการควบคุมอารมณ์และบุคลิกภาพ
6. ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ เช่น การเล่นพื้นเมือง ประเพณีพื้นบ้าน โขน ละคร ตลอดจนแหล่งนันทนาการประเภทอุทยานประวัติศาสตร์ โบราณสถาน โบราณวัตถุ ฯลฯ ก่อให้เกิดการเรียนรู้ มีทัศนคติที่ดีและเกิดความซาบซึ้งในศิลปวัฒนธรรมของชาติพร้อมที่จะอนุรักษ์สืบไป
7. ส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ ส่วนมากได้แก่กิจกรรมกลางแจ้งและกิจกรรมนอกเมือง เช่น การอยู่ค่ายพักแรม เดินป่า ไต่เขา กีฬาธรรมชาติ ฯลฯ กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยสอนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักคุณค่าของธรรมชาติ มีความซาบซึ้งและสามารถดูแลอนุรักษ์ธรรมชาติให้เป็นสมบัติของประเทศและของโลกต่อไป
8. ส่งเสริมการบำบัดรักษาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่น งานอดิเรก งานประดิษฐ์ สร้างสรรค์ ช่วยให้สบายใจ ผ่อนคลายความเครียด หรือกิจกรรมนันทนาการประเภทการเล่นและกีฬาช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกาย ฯลฯ

9. ส่งเสริมมนุษย์สัมพันธ์และการทำงานเป็นทีม ฝึกการทำงานเป็นหมู่คณะ เสริมคุณค่าทางสังคม ฝึกการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ลดความเห็นแก่ตัว สร้างความสามัคคีและความเข้าใจอันดีระหว่างกัน

10. ส่งเสริมและบำรุงขวัญของผู้ปฏิบัติหน้าที่ในถิ่นทุรกันดาร ห่างไกล เช่น ตำรวจตระเวนชายแดน ฯลฯ

ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่ก่อให้เกิดประสบการณ์ในการใช้เวลาว่างจากการเลือกเข้าร่วมกิจกรรม แบ่งประเภทตามแผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ (พ.ศ.2560 – 2564) ฉบับที่ 3 ได้ **11 ประเภท** (กรมพลศึกษา, 2561) ประกอบด้วย

1. การเล่นเกมและกีฬา ประกอบด้วย กิจกรรมการเล่นไทยและสากลประเภทต่าง ๆ กิจกรรมนันทนาการประเภทนี้ต้องใช้การเคลื่อนไหวร่างกาย ใช้พลังกำลังและไหวพริบในการประกอบกิจกรรมจากง่ายที่เรียกว่า การเล่นเกม พัฒนาเป็นการแข่งขัน เรียกว่า เกม และใช้ทักษะทางกายมากขึ้น ยากขึ้น ซับซ้อนขึ้น เรียกว่า กีฬา ก่อให้เกิดความสนุกสนาน ตื่นเต้น ทำหาย และเสริมสร้างความสามัคคีแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

2. การเต้นรำ ประกอบด้วย การเต้นรำพื้นเมือง การเต้นรำตามสมัยนิยม การลีลาศ ฯลฯ เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ต้องใช้เสียงเพลงหรือการบรรเลงเครื่องดนตรีประกอบจังหวะการเคลื่อนไหวร่างกายในลีลาท่าทางต่างๆ สร้างความสนุกสนาน เพลิดเพลินให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม กิจกรรมประเภทนี้ทำให้เกิดความสนุกสนาน ผ่อนคลายความเครียด ช่วยพัฒนาความมั่นใจในตนเอง พัฒนาบุคลิกภาพ ท่าทาง ทำให้มีโอกาสเข้าสังคม

3. ศิลปะและหัตถกรรม ประกอบด้วย งานฝีมือ งานประดิษฐ์ วาดรูป ถ่ายรูป ฯลฯ กิจกรรมประเภทนี้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องใช้ฝีมือในการสร้างสรรค์ผลงานอย่างไม่มีขอบเขตจำกัด ไม่มีรูปแบบที่ตายตัว ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถใช้จินตนาการของตนเอง สร้างสรรค์งานได้อย่างอิสระ เป็นการส่งเสริมการพัฒนาทักษะความสามารถด้านงานฝีมือ สร้างความสุขและความเพลิดเพลินให้แก่ผู้ร่วมกิจกรรม

4. การร้องเพลงและดนตรี ประกอบด้วย การร้องเพลง เล่นดนตรี ฟังดนตรี ฯลฯ กิจกรรมนันทนาการประเภทนี้เกี่ยวข้องกับการใช้เสียง ทั้งเสียงจากการเล่นดนตรี เสียงจากการร้องเพลงที่แสดงออกอย่างมีจังหวะและระดับที่แตกต่างกันออกไป เป็นการสื่อสารและถ่ายทอดความรู้สึกต่างๆ ของผู้เล่นและผู้ร้อง ก่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งผู้เล่น ผู้ร้องและผู้ฟัง

5. ภาษาและวรรณกรรม ประกอบด้วย การอ่าน เขียน พูด ปรินาคำทาย ฯลฯ กิจกรรมนันทนาการประเภทนี้เกิดจากการคิดและจินตนาการ แล้วเรียบเรียงนำเสนอออกมาให้สามารถอ่าน เขียน

หรือพูด ได้อย่างน่าสนใจ ช่วยพัฒนาทักษะความรู้ ความสามารถทางการคิด และจินตนาการให้ผู้เข้าร่วมทุกเพศ ทุกวัย และส่งเสริมการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์

6. การแสดงและการละคร ประกอบด้วย การแสดงละคร ภาพยนตร์ การเล่นมายากล ฯลฯ กิจกรรมนันทนาการประเภทนี้ใช้การแสดงออกด้วยกิริยาท่าทาง อารมณ์ ความรู้สึก การเข้าถึงในบทบาทตามที่ผู้ถูกเป็นเรื่องราว ตามจินตนาการ เป็นการช่วยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ การแสดงออกถึงอัตลักษณ์แห่งตน สร้างความสนุกสนาน เพลิดเพลินให้แก่ผู้แสดงและผู้ชม

7. งานอดิเรก ประกอบด้วย การสะสม ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ฯลฯ กิจกรรมนันทนาการประเภทนี้เกิดจากความสนใจในสิ่งหนึ่งสิ่งใดเป็นพิเศษและทำในยามว่าง ส่งเสริมการพัฒนาคุณค่าในชีวิต พัฒนาทักษะความรู้ และประสบการณ์ในด้านต่างๆ ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

8. กิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง ประกอบด้วย กิจกรรมค่ายพักแรม กิจกรรมผจญภัยต่างๆ การท่องเที่ยว ฯลฯ เป็นกิจกรรมนันทนาการประเภทที่ทำกลางแจ้ง นอกสถานที่หรือนอกเมือง ส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีการเรียนรู้ มีโอกาสใกล้ชิดธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม สร้างสีสัน ความสดชื่น และประสบการณ์ใหม่ๆ ในชีวิต

9. กิจกรรมทางสังคม ประกอบด้วย งานบวช งานแต่งงาน งานบุญต่างๆ กิจกรรมนันทนาการประเภทนี้เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้พบปะพูดคุย ทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ช่วยสร้างความเข้าใจ ความสามัคคีและความสัมพันธ์อันดีของคนในสังคม

10. กิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่างๆ ประกอบด้วย วันสงกรานต์ วันขึ้นปีใหม่ วันลอยกระทง ฯลฯ กิจกรรมนันทนาการประเภทนี้จัดขึ้นเนื่องในโอกาสพิเศษเพื่อสืบสานขนบธรรมเนียมประเพณีหรือกิจกรรมทางศาสนา เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน และสร้างความสามัคคีและความสัมพันธ์อันดีของคนในสังคม

11. กิจกรรมอาสาสมัคร ประกอบด้วย กิจกรรมจิตอาสา กิจกรรมอาสาสมัครทางวัฒนธรรม กิจกรรมอาสาทางกีฬา ฯลฯ กิจกรรมนันทนาการประเภทนี้มุ่งช่วยเหลือเกื้อกูลผู้คน ชุมชน หรือสังคมด้วยจิตอาสา ส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมของคนในสังคม มุ่งเน้นการสร้างความร่วมมือและให้ความช่วยเหลือคนในชุมชน และสังคมด้วยความสมัครใจ โดยไม่หวังผลตอบแทน



ความสำคัญของนันทนาการ

ปัจจุบันสภาพวิถีชีวิตของประชาชนที่อาศัยในเมืองใหญ่ทั่วประเทศมีความยุ่งยากซับซ้อนมากขึ้นกว่าแต่ก่อนเป็นอย่างมาก ชีวิตผู้คนมีความเร่งรีบมากขึ้น ทุกคนต้องการความสะดวก รวดเร็ว มีการแข่งขันสูง ชีวิตผูกพันอยู่กับเทคโนโลยี ภาวะดังกล่าวก่อให้เกิดความรู้สึกเครียด สับสน บางคนรู้สึกโดดเดี่ยว นอกจากนี้การเคลื่อนย้ายแรงงานจากชนบทเข้าสู่เมืองทำให้เกิดปัญหาสังคมเมือง เช่น การจราจรหนาแน่นก่อให้เกิดมลพิษในอากาศ การแข่งขันกันทำมาหากิน การเอาโรคเอาเปรียบทางสังคม มีความขัดแย้งในสังคม มีความเครียดสูง และเกิดกิจกรรมเบี่ยงเบนทางสังคมมากขึ้น สิ่งเหล่านี้เป็นแรงกดดันภายในที่ก่อให้เกิดปัญหาในครอบครัว ปัญหาความรุนแรง และปัญหาสุขภาพของคนในเมืองใหญ่ในอัตราที่สูงกว่าประชาชนที่อาศัยในชนบทซึ่งการพัฒนาอย่างไม่มากเท่ากับเมืองหลวง สาเหตุประการหนึ่งของการเกิดปัญหาดังกล่าวคือขาดวิธีการผ่อนคลายความเครียดที่ถูกต้อง ขาดอุปกรณ์ ขาดสถานที่ ขาดสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อการผ่อนคลายความเครียดที่เหมาะสม ดังนั้นในเมืองหลวงหรือเมืองใหญ่ๆ ทั้งหลายจึงควรมีอุปกรณ์สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับการพักผ่อนและการประกอบกิจกรรมนันทนาการ เพราะนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทางอารมณ์ สุขภาพ ความสามารถของบุคคล สุขภาพและสมรรถภาพ ส่งเสริมคุณภาพจิต ความสมดุลของกายและจิตใจ (เทพประสิทธิ์ กุศลวิชิตชัย, 2554)

นันทนาการมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อคนทุกเพศ ทุกวัย ช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดความสุขทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม อันจะเป็นรากฐานที่สำคัญยิ่งในการเสริมสร้างสังคมไทยให้เข้มแข็งตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชน และสังคม อีกทั้งยังช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต สร้างเสริมสุขภาพกาย สุขภาพจิต ปลูกจิตสำนึกและค่านิยมทางวัฒนธรรม อันทำให้เกิดเป็นอัตลักษณ์ของสังคมในชาติ สร้างความภาคภูมิใจในชาติสอดรับกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 - 2564) และเป็นไปตามแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561 - 2580) ในประเด็นยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ที่กล่าวถึงการใช้กิจกรรมนันทนาการเป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างสุขภาพของประชาชนอย่างครบวงจรและใช้นันทนาการในการพัฒนาจิตใจ พัฒนาคุณภาพชีวิต สร้างความสามัคคีของคนในชาติ รัฐบาลจึงส่งเสริมให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยมีอิสระในการเลือกกิจกรรมนันทนาการตามความถนัด ความสนใจของแต่ละบุคคลและมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนเป็นวิถีชีวิต จากความสำคัญของนันทนาการดังกล่าวรัฐบาลได้จึงได้มอบหมายให้กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา โดยกรมพลศึกษาดำเนินการจัดทำแผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติเพื่อใช้เป็นยุทธศาสตร์สำหรับส่งเสริมนันทนาการในประเทศไทย และจากมติคณะรัฐมนตรีที่ได้เห็นชอบและประกาศใช้แผนปฏิบัติการด้านนันทนาการระยะที่ 3 (พ.ศ. 2563 - 2565) และแผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2555 - 2559) เพื่อกำหนดทิศทางการดำเนินงานด้านนันทนาการของชาติให้ไปในทิศทางเดียวกันในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของเด็ก เยาวชน และประชาชนอย่างยั่งยืน อีกทั้งได้มีการจัดทำแผนปฏิบัติการด้านนันทนาการระยะที่ 3 (พ.ศ. 2563 - 2565) ต่อเนื่องจาก

แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2560 - 2564) ได้กำหนดยุทธศาสตร์ที่ 2 การพัฒนาการจัดการทรัพยากรนันทนาการ โดยมีวัตถุประสงค์ข้อ 2 เพื่อพัฒนาแหล่งนันทนาการให้มีมาตรฐานตามหลักอารยสถาปัตย์ (Universal Design) เพื่อให้ประชาชนทุกกลุ่มสามารถเข้าถึงได้ โดยเฉพาะผู้สูงอายุควรได้รับการส่งเสริมให้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ทางนันทนาการที่จะช่วยให้เกิดความสุขทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา อันจะเป็นรากฐานที่สำคัญยิ่งในการเสริมสร้างสังคมไทยให้เข้มแข็ง การศึกษามาตรฐานอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกทางนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในสถานที่พักสำหรับผู้สูงอายุจะเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้การจัดที่พักสำหรับผู้สูงอายุในอนาคตเป็นไปในทิศทางที่เหมาะสมและนำไปใช้ได้จริง

