



สวด ได้ ง่าย ~ นันทนาการ



สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา
กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา



ชุดยอ ครือข่าย **นันทนาการ**

สำนักนันทนาการ
กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

สุดยอด เครือข่ายนันทนาการ

จัดทำโดย :

สำนักนันทนาการ

กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

เลขที่ 154 ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทรศัพท์ 0-2214-0120

โทรสาร 0-2214-1507

เว็บไซต์: www.dpe.go.th

ISBN 978-616-297-475-5

พิมพ์ครั้งที่ 1 : มกราคม 2560

จำนวนพิมพ์ 3,000 เล่ม

ผลิตโดย : บริษัท กู๊ดอีฟนิ่ง ดิงค์ จำกัด

พิมพ์ที่: บริษัท ชัน แพคเกจจิ้ง (2014) จำกัด

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

กรมพลศึกษา สำนักนันทนาการ.

สุดยอดเครือข่ายนันทนาการ.-- กรุงเทพฯ : สำนักนันทนาการ
กรมพลศึกษา, 2560. 160 หน้า.

1. นันทนาการ. I. ชื่อเรื่อง.

คำนำ

กรมพลศึกษา เป็นองค์กรภาครัฐที่ดำเนินงานด้านนันทนาการอย่างต่อเนื่อง โดยให้ความสำคัญและส่งเสริมให้เด็ก เยาวชน และประชาชนทุกกลุ่มมีความรู้ ความเข้าใจ ตระหนักถึงคุณค่าของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และประกอบ กิจกรรมนันทนาการเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต โดยมีกลยุทธ์หนึ่งที่สำคัญในการ ดำเนินงาน คือการสร้าง “เครือข่ายนันทนาการ” ในท้องถิ่นต่างๆ เพื่อเป็นต้นแบบ และเผยแพร่กิจกรรมนันทนาการให้แก่สมาชิกเครือข่ายและประชาชนทั่วไปได้มี โอกาสเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างทั่วถึงทุกพื้นที่ เป็นการสร้างความเข้มแข็ง และความสัมพันธ์อันดีของคนในท้องถิ่นด้วยกิจกรรมนันทนาการ อีกทั้งยังช่วย ส่งเสริมและอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นให้สืบทอดต่อไปจากรุ่นสู่รุ่น

หนังสือเรื่อง “สุดยอดเครือข่ายนันทนาการ” ได้จัดทำขึ้นเพื่อรวบรวม องค์ความรู้ด้านนันทนาการ และถ่ายทอดองค์ความรู้ของเครือข่ายนันทนาการ กรมพลศึกษา ในรูปแบบที่น่าสนใจและสามารถทำความเข้าใจได้ง่าย เพื่อประโยชน์ ต่อผู้สนใจสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการทำกิจกรรมนันทนาการ ตามความชอบและความถนัดได้ สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเรื่อง “สุดยอดเครือข่ายนันทนาการ” จะสร้างคุณค่าและมีส่วนช่วย ผลักดันให้ทุกภาคส่วนในสังคมตระหนักถึงความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการ ตลอดจนสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต และเป็นแนวทางในการส่งเสริมกิจกรรมนันทนาการให้กับประชาชนในสังคมไทยต่อไป

คณะผู้จัดทำ

สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา

สารบัญ

รู้จักนันทนาการ	6
ความหมายของนันทนาการ.....	6
ลักษณะพื้นฐานของนันทนาการ.....	7
เป้าหมายของนันทนาการ	8
ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ	9
กิจกรรมนันทนาการ.....	10
เครือข่ายนันทนาการ.....	22
สื่อยอดเครือข่ายนันทนาการ	26



หน้า

27

กลุ่มเครือข่ายนันทนาการ
ศิลปะปูนปั้นทองร่วง เอมโอะฮู



หน้า

39

กลุ่มเครือข่ายนันทนาการ
ศิลปะชาวฉันท



หน้า

51

กลุ่มเครือข่ายนันทนาการ
แม่ครูบัวเรียว รัตนมณีกรณ



หน้า

65

กลุ่มเครือข่ายนันทนาการ
ละครหุ่นคนบ้านลาด



หน้า

77

กลุ่มเครือข่ายนันทนาการ
เสริมสร้างกิจกรรม
นันทนาการอำเภอทอง



หน้า

89

กลุ่มเครือข่ายนันทนาการ
ดนตรีไทยพื้นบ้าน
หมื่นปี



หน้า

101

กลุ่มเครือข่ายนันทนาการ
ชุมชนจักรยาน
รักษัคลองบางพระ



หน้า

113

กลุ่มเครือข่ายนันทนาการ
ละครยามเช้า



หน้า

125

กลุ่มเครือข่ายนันทนาการ
ผู้สูงอายุ
เทศบาลตำบลหนองเสือ



หน้า

137

กลุ่มเครือข่ายนันทนาการ
วัฒนธรรม
การเล่นพืชน้ำ



หน้า

149

กลุ่มเครือข่ายนันทนาการ
อาสาพัฒนาชุมชน
การอนุรักษ์ธรรมชาติ
สิ่งแวดล้อม
และบำเพ็ญประโยชน์
อำเภอรานกระต่าย

บรรณานุกรม.....157

คณะผู้จัดทำ.....158



รู้จัก**นันทนาการ**

นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่กระทำในยามว่างจากภารกิจงานประจำ ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมกระทำด้วยความสมัครใจ ทำแล้วมีความพึงพอใจ เกิดความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน มีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี ก่อให้เกิดการพัฒนาทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคม โดยกิจกรรมนั้นต้องไม่เกิดโทษ ไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม และกฎหมายบ้านเมือง

ลักษณะพื้นฐานของนันทนาการ

1 เป็นกิจกรรม คือ การกระทำ หรือ การปฏิบัติที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย หรือมีการเปลี่ยนแปลง อิริยาบถ เช่น การเล่นกีฬา การร้องเพลง การทำงานอดิเรก เป็นต้น

2 มีความสมัครใจ คือ ผู้เข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการจะต้อง เข้าร่วมด้วยความสนใจ และความสมัครใจของตนเอง โดยมีได้ถูกบังคับ

3 มีความพึงพอใจ คือ เมื่อได้ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ นั้นๆ แล้ว รับรู้ได้ว่าตนเอง มีความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน ในการเข้าร่วมกิจกรรม

4 มีความสร้างสรรค์ คือ กิจกรรม นันทนาการ จะต้องมีความคิด และประโยชน์ในเชิงสร้างสรรค์ ทั้งต่อตนเอง ต่อสังคม ไม่เกิดโทษ ไม่เกิดความเสียหาย และไม่ใช่นอบายมุข

5 ทำในเวลาว่างหรือเวลาอิสระ คือ การเข้าร่วมกิจกรรมต้องทำ ในช่วงเวลานอกเหนือจากการ หาเลี้ยงชีพ หรือประกอบ กิจกรรมประจำวัน

6 นันทนาการจะต้องเป็นกิจกรรม ที่พึงประสงค์ของสังคม คือ กิจกรรมนันทนาการจะต้อง เป็นที่ยอมรับในสังคมนั้นๆ

7 นันทนาการเป็นกิจกรรมที่สามารถยืดหยุ่นเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม คือ กิจกรรมนันทนาการสามารถจัดให้มีได้ตามความเหมาะสมของสภาพแวดล้อม สถานที่ ความต้องการ และความสนใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

เป้าหมายของนันทนาการ

- 1 เพื่อผ่อนคลายความเครียด และพัฒนาอารมณ์สุข เพราะการได้ทำกิจกรรมด้วยความสมัครใจ ตามความสนใจ และตามความถนัดของตนเอง ย่อมก่อให้เกิดความพึงพอใจ และเกิดความสุขสนุกสนาน
- 2 เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ ให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม บนความหลากหลายของกิจกรรมนันทนาการ เช่น กิจกรรมอาสาสมัคร กิจกรรมท่องเที่ยว ทัศนศึกษา เป็นต้น
- 3 เพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์จากกระบวนการนันทนาการ เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านอารมณ์
- 4 เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วม ของบุคคล ชุมชน และสังคม ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทำงานเป็นทีม รู้จักหน้าที่ ตลอดจนมีความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น
- 5 เพื่อส่งเสริมการแสดงออกแห่งตน ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการได้แสดงออกในด้านความรู้สึกนึกคิด ความคิดสร้างสรรค์ ทำให้เกิดการเรียนรู้ สร้างความมั่นใจ และเป็นการส่งเสริมสุขภาพและบุคลิกภาพให้แก่ตนเอง
- 6 เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ทุกเพศ ทุกวัย
- 7 เพื่อส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติ โดยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ จะช่วยพัฒนาการทางร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจ สร้างความเข้าใจอันดีและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมี
- 8 เพื่อส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการได้รู้จักสิทธิหน้าที่ ความรับผิดชอบ ความมีระเบียบวินัย ความมีน้ำใจ ตลอดจนการปรับตัวให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ

- 1 ช่วยผ่อนคลายความเครียด ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสุข สนุกสนาน
- 2 ช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี
- 3 ช่วยป้องกันปัญหาอาชญากรรมและพฤติกรรมเบี่ยงเบนอันไม่พึงประสงค์ของเด็กและเยาวชน
- 4 ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะได้เรียนรู้หน้าที่ความรับผิดชอบ ความมีน้ำใจ และรู้จักช่วยเหลือผู้อื่น
- 5 ช่วยเป็นภูมิคุ้มกันโรคที่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อทางร่างกาย และเพิ่มภูมิป้องกันปัญหาทางด้านจิตใจ
- 6 ส่งเสริมการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม ประเพณี วิถีชีวิตอันเป็นเอกลักษณ์ของชาติสืบต่อไป
- 7 ส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติในอนาคต
- 8 ส่งเสริมเรื่องการบำบัดรักษา รวมทั้งช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ช่วงสร้างขวัญ และกำลังใจของผู้ป่วย
- 9 ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์และการทำงานเป็นทีม เสริมสร้างความสามัคคีและความเข้าใจอันดีในหมู่คณะ
- 10 ช่วยสร้างขวัญและกำลังใจแก่ผู้ที่อยู่ในสถานการณ์เสี่ยงภัยต่างๆ เช่น ทหาร ตำรวจ และเจ้าหน้าที่ทุกฝ่ายที่ปฏิบัติงานในพื้นที่เสี่ยงภัย เพื่อเป็นการตอบแทนและให้กำลังใจในการปฏิบัติหน้าที่

กิจกรรมนันทนาการ

นันทนาการเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิด
ความสุขสนุกสนาน เพลิดเพลิน และเกิดความพึงพอใจ
แก่ผู้เข้าร่วม นันทนาการจึงครอบคลุมกิจกรรมต่างๆ
อย่างกว้างขวาง เนื่องจากในแต่ละสังคมย่อมมีความแตกต่าง
ระหว่างบุคคล มีความชื่นชอบ และมีความพึงพอใจในกิจกรรม
ที่แตกต่างกัน ดังนั้น การจะกำหนดว่าสิ่งไหนเป็นกิจกรรม
นันทนาการจึงต้องพิจารณาจากความสนใจ ความต้องการ
และความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั้นๆ ซึ่งต้องไม่ขัด
ต่อกฎหมายและขนบธรรมเนียมประเพณีท้องถิ่น
ในที่นี้จะกล่าวถึงกิจกรรมนันทนาการ ดังนี้



1

ศิลปหัตถกรรม

เป็นกิจกรรมนันทนาการด้านงานฝีมือ งานประดิษฐ์ และงานศิลปะต่างๆ ที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องใช้ฝีมือในการสร้างสรรค์ผลงาน โดยเป็นการส่งเสริมการพัฒนาทักษะความสามารถด้านงานฝีมือ สร้างความสุขและความเพลิดเพลินให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ตัวอย่างกิจกรรม

- งานประดิษฐ์
- งานฝีมือ
- งานไม้
- งานปั้น
- งานแกะสลัก
- การวาดเขียน
- การจักสาน
- การเย็บปักถักร้อย
- จิตรกรรม
- ประติมากรรม
- หัตถกรรม



3

การเต้นรำ และฟ้อนรำ

ตัวอย่างกิจกรรม

- ▣ การรำไทย
- ▣ การฟ้อน
- ▣ การเซิ้ง
- ▣ รำวงพื้นบ้าน
- ▣ การเต้นรำพื้นเมือง
- ▣ Cover dance

เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ต้องใช้เสียงเพลง
หรือการบรรเลงเครื่องดนตรีประกอบจังหวะ
การเคลื่อนไหวร่างกายในลีลาท่าทางต่างๆ
สร้างความสนุกสนาน เพลิดเพลิน
ให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม



4

ละคร และการแสดง

เป็นกิจกรรมนันทนาการด้านการแสดงที่ผูก
เป็นเรื่องราว ช่วยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์
และการแสดงออกถึงอัตลักษณ์แห่งตน
สร้างความสนุกสนาน เพลินเพลินให้แก่ผู้แสดง
และผู้ชม

ตัวอย่างกิจกรรม

- โขน
- ละครชาตรี
- ละครพื้นบ้าน
- ละครหุ่นคน
- ละครเวที
- หนังตะลุง
- ลิเก
- หุ่นกระบอก
- มโนราห์
- จี๊ว



5

งานอดิเรก

เป็นกิจกรรมนันทนาการที่เกิดจากความสนใจ
ในสิ่งหนึ่งสิ่งใดเป็นพิเศษ และทำในยามว่าง
ส่งเสริมการพัฒนาคุณค่าในชีวิต พัฒนาทักษะ
ความรู้ และประสบการณ์ในด้านต่างๆ
ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ตัวอย่างกิจกรรม

- สะสมแสตมป์
- สะสมเหรียญ
- สะสมธนบัตร
- สะสมพระเครื่อง
- การประดิษฐ์สิ่งของต่างๆ
- งานฝีมือ
- การตกแต่งบ้าน
- การปลูกต้นไม้
- การเลี้ยงสัตว์
- การถ่ายภาพ



6

ดนตรีและ การร้องเพลง

เป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการใช้เสียง ทั้งเสียง
จากการเล่นดนตรี เสียงจากการร้องเพลง
ที่แสดงออกอย่างมีจังหวะและระดับที่แตกต่างกันไป
เป็นการสื่อสารและถ่ายทอดความรู้สึกต่างๆ
ของผู้เล่นและผู้ร้อง ก่อให้เกิดความสนุกสนาน
เพลิดเพลิน ผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งผู้เล่น
และผู้ฟัง

ตัวอย่างกิจกรรม

- การเล่นดนตรีไทย
 - การเล่นระนาด
 - การเล่นซิม
 - การเล่นซอด้วง
- การเล่นดนตรีสากล
 - การเล่นเปียโน
 - การเล่นกีตาร์
 - การเล่นไวโอลิน
- การร้องเพลง
- การฟังเพลง



7

กิจกรรมกลางแจ้ง/ นอกเมือง

เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ทำกลางแจ้ง
นอกสถานที่ หรือนอกเมือง ส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วม
กิจกรรมได้มีการเรียนรู้ มีโอกาสใกล้ชิดธรรมชาติ
และสิ่งแวดล้อม สร้างสีสัน ความสดชื่น
และประสบการณ์ใหม่ๆ ในชีวิต

ตัวอย่างกิจกรรม

- การท่องเที่ยว
- การอยู่ค่ายพักแรม
- ทักษะศึกษา
- ปีนเขา
- เดินป่า
- การออกกำลังกาย
ในสวนสาธารณะ
- ขี่จักรยาน
- พายเรือ



8

วรรณกรรม (อ่าน เขียน พูด)

เป็นกิจกรรมนันทนาการที่เกิดจากการคิด
และจินตนาการ แล้วเรียบเรียงนำเสนอออกมา
ให้สามารถอ่าน เขียน หรือพูดได้อย่างน่าสนใจ
ช่วยพัฒนาทักษะความรู้ ความสามารถทางการคิด
และจินตนาการให้ผู้เข้าร่วมทุกเพศ ทุกวัย
และส่งเสริมการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์

ตัวอย่างกิจกรรม

- ▣ การอ่านหนังสือ
 - หนังสือพิมพ์
 - การ์ตูน
 - นวนิยาย
 - สารคดี
- ▣ การเขียน
 - การเขียนบันทึก
 - การเขียนหนังสือ
 - การเขียนบทละคร
 - การแต่งกลอน
- ▣ การพูด
 - การเล่านิทาน
 - การโต้ว่าที่
 - การพูดในที่สาธารณะชน



9

กิจกรรมทางสังคม

เป็นกิจกรรมนันทนาการที่เปิดโอกาส
ให้ผู้เข้าร่วมได้พบปะพูดคุย ทำกิจกรรมต่างๆ
ร่วมกัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน
ช่วยสร้างความเข้าใจ ความสามัคคี
และความสัมพันธ์อันดีของคนในสังคม

ตัวอย่างกิจกรรม

- งานเลี้ยงสังสรรค์
- งานวันเกิด
- งานวันปีใหม่
- งานสำคัญต่างๆ
ของคนในชุมชน
- กิจกรรมของชุมชน



10

กิจกรรมพิเศษ

ตัวอย่างกิจกรรม

- งานลอยกระทง
- งานแห่เทียนพรรษา
- งานสงกรานต์
- งานบุญบั้งไฟ
- งานเฉลิมพระเกียรติ
ในโอกาสต่างๆ
- เทศกาลดนตรี

เป็นกิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้น เนื่องในโอกาสพิเศษ
อาจเป็นงานเทศกาลประจำปี หรืองานใน
วันสำคัญต่างๆ เพื่อสืบสานขนบธรรมเนียมประเพณี
หรือกิจกรรมทางศาสนา



11

กิจกรรมอาสาสมัคร

เป็นกิจกรรมนันทนาการที่มุ่งช่วยเหลือ เกื้อกูล
ผู้คน ชุมชน หรือสังคม ด้วยจิตอาสา ส่งเสริม
คุณธรรม จริยธรรม ของคนในสังคม มุ่งเน้น
การสร้างความร่วมมือ และให้ความช่วยเหลือ
คนในชุมชน และสังคมด้วยความสมัครใจ
โดยไม่หวังผลตอบแทน

ตัวอย่างกิจกรรม

- ▣ การช่วยเหลือผู้ประสบภัย
- ▣ การบำเพ็ญประโยชน์ เช่น
ช่วยกันทำความสะอาดถนน
ขุดลอกคูคลอง
- ▣ กิจกรรมค่ายอาสา
- ▣ การทำงานมูลนิธิ
สมาคม องค์กรการกุศล
- ▣ การเป็นลูกเสือ ยุวกาชาด
เนตรนารี
- ▣ การบริจาคโลหิต

เครือข่ายนันทนาการ

เครือข่ายนันทนาการ คือ อะไร?

เครือข่ายนันทนาการ หมายถึง กลุ่มบุคคลในชุมชนหรือท้องถิ่นต่างๆ ที่มีการรวมตัวกันเพื่อประกอบกิจกรรมนันทนาการอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลากหลายกิจกรรมตามความสนใจ

เครือข่ายนันทนาการ มีความสำคัญอย่างไร?

เครือข่ายนันทนาการ เป็นเหมือนศูนย์รวมของทรัพยากรด้านนันทนาการในท้องถิ่น ที่จะช่วยส่งเสริมและผลักดันให้สมาชิกเครือข่ายและประชาชนได้เห็นความสำคัญ และเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามความชอบ หรือความสนใจ และสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ให้ผู้สนใจนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดียิ่งขึ้น



เครือข่ายนันทนาการกรมพลศึกษา คือ ใคร?

เครือข่ายนันทนาการกรมพลศึกษา หมายถึง กลุ่มเครือข่ายนันทนาการ ในชุมชน หรือท้องถิ่นต่างๆ ที่มีการรวมตัวกันเพื่อประกอบกิจกรรมนันทนาการ โดยมี โครงสร้างของเครือข่ายอย่างชัดเจนตามที่กรมพลศึกษากำหนด และบูรณาการงาน ด้านนันทนาการกับกรมพลศึกษา

เครือข่ายนันทนาการกรมพลศึกษา มีความเป็นมาอย่างไร?

กรมพลศึกษา ให้ความสำคัญและดำเนินงานด้านนันทนาการมาอย่างต่อเนื่อง โดยส่งเสริมให้เด็ก เยาวชน และประชาชนทุกกลุ่มมีความรู้ความเข้าใจ ตระหนักถึง คุณค่า และใช้เวลาว่างประกอบกิจกรรมนันทนาการเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต โดยมี กลยุทธ์สำคัญประการหนึ่งในการดำเนินงาน คือ การสร้าง “เครือข่ายนันทนาการ” ในท้องถิ่น เพื่อขยายโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของประชาชน ดังนั้น กรมพลศึกษา โดยสำนักนันทนาการ จึงได้ดำเนินงานโครงการเสริมสร้างและพัฒนา เครือข่ายนันทนาการ โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. สร้างและพัฒนาศักยภาพของเครือข่ายนันทนาการในท้องถิ่น
2. สนับสนุนการดำเนินงานของเครือข่ายนันทนาการ
3. เสริมสร้างความเข้มแข็งของเครือข่ายนันทนาการด้านผู้นำและองค์ความรู้
4. เผยแพร่กิจกรรมของเครือข่ายนันทนาการให้กว้างขวางและเกิดประโยชน์

ต่อสาธารณชน

1 เป็นกลุ่มบุคคลที่รวมตัวกันเพื่อประกอบกิจกรรมนันทนาการ
ในเวลาว่างด้วยความสมัครใจ



2 มีกิจกรรมนันทนาการที่เป็นอัตลักษณ์
ของตนเอง หรือเป็นกลุ่มชาติพันธุ์



คุณสมบัติ
ของเครือข่าย
นันทนาการ
กรมพลศึกษา
มีอะไรบ้าง?



3 สามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ให้แก่
ผู้ที่สนใจได้



4 มีความเป็นจิตอาสา



5 สมาชิกเครือข่ายดำเนินกิจกรรมนันทนาการ
อย่างต่อเนื่องเป็นประจำ



6 สร้างประโยชน์ให้สังคม พร้อมทั้งจะสนับสนุน ส่งเสริม
และบูรณาการงานด้านนันทนาการกับกรมพลศึกษา

ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักถึงประโยชน์ ของกิจกรรมนันทนาการ 1

เครือข่ายนันทนาการกรมพลศึกษา สามารถ
จัดกิจกรรมนันทนาการให้แก่สมาชิกเครือข่าย
และถ่ายทอดองค์ความรู้ให้แก่ประชาชนผู้สนใจได้



เด็ก เยาวชน และประชาชนในท้องถิ่น
มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ
อย่างทั่วถึง



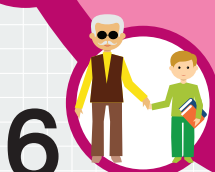
ประชาชนในท้องถิ่นมีเครือข่าย
นันทนาการเป็นต้นแบบในการใช้
เวลาว่างทำกิจกรรมนันทนาการ
ที่เป็นประโยชน์



สร้างความเข้มแข็งและความสัมพันธ์
อันดีของคนในท้องถิ่น



ช่วยส่งเสริมและอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นให้มี
การสืบทอดต่อไปจากรุ่นสู่รุ่น



ช่วยเผยแพร่กิจกรรมนันทนาการวิถีไทย ภูมิปัญญาไทย
และวัฒนธรรมไทย ให้เป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย
ทั้งในประเทศ และต่างประเทศ





1

กลุ่มเครื่องขายนันทนาการ
ศิลปปะปูนปั้นทองร่ว
เอมโอสฐ



“ปูนปั้น” ประติมากรรมอันวิจิตรที่เหมือนไกลสายตา แต่ในความเป็นจริง กลับพบเจอได้ง่ายเพียงแค่เข้ามาใน **“วัด”** ..ปูนปั้นเป็นงานศิลปะที่ทำให้เกิด ความเป็นอัตลักษณ์ของวัดไทย ตัวอย่างเช่น หน้าบันของพระอุโบสถที่ถูก ตกแต่งด้วยปูนปั้นลายนูนสูง เทพ เทวดา หรือสัตว์หิมพานต์ในวรรณคดี นอกจากนี้ ยังปรากฏในรูปแบบของประติมากรรมลอยตัวตามโบสถ์และเจดีย์ ..ความงดงามของศิลปะแขนงนี้ เป็นสิ่งดึงดูดใจให้สามเณรูปหนึ่งสนใจ จะเรียนรู้ จึงได้ขอลาจากสมณเพศ เพื่อแสวงหาทางสู่การเป็นช่างปูนปั้น อย่างจริงจัง สามเณรรูปนั้นคือ .. **ครูทองร่วง เอ็มโษษฐ**



ทองร่วง เอ็มโอษฐ์ ศิลปะปูนปั้นของช่างเมืองเพชรฯ



ครูทองร่วง เอ็มโอษฐ์
ที่ปรึกษาเครือข่าย

“ทองร่วง เอ็มโอษฐ์” หรือที่ลูกหลานวงการปูนปั้นเรียกว่า “ครูทองร่วง” คือนามของศิลปินแห่งชาติ สาขาทัศนศิลป์ (ประณีตศิลป์-ศิลปะปูนปั้น) ปีพุทธศักราช 2554 ผู้สืบสานงานปูนปั้นสกุลช่างเมืองเพชรที่มีมาแต่โบราณ ..ด้วยฝีมือ ความปราณีต และจินตนาการอันสร้างสรรค์ ทำให้ชื่อ “ทองร่วง เอ็มโอษฐ์” กลายเป็นโลโก้ของงานปูนปั้นเมืองเพชรฯ ไปโดยปริยาย