สถานการณ์ผู้สูงอายุของประเทศไทย

ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุมาตั้งแต่ พ.ศ. 2548 และกำลังจะก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมสูงอายุระดับสมบูรณ์ใน พ.ศ. 2564 อันหมายถึงสังคมที่มีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด โดยคาดการณ์ว่าใน พ.ศ. 2574 ประเทศไทยจะก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุระดับสุดยอดคือมีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2562)

การเข้าสู่สังคมสูงอายุสาเหตุหนึ่งมาจากประเทศไทยประสบความสำเร็จในการวางแผนครอบครัวในช่วง พ.ศ. 2515 - 2538 ทำให้ประชากรเพิ่มช้าลงอย่างมาก จากอัตราการเพิ่มของประชากรไทยที่สูงกว่าร้อยละ 3 ต่อปี ปัจจุบันอัตราเพิ่มประชากรได้ลดต่ำลงเหลือเพียงร้อยละ 0.5 ต่อปี (สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2559) นอกจากนั้นระบบประกันสุขภาพถ้วนหน้าที่เกิดขึ้นตั้งแต่ พ.ศ. 2544 ก็มีผลสำคัญที่ทำให้อายุคาดเฉลี่ย (Life expectancy) ของคนไทยเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ โดยอายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด (Life expectancy at birth) ของคนไทยเพิ่มสูงขึ้นทั้งเพศชายและเพศหญิง ในช่วงปี พ.ศ. 2543 - 2548 เพศชายมีอายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด 68.15 ปี และเพศหญิงมีอายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด 72.39 ปี ประกอบกับผู้ที่เกิดในช่วงปี พ.ศ. 2506 - 2526 ซึ่งมีมากกว่า 1 ล้านคนในแต่ละปีกำลังเคลื่อนเข้าสู่กลุ่มประชากรสูงอายุ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2561)

ผู้สูงอายุของประเทศไทยใน พ.ศ. 2560 มีจำนวนทั้งสิ้น 11,312,447 คน เป็นเพศชายจำนวน 5,083,681 คน (ร้อยละ 44.94) และเพศหญิง 6,228,766 คน (ร้อยละ 55.06) จำแนกตามกลุ่มช่วงวัยส่วนใหญ่เป็นกลุ่มผู้สูงอายุวัยต้น (60 - 69 ปี) ร้อยละ 57.4 กลุ่มผู้สูงอายุวัยกลาง (70 - 79 ปี) ร้อยละ 29 และกลุ่มผู้สูงอายุวัยปลาย (80 ปีขึ้นไป) ร้อยละ 13.6 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2560) การเข้าสู่สังคมสูงอายุส่งผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศและการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจของประเทศไทยในระยะยาวในประเด็นงบประมาณ เศรษฐกิจ และคุณภาพชีวิตของประชาชนโดยรวม ปัจจุบันภาครัฐใช้งบประมาณดูแลผู้สูงอายุเป็นจำนวนมากทั้งงบประมาณสำหรับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุและงบประมาณด้านสุขภาพ และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มงบประมาณมากขึ้นทุกปีตามสัดส่วนของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุกับการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

จากรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2560 (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2561) ที่จัดทำโดยมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ให้ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายและมาตรการต่าง ๆ เพื่อรองรับการเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ในเวลาอีกไม่กี่ปีข้างหน้าในส่วนของที่อยู่อาศัยที่ช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ มีดังต่อไปนี้

1. สนับสนุนให้ผู้สูงอายุคงอยู่ในที่อยู่อาศัยเดิมกับครอบครัว ชุมชน และสิ่งแวดล้อมที่ผู้สูงอายุคุ้นชิน โดยปรับปรุงสถานที่และสิ่งก่อสร้างทั้งภายในบ้านและภายนอกบ้านให้เอื้อต่อการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ
2. สนับสนุนคนในครอบครัวที่ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุ เช่น ให้ข้อมูลข่าวสารและความรู้เกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ ฯลฯ
3. ส่งเสริมให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและเครือข่ายในชุมชนมีส่วนร่วมในการสร้างกลไกเฝ้าระวังและดูแลผู้สูงอายุ เช่น มีระบบอาสาสมัครเยี่ยมบ้าน ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุกลางวัน ฯลฯ
4. ส่งเสริมให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและชุมชนปรับปรุงสิ่งแวดล้อมและจัดบริการสาธารณะ โดยเฉพาะการขนส่งสาธารณะที่เอื้อต่อการใช้ชีวิตนอกบ้านของผู้สูงอายุ
5. ยกมาตรฐานของที่อยู่อาศัยที่ดำเนินการโดยรัฐบาลหรือองค์กรเอกชนสำหรับผู้สูงอายุ ที่จำเป็นต้องไปอยู่ในที่อยู่อาศัยใหม่

การจัดอาคารสำหรับพักอาศัยและอาคารกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ

จากข้อเสนอเชิงนโยบายสำหรับการรองรับสังคมผู้สูงอายุจะเห็นได้ว่าการกล่าวถึงการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมและที่พักอาศัยให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ซึ่งนอกการจัดอาคารที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุแล้ว การจัดอาคารกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุก็มีความจำเป็นเช่นกัน อาคารดังกล่าวทั้งสองประเภทจำเป็นจะต้องคำนึงถึงรายละเอียดเป็นอย่างมากทั้งหลักการจัดการสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม คำนึงถึงความต้องการพื้นฐาน ความต้องการของแต่ละบุคคล และความต้องการต่อสังคม เพื่อสร้างความรู้สึว่าผู้สูงอายุเป็นส่วนหนึ่งของสังคม รู้สึกว่าตนเองมีค่ามีประโยชน์ต่อสังคมเพื่อสร้างความภาคภูมิใจ รู้สึกว่าตนเองไม่ใช่ภาระของสังคม เกิดเป็นความสุขของผู้สูงอายุและเป็นประโยชน์ต่อสังคมที่มีผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ สามารถสร้างสังคมที่เป็นสุขร่วมกันอย่างยั่งยืน ดังนั้นการสร้างอาคารใดก็ตามเพื่อกิจกรรมของผู้สูงอายุควรคำนึงถึงหลักการยูนีฟิเคชัน (Universal Design) เป็นสำคัญ

อารยสถาปัตย์ (UNIVERSAL DESIGN)

อารยสถาปัตย์ (Universal Design) เกิดขึ้นเป็นครั้งแรกในสหรัฐอเมริกา เนื่องจากจำนวนของคนพิการในประเทศมีมากขึ้นและสิ่งของเครื่องใช้ที่มีอยู่ก็เป็นอุปสรรคสำหรับการดำเนินชีวิตของคนเหล่านั้น ดังนั้นในปี ค.ศ.1990 สภาคณาจารย์แห่งชาติของสหรัฐอเมริกาจึงได้ออกกฎหมายคนพิการ (The American Disabilities Act) ขึ้นเพื่อกำจัดอุปสรรคของคนพิการโดยรับรองสิทธิของคนพิการให้ทัดเทียมกับคนทั่วไป แต่กฎหมายนี้ยังใช้ไม่ได้กับสินค้าหรือบริการทุกอย่าง ผู้ริเริ่มแนวคิดการออกแบบเพื่อคนทั้งมวล คือ นาย Ronald L. Mace ศาสตราจารย์มหาวิทยาลัยนอร์ทแคโรไลนาซึ่งเป็นคนพิการ ได้เริ่มต้นทดลอง ออกแบบตัดแปลงของใช้ส่วนตัวของตนเอง หลังจากนั้นได้นำหลักการนี้มาใช้สำหรับการพัฒนาออกแบบผลิตภัณฑ์สำหรับคนพิการและต่อยอดจนเป็นการออกแบบผลิตภัณฑ์เพื่อคนทั้งมวล โดยเน้นความทัดเทียมของบุคคลทุกคนที่สามารถใช้ผลิตภัณฑ์/บริการที่ออกแบบอย่างเดียวกันได้ อันจะเป็นส่วนช่วยลดความแปลกแยก/แตกต่างของบุคคลในสังคม (พรวิฑู โคว์คชาภรณ์, 2557) องค์การสหประชาชาติพยายามเผยแพร่และส่งเสริมแนวคิดในเรื่องอารยสถาปัตย์เพื่อให้คนพิการได้รับสิ่งอำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิตในอาคารและสิ่งแวดล้อมตามโครงการ Promotion of Non-Handicapping Physical Environment for Disabled Persons ในเดือนธันวาคม ค.ศ.1995 ได้มีการเผยแพร่หลักการของอารยสถาปัตย์เวอร์ชัน 1.1 (Universal Design Version 1.1) และพัฒนาเป็นเวอร์ชัน 2.0 ออกเผยแพร่ในเดือนเมษายน ค.ศ. 1997 เป็นการออกแบบสิ่งแวดล้อมการสร้างสถานที่และสิ่งของต่างๆ เพื่อให้ทุกคนที่อยู่ในสังคมสามารถใช้ประโยชน์จากสิ่งต่างๆ ได้อย่างเต็มที่และเท่าเทียมกันโดยไม่ต้องมีการตัดแปลงพิเศษหรือเฉพาะเจาะจง เพื่อบุคคลกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง



อารยสถาปัตย์เป็นสิ่งสำคัญมีความจำเป็นสำหรับปัจจุบันและอนาคต

ด้วยเหตุผลต่อไปนี้

1. ผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็ว ปัจจุบันหลายประเทศทั่วโลก รวมถึงประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุสมบูรณ์แบบ การที่บุคคลมีอายุที่ยืนยาวขึ้นทำให้ต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ เพื่อให้เกิดความสะดวกและปลอดภัยในการดำเนินชีวิตประจำวัน

2. ประชากรโลกจะมีคนพิการมากขึ้น ซึ่งเป็นความพิการที่มาจากความเจ็บป่วยและอุบัติเหตุ รวมถึงความพิการที่มาจากสภาพความแก่ชรา คนพิการเหล่านี้จำเป็นต้องใช้สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ

3. มีกฎหมายบังคับ ในปัจจุบันประเทศที่เจริญแล้วทั่วโลก เช่น ญี่ปุ่น สหรัฐอเมริกา อังกฤษ สาธารณรัฐเยอรมัน ฯลฯ มีการออกกฎหมายบังคับให้สถานที่สาธารณะและตึกหรืออาคารต่างๆ จะต้องจัดทำสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อคนทั้งมวล ซึ่งในช่วง 15 ปีมานี้ประเทศไทยได้มีกฎหมายหลายฉบับที่ออกมามีผลบังคับใช้ในการออกแบบอาคารและสถานที่สาธารณะทุกแห่งจะต้องมีอารยสถาปัตย์ คือ ต้องจัดทำ

สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ สำหรับคนพิการและผู้สูงอายุด้วย เช่น กฎหมายส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ กฎกระทรวงมหาดไทย ปีพ.ศ. 2548 และกฎกระทรวงการพัฒนาสังคมฯ ปี พ.ศ. 2556 ฯลฯ

4. เป็นกติกาโลก อารยสถาปัตย์หรือ Universal Design เป็นภาษาและกติกาสากลของโลกยุคปัจจุบัน และอนาคต ดังจะเห็นได้ว่าในทุกประเทศที่เจริญแล้วพัฒนาแล้ว แม้แต่ในบางประเทศที่กำลังพัฒนาจะต้องมีสิ่งเหล่านี้ ด้วยเหตุนี้ “อารยสถาปัตย์” จึงเป็นเสมือนคัมภีร์ชีวิตความเจริญรุ่งเรืองของประเทศต่างๆ ในโลกยุคปัจจุบันได้อีกทางหนึ่ง

อาคารตามหลักอารยสถาปัตย์

อารยสถาปัตย์ (Universal Design) เป็นแนวคิดการออกแบบสภาพแวดล้อมประกอบด้วยสถานที่ สิ่งของรอบตัวที่คำนึงถึงการใช้งานที่สะดวก ปลอดภัย ครอบคลุมอย่างเท่าเทียม โดยไม่ต้องดัดแปลงพิเศษหรือเฉพาะเจาะจงเพื่อบุคคลกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ทุกคนในสังคม ทุกสภาพร่างกายสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเสมอภาคกัน ทั้งเพศชาย เพศหญิง วัยเด็ก วัยผู้สูงอายุหรือผู้ที่ต้องใช้รถเข็น อีกทั้งยังเป็นแนวคิดที่แสดงให้เห็นถึงความละเอียดอ่อนที่คำนึงถึงความสำคัญของความสามารถของผู้ใช้บริการที่มีความต้องการอย่างหลากหลายโดยไม่เลือกปฏิบัติ โดยทั่วไปในหลักการของ Universal Design ประกอบด้วยหลัก 7 ประการของการออกแบบเพื่อทุกคน ดังนี้

หลักการของอารยสถาปัตย์

หลักการออกแบบที่สำคัญของอารยสถาปัตย์มี **7 ประการ** ได้แก่ (ไตรรัตน์ จารุรัตน์, 2548 ; ทิพวัลย์ทองอาจ, 2553 อ้างถึงใน พรวิฑู โควิดชาภรณ์, 2557)

1. ความเสมอภาค เท่าเทียมกัน (Equitable Use) ทุกคนในสังคมใช้งานได้อย่างเท่าเทียมกัน ไม่แบ่งแยกและเลือกปฏิบัติ เป็นการออกแบบสร้างความเท่าเทียมกันในการใช้สอยของผู้ใช้ที่อายุต่างกันและความสามารถแตกต่างกัน เช่น การออกแบบเคาน์เตอร์ที่มีความสูงต่างระดับ สำหรับผู้สูงอายุและผู้ที่ใช้รถเข็น (Wheel chair) หรือ เด็กสามารถใช้งานได้อย่างสะดวก ฯลฯ



ภาพที่ 2 ภาพหลักการอารยสถาปัตย์ ความเสมอภาค เท่าเทียมกัน
ที่มา : <http://blog.pressalit.com/how-inclusive-design-is-a-key-driver-to-society/>



ภาพที่ 1 ภาพหลักการอารยสถาปัตย์ ความเสมอภาค เท่าเทียมกัน
ที่มา : <https://www.buildernews.in.th/archdesign-cate/decordesign/2486>

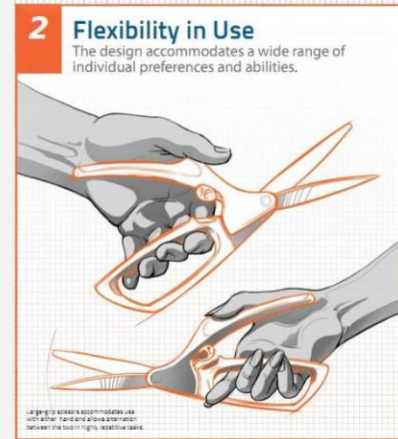
2. ความยืดหยุ่นในการใช้งาน (Flexibility in Use)

คือ ความสามารถปรับเปลี่ยนการใช้งานได้ การออกแบบรองรับการใช้สอยจากผู้ใช้งานที่หลากหลาย อาจมีหลายทางเลือกที่สามารถใช้งานได้สะดวกทั้งการใช้งาน มือขวาหรือมือซ้าย อำนาจความสะดวกให้ผู้ใช้งานปรับเปลี่ยนการใช้งานตามการเคลื่อนไหวของตนเอง



ภาพที่ 3 ภาพหลักการอารยสถาปัตย์ ความยืดหยุ่นในการใช้งาน

ที่มา : <https://pt.slideshare.net/SiddarthKengadaran/universal-design-46522566>



ภาพที่ 4 ภาพหลักการอารยสถาปัตย์ ความยืดหยุ่นในการใช้งาน

ที่มา : <https://www.8tfive.com/news/principles-of-universal-design-with-super-mario>

3. ใช้ง่าย/เข้าใจง่าย (Simple and Intuitive Use) ให้อุปกรณ์เป็นสัญลักษณ์สากลและสื่อสารให้เข้าใจได้ง่าย การออกแบบเรียบง่าย สามารถใช้งานได้ง่าย โดยไม่ต้องคำนึงถึงประสบการณ์ ความรู้ภาษา หรือระดับความชำนาญของผู้ใช้ เช่น บัตรโทรศัพท์ที่มีรอยเว้าเพื่อให้คนตาบอดสัมผัสสัมผัสรู้ได้ว่าจะต้องใส่ด้านไหนเข้าไปในเครื่องโทรศัพท์หรือเครื่องอ่านบัตร ซึ่งเป็นมาตรฐานของ JIS (Japanese Industrial Standards) และการใช้รูปภาพเพื่อการคัดแยกขยะ ฯลฯ



ภาพที่ 5 ภาพหลักการอารยสถาปัตย์ ใช้ง่าย/เข้าใจง่าย

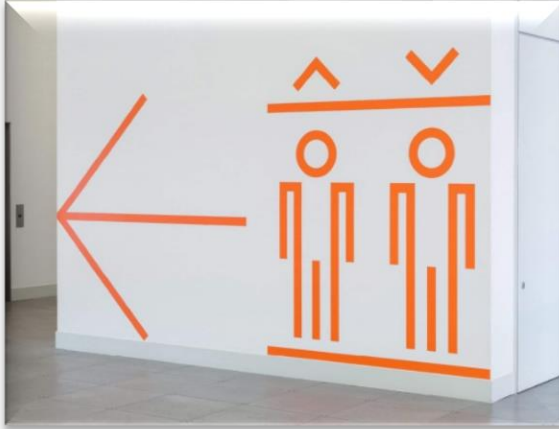
ที่มา : <https://universaldesignmeetsstheexitstsign.com/principle-3-simple-and-intuitive-use/>



ภาพที่ 6 ภาพหลักการอารยสถาปัตย์ ใช้ง่าย/เข้าใจง่าย

ที่มา : <https://millpondporch.com/2018/02/26/simple-and-intuitive-use-and-the-church-universal-design-and-christian-ministry/>

4. ข้อมูลชัดเจน (Perceptible Information) ให้ข้อมูลที่เข้าใจได้ง่าย ไม่จำเป็นต้องอาศัยการรับรู้ทางร่างกายที่มากเกินไป การออกแบบควรมีป้ายสัญลักษณ์หรือสีที่ตัดกับสภาพแวดล้อมโดยรอบ แนะนำการใช้งานหลากหลายรูปแบบ เช่น รูปภาพที่มีขนาดใหญ่มีสีสันตักชัดเจน มองเห็นได้ในระยะไกลสำหรับผู้สูงอายุ หรือรูปภาพแสดงการใช้สัญลักษณ์อักษรเบรลล์และเสียงประกอบ ฯลฯ



ภาพที่ 7 ภาพหลักการอารยสถาปัตย์ ข้อมูลชัดเจน

ที่มา : <https://aeon.co/essays/an-environment-designed-to-suit-every-body-is-better-for-all>



ภาพที่ 8 ภาพหลักการอารยสถาปัตย์ ข้อมูลชัดเจน

ที่มา : <https://i.pinimg.com/originals/e9/fa/bb/e9fab97568ff0a99b5e1e029b6f2bd7.jpg>

5. ระบบป้องกันอันตราย (Tolerance for Error) มีระบบป้องกันความผิดพลาดในการใช้งาน/มีผลก่อให้เกิดอันตรายน้อยที่สุด การออกแบบควรลดอันตราย หรืออุบัติเหตุที่เกิดขึ้นได้ โดยไม่ตั้งใจ หรือเตรียมอุปกรณ์เพื่อให้เกิดความปลอดภัยไว้ เช่น ปูพื้นผิวต่างสัมผัสไว้ก่อนถึงทางลาด มีราวจับเป็นระยะ ฯลฯ



ภาพที่ 9 ภาพหลักการอารยสถาปัตย์ ระบบป้องกันอันตราย

ที่มา : <https://www.universaldesigncasestudies.org/transportation/subway-stations/nanakuma-line/exit-nanakuma-station>

6. ใช้แรงน้อย (Low Physical Effort) สะดวกและไม่ต้องออกแรงมาก เช่น ที่เปิดประตูที่เป็น ก้านจับ ที่ใส่สบู่ล้างมือที่ไม่ต้องใช้แรงกด ฯลฯ



ภาพที่ 10 ภาพหลักการอารยสถาปัตย์ ใช้แรงน้อย

ที่มา : https://atwiki.assistivetech.net/index.php/Universal_Design

7. ขนาดและพื้นที่ใช้งานที่เหมาะสมกับการเข้าถึงและใช้สอย (Size and Space for Approach and Use) ไม่ว่าจะยืน หรือนั่งบนรถเข็น สะดวกในการใช้งานทั้งการเอื้อม การจับ โดยปราศจาก เงื่อนไขของข้อจำกัดทางร่างกาย หรือการเคลื่อนไหว เช่น ขนาดของห้องน้ำที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุและคนพิการที่ใช้ รถเข็นวีลแชร์ (Wheel chair) ทางลาดที่มีขนาดใหญ่ สำหรับผู้ที่ต้องใช้รถเข็น ฯลฯ



ภาพที่ 11 ภาพหลักการอารยสถาปัตย์ ขนาดและพื้นที่ใช้งาน ที่เหมาะสมกับการเข้าถึงและใช้สอย

ที่มา : <http://www.universaldesigncasesudies.org/transportation/subway-stations/nanakuma-line/exit-nanakuma-station>



ภาพที่ 12 ภาพหลักการอารยสถาปัตย์ ขนาดและพื้นที่ใช้งานที่ เหมาะสมกับการเข้าถึงและใช้สอย

ที่มา : <http://www.inkluderendesign.no/transport/fukuoka-city-subway-article275-273.html>

ความจำเป็นที่ต้องมี “องค์ความรู้มาตรฐานอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกทางนันทนาการ สำหรับผู้สูงอายุ”

จากนโยบายของแผนพัฒนาปฏิบัติการด้านนันทนาการ ระยะที่ 3 (พ.ศ. 2563 - 2565) ที่ให้ความสำคัญและถือว่านันทนาการเป็นยุทธศาสตร์ที่สำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีโดยพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณทำให้เป็นคนที่สมบูรณ์ และนันทนาการช่วยสร้างสัมพันธภาพของคนในชุมชนทำให้เกิดความสามัคคี มีความเข้มแข็งทางวัฒนธรรม เสริมความเข้มแข็งของชุมชนและมีเครือข่ายชุมชนหรือท้องถิ่นในการพัฒนาท้องถิ่นเป็นเมืองน่าอยู่ มีความสงบ สะอาด สะดวกและปลอดภัย และเป็นเครื่องมือในการสร้างฐานรากของสังคม สร้างความสามัคคีในชาติ เป็นสังคมแห่งคุณธรรม จริยธรรม โดยเน้นการพัฒนาคน ครอบครัว ชุมชนและสังคม รวมไปถึงกลุ่มบุคคลพิเศษต่างๆ เช่น กลุ่มคนพิการ กลุ่มผู้ด้อยโอกาส กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มผู้ต้องขัง ชนกลุ่มน้อย ฯลฯ ให้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการอย่างเท่าเทียมกัน และสร้างเครือข่ายนันทนาการต้นแบบพร้อมยกระดับความสามารถและพัฒนาคุณภาพคน อุปกรณ์ สถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก เทคโนโลยีสารสนเทศ และการบริหารจัดการที่ดีเพื่อยกระดับนันทนาการให้มีมาตรฐานสูงขึ้นให้สามารถแข่งขันในระดับนานาชาติได้ โดยสร้างนันทนาการอาชีพให้แพร่หลายและได้มาตรฐานโดยส่งเสริมประชาชนทุกกลุ่มให้ประกอบกิจกรรมนันทนาการตามความสนใจของตนเองเป็นวิถีชีวิต โดยเฉพาะกิจกรรมนันทนาการเพื่ออนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม และอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม เพื่อเป็นกลไกในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจและสังคม ตลอดจนสร้างความยั่งยืนให้นันทนาการในประเทศไทย นอกจากนี้ ในแผนปฏิบัติการด้านนันทนาการ ระยะที่ 3 (พ.ศ. 2563 - 2565) ได้กำหนดยุทธศาสตร์ที่ 2 การพัฒนาการจัดการทรัพยากรนันทนาการ โดยมีที่มีเป้าประสงค์เพื่อพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านนันทนาการให้มีมาตรฐานตามเกณฑ์ที่กรมพลศึกษากำหนด และพัฒนาแหล่งนันทนาการให้มีมาตรฐานตามหลักอารยสถาปัตย์ (Universal Design) และจัดการทรัพยากรนันทนาการให้มีมาตรฐาน โดยมุ่งเน้นให้บุคลากรด้านนันทนาการมีความรู้ความสามารถตรงตามเกณฑ์มาตรฐานที่กรมพลศึกษากำหนดเพิ่มขึ้น ตลอดจนเพิ่มจำนวนแหล่งนันทนาการที่มีมาตรฐานตามหลักอารยสถาปัตย์ (Universal Design) เพิ่มขึ้น อีกทั้งจำนวนมาตรฐานของการจัดการทรัพยากรนันทนาการเพิ่มขึ้นด้วย และมีแนวทางการปฏิบัติที่มุ่งเน้นส่งเสริมและสนับสนุนบุคลากรด้านนันทนาการให้มีความรู้ความสามารถตรงตามเกณฑ์มาตรฐานที่กรมพลศึกษากำหนด และสนับสนุนให้แหล่งนันทนาการมีมาตรฐานตามหลักอารยสถาปัตย์และสร้างมาตรฐานการจัดการทรัพยากรนันทนาการ ดังนั้น ในการจัดให้มีแหล่งนันทนาการที่มีมาตรฐานตามหลักอารยสถาปัตย์ (Universal Design) จึงจำเป็นต้องมีองค์ความรู้เกี่ยวกับอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกทางนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

การได้มาซึ่งคู่มือ “องค์ความรู้มาตรฐานอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกทางนันทนาการ สำหรับผู้สูงอายุ”

การจัดทำองค์ความรู้มาตรฐาน อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกทางนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุนี้ได้อยู่ภายใต้ “โครงการจัดทำองค์ความรู้ด้านมาตรฐาน อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกทางนันทนาการ” โดยโครงการนี้จะใช้พื้นที่ในการศึกษาและประเมินสภาพของอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับกิจกรรมนันทนาการคือศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ สังกัดกรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการวางแผนจัดทำองค์ความรู้ที่เหมาะสมต่อไป รายละเอียดการดำเนินงานมีดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ เกี่ยวกับความรู้ด้านมาตรฐาน อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกทางนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในสถานที่พักผู้สูงอายุ เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานประกอบการยกร่างองค์ความรู้ด้านมาตรฐาน อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกทางนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

2. สสำรวจสภาพปัจจุบันของอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกทางนันทนาการ ใน “ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ” ที่ตั้งอยู่ใน 5 ภาค 12 จังหวัด ประกอบด้วย เชียงใหม่ ลำปาง กรุงเทพมหานคร พระนครศรีอยุธยา ปทุมธานี ชลบุรี บุรีรัมย์ นครพนม ขอนแก่น ภูเก็ต ยะลา และ สงขลา ด้วยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) ได้กลุ่มตัวอย่าง 7 จังหวัด ดังนี้