เส้นทางสู่การเป็นช่างปูนปั้นของครูทองร่วงไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบ ท่านลาสิกขาและสมัครเป็นลูกมือของช่างปูนปั้นอย่างครูพิน อินฟ้าแสง เรียนรู้งานหนักเบาทุกอย่างจนซึมซับรายละเอียดต่างๆ ได้ทั้งหมด “ผมต้องเพียรพยายาม อัดหนึ่กให้ครูพิน อินฟ้าแสง ยอมรับและสอนงานช่างปั้นให้จนสามารถรับเหมาได้เอง ตัวอย่างเช่น งานปูนปั้นวัดอัมพวัน วัดมหาธาตุวรวิหาร วัดพลับพลาชัย และอีกหลายๆ งาน แต่งานที่ผมรู้สึกเป็นเกียรติและตื่นเต้นมากที่สุดของช่างศิลป์คนหนึ่งก็คือ งานซ่อมแซมพระบรมมหาราชวัง และวัดพระแก้ว” ครูทองร่วงเล่าอย่างภาคภูมิใจ



ฝีมือการปั้นที่รับทอดกันมาอย่างยาวนานและวิธีการผสมปูน ที่เป็นอัตลักษณ์ นั่นคือความพิเศษของช่างเมืองเพชร

ผลงานของครูทองร่วงปรากฏตามซุ้มประตู ซุ้มหน้าต่าง ศาลาการเปรียญ และพระอุโบสถตามวัดในจังหวัดต่างๆ นอกจากนี้ ยังมีผลงานอีกมากมาย ที่จัดแสดงภายในบ้าน ชั่นงานส่วนใหญ่ถูกสร้างสรรค์เพื่อสะท้อนสังคม สอดแทรก คติธรรม และอีกหลายๆ ผลงานก็สามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดให้กับ ผู้พบเห็นได้

ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ครูทองร่วงไม่สามารถ ปั้นปูนเองได้ เนื่องจากมีอาการภูมิแพ้ จึงต้องให้ **“คุณป้าบุญเจียน เอ็มโอบุส”** ผู้เป็นภรรยาสานต่อ โดยครูทองร่วงยังคงออกแบบบลวดลายงานปูนปั้น ส่วนคุณป้าบุญเจียนจะเป็นผู้ผสมปูนและควบคุม บรรดาลูกศิษย์ให้สามารถสร้างสรรค์ผลงาน ได้อย่างสวยงาม



คุณบุญเจียน เอ็มโอบุส
ประธานเครือข่าย



ปั้นเด็ก ให้ปั้นปูน



ด้วยความรักและความห่วงใยใน
ศิลปะปูนปั้น ทำให้คุณป้าบุญเจียน
ได้ร่วมมือกับคุณครูสรานุทิพย์
เอมโอษฐ์ ตั้งชมรมปูนปั้นขึ้นใน
โรงเรียนวัดกุฎี (นันทวิเทศประชาสรรค์)
จังหวัดเพชรบุรี ชมรมที่จะคอยปลูกฝัง
ให้เด็ก ๆ รู้จักและรักงานศิลปะแขนงนี้
ต่อมาได้จัดตั้ง **“กลุ่มเครือข่ายนันทนาการ**

ศิลปะปูนปั้นทองรวงเอมโอษฐ์” เพื่อส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนได้เข้าร่วม
กิจกรรมนันทนาการ **“ศิลปหัตถกรรม”** และถ่ายทอดองค์ความรู้ **“งานปูนปั้น”**
มาอย่างต่อเนื่อง โดยได้รับรางวัลเชิดชูเกียรติผู้ทำคุณประโยชน์ด้านนันทนาการ
สาขาองค์กรเครือข่ายนันทนาการดีเด่น จากกรมพลศึกษา ประจำปี 2557

“เพราะงานปูนปั้นไม่ใช่งานที่เปิดสอนทั่วๆ ไป
ยากที่จะมีใครมาสอนให้คนรุ่นใหม่ได้รู้จัก
และสืบสานต่อกัน แต่เราอยากสอนเพื่อ
ให้งานนี้อยู่ต่อไปอีกนานๆ”
คุณป้าบุญเจียนกล่าวพร้อม
รอยยิ้มที่มีความสุข

“หนูชอบงานปูนปั้น
เพราะง่าย ทำง่ายด้วยค่ะ”



สุดยอดเครือข่ายนันทนาการ



การร่อนมีขึ้นทุกวันศุกร์ที่บ้านของคุณป้าบุญเจื่อน เด็กฯ จะได้เรียนรู้ลวดลาย
พื้นฐานของงานปูนปั้น นั่นคือ ลายประจำยามและลายดอกพุดตาน



เริ่มปั้นปูน

เตรียมอุปกรณ์ทำปูนปั้น



1

เริ่มต้นด้วยการนำกระดาษ
มาแช่น้ำทิ้งไว้จนกว่ากระดาษจะยุ่ย...
ขั้นตอนนี้ต้องอาศัยความใจเย็น
เพราะกว่าที่กระดาษจะยุ่ย
ก็ต้องใช้เวลาเป็นเดือน



2

เมื่อกระดาษยุ่ยแล้ว ให้นำไปตำจนละเอียด

ลักษณะกระดาษที่ตำแล้วจะเป็นแบบนี้



3

นำปูนขาวมาร่อน โดยใช้เครื่องร่อนปูน



หน้าตาปูนขาวที่ร่อนเรียบร้อยแล้ว

ส่วนผสมสำหรับทำปูนปั้น



ขั้นตอนการผสมปูนที่ใช้ในงานปั้น

1 ใส่ส่วนผสมทุกอย่างลงในเครื่องผสมปูน โดยใส่น้ำลงไปก่อน



2

เครื่องผสมจะตำส่วนผสมทั้งหมด โดยระหว่าง
การตำจะต้องคนตลอดเวลา เพื่อให้ส่วนผสมเข้ากัน

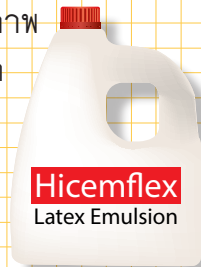


ใช้เวลาตำประมาณ 1 ชั่วโมง
ปูนก็จะเหนียว ให้เติมน้ำ
เพิ่มลงไปเล็กน้อย
ตำจนปูนเกาะตัวเป็นก้อน
เก็บปูนใส่ถุงพลาสติก
เพื่อไม่ให้ปูนแข็งตัว



3

ก่อนจะนำปูนมาใช้งานจะต้องผสมกับไฮเซ็มเฟล็กซ์
น้ำยาประสานคอนกรีต จะช่วยให้ปูนมีประสิทธิภาพ
ในการยึดเกาะสูง ผสานเนื้อปูนไม่ให้เนื้อปูนแตก
ออกจากกันเมื่อแห้ง



หน้าตาปูนที่พร้อมร้านรับการนำมา
ใช้งานปั้น ภาษาอังกฤษเรียกว่า
“ปูน/ท๊อค”

เริ่มเตรียมอุปกรณ์ สำหรับการลงมือปั้น



วิธีการปั้นภาพปูนต่ำ

1

ใช้เกวียงค่อยๆ ฉาบปูนเทือกลงบนแผ่นโฟมให้เรียบ



2 ใช้เกรียงวาดเส้นลงบนปูน กำหนดลวดลายไว้ก่อน

“ลายประจำยาม”

แบ่งพื้นที่ออกเป็นสี่เหลี่ยมจัตุรัส 4 ส่วนเท่าๆ กัน วาดวงกลมตรงกลาง แล้ววาดกลีบดอกลงไปในแต่ละช่อง



“ลายดอกพุดตาน”

วาดวงกลมลงไปตรงกลาง จากนั้นวาดกลีบดอก 3 กลีบ (ซ้าย ขวา บน) ส่วนด้านล่างวาดเป็นก้านที่มีลักษณะโค้งงอ



3 ใช้ปูนเทือกปั้นเป็นกลีบดอก เกสร ใบไม้และก้าน ตามแต่ละลวดลาย แล้วติดลงไป



ความสวยงามของชิ้นงานขึ้นกับ
ความชำนาญของแต่ละคน
ว่าจะเก็บรายละเอียดงานปั้น
ได้ครบถ้วนแค่ไหน ผู้ปั้นจึงต้องนัด
สังเกตลวดลาย นมัสสีฟ้าฝน
จนปั้นได้อย่างปราณีต



ลายดอกพุดตาน

ข้อมูลติดต่อ

กลุ่มเครือข่ายนันทนาการ
ศิลปปูนปั้นทองรวงเอมโอษฐ์
.....
นางบุญเจียน เอมโอษฐ์

1/1 หมู่ 4 ต.ช่องสะแก
อ.เมือง จ.เพชรบุรี 76000
090-447-0200



ลายประจำยาม

2

กลุ่มเครือข่ายนันทนาการ ลีลาศชาวจันทร์



ในยามเย็น แสงไฟใต้ถุนโรงเรียนวัดไผ่ล้อม (อินทกัศุทัย) จะถูกเปิดขึ้นเพื่อรอต้อนรับเหล่า นักเต้นวัยทำงานไปจนถึงวัยเกษียณ ที่มารวมตัวกัน ทำกิจกรรมนันทนาการเป็นประจำ ทุกวันจันทร์ ถึงศุกร์ นี่คือสถานที่นัดรวมพลของเหล่าสมาชิก **กลุ่มเครือข่ายนันทนาการลีลาศชาวจันทร์**

ย้อนไปเมื่อปี พ.ศ. 2555 คุณจำเริญ ตรีจันทร์ทอง และ “ครูดี” นิโรจน์ สุขแสงฉาย ซึ่งเป็นประธานและวิทยากรประจำเครือข่ายฯ ได้ร่วมมือกับสมาชิกอีก 2 คนจัดตั้งชมรมลีลาศขึ้น โดยใช้ลานใต้ถุนโรงเรียนแห่งนี้เป็นที่ฝึกซ้อม ด้วยท่าเต้นที่สวยงามบวกกับเสียงดนตรีที่สนุกสนาน ทำให้ผู้ที่พบเห็นอยากสมัครเป็นสมาชิก จนทุกวันนี้ มีจำนวนมากกว่า 70 คน



คุณจำเริญ ตรีจันทร์ทอง
ประธานเครือข่าย



“ครูดี” นิโรจน์ สุขแสงฉาย
วิทยากร

ปัจจุบัน “ลีลาศ” จัดเป็นกีฬานานาชาติหนึ่งที่สามารถเล่นได้ทุกเพศ ทุกวัย ถือเป็นกิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมให้คนออกกำลังกาย เล่นกีฬา และเคลื่อนไหวร่างกายทุกส่วน อย่างเช่น ขา แขน เอว ไหล่ ทำให้มีรูปร่างกระชับ ได้สัดส่วน กล้ามเนื้อต่างๆ มีความยืดหยุ่น เพราะได้บริหารบ่อยๆ มีความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มสูงขึ้น งานวิจัยฉบับหนึ่งพบว่า กลุ่มผู้สูงอายุที่ได้เต้นลีลาศจะมีการทรงตัวดีกว่าผู้สูงอายุทั่วไป การเต้นลีลาศจะเน้นความสวยงามของท่วงท่าที่สง่างาม จึงทำให้มีบุคลิกภาพดีขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ อีกทั้งยังช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด รวมไปถึงส่งเสริมการเข้าสังคม เพราะลีลาศไม่ใช่กีฬาที่สามารถเล่นเพียงคนเดียวได้

สังคมจึงเป็นส่วนที่โดดเด่น และดึงดูดผู้ที่สนใจคนจากทั่วทุกสารทิศเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของลีลาศ เหมือนกับสมาชิกของเครือข่ายฯ แห่งนี้... “สมาชิกของเรามักจะมาก่อนเวลานัดเล็กน้อยเพื่อพูดคุย หัวเราะ เฮฮาไปด้วยกัน ทำให้เราไม่รู้จึกคำว่าเหงาหรือโดดเดี่ยว ถึงแม้อายุจะมากแต่เราก็มีความสุข อาจจะสุขมากกว่าคนที่ไม่มีความสุขด้วยซ้ำไป” คุณจำเริญกล่าวด้วยรอยยิ้ม



พริ้วไหวไปกับเสียงเพลง

กว่าจะได้โชว์ลีลาอยู่บนฟลอร์ สมาชิกแต่ละคนจำเป็นต้องฝึกพื้นฐานกับครูตีเสียก่อน “หัวใจสำคัญของกีฬาลีลาศคือการเดิน เดินให้เข้าจังหวะด้วยบุคลิกภาพที่สวยงาม ประกอบการจัดท่าทาง เพื่อเพิ่มความน่าสนใจให้มากขึ้น”... การสอนเบื้องต้นจึงเน้นเรื่องการทรงตัว เริ่มจากยึดหลังให้ตรง ขาไม่งอ เชิดหน้าขึ้น สายตามองตรง ฝึกให้ชินก่อนเรียนการก้าวเท้าให้ตรงจังหวะ ดังนั้นเทคนิคสำคัญที่ทำให้มือใหม่เดินได้เร็ว นั่นคือ ทำความรู้จักกับจังหวะและเสียงเพลง โดยลองฝึกนับ หนึ่ง สอง สาม สี่ ตามดนตรี... งานนี้จึงต้องมี คุณจอย พิมพัลลดา ธนธศิริวัฒน์ ผู้ช่วยวิทยากร เป็นลูกมือให้กับครูตีด้วยความถูกต้องในแต่ละจังหวะ...



“คุณจอย” พิมพัลลดา ธนธศิริวัฒน์
ผู้ช่วยวิทยากร





ทุกจังหวะมีความสำคัญ ทั้ง
ชะ ชะ ช่า (Cha Cha Cha) วอลซ์
(Waltz) รุมบ้า (Rumba) และ
อีกหลากหลายจังหวะที่ทำให้
ลีลาที่มีความโดดเด่นเฉพาะตัว
ดังนั้น เครือข่ายฯ จึงจัดการซ้อม
ในแต่ละวันให้แตกต่างกันไป
โดยแบ่งการซ้อมออกเป็นวันละ
3 จังหวะๆ ละ 30 – 45 นาที
ฝ่ายดนตรีจะเปิดเพลงวนไปมา
จนครบทุกจังหวะ...

จังหวะถือเป็นเรื่องสำคัญ
ในการเต้นลีลา เพราะเป็นการ
กำหนดรูปแบบของการเคลื่อนไหว

ตารางการซ้อมทุกวันจันทร์ – วันศุกร์

วันจันทร์	คิวบัน รุมบ้า (Q-Bun Rumba)	ชะ ชะ ช่า (Cha Cha Cha)	แซมบ้า (Samba)
วันอังคาร	ควิกสเตป (Quick Step)	ตะลุง (Taloong)	ควิกวอลซ์ (Quick Waltz)
วันพุธ	แทงโก้ (Tango)	รุมบ้า (Rumba)	ไจฟ์ (Jive)
วันพฤหัสบดี	วอลซ์ (Waltz)	กัรราชา (Guracha)	รำวง (Ramwong)
วันศุกร์	ฟรีสไตล์ (Free Style)		

นาฬิกาบอกเวลา 18.00 น. สมาชิกจะถูกเรียกให้เข้าประจำที่ สดุดีการเต้น เริ่มพริ้วไหวไปตามจังหวะเพลงที่ถูกกำหนดไว้ในแต่ละวัน เสียงดนตรียังคงดำเนินต่อไปอย่างไม่มีที่ท่าว่าจะหยุด แต่เหล่าสมาชิกก็ยังคงส่งเสียงหัวเราะให้กับ กลบเสียงความเหนื่อยล้าไปจนหมด พวกเขาสามารถสนุกสนานกันต่อในฟลอร์ตามตารางการซ้อมที่ถูกเขียนไว้จนถึงเวลา 20.00 น.



นอกจากนี้เครือข่าย ยังได้มีการให้
ความรู้เรื่องภัยฟ้าผ่าสำหรับเด็ก
และเยาวชนที่รณรงค์ ได้เข้ามาเรียนรู้
และฝึกซ้อมทักษะ จนสามารถเข้า
ร่วมการแข่งขันได้



ดนตรีเริ่มบรรเลง รมาชิกที่พร้อมเต้น
จะลุกขึ้นมาจับคู่ ออกสเต็ป ถ้าเหนื่อยก็จะ
ลงไปนั่งพัก จิบน้ำเล็กน้อย ก่อนเต้นมาอีกรอบ
ลวดลายกันอีกครั้ง



รมาชิกกลุ่มเครือข่ายนันทนาการล้าลาฟชาวจันทร์

เสื้อผ้า หน้าผม

...เสื้อผ้า หน้า ผม เป็นอีกหนึ่งองค์ประกอบที่ทำให้ท่าเต้นสวยงามยิ่งขึ้น...

ผู้หญิงจึงจำเป็นต้องแต่งหน้าทําผมให้สวยงาม โฉวสีส้นของชุดที่สะดุดตา เพื่อดึงดูดผู้ชม
ผู้ชายนิยมสวมชุดกระชับลำตัว ไม่รุ่มร่าม เพื่อให้เคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องตัว



ชุดกระโปรงยาวช่วยให้
แต่ละท่วงท่าดูพลิ้วไหว

ชุดกระโปรงสั้นช่วยให้เห็น
ท่าทางการเต้นชัดเจน

รองเท้าผู้ชาย :

นิยมใช้รองเท้าคัทชู
ส้นหนาประมาณ 1 นิ้ว



รองเท้าผู้หญิง :

มักมีลวดลายคล้ายเชือกสาน
ปลายรองเท้าเปิด

เพื่อสะดวกต่อการกดเท้า
ในระหว่างการเต้น

(ผู้ฝึกใหม่ไม่ควรสวมส้นสูง
เกิน 2 นิ้ว)

ลักษณะเฉพาะของรองเท้าลีลาศ
รองเท้าทั้งชายและหญิงสามารถพับงอได้
พื้นรองเท้าต้องปะด้วยสีกหลาด

โซว์สเต็ป

ท่าเตรียม



เริ่มง่ายๆ ด้วย Basic Movement หรือ Beguine

ดนตรีของจังหวะ Basic Movement หรือ Beguine เป็นแบบ 4 จังหวะ
ใน 1 ห้องเพลง นับ 1 2 3 พัก ต่อเนื่องไปเรื่อยๆ...



ท่าเตรียม

ชาย : ผู้ชายทิ้งน้ำหนักตัวไว้ที่ขาขวา

หญิง : ผู้หญิงทิ้งน้ำหนักตัวไว้ที่ขาซ้าย



จังหวะที่ 1 (ก้าวที่ 1)

ชาย : ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรงๆ

หญิง : ก้าวเท้าขวาไปข้างหลังตรงๆ



จังหวะที่ 2 (ก้าวที่ 2)

ชาย : ก้าวเท้าขวาผ่านเท้าซ้ายไปข้างหน้า

หญิง : ถอยเท้าซ้ายผ่านเท้าขวาไปข้างหลัง



จังหวะที่ 3 (ก้าวที่ 3)

ชาย : ก้าวเท้าซ้ายผ่านเท้าขวาไปข้างหน้า

หญิง : ถอยเท้าขวาผ่านเท้าซ้ายไปข้างหลัง



จังหวะพัก

ชาย : งอเข่าขวา

หญิง : งอเข่าซ้าย



จังหวะที่ 1

ชาย : ถอยเท้าขวาไปข้างหลังตรงๆ

หญิง : ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรงๆ



จังหวะที่ 2

ชาย : ถอยเท้าซ้ายผ่านเท้าขวาไปข้างหลัง

หญิง : ก้าวเท้าขวาผ่านเท้าซ้ายไปข้างหน้า



จังหวะที่ 3

ชาย : ถอยเท้าขวาผ่านเท้าซ้ายไปข้างหลัง

หญิง : ก้าวเท้าซ้ายผ่านเท้าขวาไปข้างหน้า



จังหวะพัก

ชาย : งอเข้าขวา

หญิง : งอเข้าซ้าย

ข้อมูลติดต่อ

กลุ่มเครือข่ายนันทนาการลีลาศชาวจันทร์

คุณจำเริญ ดริจันทร์ทอง

22/106 หมู่ที่ 5 ตำบลท่าช้าง

อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี 22000

081-8653852

3

กลุ่มเครือข่ายนันทนาการ
แม่ครูบัวเรียว รัตนมณีภรณ์

“บ้านสาวไหม” บ้านในชุมชน
ศรีทรายมูลที่เต็มไปด้วยกลิ่นอายแห่ง
ล้านนา เวลานี้เต็มไปด้วยลูกศิษย์ลูกหา
ที่เข้ามาฝึกซ้อมและขอต่อทำจาก **“แม่ครู
บัวเรียว รัตนมณีภรณ์”** ศิลปินแห่งชาติ
สาขาศิลปะการแสดง (การแสดงพื้นบ้าน-
ช่างฟ้อน) ปีพุทธศักราช 2559



แม่ครูบัวเรียว รัตนมณีภรณ์
ประธานเครือข่าย

พานไหว้ครูหรือเรียกว่า **“ขันครู”**
ถูกบรรจุจัดมาอย่างสวยงาม กลิ่นหอมอ่อนๆ
ของธูปที่บรรดาลูกศิษย์จุดเพื่อไหว้ครูก่อน
เริ่มเรียนรู้ (ต่อทำ) ทำให้เห็นถึงความเคารพ
ในครูบาอาจารย์ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่แสดง
ความกตัญญูแก่ผู้ให้วิชา ..เชื่อเหลือเกินว่า
คำสอนและคำอวยพรของแม่ครู จะทำให้
ลูกศิษย์ทุกคน ศึกษาศิลปะแขนงนี้อย่างตั้งใจ

ใครเข้ามาเรียนก็ได้ ..มีขันครู..
แม่ครูสอนทุกคนไม่เคยหวงวิชา



ขันครู

ไหว้ครูก่อนเริ่มต่อทำ



กำเนิดฟ้อนสาวไหม

ศิษย์ของแม่ครูมีมากมาย แม่ครูเองก็เคยเป็นศิษย์มาก่อน ย้อนกลับไปตั้งแต่วัยเด็ก แม่ครูได้รับการถ่ายทอดวิชาด้านการแสดงจาก **พ่อครูกูย สุภาวสิทธิ์** ซึ่งเป็นทั้งพ่อและครูคนแรก

“แม่เป็นคนชอบร้องรำทำเพลง มาตั้งแต่เด็กๆ เวลาเฝ้าดนตรี มีช่างฟ้อนแม่อีกจะชอบวิ่งตามพี่เขาไปดูด้วย ทีนี้พ่อครูกูย สุภาวสิทธิ์ ซึ่งเป็นพ่อบังเกิดเกล้า ท่านเห็นว่าเราชอบฟ้อนรำ ก็เลยคิดทำฟ้อนสาวไหมขึ้นมาฝึกให้ โดยจินตนาการ

มาจากการปลูกฝ้าย ออกดอกก็เก็บดอกมาตาก เอาเมล็ดออก พอดอกฝ้ายพองตัวก็มาตีๆ ให้มันแตก แล้วปั่นเป็นเส้นยาวๆ เอาไปใส่ก๊าทอผ้า ทอเป็นผ้าออกมา เราได้เห็นว่่า พ่อซึ่งแม้เป็นผู้ชายแต่สามารถฟ้อนได้สวยงาม ทำให้เกิดแรงบันดาลใจที่จะฟ้อนให้ได้อย่างนั้นบ้าง”

“ฟ้อนสาวไหม” ชื่อการแสดงนี้ช่างคุ้นหู แต่จะมีใครรู้ประวัติที่แท้จริงว่าต้นกำเนิดฟ้อนสาวไหมอยู่ที่ชุมชนศรีทรายมูล จ.เชียงราย การฟ้อนอย่าง

งดงามตามแบบหญิงสาวชาวล้านนา ทำให้ ‘ฟ้อนสาวไหม’ สร้างความประทับใจให้กับผู้ชมจนมีชื่อเสียงโด่งดัง มีลูกศิษย์มาขอต่อท่ามากมาย และนำไปเผยแพร่ในจังหวัดใกล้เคียงจนหลายคนเข้าใจผิดว่าฟ้อนสาวไหมมีต้นกำเนิดมาจากจังหวัดเชียงใหม่

▶ ถ่ายทอดท่าฟ้อนสาวไหมให้ลูกศิษย์



นอกจากการแสดงแบบพื้นเมือง ทั้งฟ้อนสาวไหม ฟ้อนดาบ และฟ้อนเจิง ที่พ่อครูภูกสอนให้แล้ว ช่วงอายุ 8-9 ขวบ แม่ครูบัวเรียวยังได้รับการถ่ายทอดท่ารำ ไทยประยุกต์แบบพื้นเมืองล้านนามาจาก **พ่อครูโม ไจสม** อดีตทหารกรมมหรสพ ที่ปลดประจำการ เป็นทั้งนักดนตรีและช่างฟ้อน พ่อครูโมได้ย้ายมาอยู่ที่วัดศรีทรายมูล และได้ตั้งวงปี่พาทย์พื้นเมืองขึ้น รวมถึงสอนศิลปะการแสดงต่างๆ เช่น ฟ้อนเล็บ ฟ้อนเทียน ฟ้อนศรีนวล ฟ้อนสร้อยแสงแดง ฟ้อนสร้อยสนตัด ฟ้อนยวนรำพัด เป็นต้น ทำให้คณะดนตรีและช่างฟ้อนวัดศรีทรายมูลในยุคนั้น มีชื่อเสียงอย่างมาก