ภาคใต้ จังหวัดสงขลา

ได้แก่ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา

ภาคเหนือ จังหวัดเชียงใหม่

ได้แก่ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุจังหวัดเชียงใหม่

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดนครพนม

ได้แก่ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุจังหวัดนครพนม

ภาคกลาง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ได้แก่ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

กรุงเทพฯ และปริมณฑล

ได้แก่ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุจังหวัดชลบุรี และ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุจังหวัดปทุมธานี

การศึกษาครั้งนี้สำรวจโดยใช้แบบสอบถามความต้องการกิจกรรมนันทนาการเฉพาะผู้สูงอายุที่แข็งแรงช่วยเหลือตนเองได้ ซึ่งคำนวณกลุ่มตัวอย่างได้ 322 คน และแบบสำรวจพื้นที่โดยการศึกษาภาคสนามทั้งหมด 7 จังหวัด

3. นำข้อมูลจากข้อ 2 มาวิเคราะห์ร่วมกับข้อมูลที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อจัดทำ “(ร่าง) องค์ความรู้มาตรฐาน อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกทางนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ” ที่เหมาะสมกับบริบทของสังคมไทย

4. จัดสัมมนาระดมความคิดเห็น (Focus Group) ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญ นักวิชาการและผู้เกี่ยวข้อง จำนวน 30 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน เพื่อระดมความคิดเห็นและให้ข้อเสนอแนะต่อ “(ร่าง) องค์ความรู้ด้านมาตรฐาน อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกทางนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ”

5. สรุปผลจากการสัมมนาระดมความคิดเห็น (Focus Group) เพื่อปรับ “(ร่าง) องค์ความรู้ด้านมาตรฐาน อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกทางนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ”

6. จัดการสัมมนาผู้แทนหน่วยงานที่มีส่วนได้เสีย หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และตัวแทนประชาชนที่เกี่ยวข้องทั้งหมด เพื่อรับฟังความคิดเห็น ต่อ “(ร่าง) องค์ความรู้มาตรฐาน อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกทางนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ” ร่างที่ 2 ทั้งนี้ ภาคใต้ ได้แก่ จังหวัดสงขลา ภาคเหนือ ได้แก่ จังหวัดเชียงใหม่ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้แก่ จังหวัดนครพนม ภาคกลาง ได้แก่ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา กรุงเทพฯและปริมณฑล ได้แก่ จังหวัดกรุงเทพฯ ผู้เข้าร่วมสัมมนา จำนวนภาคละ 20 คน รวมจำนวนผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งหมด 100 คน

7. สรุปได้เป็นเอกสาร “องค์ความรู้มาตรฐาน อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกทางนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ” ฉบับนี้ ดังจะมีรายละเอียดในส่วนต่อไป

วัตถุประสงค์ของคู่มือ “องค์ความรู้มาตรฐานอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกทางนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ”

คู่มือองค์ความรู้ด้านมาตรฐาน อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกทางนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุฉบับนี้ ไม่ใช่มาตรฐานที่ใช้บังคับในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุหรือบังคับใช้กับศูนย์ผู้สูงอายุที่สร้างขึ้นเพื่อจัดกิจกรรมสร้างเสริมคุณภาพชีวิตแต่อย่างใด คู่มือฉบับนี้มีมุ่งหวังให้เป็นเพียงแนวทางเบื้องต้นสำหรับการจัดสถานที่พักสำหรับผู้สูงอายุทั่วไปหรือศูนย์พัฒนาผู้สูงอายุทั่วไปให้มีอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกทางนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อมให้ศูนย์ผู้สูงอายุดังกล่าวเข้าสู่มาตรฐานสำหรับการบริการผู้สูงอายุในโอกาสต่อไป ดังนั้น **วัตถุประสงค์ของคู่มือองค์ความรู้** นี้คือ

1. เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุหรือศูนย์พัฒนาผู้สูงอายุในรูปแบบอื่น ๆ ในการเตรียมความพร้อมด้านอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อให้เข้าสู่มาตรฐานในโอกาสต่อไป
2. เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาเกี่ยวกับอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกทางนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ

องค์ความรู้มาตรฐาน อุปกรณ์ สถานที่ และ สิ่งอำนวยความสะดวก สำหรับผู้สูงอายุ

ก. สถานที่นันทนาการในร่ม

การจัดกิจกรรมนันทนาการในร่มควรมีอาคารนันทนาการเป็นการเฉพาะ อาคารนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นอาคารชั้นเดียว หากเป็นอาคารหลายชั้น หรืออาคารที่ปรับปรุงจากอาคารเดิม ควรสร้างหรือปรับปรุงตามหลักอารยสถาปัตย์และเป็นไปตามคู่มือการออกแบบบ้านพักสำหรับผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์การใช้งาน เพื่อใช้ประกอบกิจกรรมนันทนาการในร่ม เช่น กิจกรรมศิลปะทัศนกรรม การออกกำลังกาย เกมและกีฬาในร่ม การเดินรำและพ็อนรำ ละครและการแสดง งานอดิเรก ดนตรีและการร้องเพลง วรรณกรรม (พูด อ่าน เขียน) กิจกรรมทางสังคม กิจกรรมพิเศษ ฯลฯ รายละเอียดแต่ละห้อง มีดังนี้

1. ห้องพัฒนาศหรือห้องออกกำลังกาย

วัตถุประสงค์ของการใช้งาน

เพื่อใช้ในกิจกรรมการออกกำลังกายในร่มสำหรับผู้สูงอายุ

ลักษณะเฉพาะ

1. เป็นห้องที่มีขนาดที่สามารถแบ่งสัดส่วนที่ใช้ในการทำกิจกรรมออกกำลังกายกลุ่ม และมีที่พอสําหรับตั้งอุปกรณ์ออกกำลังกายประเภทต่างๆ
2. วัสดุที่ใช้ปูพื้นควรมีความยืดหยุ่นสามารถรองรับแรงกระแทกในขณะออกกำลังกาย



การจัดทำองค์ความรู้มาตรฐานอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกทางนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ นี้ อยู่ภายใต้ “โครงการจัดทำองค์ความรู้มาตรฐานอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกทางนันทนาการ”

ผลการศึกษาวิจัย

พบว่า “อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกทางนันทนาการ มีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งควรจัดให้มีอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกทางนันทนาการในศูนย์ผู้สูงอายุ หรือสถานที่ที่มีการจัดที่พักอาศัยให้ผู้สูงอายุ”

ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้



3. มีเวลาเปิด ปิด และข้อแนะนำการเข้าใช้ห้องอย่างชัดเจน เช่น การแต่งกายที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย การไม่นำอาหารและเครื่องดื่มเข้ามารับประทานภายในห้อง

4. มีคำอธิบายพร้อมภาพประกอบการใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายแต่ละชนิดที่เขียนด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่เห็นได้อย่างชัดเจน และสื่อสารด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย และมีป้ายเตือนการออกกำลังกายสำหรับคนที่มีความเสี่ยงหรือมีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ

5. มีอุปกรณ์สำหรับทำความสะอาดอุปกรณ์ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ

อุปกรณ์

1. มีอุปกรณ์เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ อย่างน้อย 3 ชนิด เช่น ยางยืด ตรีมเบลล์ บาร์เบลล์ ที่มีระดับความหนักหลากหลาย เครื่องเล่นออกแรงต้านชนิดต่าง ๆ เช่น เครื่องออกกำลังกายแบบสถานี

2. มีอุปกรณ์เสริมสร้างความแข็งแรงของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ เช่น จักรยาน ลู่กล ทรายวอล์คเกอร์ ฯลฯ

3. มีอุปกรณ์ที่ช่วยเสริมความยืดหยุ่นของร่างกาย เช่น ราวหรือวงล้อยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ราวหรือห่วงสำหรับบิดลำตัว ฯลฯ

4. มีเก้าอี้สำหรับนั่งพักในห้องออกกำลังกายให้เพียงพอ

5. มีห้องน้ำที่สร้างตามแบบมาตรฐานของห้องน้ำผู้สูงอายุ

6. มีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าแยกชาย หญิง ที่มีม้านั่งเพียงพอ

7. มีมุมหรือห้องในการจัดเก็บอุปกรณ์ในการออกกำลังกายอื่น ๆ เช่น ยางยืด พิทบอล ฯลฯ

8. มีดิจิทัลที่วัดขนาดไม่น้อยกว่า 40 นิ้ว เพื่อใช้เปิดสื่อเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

9. มีเครื่องวัดความดันโลหิต เครื่องชั่งน้ำหนัก

10. มีเครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าชนิดอัตโนมัติ (Automated External Defibrillator: AED)

11. มีอุปกรณ์ปฐมพยาบาลเบื้องต้น





2. ห้องพัฒนาสมอง

วัตถุประสงค์ของการใช้งาน

เพื่อใช้ในกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมเพื่อพัฒนาสมองที่ไม่ต้องใช้เครื่องอิเล็กทรอนิกส์ เช่น เกมหมากกระดาน หมากกรุก การ์ดเกม บอร์ดเกม ไพ่ หรือกิจกรรมอื่น ๆ เช่น ปัญหาคณิตศาสตร์ การค้นอักษร เกมฝึกความจำ บิงโก ฯลฯ

ลักษณะเฉพาะ

เป็นห้องที่ไม่มีเสียงรบกวน มีขนาดของห้องที่สามารถรองรับการทำกิจกรรมพร้อมกันได้อย่างน้อย 6 คน

อุปกรณ์

1. มีโต๊ะ เก้าอี้ที่ได้มาตรฐานที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุที่ต้องนั่งทำกิจกรรมในระยะเวลาานาน
2. มีอุปกรณ์ในการทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาสมองหลายประเภท เช่น เกมหมากกระดาน การ์ดเกม บอร์ดเกม
3. มีตู้ กลังหรือชั้นสำหรับเก็บอุปกรณ์ให้เป็นระเบียบและมีป้ายบอกรายละเอียดของอุปกรณ์ที่เก็บให้ชัดเจน



3. ห้องศิลปหัตถกรรม

วัตถุประสงค์ของการใช้งาน

เพื่อใช้ในกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม

ลักษณะเฉพาะ

มีขนาดของห้องที่สามารถรองรับการทำกิจกรรมศิลปหัตถกรรมต่าง ๆ เช่น เย็บปักถักร้อย วาดภาพ งานปั้น หรืองานศิลปหัตถกรรมที่มีในท้องถิ่น และมีมุมหรือบริเวณสำหรับเก็บวัสดุอุปกรณ์ และมีพื้นที่จัดแสดงผลงานศิลปหัตถกรรม

อุปกรณ์

1. มีโต๊ะที่พื้นโต๊ะไม่มีลวดลาย มีส่วนสูงตามมาตรฐานพอเหมาะสำหรับผู้สูงอายุ มีเก้าอี้ที่มีพนักพิงที่ถูกสุขลักษณะเหมาะสมกับการนั่งเป็นเวลานาน
2. มีอุปกรณ์ในการทำศิลปะหัตถกรรม เช่น จักรเย็บผ้า เข็ม ค้าย กรรไกร ฝ้าย ดินเหนียว ดินน้ำมัน สีน้ำ ฟูกัน กระดาษวาดภาพ ฯลฯ
3. มีตู้ กลัง หรือชั้นสำหรับเก็บวัสดุและอุปกรณ์ในการทำศิลปะหัตถกรรม ที่ทำจากวัสดุที่แข็งแรง สามารถวางได้อย่างมั่นคงและไม่สูงจนเกินไป
4. มีปลั๊กไฟ และดวงไฟส่องสว่างอย่างทั่วถึงและเพียงพอ หรืออาจมีการติดตั้งโคมไฟเสริมบริเวณโต๊ะที่ทำงานศิลปะหัตถกรรม
5. มีแผ่นขยายขนาดต่าง ๆ
6. มีถังขยะขนาดเล็กสำหรับการทิ้งเศษวัสดุ พร้อมอุปกรณ์ทำความสะอาด
7. มีอ่างล้างมือ ผ้าเช็ดมือ
8. มีที่วางผลงานศิลปะหัตถกรรม



4. ห้องประกอบอาหาร

วัตถุประสงค์ของการใช้งาน

เพื่อใช้ในกิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรกเพื่อฝึกฝน เรียนรู้ เสริมประสบการณ์เกี่ยวกับการประกอบอาหารเท่านั้น ไม่ใช่เพื่อประกอบอาหารจำนวนมากหรือเป็นห้องครัวสำหรับประกอบอาหารเพื่อการจัดเลี้ยง

ลักษณะเฉพาะ

1. มีขนาดของห้องที่เพียงพอต่อการทำอาหารและวางอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบอาหาร
2. พื้นห้องทำความสะอาดง่าย ไม่ทิ้งคราบสกปรก

3. มีเคาน์เตอร์และชั้นสำหรับใส่อุปกรณ์การทำอาหารที่มีความสูงพอดีกับผู้สูงอายุหรือผู้ที่นั่งวีลแชร์
4. มีพัดลมระบายอากาศ เครื่องดูดควัน ตู้กดลิ้น
5. มีอุปกรณ์ดับเพลิง
6. มีกล่องปฐมพยาบาล
7. มีโต๊ะสำหรับวางอาหารและเก้าอี้นั่ง

อุปกรณ์

1. มีเตาไฟฟ้าอย่างน้อย 2 หัวเตา
2. มีตู้เย็น
3. มีเตาอบหรือเตาปิ้ง หรือไมโครเวฟ
4. มีกระติกน้ำร้อน
5. มีอ่างล้างจาน 2 หลุมและมีที่พักจาน
6. มีตะแกรงผึ่งจาน
7. มีอุปกรณ์ในการทำครัวตามความจำเป็น เช่น เขียง กระทะ หม้อ ตะหลิว ฯลฯ
8. มีอุปกรณ์ในการรับประทานอาหาร เช่น จาน ชาม แก้วน้ำ ช้อน ส้อม ฯลฯ
9. มีถังขยะที่แยกประเภทและมีฝาปิด
10. มีเครื่องกรองน้ำ
11. มีผ้ากันเปื้อน หมวกทำอาหาร ถุงมือกันความร้อน





5. ห้องดูโทรทัศน์

ภาพตัวอย่าง
ห้องดูโทรทัศน์



วัตถุประสงค์ของการใช้งาน

เพื่อใช้ในกิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก

ลักษณะเฉพาะ

1. มีขนาดของห้องที่เพียงพอต่อการมีที่จัดวางโทรทัศน์ และที่นั่งชมโทรทัศน์พร้อมกันไม่ต่ำกว่า 8-10 คน
2. ควรมีการกำหนดเวลาการใช้ห้องที่ชัดเจนและเหมาะสมกับเวลาพักผ่อนของผู้สูงอายุ
3. การติดตั้งสายไฟ ปลั๊กอุปกรณ์ใช้ไฟฟ้าต้องทำให้เรียบร้อยชิดฝาผนัง ไม่ติดตั้งสายแบบสายต่อ หรือสายไฟที่วางตามพื้น
4. มีป้ายชี้แจงระเบียบหรือข้อควรปฏิบัติในการใช้ห้อง เช่น ไม่นำอาหาร และเครื่องดื่มเข้ามารับประทานในห้อง กำหนดระยะเวลาในการใช้ห้อง

อุปกรณ์

1. มีเก้าอี้ที่มีเบาะรองนั่งหรือโซฟาที่มีลักษณะที่เหมาะสมกับการนั่งของผู้สูงอายุจำนวนเหมาะสมกับสถานที่ และมีโต๊ะสำหรับวางของข้างๆ เก้าอี้เป็นระยะ
2. มีป้ายชี้แจงข้อควรปฏิบัติในการเปิด-ปิดโทรทัศน์หรือวิทยุ
3. มีสมาร์ททีวีที่มีจอไม่ต่ำกว่า 40 นิ้ว



6. ห้องเต้นรำ ฟ็อนรำ

วัตถุประสงค์ของการใช้งาน

เพื่อใช้ในกิจกรรมนันทนาการประเภทเต้นรำ ฟ็อนรำ

ลักษณะเฉพาะ

1. มีขนาดของห้องที่เพียงพอต่อการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุพร้อมกันได้อย่างน้อย 10 - 15 คน
2. มีฝาผนังด้านหนึ่งทำเป็นกระจกเงา
3. มีชั้นวางรองเท้านอกห้อง



อุปกรณ์

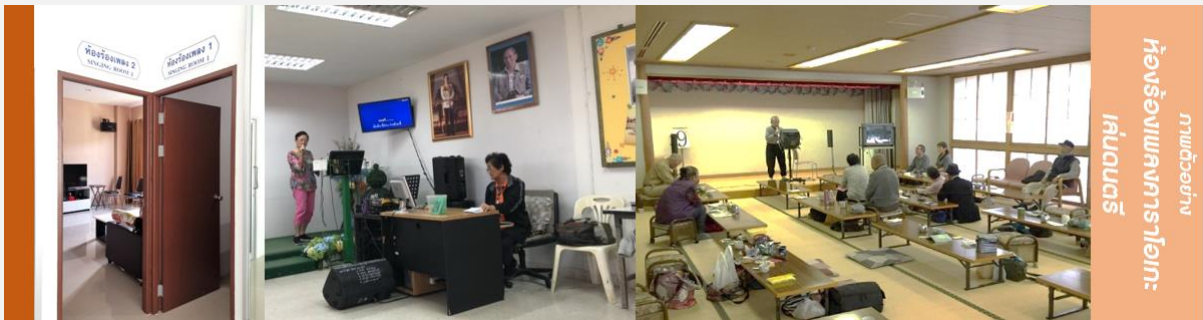
1. มีเครื่องเสียง ลำโพง ไมโครโฟน
2. มีสართที่วชิขนาดไม่น้อยกว่า 40 นิ้ว
3. มีเก้าอี้สำหรับนั่งพัก
4. มีตู้เก็บของหรือชั้นสำหรับวางของใช้



7. ห้องร้องเพลงคาราโอเกะ เล่นดนตรี

วัตถุประสงค์ของการใช้งาน

เพื่อใช้ในการกิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและการร้องเพลง



ภาพที่ 13 ภาพห้องคาราโอเกะขนาดใหญ่

ที่มา : <https://medium.com/@Kanapon/แบบดูสิ่งคบผู้สูงอายุนึ่งปูนตอนที -3-daycare-สถานที่-คีนคา-องคหคชชชชช-2bb8110dbe7e>

ลักษณะเฉพาะ

1. มีขนาดห้องที่เพียงพอต่อการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุพร้อมกันได้อย่างน้อย 10 - 15 คน
2. มีผนังเก็บเสียง หรือผนังบุด้วยวัสดุกันการสะท้อนของเสียง
3. มีชั้นวางหรือตู้เก็บอุปกรณ์

อุปกรณ์

1. มีโทรทัศน์หรือจอฉายภาพ เครื่องเล่นคาราโอเกะ เครื่องขยายเสียง ลำโพง ไมโครโฟน พร้อมมีป้ายแสดงอธิบายวิธีการใช้งาน
2. มีเครื่องดนตรีไทย เช่น ขลุ่ย ซิม ซอ ฯลฯ ดนตรีสากล เช่น กีตาร์ กลอง อิเล็กโทรน ฯลฯ หรือเครื่องดนตรีพื้นบ้าน
3. มีโต๊ะ เก้าอี้ หรือโซฟาตามความเหมาะสม



8. ห้องสมุดหรือห้องหนังสือ

วัตถุประสงค์ของการใช้งาน

เพื่อใช้ในการทำกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมวรรณกรรม (พูด อ่าน เขียน) เช่น การอ่านหนังสือ การเขียนหนังสือ การแต่งคำประพันธ์ ฯลฯ

ลักษณะเฉพาะ

1. มีขนาดเพียงพอให้ผู้สูงอายุนั่งทำกิจกรรมพร้อมกันได้อย่างน้อย 5-10 คน
2. มีการแบ่งพื้นที่สำหรับหนังสือประเภทต่าง ๆ เป็นสัดส่วนชัดเจน

อุปกรณ์

1. มีโต๊ะที่มีส่วนสูงพอเหมาะ และมีเก้าอี้ที่มีพนักพิงที่ถูกสุขลักษณะสำหรับผู้สูงอายุในการนั่ง ระยะเวลาานาน
2. มีหนังสือที่หลากหลายประเภท เช่น หนังสือธรรมะ นิตยสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ สุขภาพ หนังสืออ่านเล่น สารคดี ฯลฯ
3. มีชั้นสำหรับวางหนังสือที่มีขนาดเหมาะสมกับขนาดของพื้นที่ มีความสูงไม่ต่ำกว่า 60 เซนติเมตร
4. มีโคมไฟสำหรับอ่านหนังสือ ที่ติดกับโต๊ะเพื่อเพิ่มแสงสว่างในการอ่านหนังสือ
5. จัดให้มีแวนชยาย หรือแวนสายตายาว หลายค่าสายตา
6. มีที่ตั้งสำหรับวางหนังสืออ่าน



ห้องสมุดหรือห้องหนังสือ
ภาพตัวอย่าง



9. ห้องเทคโนโลยีสารสนเทศและคอมพิวเตอร์

วัตถุประสงค์ของการใช้งาน

เพื่อใช้ในการกิจกรรมนันทนาการสำหรับการใช้เทคโนโลยีและสารสนเทศ

ลักษณะเฉพาะ

1. มีขนาดเพียงพอให้ผู้สูงอายุนั่งทำกิจกรรมพร้อมกันได้หลายคนและเหมาะสมกับขนาดของพื้นที่ หากมีอุปกรณ์พัฒนาสมองโดยใช้ Game Base Exercise ควรมีห้องแยกต่างหากขนาด ตามลักษณะของเกมนั้นๆ
2. มีระบบอินเทอร์เน็ตที่รวดเร็ว
3. มีจำนวนของโต๊ะ เก้าอี้ ให้เพียงพอ
4. มีป้ายแนะนำการใช้ห้องและระยะเวลาการใช้ห้อง

อุปกรณ์

1. ควรมีคอมพิวเตอร์ขนาด 20 - 24 นิ้วที่มีโปรแกรมสำเร็จรูปพื้นฐาน และเครื่องรับสัญญาณอินเทอร์เน็ต พัดลมกรองแสงหน้าจอคอมพิวเตอร์
2. มีโต๊ะ เก้าอี้ ที่ถูกลักษณะในการใช้งานคอมพิวเตอร์
3. มีโปรแกรมสำเร็จรูปที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ
4. มีเครื่องสำรองไฟฟ้า
5. มีจอมอนิเตอร์และอุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับ Game Base Exercise
6. มีหูฟัง





10. ห้องอเนกประสงค์และห้องประชุม

วัตถุประสงค์ของการใช้งาน

เพื่อใช้ในกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมทางสังคม กิจกรรมพิเศษ เช่น การเลี้ยงสังสรรค์ การสนทนาเล่าเรื่อง การจัดกิจกรรมตามเทศกาลประเพณี หรือ จัดการประชุมของคณะทำงาน ฯลฯ

ลักษณะเฉพาะ

1. ควรมีขนาดของห้องที่เพียงพอต่อการใช้ทำกิจกรรมร่วมกันของผู้สูงอายุได้ไม่น้อยกว่า 30 คน
2. มีเวทีขนาดพอเหมาะกับห้องประชุมติดผ้าม่านด้านหนึ่งของห้องประชุม ความสูง 2 - 3 ชั้น และมีทางลาดสำหรับรถเข็นและมีราวจับ ในกรณีที่มีพื้นต่างระดับ ควรมีการติดเทปกั้นลิ้นและสัญลักษณ์แจ้งเตือน
3. มีจำนวนของโต๊ะ เก้าอี้ ให้เพียงพอ

อุปกรณ์

1. มีจอฉาย เครื่องขยายเสียง ลำโพง ไมโครโฟน เครื่องโปรเจคเตอร์ และป้ายอธิบายวิธีการใช้งานที่เห็นได้ชัดเจนด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่
2. มีโต๊ะ เก้าอี้ ตามความเหมาะสม
3. มีชั้นวางหรือตู้เก็บอุปกรณ์สำหรับเครื่องเสียง



ภาพตัวอย่าง
ห้องอเนกประสงค์
และห้องประชุม



11. ห้องประกอบพิธีทางศาสนา

วัตถุประสงค์ของการใช้งาน

เพื่อใช้ในการประกอบกิจกรรมทางศาสนา

ลักษณะเฉพาะ

เนื่องจากในประเทศไทยมีลักษณะของพหุวัฒนธรรมจึงมีหลายศาสนา ห้องนี้จึงควรมีลักษณะเฉพาะตามหลักปฏิบัติของแต่ละศาสนา แต่ในที่นี้จะขอเขียนรายละเอียดเฉพาะศาสนาพุทธซึ่งมีลักษณะ คือ จัดห้องไว้ในบริเวณที่ไม่มีคนเดินผ่านพลุกพล่าน เป็นมุมสงบ

อุปกรณ์

1. มีโต๊ะหมู่สำหรับวางพระพุทธรูป
2. มีเก้าอี้ที่มีเบาะรองนั่ง
3. มีป้ายชี้แจงข้อควรปฏิบัติในการใช้ห้องทำกิจกรรมทางศาสนา
4. มีเครื่องเสียง ไมโครโฟน



12. ห้องอื่นๆ

ในสถานที่พักผู้สูงอายุอาจจัดให้มีการจัดห้องเพิ่มเติมภายในอาคารนันทนาการ เพื่อช่วยส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุได้ ดังนี้

12.1 ห้องกายภาพบำบัด เป็นห้องที่มีอุปกรณ์กายภาพบำบัดที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ เช่น อุปกรณ์ช่วยแก้ไหล่ติด วารีบำบัด ฯลฯ

12.2 ห้องนวดแผนไทย ประกอบด้วย การนวดแผนไทย การประคบ การอบสมุนไพร ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าและเก็บอุปกรณ์สำหรับผู้รับบริการแยกชาย หญิง



ภาพตัวอย่าง
ห้องกายภาพบำบัด

ภาพตัวอย่าง
ห้องนวดแผนไทย



12.3 ห้องปฐมพยาบาล ที่มีอุปกรณ์ปฐมพยาบาลเบื้องต้นและยาสามัญประจำบ้าน รวมทั้งมีเครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าชนิดอัตโนมัติ (Automated External Defibrillator: AED) และมีเตียงพักแยกชายหญิง