แม่ครูบัวเรียวและลูกศิษย์



ศิลปะการแสดงที่พ่อครูทั้งสองได้ถ่ายทอดให้กับแม่ครูบัวเรียว บวกกับพรสวรรค์ส่วนตัว ทำให้แม่ครูฟ้อนได้โดดเด่นเป็นที่รู้จัก ท่านได้ติดตามพ่อครูโมไปสอนการแสดงตามจังหวัดใกล้ๆ ตั้งแต่อายุเพียง 13-14 ปี เท่านั้น เพราะเหตุนี้ แม่ครูบัวเรียวจึงมีจิตวิญญาณความเป็นครูอยู่เต็มเปี่ยม ท่านยังได้ปรับปรุงท่าฟ้อนและสร้างสรรค์ให้มีมาตรฐานมากขึ้น เพื่อให้คนรุ่นหลังเกิดการเรียนรู้ สืบทอด และพัฒนางานดั้งเดิมให้มีความทันต่อเหตุการณ์ ไม่เป็นวัฒนธรรมที่ตายแล้ว นอกจากนี้ แม่ครูบัวเรียวยังส่งเสริมงานด้านนันทนาการ การเดินรำ และฟ้อนรำ ในฐานะเครือข่ายนันทนาการ กรมพลศึกษา มาอย่างต่อเนื่อง ทำให้กลุ่มเครือข่ายฯ ได้รับรางวัลเชิดชูเกียรติผู้ทำคุณประโยชน์ด้านนันทนาการ สาขางค์กรเครือข่ายนันทนาการดีเด่น จากกรมพลศึกษา ประจำปี 2557 ด้วย

สืบสานงานแสดงศิลปล้านนา

การถ่ายทอดความรู้แบบไม่หวงวิชาของแม่ครูบัวเรียว ทำให้เกิดการสืบสานศิลปะการแสดงพื้นบ้านล้านนาเอาไว้ ซึ่งบุคคลถูกผู้ถ่ายทอดหลายคน ก็ได้ต่อยอดสร้างเครือข่ายทางศิลปวัฒนธรรมขึ้นมา ทำให้เกิดการเรียนรู้อย่างไม่สิ้นสุด...**อาจารย์รัตนะ ตาแปง** ประธานกลุ่มเครือข่ายนันทนาการศิลปะพื้นเมืองล้านนาก็เป็นคนหนึ่งที่ได้รับโอกาสจากแม่ครู ทั้งวิชาความรู้และประสบการณ์ชีวิต เขาเล่าถึงเส้นทางสายนี้ว่า



อาจารย์รัตนะ ตาแปง

“ตอนเป็นเด็ก เวลาเราไปงานต่างๆ ก็จะได้เห็นฟ้อนสาวไหมแทบทุกงาน หลังจากนั้นช่วงกลางปี 2542 ก็ค้นหาตัวเองว่าชอบอะไร ตอนนั้นได้ยินข่าวประชาสัมพันธ์ว่า แม่ครูบัวเรียวเปิดสอนฟ้อนสาวไหมที่ศรีทรายมูล เราก็ตามหาว่าอยู่ที่ไหน จนมาเจอ แม่ครูก็ให้ไปเตรียมชั้นครูมา ได้เรียนฟ้อนสาวไหมเป็นอย่างแรก ยิ่งรู้ว่าฟ้อนสาวไหมกำเนิดที่นี่ ยิ่งทำให้เรามีแรงบันดาลใจในการเรียนเพิ่มขึ้นอีก พอเรียนจบ แม่ครูก็พาไปออกงานได้ประสบการณ์เพิ่มขึ้นมาก หลังจากนั้นแม่ก็สอนอีกหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็น ฟ้อนเล็บ ฟ้อนดาบ ฟ้อนเจิง”

อาจารย์รัตนะ นำสิ่งที่แม่ครูบัวเรียวสอนไปใช้ประโยชน์ได้มาก เขาทำกิจกรรมอยู่ในชมรมศิลปวัฒนธรรมไทยตั้งแต่สมัยเรียน มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จนจบและเริ่มถ่ายทอดความรู้ให้กับคนอื่นไปด้วย จนในที่สุดก็ได้เป็นอาจารย์ สาขาวิชาศิลปะการแสดงที่มหาวิทยาลัยพะเยา “การเรียนกับแม่ ไม่ได้เฉพาะความรู้ แต่ได้ประสบการณ์ด้วย แม่แนะนำวิธีการเข้าสังคม สิ่งที่ได้อีกอันคือเทคนิคในการแสดง เพราะปกติการเรียนมักจะได้แค่รูปแบบการฟ้อน เทคนิคที่ทำให้สวยและดึงดูดผู้ชมจะมีอยู่ในตัวแม่ เราก็เรียนรู้ไป จนปี 2556 ก็ได้ไปเป็นอาจารย์ เราก็เริ่มสอนเด็กในระบบ เทคนิคการสอนส่วนมากได้จากแม่ แล้วเราก็ไปพัฒนาเพิ่มเติม”

นอกจากศิลปะการแสดงที่ได้รับ การถ่ายทอดมาจากแม่ครูบัวเรียวแล้ว ด้วยความชอบ อาจารย์รัตน์ะยังใฝ่รู้ โดยไปเรียนกับครูต้นแบบกลองสะบัดชัย นั่นคือ **พ่อครูคำ กาไวย์** ทำให้เขา สามารถประยุกต์ศาสตร์การแสดง หลากๆ แขนงและถ่ายทอดสู่ผู้เรียนได้ หลากหลายยิ่งขึ้น

“เริ่มต้นเราจะสอนแยกส่วน โดยมอง ท่าฟ้อนเป็นหลัก ฝึกจีบ ฝึกม้วน ฝึกสาว ฝึกเท้า พอเข้าไปอยู่ในสาขาวิชาแล้วก็จะได้เห็นเรื่องนาฏศิลป์ไทยด้วย ก็เพิ่ม เรื่องการใช้สรีระเข้ามา เช่น การกอดเอว การเอียง การเปิดไหล่ การเปิดเท้า แล้วค่อยมาผสมเป็นท่า หลังจากนั้นจึง เข้าเพลง และจะต้องหารูปแบบให้แสดง

แล้วพร้อมกันสวยงาม เช่น มือจะต้อง วางระดับไหน ยังไงก็ตาม จุดสำคัญของการสอน คือ เราจะสอนให้เข้าใจและ สามารถถ่ายทอดต่อไปได้”

การสอนสำหรับอาจารย์รัตน์ะถือเป็น ความสุข นอกจากจะสอนในระบบแล้ว อาจารย์ยังได้รับเชิญไปเป็นวิทยากร ตามที่ต่างๆ ร่วมกับแม่ครูบัวเรียว อีกทั้งยังสร้างเครือข่ายนันทนาการ “ศิลปะการแสดงพื้นเมืองล้านนา” เพื่อให้เด็กๆ ที่สนใจมีโอกาสเรียนรู้ การแสดงแขนงนี้ โดยเข้าร่วมดำเนินงาน กับกรมพลศึกษาอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ เครือข่ายฯ ยังได้รับรางวัลเชิดชูเกียรติ ผู้ทำคุณประโยชน์ด้านนันทนาการ สาขา องค์การเครือข่ายนันทนาการดีเด่น ประจำปี 2557 อีกด้วย



ศึกษา ๒๕๕๗ ทศฯ ๐๗.๐๐ น.
ภาคเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่



กลุ่มบ้านสาวไหม



ฟ้อนเล็บ

ฟ้อนมอญเซียงราย

ข้อมูลติดต่อ

กลุ่มเครือข่ายนันทนาการแม่ครูบัวเรียว รัตนมณีภรณ์
(เน้นการฟ้อนสตรีเพศพื้นเมืองล้านนา โดยเฉพาะ
ฟ้อนสาวไหม ฟ้อนเล็บ ฟ้อนเทียน และฟ้อนล้านนาอื่นๆ)

45/1 ม.11 ชุมชนศรีทรายมูล (บ้านสาวไหม)
ต.รอบ อ.เมือง จ.เชียงราย 57000
095-4509530

กลุ่มเครือข่ายนันทนาการศิลปะการแสดงพื้นเมืองล้านนา
(เน้นการแสดงกลองล้านนา ฟ้อนดาบและฟ้อนเซียง
โดยอาจารย์รัตนะ ตาแปง)

75 ม.8 ต.โป่งแพร่ อ.แม่ลาว จ.เชียงราย 57000
089-4303298

ฟ้อนดาบ



มนุษย์เป็นเทพของกาลเวลาและโลกนี้ อะไรที่ทำได้
ทำในสิ่งที่รัก ถ้าตัวเราจากไปแล้วสิ่งนั้นก็อาจจะยังอยู่
ทำในมีความสุขทั้งผู้ให้และผู้รับ

สร้างเครือข่าย กายทอวิชา

จากการถ่ายทอดศิลปะการแสดงพื้นเมือง ล้านนามาเป็นเวลาหลายปี ทำให้เกิดภาคี เครือข่ายกิจกรรมต่อยอดมากมาย เช่น เยาวชนอัครศิลปินางแล, ชมรมช่วงศิลป์ มหาวิทยาลัยพะเยา, ชมรมนาฏศิลป์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง, ชมรมสืบสาน ศิลปวัฒนธรรมล้านนา วัดบ้านไร่ เป็นต้น หลายๆ เครือข่าย เริ่มต้นจากการเข้าอบรม โดยมีแม่ครูไปเป็นวิทยากร คนที่อบรมไป แล้วก็ขยายผลออกไปตั้งกลุ่มของตนเอง เพิ่มขึ้นมา

“ทุกปีเราจะจัดงานไหว้ครูเป็นงานใหญ่ ช่วงเดือนมิถุนายน-กรกฎาคม คนมาร่วม ประมาณ 400 คน เครือข่ายก็จะมาร่วมกันที่นี่ แล้วก็จัดอบรมปีละครั้ง คนไม่ต่ำกว่า 200 คน สอนฟ้อนสาวไหม ฟ้อนดาบ ฟ้อนเจิง ฟ้อนเล็บ กิจกรรม

ของเราส่วนใหญ่เป็นการเผยแพร่ความรู้ สู่เยาวชนเป็นหลัก เวลาทีมงานอบรมเข้ามา เราก็ใช้เครือข่ายในการมาช่วยสอน” อาจารย์รัตนะกล่าวถึงความสำคัญของ เครือข่าย และเมื่อถูกถามว่าเยาวชน ได้อะไรบ้างในการเข้ามาทำกิจกรรม ศิลปะแขนงนี้ เขากล่าวว่า “เด็กทุกคน ที่เรียน เขาเกิดความรักความผูกพัน เขาได้ ความรู้ ได้จิตวิญญาณของความเป็น ศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้าน ได้ห่างไกลจาก อบายมุข ได้เผยแพร่ศิลปวัฒนธรรม ไปต่างแดน ที่สำคัญ เขาจะรู้สึกที่ตัวเอง มีคุณค่า คุณค่ามาจากความรู้ที่ได้รับ การแสดงที่ได้เผยแพร่ คนก็เข้ามาชม เด็กๆ มีรายได้เสริมระหว่างเรียน พวกเขา ก็มีความสุข และเป็นที่ต้องการของ สังคม”



ฟ้อนเจิง หรือ ฟ้อนเชิง

ท่าฟ้อนสาวไหม

ท่าฟ้อนอันงดงามที่ได้แนวคิด
มาจากวิถีชีวิตของชาวบ้านที่
ปลูกฝ้ายเพื่อนำมาทอผ้า



1

ท่าไหว้



2

ท่าบิดบัวบาน



3

ท่าสาวไหมช่วงยาว



4

ท่าม้วนไหมซ้าย



ท่าม้วนไหมขวา



5

ท่าตากฝ้าย



6

ท่าม้วนไหมใต้เข่าซ้าย



ท่าม้วนไหมใต้เข่าขวา



7

ท่าม้วนไหมใต้ศอก



8

ท่าฟุ้งหลอดไหม



9

ท่าสาวไหมรอบตัว



ท่าสาวไหมรอบตัว



10

ท่าแยกเส้นไหม



11

ท่าคลี่ปมไหม



12

ท่าปูเป็นผืนผ้า



13

ท่าพับผ้า



14

ท่าพญาครุฑบิน



15

ท่าไหว้ตอนจบ



4

กลุ่มเครือข่ายนันทนาการ ละครหุ่นคน บ้านลาด

สายเลือดนักแสดงที่ไหลเวียนอยู่ในตัว “คุณอรรณณ ลีละกุล” หรือ “แม่เพทาย” ส่วนหนึ่งนั้นมาจาก **คุณพ่อภินันท์ พงษ์เล็ก** ผู้เป็นบิดา ซึ่งได้สอนท่าพื้นฐานของโขนให้กับ คุณแม่เพทายตั้งแต่วัยเด็ก คุณพ่อภินันท์เป็นหนึ่งในผู้แสดงโขนสดเมืองเพชร การแสดงที่ปรับปรุงมาจากโขน แต่ประยุกต์ให้เรียบง่ายขึ้นแบบชาวบ้าน โดยผสมทั้งโขน หนังตะลุงและลิเกเข้าไว้ด้วยกัน หลังจากที่ คุณพ่อภินันท์ เสียชีวิต คุณแม่เพทายจึงหันมาสนใจที่จะสืบทอดศิลปะแขนงนี้อย่างจริงจัง เธอได้เรียนวิชานาฏศิลป์ที่วิทยาลัยอาชีวศึกษาเสาวภา ทั้งยังหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการแสดงหนังใหญ่ และการเชิดหุ่นกระบอก สิ่งที่คุณพ่อภินันท์ทำให้ได้ บวกกับความตั้งใจจริงของคุณแม่เพทาย ทำให้เธอผสมผสานความรู้ทั้งหมดจนกลายเป็น **“ละครหุ่นคน”**



แม่เพทาย
“คุณอรรณณ ลีละกุล”
ประธานเครือข่าย





จุดเริ่มต้นของละครหุ่นคน มาจากความคิดสร้างสรรค์ในการคิดงานแสดงของคุณแม่เพท่าย เพื่อให้หลานสาวนำไปโชว์ในงานกีฬาเล็กๆ ของโรงเรียนบ้านลาดวิทยา ในปี 2537 การแสดงครั้งนั้นได้รับความนิยมอย่างล้นหลาม ทำให้เธอมีกำลังใจที่จะกลับมาพัฒนาละครหุ่นคนให้เป็นที่รู้จักมากขึ้นกว่า 20 ปีที่ละครหุ่นคนได้รับเชิญจากหน่วยงานให้ไปแสดง เช่น งานพระนครคีรี-เมืองเพชร ครั้งที่ 30, งานอะโบบีหะ!! เลเจนะหรอยจ้าน, งาน ๑๐๑ ปี บางนางรม-ประจวบคีรีขันธ์ เป็นต้น เห็นได้ว่า **"ละครหุ่นคน แม่เพท่าย"** โด่งดังไปทั่วประเทศ จนได้ชื่อว่าเป็นต้นตำรับของ **"ละครหุ่นคน เมืองเพชรบุรี"**

นี่คือ...หุ่นคน



ทำความรู้จักกับละครหุ่นคน



“ละครหุ่นคน” คือ การเชิดคนแทนหุ่น เป็นการประยุกต์ศิลปะการแสดงหลายแขนงเข้าด้วยกัน...ถือได้ว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการละครและการแสดง



ผู้เชิด สวมเสื้อผ้าสีดำล้วน

“กว่าจะมาเป็นหุ่นคนได้นั้น ต้องอาศัยพื้นฐานทั้งการเชิดหนังตะลุง หนังใหญ่ หุ่นกระบอก แต่เรากียังไม่ลืมสิ่งที่คุณพ่อสอนมา จึงนำท่าการรำรำไซมารวมเข้าด้วยกัน” คุณแม่เพทายกล่าวถึงการผสมผสานศาสตร์ต่างๆจนเกิดเป็นหุ่นคนซึ่งมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว

หุ่นคน 1 คน จะมีผู้รับผิดชอบในการเชิด 3 คนขึ้นไป ผู้เชิดสวมเสื้อผ้าสีดำเช่นเดียวกับการเชิดหุ่นกระบอก ส่วนหุ่นคนจะสวมเสื้อรัดรูปและถุงเท้าสีขาวล้วน สวมโจงกระเบน รวมถึงเครื่องประดับ นอกจากนี้ใบหน้า ลำคอ และมือของหุ่นคนจะถูกทาสีขาวรองพื้นสีขาว ใช้หมึกสีดำวาดลวดลายบริเวณคิ้ว ดวงตา จมูกและขอบปาก รวบผมแล้วสวมชฎา ดูแล้วคล้ายหุ่นกระบอกอย่างไม่มีผิดเพี้ยน



ผู้เชิดคนกลางจับลำตัวผู้ถูกเชิดไว้

ก่อนเชิดต้องคล้อง
ยางยืดที่มือหุ่นคน



ผู้เชิดคนทางซ้ายและขวา
ถือไม้เชิดกำกับท่าทางการรำรำ



สำหรับการเชิดหุ่นคน พื้นฐานการรำ และการเดินเป็นหัวใจสำคัญ ผู้แสดงทุกคนจะต้อง ก้าวเท้าอย่างพร้อมเพรียงเพื่อความสวยงาม ท่าทางการเชิดขึ้นอยู่กับตัวละครที่หุ่นคน สวมบทบาท... ไม่เชิดคืออุปกรณ์สำคัญของการเชิดหุ่นคน ยางยืดที่ปลายไม้จะถูกคล้องลง บนข้อมือทั้ง 2 ข้างของผู้ที่เป็นหุ่น ผู้เชิดจะ ใช้ไม้เชิดบังคับท่าทางการรำของหุ่นคน เช่น ถ้าผู้เชิดม้วนปลายไม้ นั้นหมายถึง การสั่งให้ หุ่นหมุนข้อมือ สำหรับผู้แสดงเป็นหุ่น ต้องทำ เหมือนไม่มีชีวิต ห้ามยิ้ม ห้ามกระพริบตา เพื่อให้สมบทบาทมากที่สุด

หุ่นคนจะโลดแล่นไปตามเสียงขับเสภา ผ่านเรื่องราวในวรรณคดีไทยที่ถูกดัดแปลง เพื่อให้เข้ากับยุคสมัย อย่างเช่น การนำเรื่อง รามเกียรติ์ ตอนหนุมานจับนางสุพรรณมัจฉา มาสอดแทรกเนื้อหาการอนุรักษ์แม่น้ำเข้าไป เกิดเป็นการแสดงชุดใหม่ที่มีชื่อว่า “รักษแม่น้ำเพชรฯ”

เครือข่าย...ถ่ายทอด



ศิลปะการเชิดหุ่นคนถูกถ่ายทอดให้กับเด็กๆ กว่า 40 ชีวิตที่อยู่ในความอนุเคราะห์ของคุณแม่เพทาย ประธานเครือข่ายฯ เด็กเหล่านี้บ้างก็มีปัญหาไม่มีใครเป็นที่พึ่งพิง คุณแม่จึงชักชวนมาทำกิจกรรมกับเครือข่ายฯ เพื่อใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และให้ทุกคนรู้จักความสามัคคี “เราทำเพื่อให้เด็กๆ มีความรู้ติดตัว ได้ขัดเกลาจิตใจเด็กๆ ไปด้วย เราเน้นเรื่องความสามัคคี ถ้าเราไม่มีความสามัคคีกัน ไม่รักกันเหมือนพี่เหมือนน้องเราจะแสดงกันไม่ได้” คุณแม่เพทายกล่าวถึงเด็กๆ ที่เปรียบเสมือนคนในครอบครัว ด้วยใบหน้าเปื้อนรอยยิ้ม...



วิธีการสอนของคุณแม่เพทาย ไม่ได้เริ่มด้วยการสอนจากท่ารำ แต่จะเริ่มด้วย **การสอนท่าเครื่องประดับ** ก่อน เช่น กรองคอ สังวาลย์ ข้อมือและห้าวเข็มขัด การทำเครื่องประดับจะสามารถฝึกสมาธิให้กับเด็กๆ ได้

การทำรองคอผ้า

วาดแบบลงบนกระดาษ

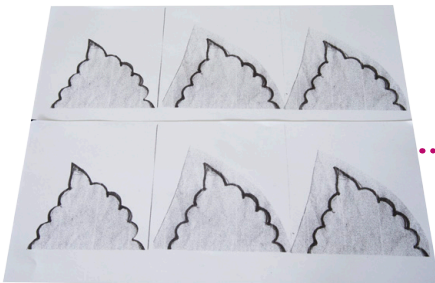


ตัดผ้าและปักเลื่อมตามลาย



การทำสังวาลย์

วาดแบบลงบนกระดาษ



ตัดแผ่นปะเกินตามแบบ



กดปูนลงในแม่พิมพ์ตามลายที่ต้องการ
เมื่อปูนแห้งแกะออกมาติดลงบนแผ่น
ปะเกินที่ตัดไว้



ลงสี ติดทองและ
ประดับด้วยเพชร
หรือกระจกสี



ติดชิ้นส่วนทั้งหมด
ลงบนสายสังวาลย์

ละครหุ่นคนออกโรง



หลังจากการฝึกสมาธิด้วยการทำเครื่องประดับ
ต่อมาคุณแม่เพทายจะสอนการร่ายรำ
โดยนำนาฏศิลป์เข้าไปเติมแต่งให้กับ
ลักษณะท่าทางของแต่ละบุคคล เช่น
การเดิน ท่าเขินอาย การหัวเราะ ให้มี
ความงดงามตามแบบศิลปะการแสดง
จากนั้นจึงนำเนื้อเพลงมาคิดท่าทาง
ประกอบและซ้อมให้เด็กๆ อีกครั้งหนึ่ง

ตัวอย่างการแสดงของตัวนาง ชุด “เล่าเรื่องเมืองเพชร”

เนื้อร้อง

จะกล่าวถึง บุรฉัตร นามพริบพร
ต้นลำธาร แสงกระจ่าง เลื่องลือไกล
เมืองลพบุรี ตั้งเด่น เป็นลพบุรี
ภูเขามาน น้ำตกชั้น ชุ่มฉวี
เที่ยวชมวัด จิตรกรรม ฝาผนัง
ช่างสิบหมู่ ถวายงาน พระราชา
บ้านขุนคณ ละคร แม่เพทาย
วัฒนธรรม ประเพณี อยู่ยั่งยืน

เมืองวารี ผดุงวิทย์ กล้วยครี
ร้านค้าขาย พันธ์อง เมืองเพชรบุรี
ทวามตา ทะเลสวย ทราชนลาภ
ตาลโตนด มากมี รรือธา
งานปูนปั้น ชื่อดัง คู่คณา
ทองทุ่งนา รร้างชีวิต จิตมั่นคง
รำจิตฉาย รร้างผลงาน ตามประสงค์
เพื่อดำรง ความไทยใจพริบพร

ท่า : เมื่อกำลัง



ท่า : ตัวเด่น

ท่า : เป็นคว่า



ท่า : ช้างรับนม กวายนาน พระราชา



ข้อมูลติดต่อ

กลุ่มเครือข่ายนันทนาการละครหุ่นคนบ้านลาด

นางอรรณ ลีละกุล (คุณแม่เพทาย)

116/1 หมู่ที่ 7 ตำบลบ้านลาด

อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี 76150

089-8184259

084-4131839

Facebook : ละครหุ่นคนแม่เพทาย

5

กลุ่มเครือข่ายนันทนาการ
เสริมสร้าง
กิจกรรมนันทนาการ
อำเภอองาว



งานประดิษฐ์ยามว่าง

“คุณฉัตรวรรณ อินปิ่น” ประธานเครือข่ายฯ และเป็นผู้ก่อตั้งกลุ่มศิลปประดิษฐ์นี้ขึ้นมา ด้วยเพราะเห็นว่า “คุณนงนุช อินปิ่น” ภรรยาของตนเองมีความสามารถในงานประดิษฐ์หลายๆ ด้าน และอยากให้คนในชุมชนได้เรียนรู้ด้วย จึงเริ่มชักชวนคนอื่นๆ มาใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ด้วยการทำกิจกรรมนันทนาการงานประดิษฐ์ “เรามีความคิดกันว่า ควรจะต้องมีการส่งเสริมให้คนทั่วไปได้เรียนรู้ด้วย เริ่มจากบุคคลใกล้ชิดตัวก่อน ลูกๆ หลานๆ คนรู้จัก พูดต่อๆ กันไป แล้วก็เกิดการชักชวนกันมา”

สัญลักษณ์ของอำเภอองอาจ คงจะเป็นอะไรไปไม่ได้ ถ้าไม่ใช่ สะพานโยง... สะพานแขวนพื้นไม้ อายุเกือบร้อยปีที่ทอดข้ามลำน้ำาง ...ฟากหนึ่งของสะพานจะพบกับห้องแถวเล็กๆ ที่มีงานประดิษฐ์มากมายจัดแสดงไว้ ที่นี่คือที่ทำการของกลุ่มเครือข่ายนันทนาการเสริมสร้างกิจกรรมนันทนาการ อำเภอองอาจ

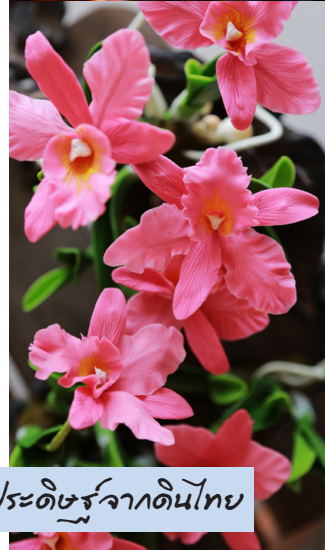
ผลงานเครือข่ายฯ



ดอกไม้ผ้าใยบัว

ความรักในงานฝีมือของคุณงนุชที่เริ่มต้นจากการทำเป็นงานอดิเรก ทำให้เกิดการแสวงหาความรู้อยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าหน่วยงานใดจะเปิดสอนงานประดิษฐ์ประเภทไหน คุณงนุชก็ต้องร่วมเรียนด้วยเสมอ บางครั้งก็ไปซื้อชิ้นงานมาลองแกะดูว่าทำอย่างไร **ดอกไม้ผ้าใยบัว** เป็นงานประดิษฐ์ประเภทแรกๆ หลังจากนั้นจึงได้ศึกษาและพัฒนาผลงานเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ไม่ว่าจะเป็น **ตุ๊กตาไหมพรม ดอกไม้ดินไทย ผลิตภัณฑ์จากลูกปัด** รวมถึง **ตะกร้าสานพลาสติก**