ภาพตัวอย่าง
ห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น

12.4 ห้องหรือมุมจัดนิทรรศการชุมชน หรือมุมแสดงสินค้าชุมชน



ภาพตัวอย่าง
ห้องหรือมุมจัดนิทรรศการชุมชน หรือแสดงสินค้าชุมชน

สิ่งอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยในอาคารนันทนาการ

การจัดสิ่งอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยในอาคารนันทนาการควรคำนึงถึงประเด็นต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. อาคารตั้งแต่ 2 ชั้นขึ้นไป ควรมีลิฟต์โดยสารอย่างน้อยหนึ่งตัว
2. พื้นอาคารทุกห้องควรปูด้วยวัสดุที่ไม่ลื่น ทำความสะอาดง่าย
3. ทางเดินภายในอาคารควรมีระดับพื้นผิวเสมอกัน ไม่ลื่นหรือมีการติดเทปกั้นลื่น ถ้าเป็นทางต่างระดับควรเป็นทางลาดและไม่ให้วางสิ่งของหรือสิ่งกีดขวาง
4. จัดให้แต่ละห้องมีแสงสว่างเพียงพอตามมาตรฐานสำหรับผู้สูงอายุ สำหรับกิจกรรมที่ต้องใช้ความสว่างเป็นพิเศษ เช่น ศิลปหัตถกรรมควรจัดให้มีโคมไฟเฉพาะ
5. จัดให้แต่ละห้องมีระบบการถ่ายเทอากาศที่ดี มีเครื่องปรับอากาศ หรือพัดลม พัดลมดูดอากาศ หรือมีหน้าต่างที่เพียงพอสามารถระบายอากาศได้อย่างดี นอกจากนี้ถ้าเป็นการเปิดหน้าต่างเพื่อระบายอากาศควรมีมุ้งลวดทั้งประตูและหน้าต่าง
6. มีทางออกฉุกเฉินที่สามารถออกสู่บริเวณที่ปลอดภัยได้ และไม่มีสิ่งของกีดขวาง
7. มีป้ายแสดงทิศทางและตำแหน่งของสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุที่มองเห็นได้ชัดเจน ทั้งกลางวันและกลางคืน
8. มีอุปกรณ์ปฐมพยาบาลเบื้องต้นและมีเครื่องเครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าชนิดอัตโนมัติ (Automated External Defibrillator: AED)
9. มีอุปกรณ์ป้องกันเพลิงไหม้ และดับเพลิง เช่น เครื่องตรวจจับควันไฟ ถังดับเพลิง สัญญาณเตือนภัยเมื่อเกิดเพลิงไหม้ ฯลฯ และแยกระบบป้องกันอัคคีภัยในแต่ละห้องโดยเฉพาะห้องกิจกรรมที่มีความเสี่ยง เช่น ห้องประกอบอาหาร
10. มีก้านลงจระปิดทั้งอาคารและแยกตามห้องกิจกรรม
11. มีอินเตอร์คอม หรือ โทรศัพท์ติดต่อกายในพร้อมเบอร์ฉุกเฉิน ทุกห้องกิจกรรม
12. มีระบบสัญญาณเตือนภัยหรือสัญญาณบอกเหตุฉุกเฉินทุกห้องพัก (กริ่ง โทรศัพท์และหมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉิน)
13. มีดวงไฟส่องสว่างและมีปลั๊กไฟอย่างเพียงพอทั่วอาคาร และติดตั้งให้เหมาะสมกับการใช้งานของผู้สูงอายุ
14. มี WIFI หรือ Free-WIFI ทั่วถึงทุกบริเวณ

15. มีคู้่น้ำดื่มพร้อมเครื่องกรองน้ำ ชั้นวางแก้วน้ำแยกแก้วที่ใช้แล้วและแก้วที่ยังไม่ได้ใช้
16. รถเข็นสำหรับบริการผู้สูงอายุ
17. เตียงรถเข็นสำหรับเคลื่อนย้ายกรณีฉุกเฉิน
18. มีบอร์ดประชาสัมพันธ์ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ เช่น ข้อมูลด้านโภชนาการ ข้อมูลด้านการออกกำลังกาย ฯลฯ และรวมถึงการประชาสัมพันธ์ข้อมูลตามเทศกาลหรือประเพณี
19. มีป้ายแสดงระเบียบข้อบังคับในการใช้อาคารและการใช้ห้องต่าง ๆ ภายในอาคาร อย่างชัดเจน ใช้ตัวอักษรขนาดใหญ่ เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ
20. มีป้ายบอกทางหนีไฟที่มีภาพและตัวอักษรขนาดใหญ่สื่อความหมายชัดเจน
21. มีถังขยะแยกประเภทขยะ แบบมีฝาปิด

หมายเหตุ : หากหน่วยงานยังไม่มีอาคารนันทนาการ ให้พิจารณาปรับหรือจัดให้มีมุมหรือพื้นที่ สำหรับจัดวางอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกทางนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ตามที่เสนอแนะมาข้างต้น ตามความเหมาะสมภายในอาคารที่มีอยู่แล้ว โดยให้คำนึงถึงความสะดวก ความเป็นสัดส่วน และความปลอดภัย เป็นสำคัญ หรือ กรณีที่มีสถานที่ไม่เพียงพอก็อาจเปลี่ยนแปลงใช้ห้องอเนกประสงค์เพื่อจัดกิจกรรมนันทนาการ โดยสลับหมุนเวียนกิจกรรมโดยมีการระบุตารางกิจกรรมและเวลาที่ชัดเจน

ข. สถานที่นันทนาการกลางแจ้ง

เป็นบริเวณเพื่อใช้ประกอบกิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งประเภทต่าง ๆ เช่น การนั่งพักผ่อน การออกกำลังกายกลางแจ้ง การทำกิจกรรมทางสังคม การทำกิจกรรมประเพณี โดยคำนึงถึงการจัดภูมิทัศน์ให้สวยงาม ร่มรื่นและปลอดภัยสำหรับการพักผ่อนและการทำกิจกรรมกลางแจ้ง สามารถแบ่งเป็นส่วน ๆ ดังนี้

1. นันทนาการกลางแจ้งทั่วไป

1.1 ลานอเนกประสงค์



วัตถุประสงค์การใช้งาน

เพื่อใช้ในกิจกรรมนันทนาการที่มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวนมาก เช่น กิจกรรมทางสังคม กิจกรรมนันทนาการตามเทศกาล กิจกรรมอาสาสมัคร และกิจกรรมประเภทการเล่น เกม กีฬา และการออกกำลังกายกลางแจ้งที่ไม่ต้องใช้พื้นที่เฉพาะ เช่น กีฬาพื้นบ้าน รำกระบอง โทเก้ก ฯลฯ

ลักษณะเฉพาะ

1. มีขนาดตามความเหมาะสมของพื้นที่ตั้งอาคารนันทนาการโดยให้เพียงพอต่อการจัดกิจกรรมประเภทต่างๆ และเหมาะสมกับท้องถิ่นและอยู่ในบริเวณที่ผู้สูงอายุสามารถเดินถึงได้
2. มีเวทีกลางแจ้งขนาดใหญ่พอสมควรสำหรับกิจกรรมการแสดงและอื่นๆ ความสูง 4 - 5 ชั้น มีทางลาดและราวจับ
3. ลานมีพื้นเรียบ อาจเป็นพื้นดิน พื้นปูนที่ไม่ลื่น หรือเป็นสนามหญ้า
4. มีขนาดกว้างพอที่สามารถใช้ทำกิจกรรมนันทนาการร่วมกันได้หลายประเภท
5. สามารถแบ่งพื้นที่เป็นส่วนที่มีหลังคาและไม่มีหลังคา

อุปกรณ์

1. มีเครื่องขยายเสียง ไมโครโฟน ลำโพง ชนิดที่เคลื่อนย้ายได้
2. มีไฟฟ้าส่องสว่างรอบบริเวณลานอเนกประสงค์
3. มีม้านั่งยาวตั้งรอบลานอเนกประสงค์
4. มีก๊อปปี้วงจรวัด

1.2 สวนหย่อม

วัตถุประสงค์การใช้งาน

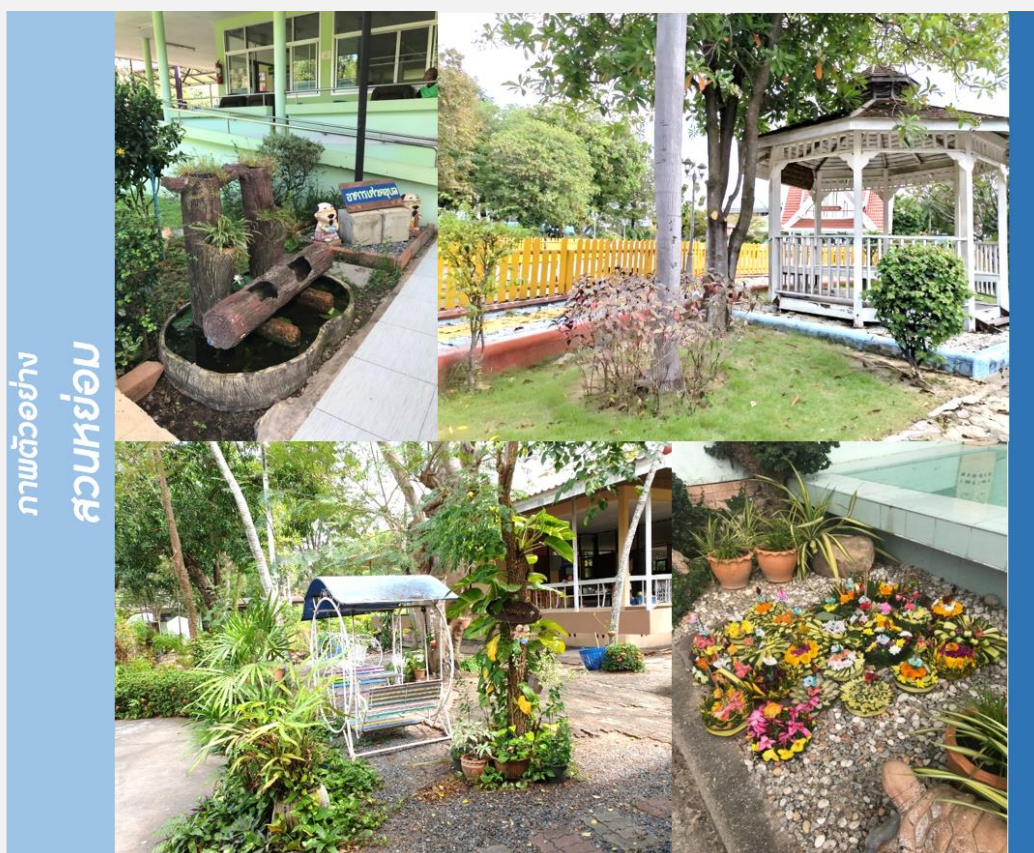
เพื่อใช้ในกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง งานอดิเรก

ลักษณะเฉพาะ

1. มีขนาดพื้นที่ในการจัดสวนหย่อมตามความเหมาะสมของแต่ละสถานที่
2. สวนหย่อมแต่ละแห่งจัดให้มีไม้ดอก ไม้ประดับที่หลากหลายจัดวางให้สวยงาม อาจมีน้ำตกจำลอง
3. จัดสวนหย่อมอยู่บริเวณรอบอาคารนันทนาการหรือใกล้ศาลานั่งพัก โถงลานอเนกประสงค์ หรือสถานที่อื่นๆ ที่เหมาะสม

อุปกรณ์

1. มีพันธุ์ไม้ดอก ไม้ประดับหลากหลายชนิด
2. มีน้ำตกจำลอง
3. มีม้านั่งหรือซุ้มม้านั่งใกล้สวนหย่อม



1.3 สวนพืชผักสวนครัว

วัตถุประสงค์การใช้งาน

เพื่อใช้ในกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมกลางแจ้งหรืองานอดิเรก ให้ผู้สูงอายุมีพื้นที่สำหรับการปลูกพืชผักสวนครัว หรือปลูกไม้ดอก ไม้ประดับตามที่ตนเองสนใจ

ลักษณะเฉพาะ

1. เป็นพื้นที่โล่งเรียบ สภาพดินไม่แข็งเหมาะกับการทำการเกษตร
2. มีขนาดพื้นที่ตามความเหมาะสมในการที่จะจัดเป็นแปลงปลูกพืชผักสวนครัว อย่างน้อย 4 - 6 แปลง และควรมีอยู่ใกล้บริเวณอาคารนันทนาการ มีขอบปูนหรือที่กั้นแปลงเกษตร
3. ถ้าไม่มีสถานที่อาจจัดที่สำหรับวางกระถางสำหรับปลูกผักในกระถางแทน
4. มีแหล่งน้ำหรือก๊อกน้ำในบริเวณใกล้เคียง

อุปกรณ์

1. มีอุปกรณ์ทำสวน เช่น จอบ เสียม คราด กรรไกรตัดแต่งกิ่งไม้ ถังใส่เศษหญ้า จอบ ถูมือ ฝักบัว สายยางรดน้ำ ก๊อกน้ำหรือแท็งก์น้ำ วัสดุคลุมดิน
2. มีเมล็ดพันธุ์พืช ผัก ชนิดต่างๆ ปุ๋ย ถังหมักปุ๋ย และสถานที่หมักปุ๋ย
3. มีกระถางต้นไม้หลายขนาด
4. มีห้องจัดเก็บอุปกรณ์การเกษตรที่อยู่ใกล้กับบริเวณในการทำเกษตร
5. มีป้ายแสดงวิธีการใช้งานของอุปกรณ์การเกษตรและข้อควรปฏิบัติ พร้อมรูปภาพประกอบ



2. นันทนาการกลางแจ้งประเภทกีฬาและการออกกำลังกาย

บริเวณพื้นที่นันทนาการกลางแจ้งประเภทกีฬาและการออกกำลังกายอาจจัดให้มีกีฬาหลายประเภทที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น เปตอง ตะกร้อ วู้ดบอล หรือพื้นที่สำหรับการเล่นกีฬาพื้นบ้าน ทั้งนี้ ขึ้นกับสภาพและความพร้อมของพื้นที่ตั้งสถานที่พักผู้สูงอายุนั้นๆ และมีห้องสำหรับจัดเก็บอุปกรณ์กีฬากลางแจ้งอยู่ใกล้บริเวณสนามกีฬา ในเอกสารฉบับนี้ขอแนะนำการจัดพื้นที่ออกกำลังกายและกีฬาบางประเภท ดังนี้

2.1 พื้นที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง

วัตถุประสงค์การใช้งาน

เพื่อใช้ในการกิจกรรมนันทนาการประเภทเกม กีฬาและการออกกำลังกาย

ลักษณะเฉพาะ

1. มีพื้นเรียบ มีวัสดุปูพื้นที่สามารถรองรับแรงกระแทก
2. มีขนาดพื้นที่จัดวางอุปกรณ์ฟิตเนสหรืออุปกรณ์ออกกำลังกายกลางแจ้ง
3. เว้นระยะของพื้นที่ในการวางอุปกรณ์ออกกำลังกายแต่ละชนิดให้ผู้สูงอายุใช้ออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัย
4. มีไฟส่องสว่างทั่วบริเวณพื้นที่ออกกำลังกาย
5. มีจุดน้ำดื่ม

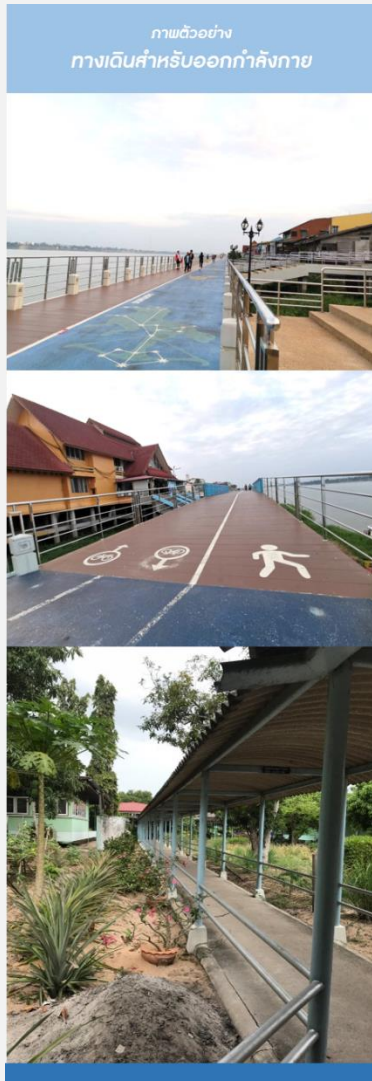
อุปกรณ์

1. มีอุปกรณ์เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เช่น เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้งแบบสถานี
2. มีอุปกรณ์เสริมสร้างความแข็งแรงของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ เช่น จักรยานออกกำลังกาย ลู่กลด สกายวอล์คเกอร์ ฯลฯ
3. มีอุปกรณ์ที่ช่วยเสริมความยืดหยุ่นของร่างกาย เช่น ราวหรือวงล้อยืดเหยียดกล้ามเนื้อ รางหรือ ห่วงสำหรับบิดลำตัว ฯลฯ
4. มีคำอธิบายพร้อมภาพประกอบการใช้งานอุปกรณ์แต่ละประเภทที่เขียนด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ ประโยชน์ที่ได้รับ และข้อควรระวังในการใช้งาน
5. อุปกรณ์ออกกำลังกายกลางแจ้งต้องยึดติดกับพื้นให้แข็งแรง
6. มีม้านั่งยาวเป็นระยะและจำนวนพอเหมาะ

ภาพตัวอย่าง
พื้นที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง



2.2 ทางสำหรับเดินออกกำลังกาย



วัตถุประสงค์การใช้งาน

เพื่อใช้ในกิจกรรมนันทนาการประเภทเกม กีฬา และการออกกำลังกาย

ลักษณะเฉพาะ

1. มีขนาดพื้นที่ทางสำหรับเดินกว้างอย่างน้อย 2 เมตร ระยะทางอย่างน้อย 200 - 300 เมตร
2. มีพื้นเรียบ โลง เทปูน หรือ ลาดยาง ไม่ลื่น แต่ถ้าเป็นพื้นปูนขัดมันต้องมีเทปกันลื่น
3. มีราวจับเป็นช่วงๆ
4. ทางเดินไม่มีร่องและตะแกรงระบายน้ำ
5. มีสัญลักษณ์บอกระยะทางเป็นช่วงๆ
6. มีไฟส่องสว่างเพียงพอ

อุปกรณ์

1. มีม้านั่งยาว วางเป็นช่วงๆ ตลอดระยะทางเดิน
2. มีปุ่มสัญญาณแจ้งเหตุฉุกเฉิน ติดตั้งเป็นช่วงๆ ตลอดระยะทางเดิน
3. มีกล้องวงจรปิดสามารถมองเห็นตลอดระยะทางเดิน

2.3 สนามเปตอง

วัตถุประสงค์การใช้งาน

เพื่อใช้ในกิจกรรมนันทนาการประเภทเกม กีฬา และการออกกำลังกาย

ลักษณะเฉพาะ

1. สนามเปตองสร้างตามขนาดมาตรฐาน จำนวน 2-3 สนาม
2. พื้นสนามเป็นหินเก็ลต์ หรือหินฝุ่นบดอัด
3. มีขอบปูนกั้นสนามชัดเจน
4. มีตาข่ายกรองแสงสำหรับบังแดด

อุปกรณ์

1. บ้ายบอกระแนง
2. มีไฟส่องสว่างในตอนกลางคืน
3. มีอุปกรณ์สำหรับเล่นเปตองที่ใช้งานได้เพียงพอ
4. มีที่นั่งสำหรับผู้เล่น ผู้ชม
5. มีที่เก็บอุปกรณ์



2.4 สระว่ายน้ำ

วัตถุประสงค์การใช้งาน

เพื่อใช้ในกิจกรรมนันทนาการประเภทเกม กีฬาและการออกกำลังกาย

ลักษณะเฉพาะ

1. มีสระว่ายน้ำสำหรับผู้ใหญ่ ขนาด 12.5 x 25 เมตร ความลึก 120 เซนติเมตร เท่ากันตลอดทั้งสระ
2. มีรั้วรอบกั้นบริเวณสระว่ายน้ำ
3. มีทางเข้าทางเดียวและมีประตูเปิด ปิด เป็นเวลา
4. มีพื้นที่รอบสระสำหรับเดินอย่างน้อย 1 เมตร พื้นสระและบริเวณรอบสระว่ายน้ำไม่ลื่นและไม่มีมุมแหลมคมหรือมีรอยแตกหัก
5. มีคำชี้แจงการปฏิบัติตัวก่อนลงสระ ข้อห้ามในการลงสระ และกำหนดเวลาการใช้สระที่เขียนด้วยอักษรขนาดใหญ่
6. มีที่นั่งสำหรับเจ้าหน้าที่ช่วยชีวิต (Lifeguard)
7. มีระบบทำความสะอาดสระว่ายน้ำและบริเวณโดยรอบเป็นประจำสม่ำเสมอ
8. มีห้องควบคุมระบบสระว่ายน้ำ มีระบบกรองน้ำที่ได้มาตรฐาน และมีการตรวจเช็คคุณภาพน้ำในสระว่ายน้ำให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานและปลอดภัย

9. สร้างสระให้ไกลจากต้นไม้ใหญ่
10. มีบันไดลงสระและทางลาดสำหรับวีลแชร์
11. มีราวจับในสระโดยรอบทั้งด้านกว้าง ด้านยาว
12. มีแสงไฟส่องสว่างใต้น้ำ

อุปกรณ์

แผ่นโพนสำหรับเกาะยึด

สิ่งอำนวยความสะดวกและความปลอดภัย

1. มีเจ้าหน้าที่ช่วยชีวิต (Lifeguard) ประจำสระว่ายน้ำตลอดเวลาที่เปิดบริการ
2. มีห้องอาบน้ำ ห้องส้วมและห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าแยกชาย หญิงตามมาตรฐานห้องน้ำผู้สูงอายุ
3. มีตู้เก็บของ (Locker)
4. มีอุปกรณ์ทำความสะอาดในสระว่ายน้ำและบริเวณโดยรอบ
5. มีอุปกรณ์ปฐมพยาบาล
6. มีเครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าชนิดอัตโนมัติ (Automated External Defibrillator: AED) พร้อม QR Code เพื่อลิงก์เข้าแอปพลิเคชันแสดงวิธีทำงาน
7. มีอุปกรณ์ช่วยชีวิต ได้แก่ ห่วงชูชีพพร้อมเชือก เสื้อชูชีพ และตะขอช่วยชีวิต ฯลฯ
8. มีตู้บริการน้ำดื่ม
9. มีชั้นวางรองเท้า
10. มีพื้นที่สำหรับล้างเท้าและทำความสะอาดร่างกายก่อนใช้สระว่ายน้ำ
11. มีอุปกรณ์ทดสอบคุณภาพน้ำ



ภาพตัวอย่าง
สระว่ายน้ำ

สิ่งอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยสำหรับสถานที่นันทนาการกลางแจ้ง

การจัดสิ่งอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยสำหรับสถานที่นันทนาการกลางแจ้งควรคำนึงถึงประเด็นต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. ศาลานั่งพัก ควรมืศาลานั่งพักที่ทำจากวัสดุที่แข็งแรง ทนทาน มีหลากหลายรูปแบบ กระจายอยู่ในพื้นที่ อย่างน้อย 4 - 5 แห่ง แต่ไม่ควรอยู่ใกล้อาคารเรือนนอนหรืออาคารนันทนาการ และไม่ควรอยู่ในที่ลับตา
2. มีอุปกรณ์ป้องกันเพลิงไหม้ และดับเพลิง เช่น เครื่องตรวจจับควันไฟ ถังดับเพลิง สัญญาณเตือนภัยเมื่อเกิดเพลิงไหม้ ฯลฯ
3. มีป้ายบอกทางหนีไฟที่มีภาพสื่อความหมายชัดเจน มองเห็นได้ชัดเจน มีไฟส่องสว่าง และมีทางออกฉุกเฉินที่สามารถออกสู่บริเวณที่ปลอดภัยได้ และไม่มีสิ่งของกีดขวาง
4. มีแสงสว่างเพียงพอรอบบริเวณพื้นที่และมีอุปกรณ์ไฟสำรอง
5. มีกล้องวงจรปิด รอบบริเวณรวมถึงพื้นที่ที่เป็นจุดอับ ลับสายตาและพื้นที่เสี่ยงอันตราย
6. มีพนักงานรักษาความปลอดภัยดูแลกระจายอยู่รอบบริเวณ
7. มีรถรับส่งในกรณีฉุกเฉิน พร้อมมีการประสานงานกับโรงพยาบาลเพื่อส่งผู้ป่วยในกรณีฉุกเฉิน
8. มีตู้น้ำดื่มพร้อมระบบกรองน้ำในทุกอาคาร และกระจายอยู่ตามที่ต่างๆ
9. มีป้ายประชาสัมพันธ์กิจกรรมนันทนาการในแต่ละสัปดาห์
10. สถานที่จอดรถที่มีหลังคาและมีพื้นที่ตามมาตรฐานของที่จอดรถสำหรับผู้สูงอายุ
11. มีห้องน้ำที่สร้างตามมาตรฐานห้องน้ำผู้สูงอายุอยู่ภายนอกอาคารบริเวณใกล้ที่ออกกำลังกายหรือลานออกกำลังกาย
12. มีแผนผังบริเวณโดยรอบที่มีขนาดใหญ่มองเห็นได้ชัดเจน
13. มีลำโพงกระจายเสียง



มาตรฐานการบริหารจัดการสถานดูแลผู้สูงอายุเพื่อกิจกรรมนันทนาการ

มาตรฐานการบริหารจัดการสถานดูแลผู้สูงอายุเพื่อกิจกรรมนันทนาการ มีดังนี้

1. มีนโยบายที่ชัดเจนเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

1.1 มีการจัดทำนโยบายเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุเป็นลายลักษณ์อักษร ทั้งระยะสั้นและระยะยาว

1.2 มีการชี้แจงนโยบายเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุให้ผู้รับผิดชอบงานทราบ/ ฝึกอบรม

1.3 มีการจัดทำนโยบายเกี่ยวกับงานอดิเรกและกิจกรรมยามว่างโดยควรมีการกำหนดชั่วโมงกิจกรรม ต่อสัปดาห์เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทำงานอดิเรกหรือกิจกรรมยามว่างที่ตนสนใจเพื่อเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเอง

1.4 มีนโยบายด้านการสร้างเครือข่ายและความร่วมมืออย่างเป็นลายลักษณ์อักษรกับหน่วยงาน ที่สามารถสนับสนุนการดำเนินงานสำหรับผู้สูงอายุทั้งหน่วยงานภาครัฐ หน่วยงานภาคเอกชน เช่น ความร่วมมือ ระหว่างหน่วยงานในกระทรวงมหาดไทย กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา องค์การบริหารส่วนท้องถิ่น กระทรวง สาธารณสุข และกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

1.5 มีการประสานงานกับสถานพยาบาลในท้องถิ่นเพื่อการส่งต่อผู้ป่วยในกรณีฉุกเฉิน

2. คณะทำงานเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

2.1 มีการแต่งตั้งคณะทำงานเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีตัวแทนผู้สูงอายุ อยู่ในคณะทำงาน

2.2 มีการจัดประชุมคณะทำงานเกี่ยวกับการแผนบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ อย่างน้อยทุก 3 เดือน

2.3 มีการจัดทำรายงานการประชุมเสนอผู้บริหารในหน่วยงาน

2.4 มีการจัดทำกิจกรรมจิตอาสาของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง

3. แผนงาน/งบประมาณ

3.1 มีการจัดทำแผนงานและงบประมาณการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในแต่ละปี