ความสามารถด้านงานประดิษฐ์บวกกับจิตวิญญาณความเป็นครูวิชาชีพสังกัด กศน.ของคุณงนุช ทำให้ความรู้มากมายถูกส่งต่อไปยังคนอื่นๆ ในชุมชนด้วย “ตอนนี้ ทางกลุ่มเครือข่ายฯ มีสมาชิกอยู่ประมาณ 20 คน ส่วนใหญ่เป็นแม่บ้าน ซึ่งพอว่างจากงานประจำ ก็จะชวนกันมาทำกิจกรรมนันทนาการงานประดิษฐ์ ในตอนเริ่มต้นนั้นไม่มีใครทำเป็นมาก่อน ทางกลุ่มเครือข่ายฯ จะคอยสอนและให้คำแนะนำ จนสมาชิกสามารถนำความรู้ที่ได้ไปสร้างสรรค์ผลงานของตนเอง”



ดอกไม้ประดิษฐ์จากดินไทย

คุณงนุช อินปัน



คุณฉันทวรรณ อินปัน
ประธานเครือข่าย

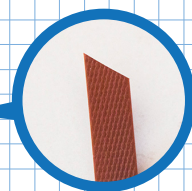




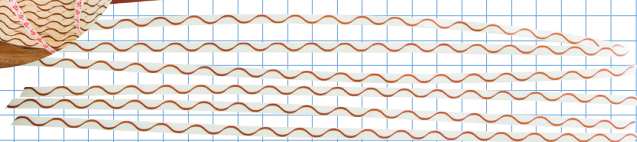
อุปกรณ์สำหรับสานตะกร้าพลาสติก



เส้นพลาสติก



ตัดปลายให้แหลม
เพื่อให้สอดง่าย



ติดสก็อตเทป
เพื่อให้เป็นวงกลม

ลวดสำหรับทำขอบตะกร้า



กรรไกร



คีมตัดลวด



การสานตะกร้าไปวัด

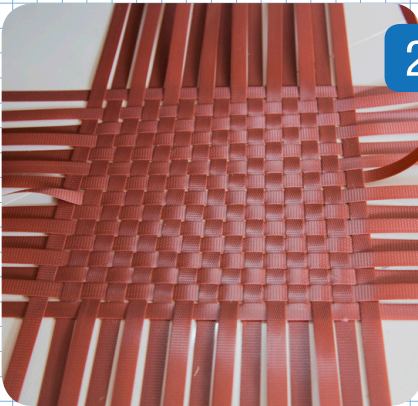


เส้นยืน ยาว 35 นิ้ว 15 เส้น
เส้นขัด ยาว 35 นิ้ว 15 เส้น
เส้นรอบ ยาว 35 นิ้ว 5 เส้น
เส้นลาย ยาว 35 นิ้ว 5 เส้น



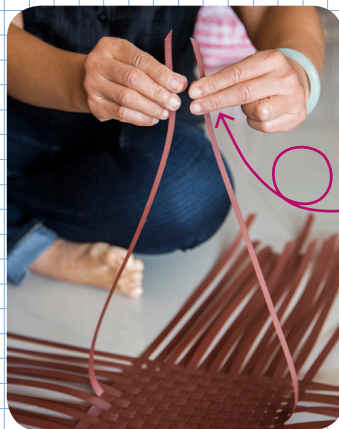
1

นำเส้นยืน 15 เส้น มัดยาง แล้วนำเส้นขัดสอดสลับแนววางขึ้นลง



2

สอดสลับจนครบทั้ง 15 เส้นแล้วเอายางออกจัดให้เส้นขัดกันแน่นเป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส



ความยาวของปลายทั้ง 2 ด้านต้องเท่ากันแบบนี้

การสานตะกร้าไปวัด



3

นำเส้นรอบ 3 เส้นสอดสลับ



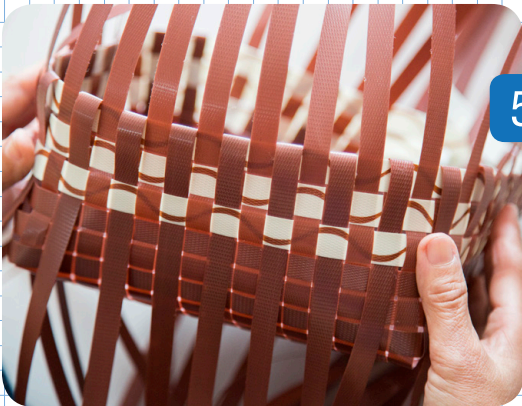
4

เมื่อถึงบริเวณมุมสี่เหลี่ยมให้สอดหัก
เป็นมุมแล้วถักต่อไปจนรอบวง
เมื่อครบรอบแล้วให้สอดเก็บสาย
ให้เรียบร้อย



5

ใช้เส้นลาย 3 เส้น สอดสลับเหมือนกับ
เส้นรอบ เมื่อทำครบทั้ง 3 เส้นแล้ว
ให้นำเส้นยืนสอดกลับลงมาเพื่อ
ล็อคสายเอาไว้ไม่ให้ลื่นหลุด



6

นำลวดที่ได้ขัดเป็นวงกลมแล้ววางลงในด้านในบริเวณขอบตะกร้า ใช้เส้นลายปิดทับลวดไว้ด้านใน แล้วใช้เส้นยีนสอดลวดลวดไว้ ทำจนรอบตะกร้า



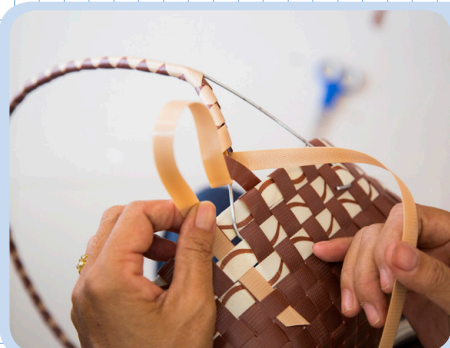
7

ตัดลวดเพื่อทำเป็นหูหิ้วตะกร้า โดยตัดเป็น 2 เส้น แล้วใช้สก็อตเทปติดลวดช่วงตรงกลางให้ติดกัน ส่วนปลายให้สามารถแยกออกจากกันได้



8

นำเส้นพลาสติก 3 เส้นมาพันลวด เพื่อความสวยงามของหูหิ้ว



การสานตะกร้ากังขะ

เส้นสีส้ม (เส้นยืน+เส้นขัด) ยาว 40 นิ้ว 26 เส้น
เส้นสีน้ำตาล (เส้นลาย) ยาว 40 นิ้ว 13 เส้น
เส้นสีครีมมีลาย (เส้นลาย) ยาว 40 นิ้ว 6 เส้น



1

นำเส้นยืน 13 เส้น มัดยาง แล้วนำเส้นขัดสอดสลับแนววางขึ้นลง



2

สอดสลับจนครบทั้ง 13 เส้น แล้วเอายางออก จัดให้เส้นขัดกันแน่นเป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส



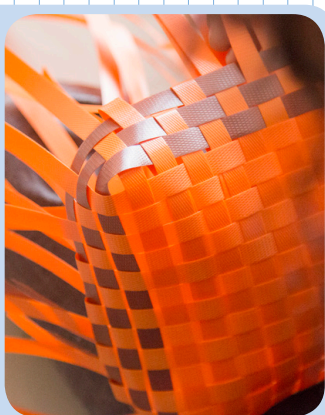
3

นำเส้นลาย (สีน้ำตาล) 3 เส้นสอดสลับ



4

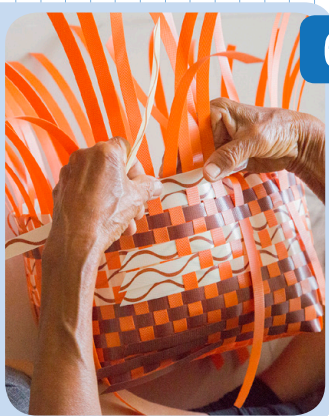
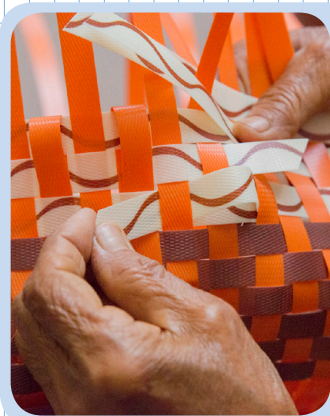
เมื่อถึงบริเวณมุมสี่เหลี่ยมให้สอดหักเป็นมุม แล้วถักต่อไปจนรอบวง



5

นำเส้นลาย (สีน้ำตาล) อีก 3 เส้น สอดสลับเพิ่มเติม ทำเช่นเดียวกับ 3 เส้นแรก (กลายเป็นลายสีน้ำตาล 6 แถว) เมื่อครบรอบแล้วให้สอดเก็บสายให้เรียบร้อย





6

นำเส้นลาย (สีครีมมีลาย) 3 เส้น สอดสลับเพื่อทำลายเพิ่มเติม โดยสอดให้รอบวงแล้วเก็บสายให้เรียบร้อย ทำเช่นเดียวกันนี้กับเส้นลายที่เหลือทั้งหมด (เหลือเส้นลายสีน้ำตาลไว้ 1 เส้น)



7

เมื่อสานเส้นลายจนหมดแล้ว ให้สอดเส้นยืนกลับลงมาเพื่อล็อคเส้นลายไว้ก่อน



8

นำลวดที่ได้ดัดเป็นวงกลมแล้ววางลงไปในด้านในบริเวณขอบตะกร้า



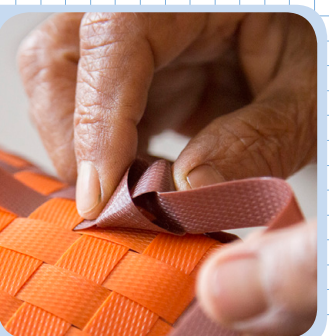
ใช้เส้นสีน้ำตาล (เส้นลายที่เหลืออยู่ 1 เส้น) ปิดทับลวดแล้วใช้เส้นยืนสอดทับจนหมด

9



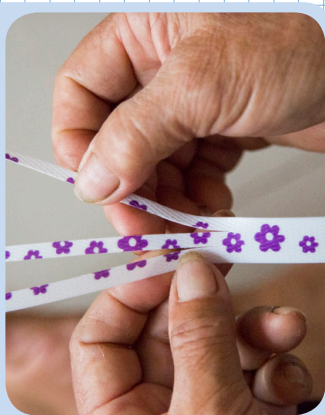
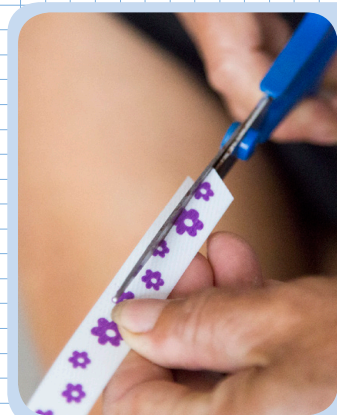
10

ตัดเส้นพลาสติกเพื่อทำขาตั้ง โดยผูกเส้นให้กลายเป็นมุมสามเหลี่ยม สอดเข้าด้วยกันตะกร้าแล้วล็อคสายไว้



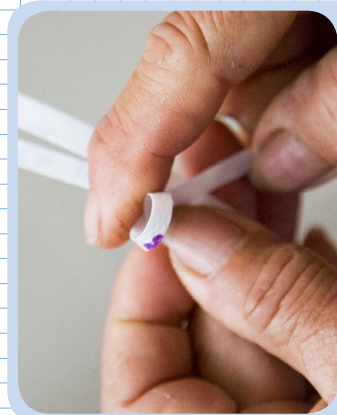
การสานดอกกล้วยไม้

เส้นพลาสติกสีอะไรก็ได้ (เลียนแบบสีของ
ดอกกล้วยไม้) ความยาว 50 นิ้ว ต่อ 1 ดอก



1

ใช้กรรไกรตัดเส้นพลาสติก
ตามยาว แยกเป็น 3 เส้น
เล็กๆ โดยเหลือส่วนปลายไว้
(ไม่ตัดขาดไปจนหมด)



2

บิดม้วนเส้นที่ตัด แล้วพับสาย
ลงมาให้เป็นมุมสามเหลี่ยม
สอดใต้เส้นเดิม
จนครบ 3 เส้น

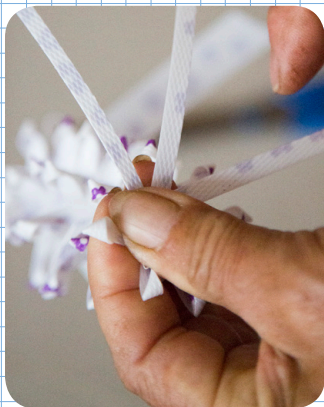


3

บิดม้วนวิธีเดียวกับขั้นตอนที่ 2
ไปเรื่อยๆ

4

บิดม้วนไปจนสุดปลายเส้น ระหว่างทำควรใช้นิ้วกดและดึงเส้นให้ตึงอยู่เรื่อยๆ เพื่อให้ส่วนที่บิดเป็นสามเหลี่ยมสวยงาม



เทคนิคกันลื่น

การสานเส้นพลาสติกมีความยากอยู่ตรงที่เวลาสาน เส้นมักจะลื่นหลุดจากตำแหน่งที่ต้องการอยู่เสมอ เรามีเทคนิคกันลื่นมาฝาก ดังนี้



ลือคเส้นพลาสติก

เทคนิคนี้สำคัญและใช้บ่อยมาก ทุกครั้งที่สานเข้ารูบในขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่งแล้ว ให้ลือคเส้นพลาสติกไว้ก่อน โดยการนำเส้นที่ตั้งฉากกับเส้นที่ต้องการลือคสอดกลับลงไป การลือคเส้นนี้ไม่ใช่ส่วนหนึ่งของการสานลาย เป็นการไม่ทำให้เส้นหลุดเท่านั้น



ในช่วงเริ่มต้นการสาน ให้ใช้ยางผูกเส้นยึนเข้าด้วยกัน จะทำให้สานง่ายขึ้น



การสานสลับช่วงฐานตะกร้า ให้ใช้การยกเส้นสลับขึ้น แล้วใช้เส้นขวางสอดจะง่ายกว่า

แหล่งเรียนรู้สู่การถ่ายทอด

งานของกลุ่มเครือข่ายฯ เสริมสร้างกิจกรรมนันทนาการ อำเภองาวไม่ได้มีเพียงการใช้เวลาว่างเพื่อประดิษฐ์ผลงานเท่านั้น แต่ยังมีการถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้ที่สนใจอีกด้วย ที่ทำการหลังเล็กๆ ข้างสะพานโยง จึงเป็นแหล่งเรียนรู้ที่ใครๆ ก็สามารถเข้ามาศึกษาได้นอกจากนี้ คุณนงนุชซึ่งเป็นหัวเรี่ยวหัวแรง ยังรับหน้าที่เป็นวิทยากรตามที่ต้องการอยู่บ่อยครั้ง ไม่ว่าจะเป็นสถานศึกษา หน่วยงานราชการ หรือแม้กระทั่งสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก และเยาวชน เพื่อให้เกิดการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในการทำกิจกรรมนันทนาการ

ข้อมูลติดต่อ

กลุ่มเครือข่ายนันทนาการเสริมสร้าง
กิจกรรมนันทนาการอำเภองาว

98/3 ต.หลวงใต้ อ.งาว จ.ลำปาง 52110

085-6529005

087-6619496



6

กลุ่มเครื่องขายนันทนาการ
ดนตรีไทยพื้นบ้าน
หมั่นปี



วง “**สล้อ ซอ ซิ่ง**” เป็นคำที่คุ้นหูสำหรับใช้เรียกวงดนตรีพื้นเมืองภาคเหนือ เสียงจากการผสมของเครื่องดนตรีแต่ละชนิดช่างน่าฟังในแบบฉบับล้านนา การร้องรำทำเพลง เป็นกิจกรรมนันทนาการอย่างหนึ่งที่ทำให้จิตใจผู้เข้าร่วมมีความสุข เบิกบาน ดังนั้น ผู้สูงอายุที่ อ.ร้องกวาง จ.แพร่ แห่งนี้ จึงใช้เสียงเพลงเป็นยาอายุวัฒนะสำหรับพวกเขา

รวมพลคนสูงวัย..สู่ดนตรีไทยพื้นบ้านหมื่นปี



วงดนตรีพื้นบ้านที่มีอายุของคนในวงรวมกันหลายร้อยปีนี้ เกิดขึ้นจากการรวมตัวเป็นชมรมผู้สูงอายุห้วยนาไผ่! แล้วนำการเล่นดนตรีเข้ามาเป็นกิจกรรมนันทนาการ เพื่อเพิ่มความสุขให้กับผู้สูงวัย จนเกิดเป็นกลุ่มเครือข่ายนันทนาการดนตรีไทยพื้นบ้านหมื่นปี

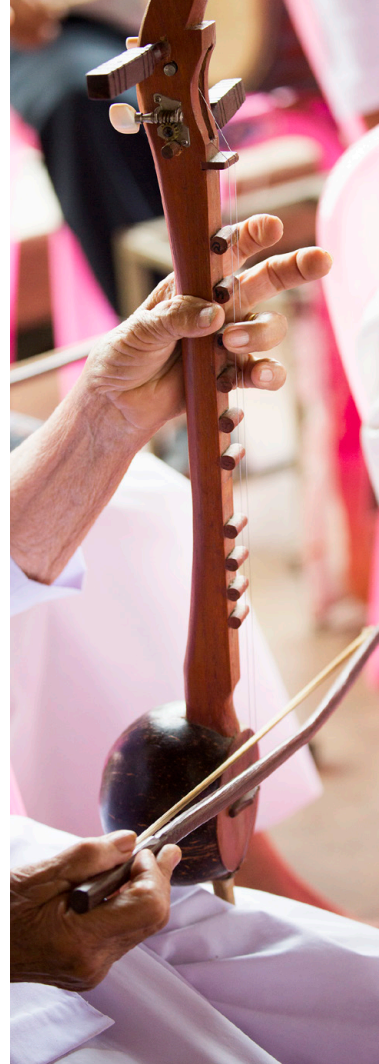
“**ห้วย นา ไผ่**” ได้มาจากการผสมชื่อหมู่บ้านสมาชิก ทั้ง 3 หมู่บ้าน เข้าด้วยกัน นั่นคือ บ้านไผ่ย่อย หมู่ที่ 4 บ้านห้วยซิม หมู่ที่ 3 และบ้านหางนา หมู่ที่ 7 ปัจจุบันมี **คุณพิษณุ แสนเสมอ** เป็นประธานเครือข่ายฯ เขาได้รวบรวม นักดนตรีพื้นบ้านทั้งเก่าและใหม่มาฝึกซ้อมจนเล่นได้ดี พอสมควร จากนั้นก็ออกเล่นตามงานต่างๆ ที่ได้รับเชิญไป ทั้งในระดับตำบล อำเภอ และจังหวัด

“เราไปเล่นตามงานเทศกาลต่างๆ เล่นฟรีไม่มีธุรกิจ แต่ถ้าเจ้าภาพใส่ซองมาให้เอง ก็จะนำเงินส่วนนี้ไปซื้อ เครื่องดนตรีมาเสริมในวง เพราะยังคงขาดอยู่ ตอนนี้ก็ไป ยืมโรงเรียนมาใช้บ้าง กิจกรรมนี้ให้ประโยชน์กับนักดนตรี ผู้สูงอายุ เขาได้มีสังคม มีความสุข สุขภาพจิตดีขึ้น ด้านทาน ไรก็ได้ และยังสามารภไปช่วยงาน สาธารณะได้ด้วย”



คุณพิษณุ แสนเสมอ
ประธานเครือข่าย

สมาชิกเครือข่ายฯ ดนตรีไทยพื้นบ้านหมื่นปีเป็นผู้สูงวัย รุ่นคุณตา คุณยายก็จริง แต่ฝีมือไม่เป็นสองรองใคร การันตีได้จากรางวัลชนะเลิศในการประกวดระดับจังหวัด เมื่อปี พ.ศ.2553 นอกจากนี้ยังได้รางวัลเชิดชูเกียรติผู้ทำ คุณประโยชน์ด้านนันทนาการ ประจำปี 2556 สาขาองค์กร เครือข่ายนันทนาการดีเด่น ของกรมพลศึกษาอีกด้วย





คุณมาลี คำลือ



คุณหน่อ ธิเปีย

ย้อนไปในช่วงเริ่มต้นรวมกลุ่มผู้สูงอายุใหม่ๆ **คุณยายมาลี คำลือ** เป็นหัวเรี่ยวหัวแรง รวบรวมญาติ พี่น้อง แม่บ้าน ชำราชาการที่เกษียณอายุแล้วมาฝึกเล่นดนตรีกัน ปัจจุบัน คุณยายมาลีอายุ 80 ปีเข้าไปแล้ว สามารถเล่นดนตรีได้หลายอย่าง แกรมยังดูแข็งแรงและแจ่มใสมากๆ เธอเล่าย้อนอดีตให้ฟังว่า “เมื่อก่อนมีแต่คนแก่ๆ ทั้งนั้นเลย อายุเจ็ดสิบแปดสิบ นึกท้อแล้วก็เลิกกันไป แต่มีคนให้กำลังใจและบอกให้ทำต่อ ก็เลยมารวมตัวกันใหม่ ให้รุ่นที่ยังไม่แก่มา ราวๆ 60 ปี เข้ามา เขาก็เข้ามาสิบกกว่าคน ก็เลยตั้งกลุ่มใหม่ได้”

หนึ่งในผู้อายุเกิน 80 ที่คุณยายมาลีพูดถึงก็คือ **คุณตาหน่อ ธิเปีย** ซึ่งตอนนี้อายุ 86 ปี คุณตาหน่อเคยเป็นนักดนตรีดุริยางค์มาก่อน จึงถือเป็นกำลังสำคัญในการช่วยสอนคนอื่นๆ อีกทั้งยังมีความสามารถในการตั้งเสียงเครื่องดนตรี และคอยซ่อมแซมเวลาเครื่องดนตรีชำรุดด้วย ...“ถ้าเสียงมันเพี้ยน เพลงมันก็มั่วไปหมด” ..คุณตากล่าวอย่างอารมณ์ดี





เล่นดนตรี เป็นดีมีวุ่นอกม่วนใจ



คุณวีระชัย เตจาคำ

การซ้อมอย่างขะมักเขม้น ทำให้เห็นถึงความตั้งใจ เรียนดนตรีในวัยเกษียณ อายุจึงไม่ใช่อุปสรรคสำหรับการเรียนรู้ของผู้สูงอายุที่นี่ และไม่น่าเชื่อว่าเกือบทุกคนไม่เคยมีพื้นฐานทางดนตรีมาก่อน!!

อาจารย์วีระชัย เตจาคำ ข้าราชการบำนาญ เป็นอีกหนึ่งคนที่ใช้เวลาว่างหลังเกษียณอายุราชการ มาทำประโยชน์โดยการช่วยสอนดนตรีให้กับกลุ่มผู้สูงอายุกลุ่มนี้ เขาได้ใช้ความสามารถทางดนตรีที่เคยเรียนมาช่วยเขียนโน้ตกว่า 80 เพลงให้ทุกคนเล่น





อาจารย์วีระชัยกล่าวว่า “แนวคิดของ
เครือข่าย คือ ร้อง รำ ทำเพลง เราก็ทำ
ครบทั้ง 3 อย่าง เขาอยากเล่นเพลงอะไร
ผมก็เขียนโน้ตให้ เอาเพลงที่เขาอยากเล่น
ทั้งเพลงลูกทุ่ง เพลงพื้นเมือง เพลง
พระราชนิพนธ์ มีทุกอย่าง นอกจากสอน
ผู้สูงอายุแล้ว ตอนนี้ทางโรงเรียนที่สังกัด
องค์การบริหารส่วนจังหวัดแพร่ ทำหลักสูตร
ดนตรีพื้นบ้าน ก็ได้ไปสอนให้ด้วย ทำให้
เครือข่ายฯ เราเริ่มมีเด็กๆ เข้ามาร่วม
กิจกรรมด้วย”

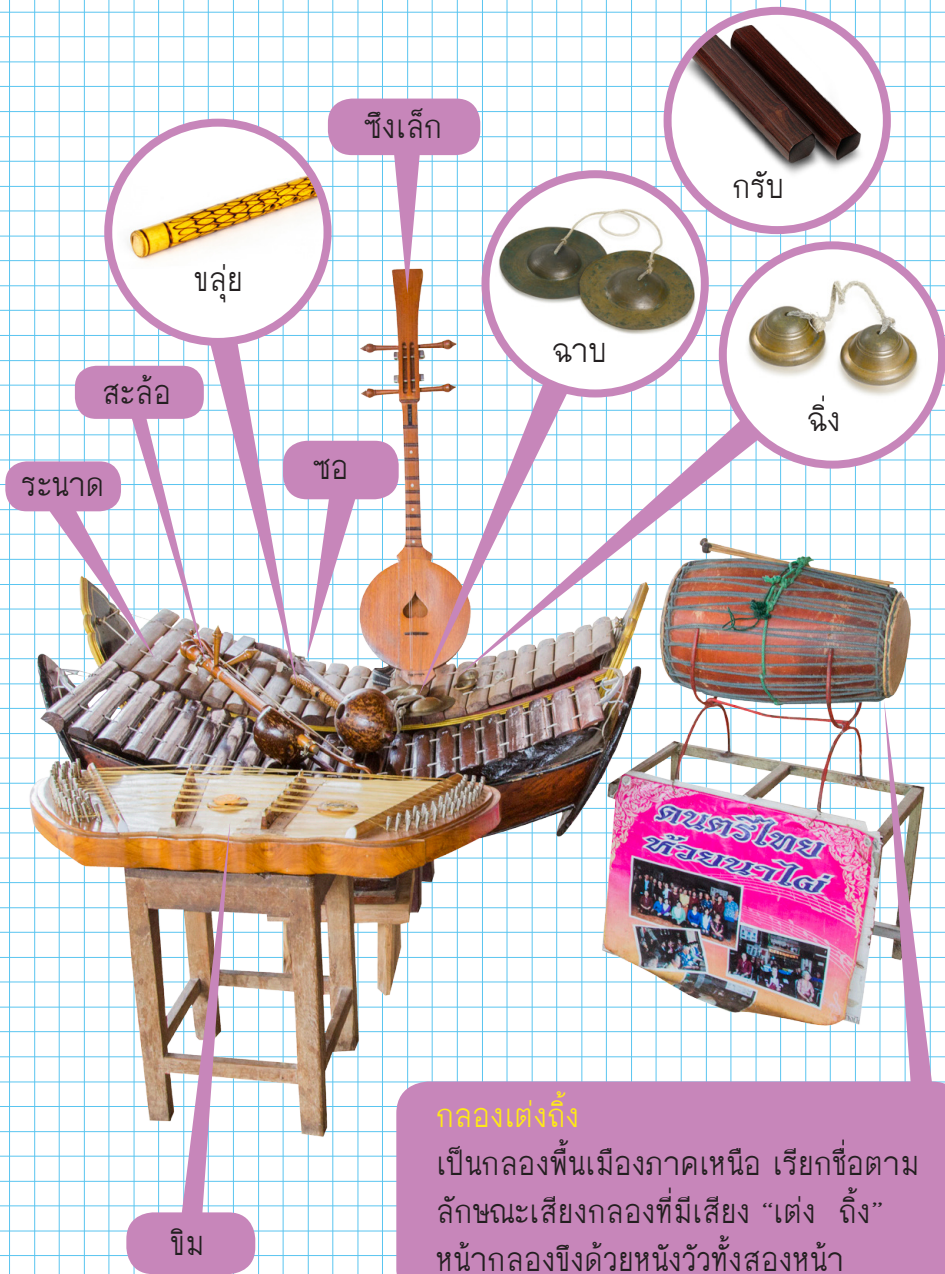
การแสดงดนตรีพื้นบ้านของกลุ่ม
เครือข่ายฯ ไม่ได้มีเพียงการเล่นดนตรี
อย่างเดียวเท่านั้น อย่างที่อาจารย์วีระชัย
พูดเอาไว้ว่า มีการร้อง รำ ทำเพลง
ดังนั้นการร้องและรำจึงเป็นองค์ประกอบ
ที่ทำให้ดนตรีสมบูรณ์

นักร้องประจำวงมีทั้งหญิงและชาย
ผลัดเปลี่ยนกันโชว์เสียงกังวานคู่ไปกับ
ดนตรีอันไพเราะ ทางด้านคนรำก็ทำให้
กิจกรรมนันทนาการของเครือข่ายฯ
มีสีสันขึ้นมาไม่น้อย สำหรับทำรำ เป็นการ
ประยุกต์ทำเดิม บวกกับคิดเพิ่มใหม่บางส่วน
และตัดออกไปบ้างบางท่า เพื่อให้เหมาะสม
กับคนรำที่เป็นผู้สูงอายุนั่นเอง



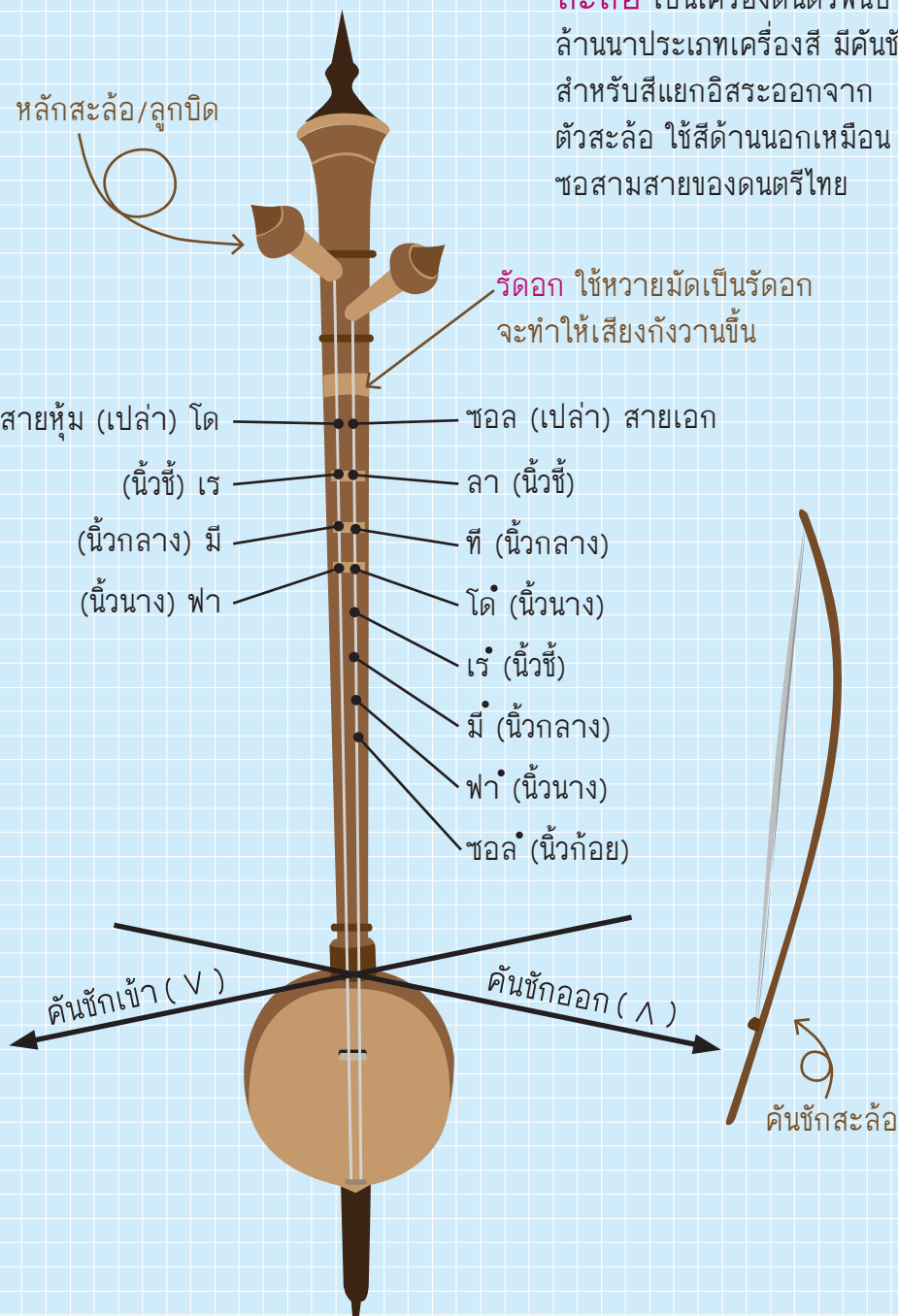
ชุดยอคนเครือข่ายนันทนาการ

เครื่องดนตรีก็มีปะเลื้อปะเต้อ



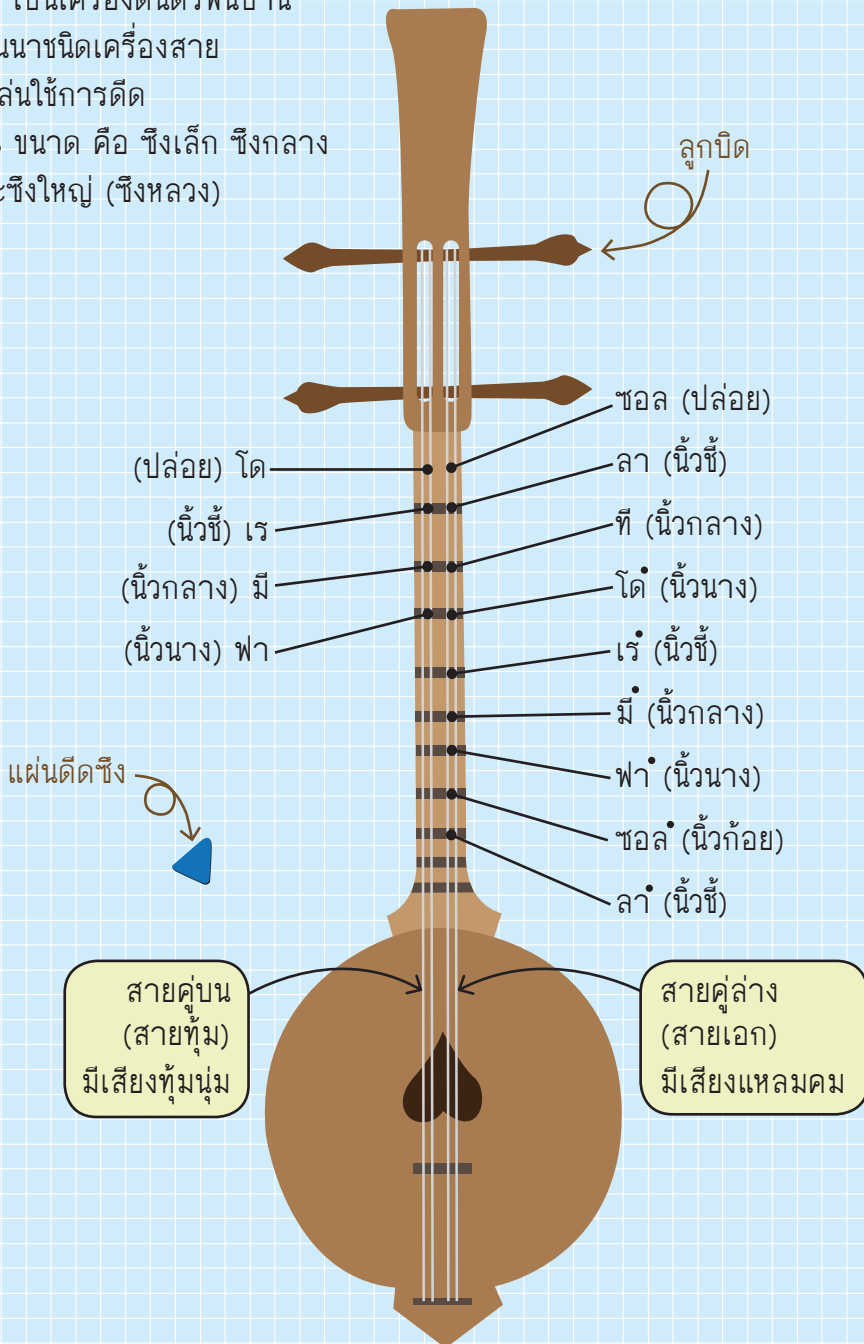
เริ่มต้นกับการเล่นสะล้อ

สะล้อ เป็นเครื่องดนตรีพื้นบ้าน
ล้านนาประเภทเครื่องสี มีคันชัก
สำหรับสีแยกอิสระออกจาก
ตัวสะล้อ ใช้สื่อด้านนอกเหมือน
ขอสามสายของดนตรีไทย



เริ่มต้นกับการเล่นซิ่งเล็ก

ซิ่ง เป็นเครื่องดนตรีพื้นบ้าน
ล้านนาชนิดเครื่องสาย
วิธีเล่นใช้การดีด
มี 3 ขนาด คือ ซิ่งเล็ก ซิ่งกลาง
และซิ่งใหญ่ (ซิ่งหลวง)



โน้ตเพลง

โน้ตแผ่นเดียว เล่นได้กับเครื่องดนตรีทุกชิ้นในวง

หม้อฮ่อมเมืองแป้ (เส้เส้เส้)

ส่ว	ล	ล	ล	ล	ล	ล	ล
ด	ด	ด	ด	ด	ด	ด	ด
ด	ด	ด	ด	ด	ด	ด	ด
ด	ด	ด	ด	ด	ด	ด	ด
ด	ด	ด	ด	ด	ด	ด	ด
ด	ด	ด	ด	ด	ด	ด	ด
ด	ด	ด	ด	ด	ด	ด	ด
ด	ด	ด	ด	ด	ด	ด	ด

เนื้อเพลง

หม้อฮ่อมเมืองแป้

เมือง แป้ นคร แห่งอารยธรรม งามแต่มาน สีสื่อหม้อฮ่อมนี้หนอ นุ่งแฉ่ว
ปอขาน สงกรานต์คู่เดียวสะดอ นอ ท่าน นอ มะลิองค์คอ งามแต่ งามว่า

เมืองแป้เฮานั้นของดีหม้อฮ่อมงามตา ฟ้อนแอ่นจ้อยซอ ใส่หม้อฮ่อม
งามตา ไปวัดวา หม้อฮ่อมสวมใส่ งามล้น แกเผ่าหนุ่มสาว หม้อฮ่อมใส่ได้คู่คน
นายท่านยล เป็นชุดสากลของคนเมืองแป้

เมืองแป้เฮานั้นของดีหม้อฮ่อมงามตา ออกไต้ ออกนา ไปก้าไปขาย สุดแสน
สบายหม้อฮ่อมสวมใส่ดีแท้ ผ้าต้องขาวม้าคาดเอวนั้นช่างชวนแล แน ท่าน แน
ผ้าไหม ผ้าแพร ไหมดั่งบ่เต้า

เมืองแป้เฮานั้นของดีหม้อฮ่อมงามตา จาวแป้ดั่งมวน ควรได้ภูมิใจ ทั่วทิศไทย
หม้อฮ่อมสวมใส่ สดศรี มาจ่วยสืบสานตำนานล้ำค่าเขามี มีท่านมี มรดกของดี
ของคนเมืองแป้

เมืองแป้เฮานั้น ของดีหม้อฮ่อมงามตา

หมู่เอวเห็นอ

---	ม-ช	--มช	ล-ค	--ลช	ด-ล	--ชม	ร-มช
---	มรด	--ด	มรชม	---	มรด	--ด	มรชม
ช-ลช	มชม	ร-ม	ด-ด				
---	ด-ม	--ช	ร-ด-ม	---	ด-ม	--ช	ช-ม-ช
---	ม-ล	--ค	ช-ม	--ลช	ม-ร	ม-ร-ม	ด-ร
---	ม-ช	--ลช	ม-ร	--ม-ร	ด-ล	--ดช	ล-ด

เพลงลาวครวญ

๑	ค-ล	ช-ฟ-ล	---	ค-ล-ฟ	ร-ฟ	---	
ค-ล	ฟ-ล	---	ค-ฟ	ฟ-ล	ช-ช-ช	ด-ด	ฟ-ด-ด
ร-ฟ	<u>ฟ-ล</u> <u>ช-ด</u>		ค-ล-ฟ	ช----	ล-ช-ช		

สองแม่ปิ้ง

ช	ช-ช	ล-ม-ช	ล-ด	---	ช-ล-ค	ช-ล-ค	ม-ร-ม
---	ช-ด-ม	ร-ม-ช	ร-ด-ร	---	ช-ด-ม	ร-ม-ช	ร-ด-ร
ช-ล	ด-ร	ม-ร-ร	ม-ด-ล	ด-ม	ช-ล	ช-ล-ค	ค-ช-ช



ข้อมูลติดต่อ

กลุ่มเครือข่ายนันทนาการดนตรีไทยพื้นบ้านหมื่นปี

บ้านไผ่ย่อย ต.น้ำเลา อ.ร้องกวาง จ.แพร่

081-9506592

081-7834297

“เล่นดนตรีนี้ได้อะไรเยอะเลย โดยเฉพาะอารมณ์ ไม่มีเครียด
ด้านจิตใจก็ได้ ด้านร่างกายก็ได้ เพราะได้ฝึกมือ ฝึกนิ้ว หรือ
บางทีก็เต้นกัน รำกัน รื่นเริงร่า ร่าเริงร่า ร่าเริงร่า”

คุณยายมาลี คำลือ



7

กลุ่มเครือข่ายนันทนาการ ชุมชนจักรยาน รักคลองบางพระ





แสงแดดยามเย็นสาดส่องลงมา บอกถึงเวลาเลิกงานของใครหลายคน แต่อีกด้านหนึ่ง กลับเป็นเวลาที่คุณกลุ่มเล็กๆ เริ่มรวมพล นำจักรยานออกมาปั่นตามเส้นทางสำคัญในตัวเมืองตราด ลุง ป่า น้ำ อา จาก **“กลุ่มเครือข่ายนันทนาการชุมชน จักรยานรักษัคลองบางพระ”** กลุ่มนี้ทำให้ผู้คนที่พบเห็นต้องเหลียวหลัง

ใครจะเชื่อว่าจุดเริ่มต้นของเครือข่ายฯ ชุมชนจักรยานรักษัคลองบางพระ เป็นเพียงแค่ว่าเสียงเล็กๆ ไม่ก็เสียงของชาวบ้านที่ดังขึ้นมากลางที่ประชุมของชุมชนว่า **“พวกเราอยากดูแลสุขภาพ”** แนวคิดนี้เป็นจุดเริ่มต้นของการรวมกลุ่มคนรักษัคลองบางพระ ทำให้คนในชุมชนหันมาใส่ใจเรื่องของ **“สุขภาพ”** อย่างจริงจัง



“เริ่มต้น” เรื่องง่ายๆ ได้สุขภาพ

การปั่นจักรยานเป็นกิจกรรมนันทนาการ กลางแจ้ง/นอกเมือง ที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพ อีกทั้งยังให้สมาชิกได้มีโอกาสใกล้ชิดธรรมชาติ เกิดการพัฒนาด้านสติปัญญา อารมณ์ และสังคม ด้วยเหตุนี้ ชุมชนรักษ์คลองบางพระ จึงเห็นความสำคัญในเรื่องสุขภาพ ทำให้เกิดกลุ่มเครือข่ายนันทนาการ ชุมชนจักรยานรักษ์คลองบางพระขึ้น

คุณวินิต นิรันดร์พานิช ประธานกลุ่มเครือข่ายนันทนาการชุมชนจักรยานรักษ์คลองบางพระ กล่าวว่า “ผมมองว่าสมัยนี้พอความเจริญเข้ามา วิถีชีวิตและแนวคิดของคนก็เริ่มเปลี่ยนไป การมองหาสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อตอบสนองความสบายของตัวเองก็ไม่ใช่เรื่องแปลก คนมีรายได้หันมาใช้รถยนต์ รถมอเตอร์ไซด์แทนจักรยานกันเยอะ ถึงแม้การใช้จักรยานไปไหนมาไหนอย่างไรใน

สมัยก่อน จะทำให้รู้สึกเหนื่อยบ้าง แต่ก็ได้สุขภาพที่ดีกลับคืนมา มลพิษทางอากาศก็ไม่เยอะอย่างทุกวันนี้”

คุณวินิต นิรันดร์พานิช
ประธานเครือข่าย

การออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยาน จะช่วยให้กล้ามเนื้อขาทุกส่วนได้ออกแรง กล้ามเนื้อแขนและไหล่เคลื่อนไหวอยู่ตลอด ปอดรับออกซิเจนได้มากขึ้น หัวใจก็สูบฉีดเลือดดีขึ้น ช่วยลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคอ้วน โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และเบาหวาน เผยความสุขให้เห็นผ่านใบหน้าที่ยิ้มแย้มของลุง ป้า น้า อา เหล่าสมาชิกเครือข่ายฯ

การรวมตัวของสมาชิกเกิดขึ้นทุกวัน จันทร์ พุธ ศุกร์ ช่วงเวลาประมาณ 16.00 - 17.00 น. ใช้เวลาในการปั่นประมาณ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง ก่อนจะถึงเวลานัดรวมพล สมาชิกทุกคนต้องเตรียมความพร้อมกันสักนิด เพื่อให้เกิดความปลอดภัยและได้สุขภาพที่ดี



เตรียมตัวไปปั่น

สังเกตสภาพฟ้าฝน

ก่อนออกจากบ้าน อย่างแรกที่ต้องทำคือเช็คสภาพฟ้าฝนทุกครั้ง ควรเลือกวันที่ท้องฟ้าแจ่มใส ถ้าแดดแรงเกินไปควรรอจนกว่าแดดจะร่ม เพื่อไม่ให้ผู้ปั่นรู้สึกเหนื่อยล้ามากเกินไป

ตรวจเช็คสภาพร่างกาย

การเตรียมสภาพร่างกายให้พร้อม ก็เป็นอีกหนึ่งหัวใจสำคัญของการออกกำลังกาย เพื่อความปลอดภัยของสมาชิกเครือข่ายฯ ก่อนเริ่มปั่นทุกครั้งจะมีการตรวจร่างกายเบื้องต้น 3 อย่าง ได้แก่

1. วัดความดัน
2. ชั่งน้ำหนัก
3. เช็คสภาพร่างกายว่าไม่มีอาการผิดปกติใดๆ



แต่งตัวแบบไหนดี?

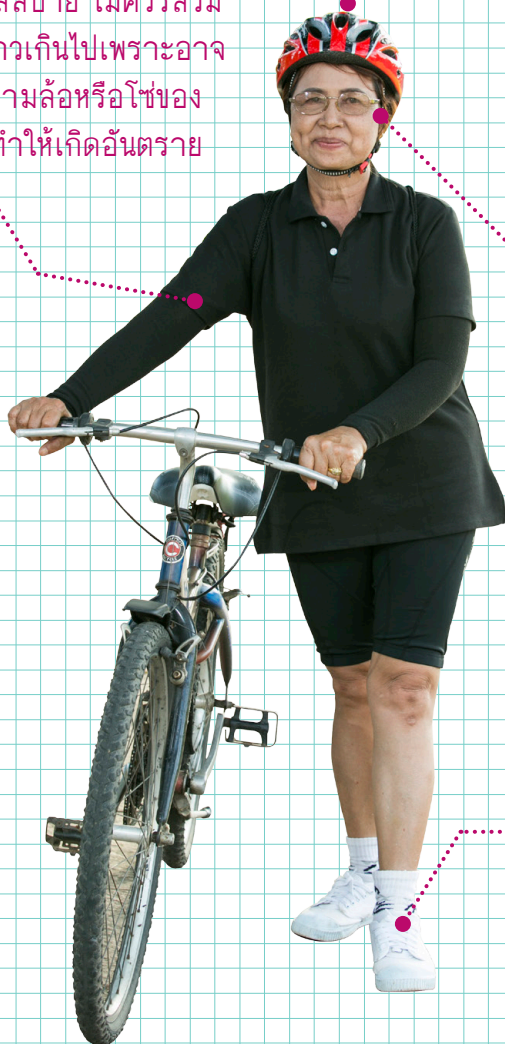
ถ้ามองข้ามหมวกกันน็อค ก็เหมือนกำลังมองข้ามความปลอดภัยของตัวเอง ดังนั้นก่อนปั่นทุกครั้ง ควรสวมหมวกกันน็อคเสมอ

เลือกเสื้อผ้าที่รัดกุม ไม่รุ่มร่าม และสวมใส่สบาย ไม่ควรสวมเสื้อผ้าที่ยาวเกินไปเพราะอาจเข้าไปขัดตามล้อหรือโซ่ของจักรยาน ทำให้เกิดอันตรายตามมา

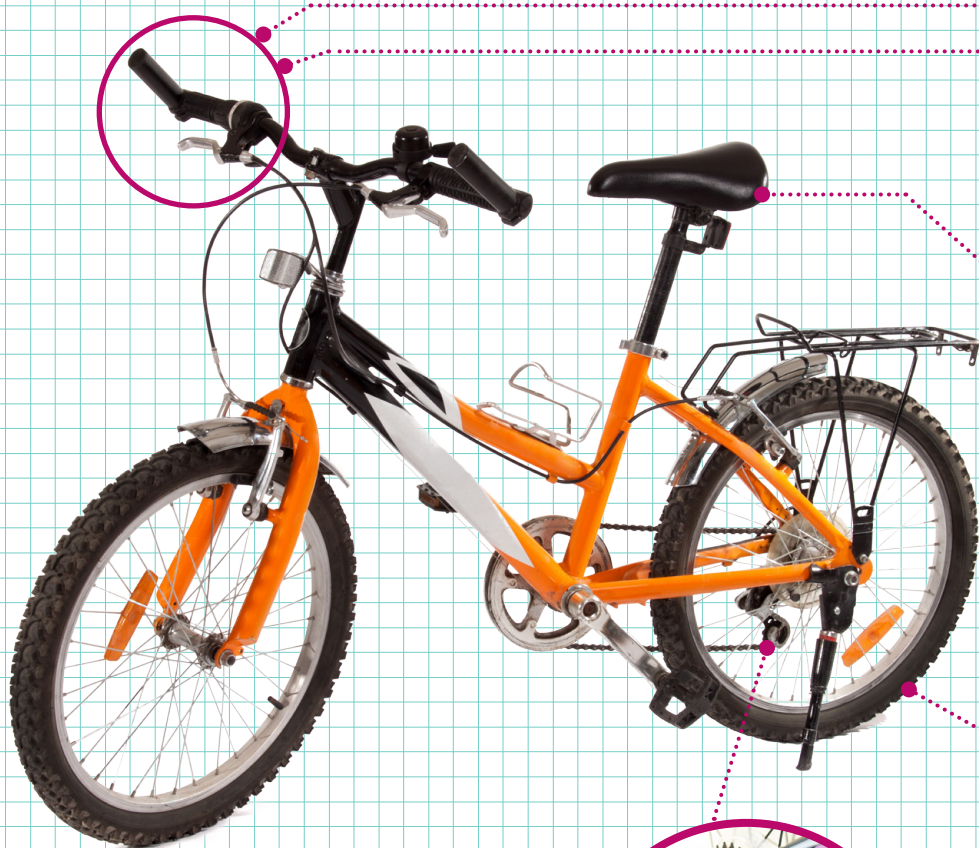


สวมแว่นตากันลม เพื่อป้องกันอันตรายจากฝุ่นละอองหรือแมลงที่อาจทำให้เกิดการระคายเคืองของดวงตาในขณะที่ปั่น