3.2 มีระบบและกฎเกณฑ์ในการระดมทุนหรือหางบประมาณจากแหล่งทุนภายนอกมาช่วยเสริมเพื่อใช้ในการบริหารงานตามแผนงานประจำปีต่อไปได้ ตรวจสอบได้

4. การควบคุมกำกับและติดตามประเมินผล

4.1 มีการติดตามประเมินผลการดำเนินงานกิจกรรมนันทนาการไม่น้อยกว่า 2 ครั้ง ต่อปี

4.2 มีการรายงานผลการประเมินการจัดกิจกรรมนันทนาการให้คณะกรรมการบริหารรับทราบ

5. มีผู้ปฏิบัติงานในส่วนต่าง ๆ ตามความเหมาะสม ดังนี้

5.1 มีพนักงานประจำที่ให้ความรู้ และส่งเสริมการทำกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุอย่างถูกต้องและปลอดภัย

5.2 มีนักกายภาพบำบัดหรือนักกิจกรรมบำบัดประจำให้ความรู้และคำแนะนำด้านกายภาพบำบัด

5.3 มีบุคลากรทางการแพทย์ เช่น พยาบาลที่ผ่านการอบรมการพยาบาลผู้สูงอายุและได้รับประกาศนียบัตรการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐานและการช่วยฟื้นคืนชีพ มีพยาบาลวิชาชีพประจำห้องปฐมพยาบาล

5.4 มีบุคลากรประจำอาคารทำหน้าที่ดูแลความปลอดภัยและอำนวยความสะดวกต่าง ๆ

6. มีการพัฒนาบุคลากรในส่วนต่าง ๆ เป็นประจำทุกปี

เช่น อบรมเจ้าหน้าที่ให้รู้จักวิธีการใช้และบำรุง รักษาอุปกรณ์การออกกำลังกาย การใช้อุปกรณ์ช่วยชีวิต วิธีการช่วยชีวิต การปฐมพยาบาลเบื้องต้น การใช้อุปกรณ์การดับเพลิง จิตวิทยาการให้บริการและบริการสังคม สุขอนามัยพื้นฐานสำหรับเจ้าหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุ ฯลฯ

7. การจัดการและดูแลสภาพแวดล้อมภายในสถานดูแลผู้สูงอายุ

7.1 ดูแลสิ่งแวดล้อมให้ปราศจากสิ่งปนเปื้อน มีการแบ่งแยกขยะ และควบคุมไม่ให้มีแหล่งเพาะพันธุ์สัตว์และแมลงนำโรค เช่น หนู แมลงสาบ และแมลงวัน ฯลฯ

7.2 ดูแล ควบคุมไม่ให้มีสัตว์อันตราย เช่น งู ตะขาบ

7.3 มีมาตรการในการควบคุมไม่ให้เลี้ยงสัตว์ในสถานดูแลผู้สูงอายุ หรือมีความร่วมมือกับกรมปศุสัตว์หรือหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องในการควบคุมปริมาณสัตว์ที่ไม่พึงประสงค์ในสถานดูแลผู้สูงอายุ

7.4 มีระบบการกำจัดน้ำเสีย และกำจัดของเสียที่ถูกหลักสุขาภิบาล

7.5 มีการดูแลภูมิสถาปัตยกรรมในสถานดูแลผู้สูงอายุให้มีสภาพที่ดีอยู่เสมอ เช่น มีการตัดแต่งกิ่งไม้ไม่ให้เกะกะหรือมีส่วนที่ยื่นเข้ามาในบริเวณทางเดินหรืออาคารต่าง ๆ ในสถานดูแลผู้สูงอายุ

7.6 ห้องสมุดควรมีการหมุนเวียนหนังสืออย่างน้อย 6 เดือนครั้ง

7.7 ควรมีมุมหรือพื้นที่ ที่แบ่งเป็นสัดส่วนเฉพาะให้ผู้สูงอายุสามารถตรวจสอบสุขภาพและความแข็งแรงได้ด้วยตนเอง โดยจัดหาอุปกรณ์ที่จำเป็นในการประเมินสุขภาพ เช่น เครื่องวัดความดันโลหิต เครื่องชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง เครื่องวัดแรงบีบมือ ฯลฯ

7.8 ควรจัดนิทรรศการหรือมุมจัดแสดงนันทนาการในท้องถิ่นสำหรับผู้สูงอายุ

เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2562). **ข้อมูลสถิติจำนวนผู้สูงอายุประเทศไทย ปี 2560**. สืบค้นเมื่อ 18 ตุลาคม 2562 จาก http://www.dop.go.th/download/knowledge/th1533055363-125_1.pdf
- กรมพลศึกษา. (2555). **แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2555 - 2559)**. กรุงเทพมหานคร: ไอเดีย สแควร์.
- กรมพลศึกษา. (2561). **แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2560 - 2564)**. กรุงเทพมหานคร: ไอเดีย สแควร์.
- กรมพลศึกษา. (2563). **แผนปฏิบัติการด้านนันทนาการ ระยะที่ 3 (พ.ศ. 2563 - 2565)**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟูลฟิด แมนเนจเม้นท์ จำกัด
- ไตรรัตน์ จารุทัศน์ และคณะ. (2548). **รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ เรื่องโครงการศึกษามาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัยและสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ**. สำนักงานกองทุนสนับสนุนงานวิจัย
- ทิพวัลย์ ทองอาจ. (2553) **การออกแบบเพื่อมวลชน Universal Design**. สืบค้นเมื่อ 16 มกราคม 2563 จาก http://www.bu.ac.th/knowledgecenter/executive_journal/july_sep_10/pdf/aw12.pdf
- เทพประสิทธิ์ กุศลวิชิตชัย. (2554). **การนันทนาการ**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เทพประสิทธิ์ กุศลวิชิตชัย. (2556). **การนันทนาการ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรวิฑู โคว์วชชาภรณ์. (2557). **อารยสถาปัตยกรรม (Universal Design)**. บทความวิชาการ.สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา ปีที่ 4 ฉบับที่ 21พฤศจิกายน 2557. สืบค้นเมื่อ 13 กุมภาพันธ์ 2563 จาก http://library.senate.go.th/elibrary/web/main_document.jsp?DocID=8864876&DocIDOPDC=
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2561). **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2559**. สืบค้นเมื่อ 15 มิถุนายน 2563 จาก http://www.dop.go.th/download/knowledge/th1533055363-125_1.pdf
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2561). **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย ปี พ.ศ. 2560**. กรุงเทพฯ: บริษัท โรงพิมพ์เค็อนตุลา จำกัด
- ราชกิจจานุเบกษา. (2561). **ยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ. 2561 - 2580)**. สืบค้นเมื่อ 15 มิถุนายน 2563 จาก http://www.ratchakitcha.soc.go.th/DATA/PDF/2561/A/082/T_0001.PDF

สมบัติ กาญจนกิจ. (2560). **นันทนาการและอุตสาหกรรมท่องเที่ยว. พิมพ์ครั้งที่ 3** กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2560). **รายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2560** สืบค้นเมื่อ
15 มิถุนายน 2563 จาก [http://www.nso.go.th/sites/2014/DocLib13/ด้านสังคม/สาขาประชากร/
ประชากรสูงอายุ/2560/รายงานฉบับสมบูรณ์.pdf](http://www.nso.go.th/sites/2014/DocLib13/ด้านสังคม/สาขาประชากร/ประชากรสูงอายุ/2560/รายงานฉบับสมบูรณ์.pdf)

สำนักนายกรัฐมนตรี. (2559). **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 - 2564).**
สืบค้นเมื่อ 15 มิถุนายน 2563 จาก https://www.nesdc.go.th/ewt_dl_link.php?nid=6422

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นายนิวัฒน์ ลิ้มสุชนิรันดร์	อธิบดีกรมพลศึกษา
นายประพันธ์ ไพรอังกูร	รองอธิบดีกรมพลศึกษา
นายพัชระ ตั้งพานิช	ผู้อำนวยการสำนักนันทนาการ
รองศาสตราจารย์ ชัชชัย โกมารทัต	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิภาวดี ลิ้มสวัสดิ์	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาจารย์ ดร.คนางค์ ศรีหิรัญ	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาจารย์ ดร.กิงกนก เสาวภาวงศ์	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อาจารย์ ดร.ชมพูนุท ภาณุภาส	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อาจารย์นันทพงษ์ ลัทธพิพัฒน์	มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

บรรณาธิการ

นางสาวปาจารีย์ บุตรกนิรี	ผู้อำนวยการกลุ่มนันทนาการชุมชน
นางสาวพิรุณณี สุขเกษม	นักพัฒนาการกีฬาชำนาญการพิเศษ
นายอดุลยชาติ ชันธนะ	นักพัฒนาการกีฬาชำนาญการพิเศษ
นางสาวมณฑินี มีสมบุญ	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ
นางสาวพิมพ์นิภา สวัสดิ์พงษ์	นักพัฒนาการกีฬาปฏิบัติการ
นายณัฐพงษ์ ชัยวัฒน์สิทธิกุล	นักพัฒนาการกีฬาปฏิบัติการ

..... (ในสร) ๒๗๕

..... ๗๒๘ ๘๗๘๘๘๘๘๘๘

.....

.....

.....

.....

.....

๕. การยื่นคำร้องขอรับใบอนุญาต

.....

.....

.....

.....

๓. ๓๗๕

๒. ๓๗๕

.....

๑. ๓๗๕

.....

.....

.....

๖. การยื่นคำร้องขอรับใบอนุญาต

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

๗. การยื่นคำร้องขอรับใบอนุญาต

.....



ใบอนุญาตเลขที่ ปน.3/2 ปณศ.รองเมือง
ถ้าฝากส่งไปประเทศไม่ต้องฉีกตราไปรษณียากร

บริการธุรกิจตอบรับ



สำนักนันทนาการ
กรมพลศึกษา
เลขที่ 154 ถนนพระราม 1
แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน
กรุงเทพฯ
10330

ส่วนที่ 2 การสำรวจความพึงพอใจของผู้รับหนังสือองค์ความรู้ด้านมาตรฐาน อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก
ทางนันทนาการ สำหรับผู้สูงอายุ

คำชี้แจง: โปรดทำเครื่องหมายถูก ✓ ลงใน ที่ตรงกับความเป็นจริง

ประเด็นความพึงพอใจ/ไม่พึงพอใจ	ระดับความพึงพอใจ				ไม่พึงพอใจ
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	
2.1 รูปแบบสื่อ					
2.2 ความเหมาะสมของประเภทสื่อที่ผลิต					
2.3 ความสะดวกในการใช้สื่อ					
2.4 เนื้อหาสาระ					
2.5 ตรงกับความต้องการ					
2.6 ความน่าสนใจ					
2.7 เข้าใจง่าย					
ภาพรวมความพึงพอใจต่อสื่อ					

2.8 ท่านนำข้อมูลในหนังสือองค์ความรู้ด้านมาตรฐาน อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกทางนันทนาการ
สำหรับผู้สูงอายุ ไปใช้ประโยชน์ด้านใดบ้าง (สามารถระบุได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ใช้ในการเรียนการสอน/อบรม | <input type="checkbox"/> ใช้ในชีวิตประจำวัน |
| <input type="checkbox"/> ใช้ในการประกอบอาชีพ | <input type="checkbox"/> ใช้ในการอ้างอิงทางวิชาการ |
| <input type="checkbox"/> อื่นๆ (ระบุ) | <input type="checkbox"/> ไม่ได้ใช้ เนื่องจาก..... |

2.9 สิ่งที่ท่านอยากให้เพิ่มเติมในหนังสือองค์ความรู้ด้านมาตรฐาน อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก
ทางนันทนาการ สำหรับผู้สูงอายุ.....

ส่วนที่ 3 หากท่านต้องการรับหรือให้ข้อมูลกับกรมพลศึกษา โปรดระบุช่องทางการสื่อสารที่เหมาะสมกับท่าน
(เลือก 3 อันดับแรก)

ช่องทาง	ระบุและเรียงลำดับ 1 - 3
<input type="checkbox"/> 1. ติดต่อด้วยตัวเอง	
<input type="checkbox"/> 2. เว็บไซต์ www.dpe.go.th/เว็บบอร์ดกรมพลศึกษา	
<input type="checkbox"/> 3. บอร์ดประชาสัมพันธ์	
<input type="checkbox"/> 4. วารสาร	
<input type="checkbox"/> 5. รายงานประจำปี	
<input type="checkbox"/> 6. หนังสือพิมพ์	
<input type="checkbox"/> 7. call center, โทรศัพท์	
<input type="checkbox"/> 8. อื่นๆ	

หากท่านดำเนินการกรอกข้อมูลเรียบร้อยแล้ว ขอความกรุณาแฟกซ์มาที่เบอร์ 02-214-0126 (สำนักนันทนาการ
กลุ่มวิจัยและพัฒนา) หรือ ส่งมาที่ กรมพลศึกษา (สำนักนันทนาการ กลุ่มวิจัยและพัฒนา) สนามกีฬาแห่งชาติ 154 ถ.พระราม 1
แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

ขอขอบคุณทุกท่านมา ณ โอกาสนี้

A metal folding chair is centered in the image, set against a background of a wooden floor. The chair is made of a shiny, reflective metal, possibly chrome or stainless steel. The floor has a light-colored wood grain pattern. The overall image has a soft, slightly blurred quality.

คนไทยมีบทบาทการ เป็นวิถีชีวิต

สำนักนันทนาการ
กรมพลศึกษา
กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

154 ถนนพระราม 1
แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน
กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์ 0-2214-0120
โทรสาร 0-2214-1507
www.dpe.go.th