สวมถุงเท้าและรองเท้าผ้าใบทุกครั้ง



ตรวจเช็คจักรยาน



จักรยานที่ใช้มานานอาจมีปัญหาโซ่หย่อน
ปัญหานี้แก้ไขได้ด้วยการตัดโซ่ทิ้ง
ประมาณ 1-2 ข้อ และจะต้องหมั่นหยอด
น้ำมันหล่อลื่นเพื่อป้องกันสนิมด้วย



เพราะรูปภาพคือเรื่องร้ายๆ... “การปั่น” จึงเกิดขึ้น



เบรคคือสิ่งสำคัญที่สุดในการหยุดรถ
ดังนั้นก่อนเริ่มปั่นจะต้องลองกำเบรคเพื่อเช็คว่
ปกติหรือไม่



ปรับระดับให้เบรคอยู่ต่ำกว่า
แฮนด์เล็กน้อย จะได้ไม่ต้อง
เกร็งมือและมีแรงกำเบรคมากขึ้น



ปรับระดับของอานให้เท่ากับระดับเอว
ของคนปั่น เพื่อไม่ให้บาดเจ็บที่หลัง



ลมยางที่เหมาะสมจะต้องไม่อ่อนและไม่แข็งเกินไป

ปั่นไปเที่ยวไป

เส้นทางจักรยานที่เครือข่ายฯ ชุมชนจักรยานรักษ์คลองบางพระใช้ปั่นเพื่อออกกำลังกาย มีระยะทางรวม 11 กิโลเมตร (เส้นสีแดงในแผนที่) เส้นทางนี้ยังถือเป็นเส้นทางท่องเที่ยวในตัวเมืองตราด ดังนั้น นอกจากการปั่นจักรยานจะให้ผลดีกับสุขภาพแล้ว นักปั่นยังสามารถแวะพักเก็บความประทับใจระหว่างทางได้อีกด้วย



ล่อหมกออกจากสนามหลวงฝั่ง
ซอยสนามมิตร จุดนัดรวมพลของ
เหล่าคนปั่นจักรยาน

ผ่านจุดแรกนั่นคือ ลานหน้า
พระบรมราชานุสาวรีย์ รัชกาลที่ 5
และศาลากลางจังหวัดตราด



เข้าสู่ถนนหลักเมือง
สองข้างทางของถนนสายนี้
จะพบกับเกสต์เฮาส์และ
ร้านอาหารมากมาย



บนถนนหลักเมืองยังมี
สถานที่สำคัญ
ที่สามารถสะกดสายตา
ของเหล่านักปั่น นั่นคือ
ศาลเจ้าพ่อหลักเมือง
ซึ่งมีสถาปัตยกรรมแบบ
เก้งจีน

ปิดทริปอย่างสวยงามที่
อ่างเก็บน้ำชลประทานตราด



ปั่นสนุก สุขเพื่อโลก

เมื่อสุขภาพดี ก็มีแรงทำงานเพื่อสังคม...กลุ่มเครือข่ายนันทนาการชุมชนจักรยาน รัชชคลองบางพระ จัดกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์เพื่อชุมชน อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ในช่วงเย็นๆ โดยจะช่วยกันเก็บกวาดขยะที่ลานวัดไผ่ล้อม นอกจากนี้ยังจัดโครงการ ทอดผ้าป่าขยะ ร่วมมือกันสร้างกุฏิและห้องน้ำให้กับวัดโยธานิมิต จัดตั้งกองทุน ยาเสพติดแม่ของแผ่นดิน เพื่อขับเคลื่อนกิจกรรมป้องกันยาเสพติดในชุมชน เป็นต้น





แจกถุงดำเตรียมพร้อม
เก็บเศษใบไม้
ทำความสะอาดวัด



ร่วมด้วยช่วยกัน



ข้อมูลติดต่อ

กลุ่มเครือข่ายนันทนาการชุมชนจักรยานรักษะคลองบางพระ

100/1 ถนนธนเจริญ ตำบลบางพระ อำเภอเมืองตราด

จังหวัดตราด 23000

081-428-1909

8

ปลั๊กละคร

"รักกันนี้รักกันต่อ ไม่ต่อกรแล้วกัน"

กลุ่มเครือข่ายนันทนาการ
ละครยามเช้า



เด็กๆ มัธยมกลุ่ม “ละครยามเช้า” กำลังซ้อมบทพูดของละครเรื่อง “**เด็กชายชั่วคราว เด็กสาวชั่วคิน**” ส่งเสียงดังเจี๊ยวจ๊าวไปทั่วทั้งลานแสดงกลางแจ้ง ภายใต้ร่มไม้ใหญ่ เวทีถูกเทด้วยคอนกรีตเป็นรูปวงกลมพร้อมกับสร้างเป็นที่นั่งสามชั้น เพื่อรองรับผู้ชมนับร้อยที่เข้ามาดูการแสดง

กลุ่มเครือข่ายนันทนาการละครยามเช้าเป็นชมรมหนึ่งในโรงเรียนห้วยกระตวิทยา หากได้ยินคำว่า “**ละครยามเช้า**” ใครๆ ก็เข้าใจว่ากลุ่มกิจกรรมนันทนาการกลุ่มนี้จะเริ่มจัดการแสดงในช่วงเช้าเท่านั้น แต่แท้จริงแล้ว คำว่า “**ยามเช้า**” หมายถึง “**วัยเด็ก**” ต่างหาก การแสดงละครยามเช้าจึงเป็นการแสดงเพื่อให้เด็กได้ดูเป็นหลัก

อาจารย์มานพ พลับเที่ยง ที่ปรึกษาเครือข่ายนันทนาการละครยามเช้า

ให้ความหมายของคำว่า “ยามเช้า” ไว้ว่า

“ถ้าใช้เวลาใน 1 วัน แทนอายุคน... ช่วงเวลา “ยามเช้า” ก็จะเปรียบได้กับเด็กในวัยประถมที่ยังสามารถปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรม เพื่อเป็นกำลังสำคัญที่จะพัฒนาประเทศชาติต่อไป” ละครยามเช้าจึงหมายถึง การแสดงละครเพื่อสอนให้เด็กๆ เป็นคนดี เปรียบเหมือนการเรียนการสอนอีกวิธีหนึ่ง ผ่านเนื้อหาที่ไม่ได้มีแค่ในบทเรียนเท่านั้น



อาจารย์มานพ พลับเที่ยง
ที่ปรึกษาเครือข่าย

จากอุดมการณ์นี้ทำให้มีการสร้างละครสะท้อนสังคม โดยเด็กมัธยมที่เป็นสมาชิกเครือข่ายฯ และเรียกตัวเองว่า **เด็กละคร** แม้เป็นเพียงแค่วัยรุ่นกลุ่มหนึ่ง แต่การแสดงของพวกเขา มีเสน่ห์ ไม่มีการจัดฉาก ใช้พลังในการเปล่งเสียงพูด และสามารถตีโจทย์ของเรื่องราวออกมาได้อย่างดี ทั้งหมดนี้อยู่ภายใต้การควบคุมของอาจารย์มานพและอาจารย์วิโรจน์ จันทรอ่ำ ผู้อยู่เบื้องหลังทั้งการเขียนบท ดนตรีประกอบ แนะนำการแสดงและการแต่งกาย ซึ่งได้รับการสนับสนุนเป็นอย่างดีจาก นายสง่า โพธิ์กลีบ ผู้อำนวยการโรงเรียนห้วยกรดวิทยา นอกจากนี้ คณะละครมรดกใหม่ สำนักศิลปะการละครเพื่อการพัฒนา ยังเป็นส่วนหนึ่งของผู้ขัดเกลาฝีมือการแสดงของเหล่าเด็กๆ เพื่อให้ละครออกมามีคุณภาพ และเป็นทีภาคภูมิใจ



นายสง่า โพธิ์กลีบ
ผู้อำนวยการโรงเรียนห้วยกรดวิทยา

...ขั้นตอนการสร้างละคร 1 เรื่อง เริ่มจาก

- รับ “โจทย์” จากอาจารย์ ต้อออกมาเป็นโครงเรื่อง ปรับเปลี่ยนจนเป็นบท
- ฝึกซ้อมการพูดและบทให้คล่อง
- ร้องเทคนิคลดความประหม่า
- เริ่มทำดนตรี ของประกอบฉาก
- เตรียมเสื้อผ้า ให้พร้อมก่อนวันแสดงจริง

รายละเอียดของละคร 1 เรื่อง มีเยอะมาก
เหล่าเด็กละครทุกคนจึงต้องช่วยกันลงมือทำ...



อาจารย์วิโรจน์ จันทรอ่ำ
ที่ปรึกษาเครือข่าย

คาบเรียนสุดท้ายหมดลง เหล่าเด็กละครจะมานั่งพร้อมหน้ากันที่ลานกิจกรรม เพื่อล้อมวงประชุม อาจารย์มานพเริ่มเปิดประเด็นด้วย “โจทย์” ของละครเรื่องใหม่ที่ได้รับมา ครึ่งนี้เป็นละครเกี่ยวกับปัญหายาเสพติด เนื้อเรื่องจะถูกแสดงผ่านความขัดแย้งและปมปัญหาชีวิตของตัวเอก เด็กละครรุ่นพี่นั่งฟังและครุ่นคิดตามคำพูดของอาจารย์ ยกมือถามในข้อสงสัย พร้อมทั้งพูดคุยแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการซ้อมละคร ก่อนที่การประชุมจะปิดลง...



นางสาวบุญพิทักษ์ ภูมมา
ประธานเครือข่าย

จากโจทย์ที่อาจารย์ให้ไว้งานนี้ **“น้องแป้ง”**
นางสาวบุญพิทักษ์ ภูมมา นักเรียนชั้น ม.6
ซึ่งเป็นประธานเครือข่ายฯ จึงร่วมกับเด็กละคร
รุ่นพี่ เปิดประชุมเพื่อเริ่มเขียน **“บทละคร”**

เบื้องหลังละคร ที่ต้องอ่าน เขียน พูด

กว่าจะมาเป็นละครยามเช้าหนึ่งเรื่อง เด็กละครต้องทุ่มเทกับหลายขั้นตอน ทั้งการเขียนบท การฝึกพูด ฝึกแสดง โดยขั้นตอนการเขียนบทจะเป็นอย่างแรกที่ต้องทำ

“รุ่นพี่จะมาประชุมกันเพื่อเลือกประเด็นหลักของเรื่องให้เหมาะกับโจทย์ที่ได้รับ ยกตัวอย่างละครเรื่องเด็กชายชั่วครว เด็กสาวชั่วคืน ถูกยกประเด็นของยาเสพติด การเสียดัว และดึงหลักของกาลามสูตรที่ว่าอย่าเชื่อเพราะมองเห็นรูปลักษณ์ น่าจะเป็นไปได้เข้ามาเกี่ยวข้อง จากนั้นจึงจะสามารถวางคาแรคเตอร์ของตัวละครได้”

ขั้นตอนแรกของการทำงานที่น้องแป้งอธิบายแสดงให้เห็นว่า เด็กๆ กลุ่มนี้ทำงานกันอย่างเป็นระบบ



Step 1 วางคาแรกเตอร์ตัวละครหลัก

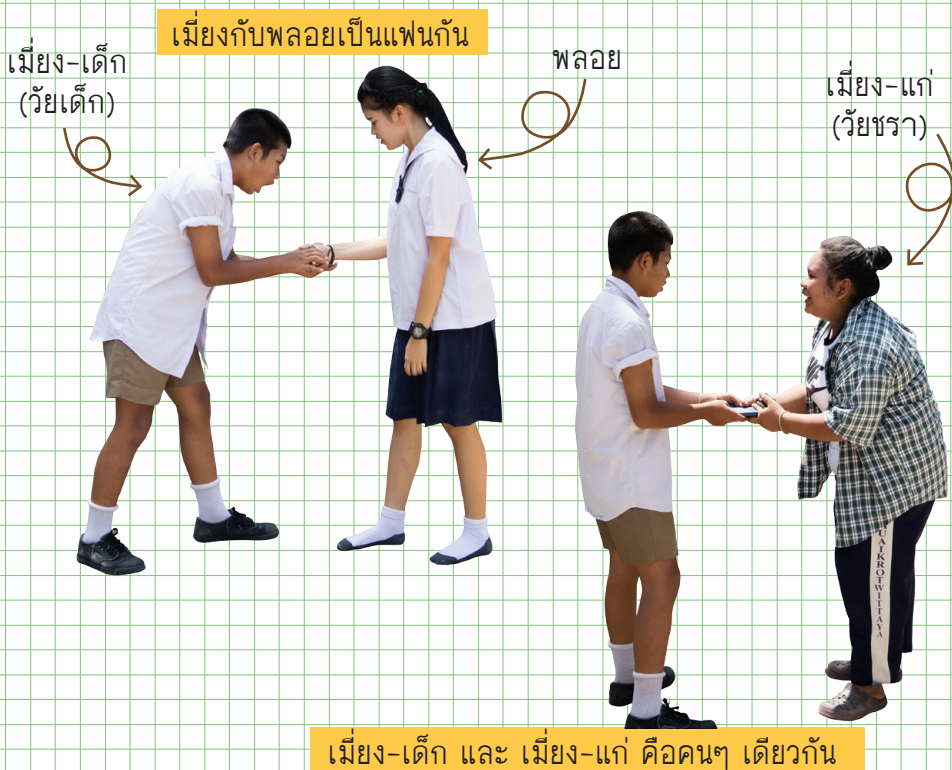
“**เมียง-เด็ก**” เมียง เป็นเด็กชายอายุราวๆ 13-15 ปี สับสนหวั่นและติดยาเสพติด เพราะพ่อแม่ไม่มีเวลาอบรมสั่งสอน

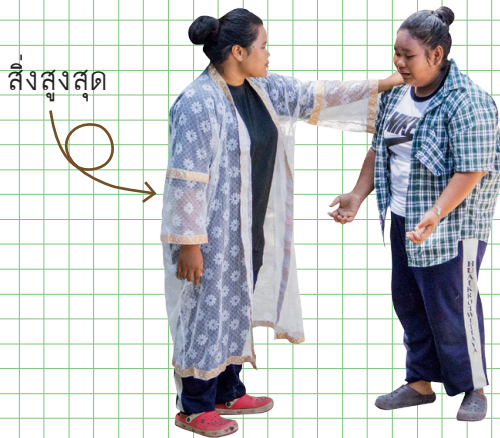
“**เมียง-แก่**” คือเมียงในวัยชรา เดินทางจากอนาคตเพื่อกลับมาแก้ไขเรื่องราวของเขา ในอดีต

“**พลอย**” เด็กหญิงอายุใกล้เคียงกับเมียง มีนิสัยใฝ่ซื่อ ตรงไปตรงมา แต่ถูกขโมยใจ จากบิดาจนตั้งท้องจึงโกหกเมียงว่าเด็กคือลูกของเขา

“**สิ่งสูงสุด**” คือผู้ที่อยู่เหนือกฎธรรมชาติ ไม่สามารถระบุเพศได้และเป็นผู้พาเมียง-แก่ เดินทางย้อนกลับมาในอดีต

Step 2 ทาความเชื่อมโยงของตัวละคร

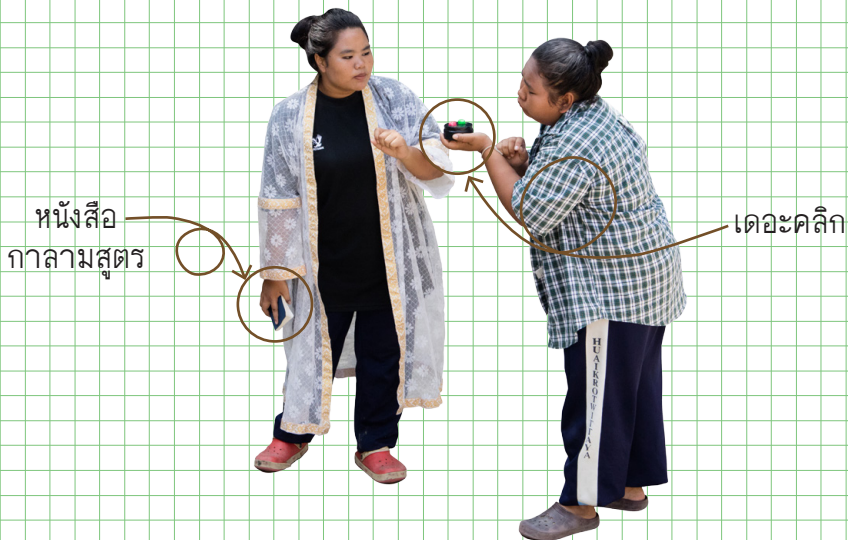




สิ่งสูงสุดเข้ามาช่วยแก้ปัญหาให้กับเมียงแก่

Step 3 วางโครงและหาจุดเด่นของเรื่อง

เทคนิคการเขียนบทละครของเครือข่ายฯ ละครยามเช้า เริ่มต้นโดยจินตนาการ และทดลองแสดงให้เพื่อนๆ เห็นภาพไปในทิศทางเดียวกัน จากนั้นจึงนำมาเขียนเป็นโครงเรื่องออกมา



สร้างจุดหักเหของเรื่อง โดยให้ตัวแสดงหลัก (เมียง-แก่) เลือกของ 2 สิ่ง ระหว่าง เดอะคลิก (เครื่องย้อนเวลา) กับ หลักกาลามสูตร เพื่อให้แก้ปัญหของตน

“เด็กชายชั่วดราวดีกขาวชั่วคั่น”

ชายชราชื่อ **“เมียง”** เดินขึ้นมาหยุดอยู่กลางลานกว้าง เขายืนมองไปรอบๆ ด้วยสายตาอันเศร้าสร้อย ก่อนจะค่อยๆ พนมมือขึ้นและหลับตาลงอย่างช้าๆ ร่ายคาถาอันเชิญสิ่งศักดิ์สิทธิ์จากเบื้องบน ท้องฟ้าที่เคยสว่างไสว บัดนี้ถูกปกคลุมไปด้วยเมฆก้อนสีดำ ฟ้าผ่าเปรี้ยงปร้างดังไปทั่วพื้นที่ ชายชรายังยืนร่ายคาถาอย่างไม่หยุดหย่อน... ตุ่มมมมมม!!! ในทันใดนั้นก็มียิ่งสูงสุดปรากฏกายออกมา ภาพตรงหน้าทำให้เมียงพุ้งตัวเข้าไปอ้อนวอนให้สิ่งสูงสุดช่วยแก้ไขเรื่องราวในอดีตให้ เมื่อสิ่งสูงสุดได้ฟังเช่นนั้นจึงให้เมียงเลือกระหว่างของ 2 สิ่ง นั่นคือ เดอะคลิก เครื่องย้อนเวลาและกาลามสูตร สูตรที่ว่าด้วยการไม่ปลงใจเชื่ออะไรต่างๆ เมียงเห็นเช่นนั้นก็ไม่รอช้า เลือกคว้าเดอะคลิกและกดย้อนเวลากลับไปที่... อร่ายยยย!!! บัดนี้เวลาของชายชราถูกย้อนมาช่วงที่ตัวเขายังเป็นเพียงเด็กนักเรียน ชีวิตในวัยเรียนของเมียงไม่ได้ดีนัก เขาติดยาเสพติดดองแอม ในขณะเดียวกัน **“พลอย”** แฟนสาวก็ตั้งครรภ์ เมียงจึงต้องลาออกจากโรงเรียนมาหาเงินเลี้ยงดูครอบครัว ชายชราไม่อยากจะให้ชีวิตของตัวเองต้องพังลงอีกครั้งจึงเกลี้ยกล่อม **“เด็กชายเมียง”** แต่ก็ไม่เป็นผล... เวลาในอดีตของชายชราล่วงเลยมาเรื่อยๆ จนเขาได้พบเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝัน ชายชราเห็นเด็กหญิงพลอยถูกขโมยใจจากเพื่อนสนิทที่ชื่อ **“ปัด”** จนตั้งครรภ์ ส่วนตัวเขาก็ต้องกลายมาเป็นพระรับบาป ชายชราเพ่งตระหนักได้ว่าเขาทั้ง 2 คนไม่เคยมีอะไรกัน แต่มันก็สายไปเสียแล้ว... ถ้าเรามีสติไตร่ตรองเรื่องราวต่างๆ ให้ดี เรื่องราวร้ายๆ ก็จะไม่เกิดขึ้น อย่างที่เขียนไว้ในกาลามสูตรว่าด้วย *อย่าปลงใจเชื่อ* เพราะมองเห็นรูปลักษณะน่าจะเป็นไปได้... เมียงได้รู้ความจริงในนาทีสุดท้ายของชีวิต สิ่งสูงสุดจึงพาเมียงกลับไปยังโลกอนาคตก่อนชายชราจะจบชีวิตลง

ประพันธ์โดย

นายท่าน (ฐานชน จันทรเรือง)

คณะกรรมการใหม่ สำนักศิลปะการละครเพื่อการพัฒนา

ปรับปรุงโดย

นางสาวบุญพิทักษ์ ภูมมา

กลุ่มเครือข่ายบัณฑิตนาถการละครยามเช้า

เมื่อโครงเรื่องเสร็จสมบูรณ์ ก็ถึงเวลาที่เหล่ารุ่นพี่จะเติมบทสนทนาและมุขต่างๆ ลงไปให้ตัวละครดูมีชีวิตชีวามากขึ้น จนได้เป็นบทละคร 1 เรื่อง ให้อาจารย์มานพ ตรวจสอบ หลังจากนั้นจะเข้าสู่การเลือกตัวแสดงและฝึกซ้อมต่อไป

อ่าน เขียน พูด ... กับการแสดง



รวมพลเรียกขวัญกำลังใจก่อนซ้อม



การฝึกซ้อมเริ่มต้นเมื่อน้องแบ่งได้รับบทละครคืนจากอาจารย์มานพ การรวมพลในเย็นวันนี้ รุ่นพี่เริ่มแจกบทละครให้รุ่นน้องและเพื่อให้การฝึกซ้อมทำได้ง่ายขึ้น รุ่นพี่จึงแสดงเป็นตัวอย่างให้ดูก่อน 1 รอบ หน้าที่ของรุ่นน้องในตอนนี้นั้นคือจำท่าทางการแสดงของเหล่ารุ่นพี่และน้ำเสียงที่เปล่งออกมาในแต่ละท่อนให้ได้

...ละครตัวอย่างของรุ่นพี่จบลง ก็ถึงตา รุ่นน้องนั่งตอบทักกับรุ่นพี่กันบ้าง น้องแป้งเล่าให้ฟังว่า “รุ่นพี่จะตอบทักกับน้อง ถ้าคำไหนน้องพูดไม่คล่องหรือออกเสียงไม่ชัด รุ่นพี่ก็จะเข้าไปช่วยซ่อมให้ หรืออย่างในกรณีที่น้องพูดไม่ชัด ดิดอ้าง พูดเสียงเบา รุ่นพี่ก็จะมามีวิธีจัดการกับปัญหาพวกนี้”

- **พูดไม่ชัด** แก่ด้วยวิธีเล่นเกมสัพุดคำยาก เช่น “ยายกินลำไยน้ำลายยายไหลย้อย”
- **พูดดิดอ้าง** แก่ด้วยวิธีพูดแต่ละประโยคให้ช้าลงแล้วเปลี่ยนความเร็วให้ไวขึ้นทีละนิดๆ ซ้อมบ่อยๆ จนน้องเกิดความเคยชิน
- **พูดเสียงเบา** แก่ด้วยวิธีให้รุ่นพี่คุยกันเสียงดังกลบเสียงนักแสดงรุ่นน้อง จะรู้ว่าพูดเสียงเบาเกินไป และจะพยายามเปล่งเสียงเพิ่มขึ้น

การซ้อมละคร นอกจากจะทำให้รุ่นน้องมีความมั่นใจในการแสดงจริงแล้ว ยังเป็นการฝึกทักษะการออกเสียงและการพูดในที่สาธารณะอีกด้วย หากรุ่นน้องแสดงออกมายังไม่ดี พวกเขาก็จะร่วมมือกัน แก้ไขปัญหาที่พบในการฝึกซ้อม เพื่อให้ละครยามเช้าออกมาดีที่สุด



คุณค่าจากกลุ่มเครือข่าย

กลุ่มเครือข่ายนันทนาการละครยามเช้าทำให้เกิดการอนุรักษ์การใช้ภาษาไทย ได้ฝึกคิด และสร้างจินตนาการให้กับสมาชิกเครือข่ายฯ พวกเขาเปิดแสดงในวันสำคัญๆ ตัวอย่างเช่น วันยาเสพติดโลก วันสุนทรภู่ เป็นต้น และได้รับเชิญจากโรงเรียนประถม ในละแวกตำบลช่วยกรดให้ไปสร้างความสนุกสนานแฝงข้อคิดให้กับเด็กๆ โดยกลุ่มเครือข่ายฯ จะออกแสดงพร้อมทำกิจกรรมนันทนาการอื่นๆ ให้กับน้องๆ ด้วย ไม่เพียงแต่ผู้ชมเท่านั้นที่ได้รับความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และประโยชน์จากการแสดง แต่เหล่าเด็กละครสมาชิกเครือข่ายฯ ก็ได้รับสิ่งดีๆ จากละครยามเช้าเช่นกัน

นี่คือรางวัลเล็กๆ จากใจเด็กละคร
ตัวอย่างของเด็กรุ่นใหม่ที่ใช้เวลาร่วม
ทำกิจกรรมนันทนาการนี้เกิดประโยชน์
ทั้งต่อตัวเองและผู้อื่น

เมื่อไหร่ที่ทุกคนมารวมตัวกัน
ก็จะมีแต่เรื่องสนุก พูดคุย
หรือปรึกษากันได้ทุกเรื่อง
เพราะเราอยู่กันเป็น
ครอบครัว รักกันแบบพี่น้อง

ละครทำให้หนูกล้าแสดงออก

ถ้าไม่ได้เข้ามาอยู่กลุ่มนี้ พวกเรา
ก็แค่คนที่เดินผ่านกันไป แต่พอได้
เข้ามาทำกิจกรรม เรารู้ทันทีว่า
ที่นี้อยู่กันอย่าง “พี่น้อง”
ดีใจค่ะ ที่ได้มาอยู่กลุ่มนี้





เตรียมงาน เขียนบท



ข้อมูลติดต่อ

กลุ่มเครือข่ายนันทนาการละครยามเช้า

ครูมานพ พลับเที่ยง โทร 081-0451508

โรงเรียนห้วยกรดวิทยา โทร 056-438026

แฟกซ์ 056-438078



ประชุมหลังซ้อมเสร็จ



9

กลุ่มเครือข่ายนันทนาการ
ผู้สูงอายุ
เทศบาลตำบลหนองเสือ

“ชุมชนหนองเสือ” ชุมชนเล็กๆ ในจังหวัดปทุมธานีแห่งนี้ ประกอบด้วย 2 หมู่บ้าน นั่นคือ หมู่ที่ 5 และหมู่ที่ 6 ซึ่งอยู่ภายใต้การดูแลของเทศบาลตำบลหนองเสือ ..แม้จะอยู่ห่างจากกรุงเทพฯ เพียงแค่ 50 กิโลเมตร แต่บรรยากาศที่นี่ช่างเรียบง่าย อีกทั้งยังแฝงไปด้วยเสน่ห์ของความร่วมมือร่วมใจที่สร้างให้ชุมชนเข้มแข็งขึ้นมา ความสัมพันธ์อันดีของชาวบ้าน เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมนันทนาการร่วมกันของ **“ภาคีเครือข่าย”** ทำให้พวกเขาได้พบหน้า พูดคุยกันบ่อยๆ เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ปรีกษาหารือ สร้างความสามัคคีทั้งจากวัยเด็กไปจนถึงผู้สูงอายุ

“ภาคีเครือข่าย” ในชุมชนหนองเสือเป็นความร่วมมือของกลุ่มคนและหน่วยงานหลายๆ หน่วยงาน เพื่อสร้างความน่าอยู่ให้เกิดขึ้นกับชุมชน ซึ่งจะจัดกิจกรรมหรือโครงการดีๆ อย่างเช่น โครงการสวัสดิการออมวันละบาท ชมรมจักรยานเทศบาลตำบลหนองเสือ โครงการจัดการขยะและลดปริมาณขยะ จัดแข่งกีฬาแก้ปัญหายาเสพติด กิจกรรมปลูกหญ้าแฝกตามโครงการส่งเสริมการใช้หญ้าแฝกเพื่อการอนุรักษ์ดินและน้ำ กิจกรรมประเพณีทำบุญกลางแจ้ง เป็นต้น





“ลุงเกาะ”
คุณบุญส่ง ถาวรรัตน์
ประธานเครือข่าย

คุณบุญส่ง ถาวรรัตน์ (ลุงเกาะ) เป็นหนึ่งในผู้สูงอายุที่ให้ความร่วมมือแทบจะทุกโครงการ เขาได้แสดงให้เห็นศักยภาพของบรรดาผู้สูงอายุว่าไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าคนวัยอื่นๆ ด้วยเหตุนี้ เขาจึงรวบรวมสมาชิกที่มีอายุตั้งแต่ 55 ปีขึ้นไป มาจัดตั้งเป็น **“กลุ่มเครือข่ายนันทนาการผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหนองเสือ”** ขึ้น เครือข่ายนี้ถือเป็นอีกหนึ่งกลุ่มในภาคีเครือข่ายของชุมชนหนองเสือที่ทำให้คนในชุมชนมีกิจกรรมร่วมกัน คุณลุงเกาะกล่าวว่า **“กลุ่มของเราได้จัดกิจกรรมในหลายๆ รูปแบบ เช่น การออกกำลังกาย มีทั้งแอโรบิคและโยคะ หรือ การตั้งกลองยาว 3 วัด เพื่อสืบสานประเพณีไทยให้คนรุ่นหลังต่อไป”**





เปิดประชุม ชุมชุมวัยเก๋า

ทุกวันอังคารในสัปดาห์ที่ 2 ของเดือน ตั้งแต่เวลา 16.00 น. เป็นต้นไป สมาชิกเครือข่ายฯ ผู้สูงอายุกว่า 40 คน จะมารวมตัวที่ได้ศูนย์แพลตฟอร์ม เพื่อประชุมกัน...

การประชุมถือเป็นกิจกรรมหนึ่งในเครือข่ายฯ ที่มีความสำคัญ เพราะนี่คือช่วงเวลา ที่เหล่าผู้สูงวัยจะได้มาเจอกัน เกิดการพูดคุย แลกสารทุกซอกซอก ทำให้รับรู้ข่าวสาร ต่างๆ ช่วยกันออกความเห็นในประเด็นปัญหา และหากในชุมชนวางแผนจัดกิจกรรม อะไร เวทีประชุมแห่งนี้ก็จะเป็นตัวกระจายข่าวให้ผู้สูงอายุได้รับทราบ **คุณประไพ จิตบรรเทา** ผู้ประสานงานหลักของเครือข่ายฯ กล่าวถึงการประชุมว่า “ในการประชุม แต่ละครั้งจะไม่ได้มีประเด็นพูดคุยที่ตายตัว บางครั้งมีการเชิญผู้ใหญ่บ้านจากหมู่ที่ 5 และหมู่ที่ 6 มาร่วมชี้แจงเรื่องราวปัญหาทั่วไปภายในชุมชนให้สมาชิกได้รับรู้ ทักกัน หรือถ้าเครือข่ายใดมีโครงการดีๆ เราก็จะให้มาร่วมประชาสัมพันธ์กิจกรรม แต่โดยส่วนใหญ่เราจะเน้นการประชุมเรื่องของสุขภาพเป็นหลัก”



คุณประไพ จิตบรรเทา
ผู้ประสานงานหลักเครือข่าย

เรื่องจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุมักเกี่ยวกับสุขภาพ การประชุมของเครือข่ายฯ จึงได้รับความร่วมมือจาก **อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)** เข้ามา ตรวจสุขภาพ วัดความดันให้ นอกจากนี้ยังให้ความรู้ ในการดูแลตนเอง เช่น แนะนำท่าบริหารเพื่อฝึกสมอง สองด้าน ซึ่งเป็นท่าบริหารอย่างง่ายๆ เพื่อแยก การทำงานของสมองทั้งซีกซ้ายและซีกขวาออกจากกัน การฝึกฝนเป็นประจำจะช่วยสร้างเกราะป้องกันโรค สมองเสื่อมที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุได้

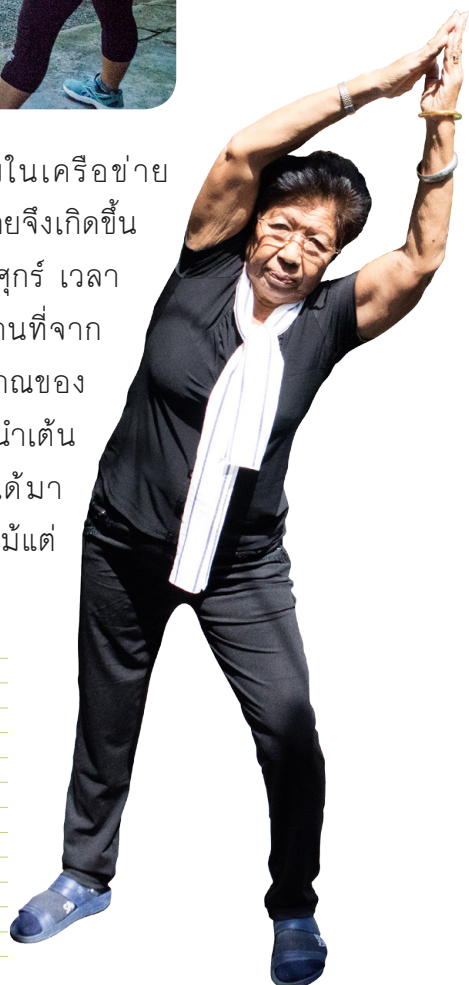


ออกกำลังกาย ได้สุขภาพดี



สืบเนื่องจากการประชุมเรื่องสุขภาพในเครือข่าย
นันทนาการผู้สูงอายุ กิจกรรมออกกำลังกายจึงเกิดขึ้น
โดยจัดให้มีการแอโรบิคทุกๆ วันจันทร์ พุธ ศุกร์ เวลา
17.00 น. ภายใต้การสนับสนุนด้านสถานที่จาก
เทศบาลตำบลหนองเสือ และใช้งบประมาณของ
เครือข่ายฯ จัดหาน้ำดื่ม เครื่องเสียงและผู้นำเต้น
ให้กับสมาชิกรวมถึงผู้รักสุขภาพทุกๆ วัยได้มา
ออกกำลังกายด้วยกัน โดยไม่เก็บค่าใช้จ่ายแม้แต่
บาทเดียว...

...การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ นั่นคือ
การออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ
ให้ทุกวันของร่างกายได้เคลื่อนไหว
โดยสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 3 ครั้ง
และเหมาะสมกับวัย ทำอย่างน้อย
สัปดาห์ละ 3 วัน ละ 20-30 นาที...



ลานหน้าที่ว่าการอำเภอนองเสือใน
ตอนเย็นแบบนี้ เต็มไปด้วยผู้คนหลายวัยที่พร้อม
จะเสียเหงื่อ สายตาทุกคู่จับจ้องไปที่ “คุณกบ”
กาญจนา หนูน้อย ผู้นำเดินแอโรบิค ร่างกาย
ทุกส่วนขยับไปตามจังหวะเพลง ท่าเต้นก็ไม่ยาก
และยังสามารถทำได้ทุกเพศและทุกวัย คุณกบ
กล่าวว่า “ในฐานะที่เป็นผู้นำเดินแอโรบิค
การออกกำลังกายแบบนี้ นอกจากจะช่วยให้ผู้เดิน
มีร่างกายที่แข็งแรง ยังช่วยให้สุขภาพจิตของ
พวกเขาดีขึ้นอีกด้วย เห็นได้จากใบหน้าที่ยิ้มแย้ม
ได้ยินเสียงหัวเราะ เสียงพูดคุย เกิดความสัมพันธ์
อันดีกับคนทั้ง 3 วัย เห็นแบบนี้เราก็พลอย
มีความสุขด้วย”



คุณกาญจนา หนูน้อย
ผู้นำเดินแอโรบิค



หนึ่งในเด็ก ๆ ที่มาร่วมเดิน เช่น
น้องไอซ์ ด.ช. ฐิติภัทร จันทรหอม
ได้พูดถึงความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรมนี้ว่า
“ผมตามคุณยายมาเพราะสนุก
และยังได้เจอกับเพื่อนใหม่ที่อยู่ใน
รุ่นเดียวกันด้วยครับ”

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ก่อนออกกำลังกาย



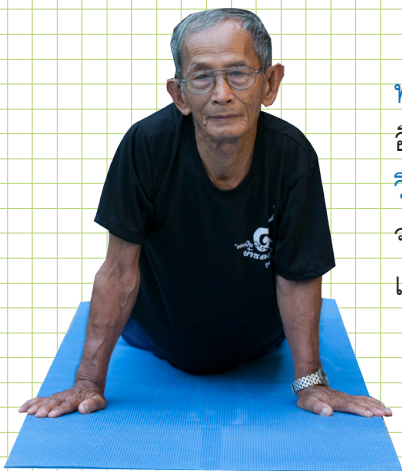
ประสานมือและยืดแขนทั้งสองข้างไป
ข้างหน้าให้ตึง ขนานกับพื้น ขาข้างหนึ่ง
เหยียดตรง อีกข้างย่อเข่าลงและโน้มตัว
ไปข้างหน้า

โยคะง่ายๆ สไตล์ผู้สูงอายุ

โยคะอีกหนึ่งกิจกรรมนันทนาการของ
การออกกำลังกาย ที่กลุ่มผู้สูงอายุได้จัดขึ้น
ทุกวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 17.00 น.
ณ ลานหน้าว่าการอำเภอ อยู่ในความดูแล
ของคุณแพญวดี วุฒิศิรินกุล

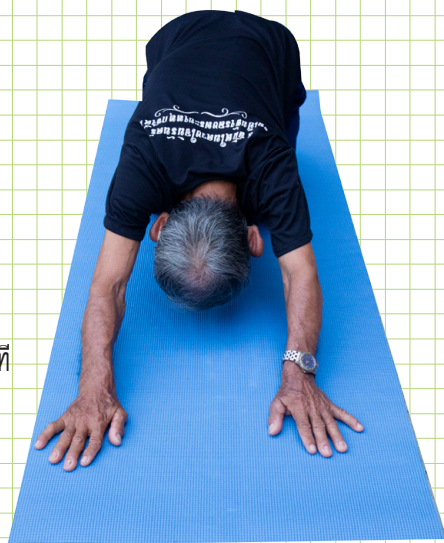


คุณแพญวดี วุฒิศิรินกุล



ท่างู เพิ่มความยืดหยุ่นของกระดูกสันหลัง
 อีกทั้งยังช่วยบริหารกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้อง
วิธีการ : นอนคว่ำหน้าลง แขนชิดลำตัว
 จากนั้นวางมือไว้ข้างลำตัว ค่อยๆ ดันศีรษะ ไหล่
 และทรวงอกขึ้นตามลำดับ

ท่าเด็ก ยืดกล้ามเนื้อในส่วน
 สะโพก ต้นขา และข้อเท้า
วิธีการ : โด่งตัวมาข้างหน้า
 เขยียดแขนตรง ค้างไว้ 30 วินาที



ท่าปิดตัว ช่วยกระตุ้นระบบย่อยอาหาร
วิธีการ : วางขาขวาลาดกับพื้น ส่วนขาซ้าย
 วางไขว้ขาขวาและงอเข่าขึ้น ปิดตัวไปทาง
 ซ้าย ทำค้างไว้ 5 วินาที จึงเปลี่ยนข้าง

กลองยาว 3 วัย



กลองยาวที่วางทิ้งไว้หน้าอำเภอบางไม่มีแม้แต่คนจะหันมาสนใจ บัดนี้ถูกเนรมิต
เกิดเป็นกลุ่ม **“กลองยาว 3 วัย”** ที่รวบรวมคนจากทั้งวัยเด็ก วัยทำงาน
และผู้สูงอายุเข้าไว้ด้วยกันกว่า 50 คน

จุดเริ่มต้นของกลองยาวสามวัยเกิดมาจาก
กลุ่มผู้สูงอายุที่นำกลองยาวมาปัดฝุ่นเสียใหม่
และหนึ่งในสมาชิกของกลุ่มยังมีความรู้เกี่ยวกับการตีกลองยาว พวกเขาจึงฝึกซ้อมจนพอจะตีได้บ้าง
จากนั้นก็เริ่มชวนคนหนุ่มสาวและเด็กๆ เข้ามาร่วมด้วย

“คุณเหมียว” คณิง กำแพงแก้ว เลขานุการเครือข่ายฯ
และเป็นผู้ดูแลคณะกลองยาว เธอกล่าวถึงจุดเริ่มต้น
ไว้ว่า **“เมื่อถึงช่วงจัดงานเทศกาล จะต้องมีการเสีย
งบประมาณเพื่อหากกลองยาวมาแสดง ประจวบเหมาะกับกลองยาวหน้าอำเภอบาง
ไม่มีใครนำไปใช้ พวกเราจึงช่วยกันทำคณะกลองยาวขึ้นมา”**



“คุณเหมียว”
คณิง กำแพงแก้ว
เลขานุการเครือข่าย

ในช่วงแรกๆ ที่กลุ่มกลองยาวคณะนี้ยังไม่มีประสบการณ์ พวกเขานัดฝึกซ้อม
กันทุกๆ วันพฤหัสบดี แต่เมื่อสามารถเล่นกันได้ดีขึ้นแล้วจึงลดเหลือเพียงเดือนละ
1 ครั้ง หรือก่อนจะมีงานแสดง สมาชิกทั้ง 3 วัย ช่วยกันเล่นช่วยกันร้อง ตีกลอง ฉิ่ง
ฉาบ กรับ โหม่ง และร่วมรำ สร้างความสนุกสนานทั้งในงานแต่ง งานบวช
และงานเทศกาลต่างๆ



ความสนุกสนานของคณะกลองยาว มีเสน่ห์ดึงดูดให้เด็กๆ สนใจ เห็นได้จากจำนวนสมาชิกที่เป็นเด็กเพิ่มขึ้นทุกปี “น้องเฟิร์ส” ด.ช. พงศ์ปณต สุขผลิน คือหนึ่งในสมาชิกรุ่นเด็ก เขากล่าวว่า “ผมเข้ามาซ้อมในช่วงเย็น หลังเวลาเลิกเรียน ในแต่ละครั้งก็ได้เจอคนเยอะแยะ มีทั้งผู้ใหญ่และเพื่อนรุ่นเดียวกัน ที่สำคัญกลองยาวยังสร้างความสนุกให้กับผมด้วยครับ” จุดมุ่งหมายของกลุ่มผู้สูงอายุในการตั้งคณะกลองยาว 3 ้วยคงไม่ได้ทำเพื่อความสนุกสนานเพียงอย่างเดียว แต่ยังต้องการสืบสานศิลปะการแสดงของไทยไว้ให้คนรุ่นหลังอีกด้วย





ทุกๆ กิจกรรมของกลุ่มเครือข่ายนันทนาการผู้สูงอายุ
สามารถสร้างประโยชน์ให้กับคนภายในชุมชนนong/เรือ
เกิดเป็นสังคมที่มีความร่วมมือร่วมใจ สร้างชุมชน
น่าอยู่ให้กับเทศบาลตำบลหนองเรือแห่งนี้



ข้อมูลติดต่อ

กลุ่มเครือข่ายนันทนาการผู้สูงอายุ
เทศบาลตำบลหนองเสือ

2 หมู่ 6 ตำบลบึงบา อำเภอหนองเสือ
จังหวัดปทุมธานี 12170

088-6369852

089-4954675

10

กลุ่มเครือข่ายนันทนาการ
วัฒนธรรม
การเล่นพืชน้ำ



Mekong River

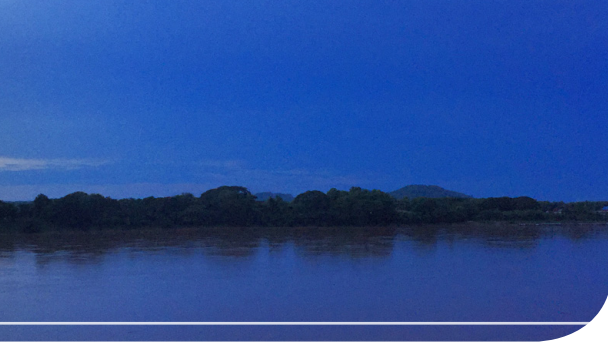
ความสวยงามของทิวทัศน์ริมโขง
ณ สุดขอบแดนสยามฝั่งอีสานเหนือ
ทำให้ **"เชียงคาน"** ไม่เคยเงียบเหงา
จากนักท่องเที่ยวเลยสักวัน ห่างจาก
ตัวอำเภอเชียงคานมาทางใต้ประมาณ
10 กิโลเมตร จะพบกับหมู่บ้านเล็กๆ
ที่เต็มไปด้วยความเชื่อ แรงศรัทธา
และมีประเพณีอันเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว
ที่นี่คือ ... **บ้านนาข้าว** ...

ชาวบ้านนาข้าว แต่เดิมเป็นชาว
ไทยพวนที่อพยพมาจากฝั่งซ้ายของ
แม่น้ำโขง มีความเชื่อเรื่องการนับถือผี
บรรพบุรุษ ในทุกปีจะจัดพิธีกรรมเช่นไหว้
ผีเจ้าปู่หรือการเลี้ยงผีบ้าน จุดประสงค์
เพื่อตอบแทนบุญคุณที่ผีบรรพบุรุษ
ปกป้องรักษาชาวบ้านให้อยู่เย็นเป็นสุข
สมัยก่อนการบวงสรวงจะนำวัวควาย
มาฆ่าเป็นเครื่องสังเวย ต่อมาเจ้าปู่ได้
บอกผ่านร่างทรงว่าให้ชาวบ้านทำ **"แมง
หน้างาม"** เพื่อเป็นการบูชาแทน

ศาลเจ้าปู่เวียง ▼

สถานที่จัดงานบุญเดือนหกบ้านนาข้าว





"แมงนางาม" ถูกทำขึ้นเป็นสัญลักษณ์ของวัวควาย โดยมีการวาดหน้าตา (หน้ากาก) อย่างสวยงามตามที่เจ้าปู่ได้บอกไว้ พิธีนี้ทำให้ชาวบ้านได้ระลึกถึงบุญคุณของวัวควาย และยังมีความเชื่อว่า วิญญาณของวัวควายที่ตายไปแล้วยังวนเวียนอยู่ในหมู่บ้าน ซึ่งชาวบ้านไม่เห็นตัว พบแต่ขนและได้ยินแต่เสียงกระดิ่ง จึงเรียกกันว่า "ผีขน" หรือ "ผีขนวัว ผีขนควาย" นอกจากนี้ยังสังเกตว่า ทุกๆ ครั้งที่มีการเล่นผีขน ฝนมักจะตก ประเพณีนี้จึงได้ชื่อว่า "การเล่นผีขนน้ำ" มาจนถึงทุกวันนี้



นี่ไง...แมงนางาม (ผีขน)

ไม่เชื่อก็ต้องเชื่อ ถ้าผีขนน้ำเล่นที่โน่น ฝนจะตกที่นั่น!!

ปัจจุบันพิธีกรรมเช่นไหว้เจ้าปู่และการเล่นผีขนน้ำถูกจัดขึ้นใน "งานบุญเดือนหก" ซึ่งเป็นงานประจำปีของหมู่บ้านถือได้ว่าเป็นนันทนาการกิจกรรมพิเศษ เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่กำหนดให้จัดในวันแรม 1-3 ค่ำ เดือน 6 ของทุกปี (หลังวันวิสาขบูชา) เป็นเวลารวม 3 วัน โดยก่อนวันงานประมาณ 3-7 วัน จะมีการประชาสัมพันธ์ไปทั่วทั้งหมู่บ้านเพื่อให้ชาวบ้านเตรียมตัวร่วมบุญ มีการทำหน้ากาก หรือนำหน้ากากและชุดผีขนของปีก่อนๆ มาซ่อมแซมให้เรียบร้อย



3 วันแต่งงานบุญเดือนหก

วันแรกของการจัดงาน เรียกว่า **"วันโฮม"** ชาวบ้านจะไปรวมตัวกันที่ศาลเจ้าปู่ในช่วงเย็นๆ เพื่อตั้งขบวนแห่ดอกไม้ไปยังวัดโพธิ์ศรี ขบวนแห่ประกอบด้วยนางเทียมร่างทรงของเจ้าปู่จิรมาณพ นางเทียมเจ้าปู่ผ่านพิภพ จำ นางแต่งผีขน และชาวบ้านจากคุ้มต่างๆ ในหมู่บ้านเดินร้องรำทำเพลงผ่านรอบหมู่บ้านไปยังวัด แล้วแห่รอบโบสถ์ 3 รอบ ก่อนจะนำดอกไม้ไปบูชาที่ประรำพิธี เป็นการบวงสรวงผีปู่ย่า

วันที่สอง คือ วันงาน จะมีพิธีบวงสรวงผีเจ้าปู่ที่ศาลตั้งแต่เช้ามืด แล้วอัญเชิญพระอุปคุต (เชื่อว่าพระอุปคุตจะปกปักรักษาชาวบ้าน) พร้อมบั้งไฟ (มะเขี๋ย) 5 บั้งแห่ไปยังวัดโพธิ์ศรี โดยมีร่างทรงและบรรดาผีขนร่วมขบวน มีการตีฆ้องร้องเพลง เดินรำตามจังหวะ ภายในวัดจัดพิธีทำบุญฉลองบุญเดือนหก เมื่อเสร็จพิธีจะนำบั้งไฟไปจุดบูชาศาลเจ้าปู่และพญาแถน เพื่อขอให้ฝนตกต้องตามฤดูกาล

วันที่สาม เป็นวันสุดท้าย ช่วงเช้ามีการทำบุญตักบาตรที่วัด ส่วนช่วงบ่ายจะแห่จุดบั้งไฟไปถวายพระ

งานบุญเดือนหก เป็นประเพณีที่ถูก
จัดอย่างยิ่งใหญ่ และแสดงให้เห็นถึง
ความสามัคคีในการร่วมกันจัดกิจกรรม
ของชาวบ้านนาซาวทั้ง 15 หมู่บ้าน
คุณทวีสิทธิ์ เกิดศรี ประธานกลุ่มเครือข่าย
นันทนาการวัฒนธรรมการเล่นผีนน้ำ
เล่าอย่างภาคภูมิใจว่า

"สำหรับที่นี่ ชาวบ้านมีความเชื่อ
ความศรัทธาต่อเจ้าปู่ ซึ่งเป็นที่ยึดเหนี่ยว
จิตใจ เมื่อจะทำงานประเพณีใหญ่ขึ้นมา
จะพร้อมใจกันทำเพื่อเจ้าปู่ เพราะเจ้าปู่
ให้น้ำกับเรา ทำให้ฝนตกต้องตามฤดูกาล
ถือเป็นเรื่องที่ดีกับชาวบ้านซึ่งมีอาชีพ
เกษตรกรรม แล้วต่อไปในอนาคตก็จะให้
เด็กรุ่นใหม่มาสืบสานต่อ ซึ่งตอนนี้ก็เริ่ม
มีเด็กๆ เข้ามาสัมผัส มาเป็นส่วนหนึ่ง
ของการเล่นผีนน้ำแล้ว"

ในทุกคนรู้ว่า วัวควายเป็นสัตว์
ที่มีบุญคุณกับเรา เราะลิกัก
จึงเอามาเป็นรูปแบบของผีน



การเล่นผีนน้ำในงานบุญเดือนหก



คุณทวีสิทธิ์ เกิดศรี
ประธานกลุ่มเครือข่าย



คุณบรรลุ ทำทิพย์
ประธานวิสาหกิจชุมชน
กลุ่มประดิษฐ์ผีนน้ำ
บ้านนาซาว

สุดยอดเครือข่ายนันทนาการ

อุปกรณ์การเล่นพืชน้ำ



.....หัวพืชน้ำ

.....สวมถุงมือ (ถ้ามี)

.....เส้น อาจทำด้วยผ้าเก่าที่ไม่ใช้แล้ว
ตัดเป็นเส้นคอกกลม ลำตัวของเส้น
ยาวลงไปถึงตาตุ่ม นำผ้ามาเย็บ
เป็นชั้นขวางหรือเป็นริ้วตามยาวก็ได้



.....แขวนท่อนไม้ เพื่อใช้ถ่วงน้ำหนัก
หัวพืชน้ำจะสวมใส่
โดยแขวนที่ตะปูด้านหลังของหน้ากาก

.....ผูกเชรปที่เอว
เวลาเต้นจะทำให้เกิดเสียง
เหมือนกระดิ่งที่ใช้ผูกคอวัวควาย

«มีลักษณะชุดและอุปกรณ์การเล่นผืนน้ำจะมีต้นแบบมาจาก
วัวควายในมือนู๋ กัน «แต่ทุกหมู่บ้านสามารถกำหนดสีสัน
ของเสื้อผ้า รวมถึงการวาดลวดลายบนหน้ากากให้มีเอกลักษณ์
ประจำแต่ละหมู่บ้านได้ «และนี่ก็ถือเป็นอีกหนึ่งสีสันของ
งานบุญเดือนนาเลบละ...

ส่วนประกอบของหัวพีขนน้ำ



การประดิษฐ์หัวพียบน้ำ



1

หน้ากาก ทำจากไม้เนื้ออ่อนที่หาได้ตามป่าชุมชน เช่น ไม้จืด ไม้หนูน ไม้สัดบรรณ (ไม้ต้นเปิด) ไม้เหล่านี้มีน้ำหนักเบา นำมาแกะสลักเป็นโครงหน้ากาก จากนั้นขัดด้วยเครื่องขัดหรือกระดาษทราย จนเนื้อไม้เรียบเนียน แล้วตากไว้ จนไม้แห้งสนิท

ด้านหลังไม้หน้ากาก ให้แกะเป็นช่อง แล้วตอกตะปูบริเวณ จุดสี่มุม เพื่อใช้แขวน ท่อนไม้ถ่วงน้ำหนัก

2



3

สานไม้ไผ่เป็นกระชอม ให้พอดีกับศีรษะเพื่อใช้สวม (กระชอมนี้เป็นฝีมือของผู้สูงอายุในหมู่บ้าน)

4

หาไม้มาทำขา ส่วนใหญ่ ใช้หวายหรือไม้ไผ่ที่หาได้ในป่า ซึ่งจะโค้งงอเองตามธรรมชาติเมื่อไม้แห้ง

เครื่องดนตรีสร้างจังหวะ

เสียงดนตรีสร้างความสนุกสนาน เกิดจากการใช้เครื่องดนตรีพื้นบ้านเพียงไม่กี่ชิ้นที่หาได้ง่ายๆ ในชุมชน โดยใช้เพลง “ลายนกไซบิน ข้ามทุ่ง” เป็นเพลงประกอบการเซิ้ง

กลองบั้ง หน้ากลอง ทำด้วยหนังวัวหนังควาย



พินหรือซิง ใช้ตัดให้เข้ากับ จังหวะและบทเซิ้ง



5

วาดลวดลาย ลงสีด้วยสีน้ำ โดยวาดดวงตา จมูก ปาก และฟันให้มีขนาดใหญ่เหมือนผี เพิ่มลวดลายลายดอกบัวเครือ ลายผักแว่นตามจุดต่างๆ บนใบหน้า รอจนสีแห้งสนิท แล้วจึงลงแล็กเกอร์เพื่อเคลือบเงาอีกครั้ง



6

ตัดยางรถยนต์เก่าเป็นรูปใบหู แล้วใช้ตะปูตอกติดกับไม้หน้ากาก

7

ตัดไม้สำหรับทำขา แล้วใช้เชือกขึงระหว่างขาสองข้าง ตกแต่งขาด้วยผ้าเก่า/ริบบิ้น ตัดเป็นเส้นสายรุ้ง



8

นำเสื้อเก่าสวมเข้ากับกระชอมและเย็บติดให้แน่น จากนั้นติดเข้ากับไม้หน้ากาก โดยให้เอียงเล็กน้อย เพื่อไม่ให้บังสายตาผู้เล่นเวลาสวม แล้วตัดเสื้อเป็นช่องดวงตา เพื่อให้มองเห็นได้



เขרב/กระดิ่ง ประยุกต์จากที่ใช้ผูกควัวควาย นำมาผูกที่เอว จะเกิดเสียงเมื่อขยับตัว



กระลอ ทำจากไม้ไผ่หนึ่งข้อปล้อง เจาะเป็นราง เวลาเคาะจะเกิดเสียงดัง



แคน
(อาจจะใช้หรือไม่ก็ได้)



สุดยอดเครื่องขายนันทนาการ

สืลาฟิชนน้ำกับ 7 ท่ามาตรฐาน



1 ท่าออกเหล่า

หมายถึง การเรียกรวมพวกพ้องเพื่อออกหากิน
เป็นประจำทุกเช้า



2 ท่ารอบเจ้าปู่

หมายถึง การแสดงความเคารพและคารวะเจ้าปู่



3 ท่าเล่นบุญ

หมายถึง ความสนุกสนานของการเล่นบุญ



4 ท่าขอฟ้าขอฝน

หมายถึง การขอฟ้าขอฝนให้ตกต้องตาม
ฤดูกาล เพื่อให้ชาวบ้านมีน้ำทำการเกษตร



5 ท่าแบบน้ำชาตม

หมายถึง การเล่นน้ำอย่างสนุกสนาน
หลังจากที่ขอฟ้าขอฝนให้ตกต้องตาม
ฤดูกาล

ท่าตอมแห่ล่ง 6

หมายถึง การรวมกลุ่มหลังจาก
สนุกสนานกับการละเล่นแล้ว



7 ท่าลาเลิก

หมายถึง อำลาเจ้าปู่เพื่อเดินทาง
กลับไปยังถิ่นที่อยู่ของตน

ของที่ระลึกจากผิบน้ำ

จากผิบน้ำที่ใช้คนเล่น เต็น รำจนเป็น
อัตลักษณ์ บัดนี้ ได้ถูกต่อยอดให้กลายเป็น
งานประดิษฐ์โมเดลชิ้นเล็กๆ ด้วยฝีมือของ
คุณบรรลุ ทำทิพย์ ประธานวิสาหกิจ
ชุมชน กลุ่มประดิษฐ์ผิบน้ำ บ้านนาข้าว
ภาคีเครือข่ายของกลุ่มเครือข่ายนันทนาการ
วัฒนธรรมการละเล่นผิบน้ำ ที่ได้สร้างสรรค์
ผลงานจากกิจกรรมนันทนาการ เพิ่มมูลค่า
และยังเป็นการสร้างรายได้เสริมให้กับ
ชาวบ้าน คุณบรรลุลูกกล่าวถึงงานศิลปะ
ผ่านปลายพู่กันของตนเองว่า “ตอนหัด

วาดหน้ากากก็ไม่ได้มีใครมาสอน ลองทำ
ตัวเอง จินตนาการเอง หัดทำไปเรื่อยๆ
ใจมันรักอยากจะทำ ตอนนั้นก็เริ่มถ่ายทอด
ต่อไปให้ลูกหลานมาลองหัดทำดู”

เสื้อยืดหลากหลายสีสันทัน กับพวงกุญแจ
รูปหน้ากากผิบน้ำอีกหลายสิบอัน
มักถูกพกไปด้วยทุกครั้งเมื่อผิบน้ำได้
มีโอกาสดำเนินไปเผยแพร่วัฒนธรรมยังต่างถิ่น
รายได้จากการจำหน่ายของที่ระลึก จะถูก
นำมาเป็นค่าซ่อมแซมหรือทำชุดผิบน้ำ
เพื่อสืบสานงานประเพณีต่อไป



ข้อมูลติดต่อ

กลุ่มเครือข่ายนันทนาการ
วัฒนธรรมการละเล่นผิบน้ำ

153/1 หมู่ที่ 14 บ้านนาข้าว
ต.นาข้าว อ.เชียงคาน จ.เลย

088-5481688

082-3433424

▲ ประดิษฐ์พวงกุญแจเป็นของที่ระลึก

ของที่ระลึกหลากหลายแบบ
เกี่ยวกับผิบน้ำ ▶



11

กลุ่มเครือข่ายนันทนาการ
อาสาพัฒนาชุมชน
การอนุรักษ์ธรรมชาติ
สิ่งแวดล้อม
และบำเพ็ญประโยชน์
อำเภอพรานกระต่าย



เมื่อมีงานพัฒนาชุมชนเข้ามาในอำเภอพรานกระต่าย ไม่ว่าจะเป็น การปลูกป่า การสร้างฝายชะลอน้ำ หรือแม้แต่งานทำความสะอาดวัด และสถานที่ราชการ กลุ่มเครือข่ายนันทนาการอาสาพัฒนาชุมชน การอนุรักษ์ธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม และบำเพ็ญประโยชน์ อำเภอพรานกระต่าย จะนัดรวมพล เครือข่ายจากทั่วทุกหมู่บ้าน ทุกตำบล ออกมาช่วยงานกันอย่างขะมักเขม้น เพื่อให้ชุมชนของตัวเองน่าอยู่ยิ่งขึ้น

แต่กว่าจะเกิดเป็นกลุ่มจิตอาสาฯ อย่างในปัจจุบัน จุดเริ่มต้นนั้นมาจากชาวบ้าน ที่ทำงานด้านอาสาสมัครให้กับหน่วยงานภาครัฐอยู่แล้ว อย่างเช่น อาสาสมัครเกษตร หมู่บ้าน (อกม.) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) เป็นต้น พวกเขา เหล่านี้ได้รวมตัวกันขึ้นมาเพื่อทำงานด้านสาธารณประโยชน์ภายในชุมชนของตัวเอง จากกลุ่มเล็กๆ ไม่เป็นรูปเป็นร่าง ต่อมาได้รับความสนใจจากชาวบ้านผู้มีจิตอาสา ในอำเภอพรานกระต่ายมากยิ่งขึ้น ทำให้กลุ่มเครือข่ายฯ เติบโตและเข้มแข็ง พร้อมทั้งจะ ส่งเสริมและสนับสนุนงานด้านนันทนาการ อาสาสมัครของชุมชน



คุณบุญช่วย จมทอง
ประธานเครือข่าย

จากการดำเนินงานมาอย่างต่อเนื่องทำให้ ปัจจุบัน มีผู้สนใจเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของ เครือข่ายฯ และบอกต่อเรื่องราวกันไปเรื่อยๆ จนตอนนี้ยอดสมาชิกของกลุ่มมี ประมาณ 400 กว่าคนแล้ว

พลังกลุ่มจิตอาสา



จะว่าไปแล้ว สมาชิกเครือข่ายฯ ไม่ใช่คนว่างงาน พวกเขามีงานประจำทำกันหมด แต่ก็ยังเจียดเวลามาร่วมเพื่อประโยชน์เพื่อสังคม การรวมตัวกันจะเกิดขึ้นทุกครั้งที่มีหน่วยงานหรือชาวบ้านขอความช่วยเหลือ

ย่างเข้าฤดูฝน...งานอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมก็เกิดขึ้น เหล่าจิตอาสารวมพลังกันอีกครั้ง เพื่อ **“ปลูกป่า”** ในปีที่ผ่านมาได้ใช้คันคลองของตำบลห้วยยั้ง อำเภอพรานกระต่ายเป็นสถานที่จัดกิจกรรม สมาชิกนับร้อยคนขุดดินด้วยจอบหรือเสียมประจำตัว จนกลายเป็นหลุม ต้นกล้าเล็กๆ ที่ได้รับความอนุเคราะห์จากสถานีเพาะชำกล้าไม้จังหวัดกำแพงเพชรถูกปลูกลงไปโดยรอบบริเวณ จากนั้นรดน้ำให้ชุ่มก็ถือเป็นอันเสร็จงาน หลังจากนั้นอาสาสมัครของหมู่บ้านจะมาคอยดูแลต้นไม้ที่ปลูกอย่างต่อเนื่อง



ปลูกต้นไม้กันเถอะ

... การรวมตัวกันนี้ 1 ครั้ง คุณบุญช่วยจะประสานกับกรรมการใน
แต่ละหมู่บ้าน ช่วยกระจายข่าวออกไปให้เครือข่ายกว่า 400 คน
ได้รับทราบถึงกิจกรรมของกลุ่มและขอความร่วมมือจากจิตอาสา
มาลงแรงทำงานในวันเวลาที่กำหนด...

กิจกรรมเพื่อสิ่งแวดล้อมของกลุ่มเครือข่ายฯ ไม่ได้มีเพียงแค่การปลูกป่าเท่านั้น ยังมีการนัดรวมพลเพื่อสร้าง **“ฝายชะลอน้ำ”** ร่วมกับชาวบ้านในพื้นที่หมู่ 4 บ้านบางลาดอีกด้วย การสร้างฝายชะลอน้ำเป็นวิธีขวางทางไหลของน้ำบนลำธารขนาดเล็ก เพื่อลดความรุนแรงของกระแสน้ำและการชะล้างพังทลายของตลิ่ง ทำให้น้ำไหลช้าลง จึงมีน้ำอยู่ในลำห้วยนานขึ้น ทั้งยังช่วยดักตะกอนลดการดินเขินที่ปลายน้ำ ช่วยให้ดินชุ่มชื้นป่ามีความอุดมสมบูรณ์ รวมถึงเกิดผลในทางอ้อม เช่น กลายเป็นแนวกันไฟป่าได้ด้วย อาสาสมัครช่วยกันดักทรายใส่กระสอบแล้วนำมากันเป็นฝาย จัดเรียงหินรอบๆ จากนั้นเทปูนเพื่อความคงทน

นอกจากนี้ งานจิตอาสาทั่วไปของกลุ่มเครือข่ายฯ ก็ไม่เคยเกี่ยง ทั้งงานทำความสะอาด ช่วยตักแต่งสถานที่จัดงานเทศกาลต่างๆ เรียกได้ว่า คิดไม่ออกบอกกลุ่มเครือข่ายฯ ได้เลย



ค่านิยมให้ของเหลือใช้

งานส่วนใหญ่ของกลุ่มเครือข่ายนันทนาการอาสาพัฒนาชุมชนฯ คืองานด้านอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ด้วยเหตุนี้ หลายๆ กิจกรรมที่เกิดขึ้นมาจึงมีเป้าหมายเพื่อสร้างสังคมสีเขียว ทำให้ชุมชนน่าอยู่

การรีไซเคิลของเหลือใช้เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วย “รักษาสภาพโลก” เนื่องจากปัญหาการเพิ่มของปริมาณขยะในปัจจุบันเริ่มรุนแรงขึ้น ไม่เว้นแม้แต่พื้นที่ชนบท กลุ่มเครือข่ายฯ ตระหนักถึงปัญหานี้เป็นอย่างดี จึงมีการรณรงค์ให้ชาวบ้าน **คัดแยกขยะในครัวเรือน** ซึ่งเป็นขยะต้นทาง แล้วนำขยะบางประเภทที่ยังใช้ประโยชน์ได้ มาทำเป็นงานประดิษฐ์ สร้างคุณค่าให้ขยะเหล่านั้นอีกครั้ง

“แถวนี้ไม่มีถังขยะสาธารณะ ชาวบ้านจึงต้องใช้วิธีกำจัดขยะด้วยการเผา ส่งกลิ่นเหม็นไปทั่วและยังเป็นการสร้างมลพิษทางอากาศด้วย แต่ก็ไม่น่าเชื่อว่าปัญหานี้จะค่อยๆ หดไป เพียงแค่เราขอความร่วมมือให้ชาวบ้านช่วยกันคัดแยกขยะในบ้าน แล้วนำขยะบางส่วนมาให้กับกลุ่มของเรา เช่น ขวดพลาสติก ขวดน้ำยาปรับผ้านุ่ม ขวดขนม เราก็จะเอาไปประดิษฐ์ดอกไม้จากขวดพลาสติก ซึ่งนำไปใช้ประดับตกแต่งได้” คุณบุญช่วย เล่าถึงการจัดการขยะด้วยวิธีของกลุ่มเครือข่ายฯ เทคนิคการทำดอกไม้ประดิษฐ์นี้ เธอได้มาจากการไปดูงานตามที่ต่างๆ แล้วจดจำกลับมาสอนให้กับคนในกลุ่ม ถือเป็นส่วนเล็กๆ ส่วนหนึ่งที่ช่วยแก้ปัญหาสีสิ่งแวดล้อมในชุมชนได้

กรมพลศึกษา เล็งเห็นถึงพลังของจิตอาสาในกลุ่มนี้ ในการพัฒนาชุมชนของตนเอง จึงได้มอบรางวัลเชิดชูเกียรติผู้ทำคุณประโยชน์ด้านนันทนาการ สาขางค์กรเครือข่ายนันทนาการดีเด่น ประจำปี 2558 เพื่อเป็นกำลังใจกับสมาชิกอีกด้วย

การทำดอกไม้ประดิษฐ์ จากถุงน้ำยาปรับผ้านุ่ม



1. ถุงน้ำยาปรับผ้านุ่ม
2. เทปกาวย่นสีเขียวสำหรับพันก้านดอกไม้
3. ใบไม้ปลอม
4. ลวด
5. กระดาษกาวย่นสองหน้าแบบบาง
6. กรรไกร



1

ตัดกาวย่นสองหน้าที่ขอบถุง
ในแนวยาว แล้วพับครึ่งประกบติด



2

ใช้กรรไกรตัดซอยถุงด้านที่ไม่ได้
ติดเทปกาวย่นเพื่อทำส่วนของกลีบ

3

เสียบลวดไว้ตรงกลางและม้วนลงไปเรื่อยๆ จนกลายเป็นดอก



4

พับปลายดอกและลวดด้วยเทปกาว ย่น
สี่เหลี่ยม แล้วติดใบไม้



ข้อมูลติดต่อ

กลุ่มเครือข่ายนันทนาการอาสาพัฒนาชุมชน การอนุรักษ์ธรรมชาติ
สิ่งแวดล้อม และบำเพ็ญประโยชน์ อำเภอพรานกระต่าย

นางบุญช่วย ถมทอง ประธานเครือข่าย

10/1 หมู่ที่ 3 ต.หนองหัววัว อ.พรานกระต่าย จ.กำแพงเพชร

088-2335201

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2555). แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2555-2559). กรุงเทพมหานคร: ไอเดีย สแควร์.
- กำโชค เผือกสุวรรณ. (2559). ผู้นำนันทนาการ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชัชชัย โกมารทัต. (2557). เครือข่ายนันทนาการกับการคืนความสุขที่แท้จริงให้ชุมชน. เอกสารประกอบการประชุมสัมมนาเครือข่ายนันทนาการ กรมพลศึกษา.
- ธงชัย พงศาวลีรัตน์. คู่มือปฏิบัติการ การดำเนินงานเครือข่ายนันทนาการต้นแบบ กรมพลศึกษา (ว่าด้วยการจัดตั้งกลุ่มเครือข่ายนันทนาการ). กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด รวิณ พรินต์ติ้ง กรุ๊ป.
- เลอลักษณ์ แสงอัมพร. (2557). เครือข่ายนันทนาการ กรมพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดบางกอกบลิ๊ก.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2557). นันทนาการและอุตสาหกรรมท่องเที่ยว. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นายณเร เหล่าวิชา	อธิบดีกรมพลศึกษา
ดร.ปัญญา หาญลำยวง	รองอธิบดีกรมพลศึกษา
นางสาวดารณี ลิขิตวรศักดิ์	ผู้อำนวยการสำนักนันทนาการ
	รักษาราชการแทนรองอธิบดีกรมพลศึกษา
รองศาสตราจารย์ ดร.กำโชค เปือกสุววรรณ	
รองศาสตราจารย์ ชัชชัย โกมารทัต	

ผู้จัดทำและเรียบเรียง

นางสาวเลอลักษณ์ แสงอัมพร	นักพัฒนาการกีฬาปฏิบัติการ
--------------------------	---------------------------

บรรณาธิการ

นายทวีโชค พงษ์ดี	ผู้อำนวยการกลุ่มนันทนาการสัมพันธ์
นางจิตภา เจตนิพิฐอาภา	นักพัฒนาการกีฬาชำนาญการพิเศษ
นายอดิศักดิ์ ใจกาวิง	นักพัฒนาการกีฬาปฏิบัติการ
นายณัฐกิจ จี วัฒนศิลป์	นักพัฒนาการกีฬาปฏิบัติการ

ส่วนที่ ๒ การสำรวจความพึงพอใจของผู้รับสื่อนันทนาการ เรื่อง สุดยอดเครือข่ายนันทนาการ

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ที่ตรงกับความเป็นจริง

ประเด็นความพึงพอใจ/ไม่พึงพอใจ	ระดับความพึงพอใจ				ไม่พึงพอใจ
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	
๒.๑ รูปแบบสื่อ					
- ความเหมาะสมของการออกแบบสื่อ					
๒.๒ เนื้อหาสาระ					
- ความน่าสนใจ					
- ความทันสมัย					
- เข้าใจง่าย					
- ความถูกต้อง					
๒.๓ ภาพรวมความพึงพอใจต่อสื่อ					

๒.๔ ท่านนำข้อมูลในสื่อนันทนาการ เรื่อง สุดยอดเครือข่ายนันทนาการ ไปใช้ประโยชน์ด้านใดบ้าง (สามารถระบุได้มากกว่า ๑ ข้อ)

- ☐ ใช้ในการเรียนการสอน/อบรม
 ☐ ใช้ในชีวิตประจำวัน
☐ ใช้ในการประกอบอาชีพ
 ☐ ใช้ในการอ้างอิงทางวิชาการ
☐ อื่น ๆ ระบุ.....

๒.๕ สิ่งที่ท่านอยากให้เพิ่มเติมในสื่อนันทนาการ เรื่อง สุดยอดเครือข่ายนันทนาการ

.....

.....

ส่วนที่ ๓ หากท่านประสงค์รับ/ให้ข้อมูลกับกรมพลศึกษา โปรดระบุช่องทางการสื่อสารที่เหมาะสมกับท่าน (เลือกได้มากกว่า ๑ ช่องทาง)

ช่องทาง	ระดับการใช้ช่องทาง			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
☐ ๑. ติดต่อด้วยตัวเอง				
☐ ๒. เว็บไซต์ www.dpe.go.th / เว็บไซต์กรมพลศึกษา				
☐ ๓. บอร์ดประชาสัมพันธ์				
☐ ๔. วารสาร				
☐ ๕. รายงานประจำปี				
☐ ๖. หนังสือพิมพ์				
☐ ๗. Call Center , โทรศัพท์				
☐ ๘. อื่นๆ.....				

ขอขอบคุณที่กรุณากรอกแบบประเมินผล
สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา

..... (ให้ละ) ไม่อยู่ ☐

..... นิสิต ☐

..... ☐

..... ☐

..... ☐

..... ☐

..... ☐

..... ☐

..... ☐

..... ☐

..... ☐

..... ☐

..... ☐

..... ☐

..... ☐

..... ☐

..... ☐

..... ☐

..... ☐

..... ☐

..... ☐

..... ☐

.....



..... ☐

..... ☐

..... ☐

..... ☐

..... ☐

..... ☐

..... ☐

..... ☐

ชุดข้อคว่ำนันทนาการ

- กลุ่มเครือข่ายนันทนาการศิลปะปูนปั้นทองร่วง เอ็มโอชฐ
 - กลุ่มเครือข่ายนันทนาการสืลลศชวจันท์
 - กลุ่มเครือข่ายนันทนาการแม่ครูบัวเรียว รัตนมณักรณ
 - กลุ่มเครือข่ายนันทนาการละครหุ่นคนบ้านลาด
 - กลุ่มเครือข่ายนันทนาการเสริมสร้างกิจกรรมนันทนาการอำเภอทาว
 - กลุ่มเครือข่ายนันทนาการดนตรีไทยพื้นบ้านทมิฬ
 - กลุ่มเครือข่ายนันทนาการชุมชนจักรยานรักษ์คลองบางพระ
 - กลุ่มเครือข่ายนันทนาการละครยามเช้า
 - กลุ่มเครือข่ายนันทนาการผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหนองเสือ
 - กลุ่มเครือข่ายนันทนาการวัฒนธรรมการละเล่นพื้นน้ำ
 - กลุ่มเครือข่ายนันทนาการอาสาพัฒนาชุมชน
- การอนุรักษ์ธรรมชาติสิ่งแวดล้อม
และบำเพ็ญประโยชน์ อำเภอพรานกระต่าย

ISBN 978-616-297-475-5



สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา
กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

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