

บทความวิจัย (Research Article)

การศึกษาภูมิปัญญาของผู้สูงอายุในอำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย

A Study of the Wisdom of the Elderly in Chiang Saen District, Chiang Rai Province

วาสนา เสภา* มาลี หมวกกุล จิราพร มะโนวัง และศมล สังครัตน์

Wasana Sepha*, Malee Muakkul, Jiraporn Manowang and Samon Sangkarat

บทคัดย่อ

บทความวิจัยฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภูมิปัญญาของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลเวียง และเทศบาลเวียงเชียงแสน อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ศึกษาจากผู้ให้ข้อมูลด้วยวิธีการคัดเลือกแบบเจาะจงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยเลือกจากผู้สูงอายุ อายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่มีองค์ความรู้ภูมิปัญญาด้านอาหาร หัตถกรรม สมุนไพร วัฒนธรรม การเกษตร การจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม จำนวน 40 คน ใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสำรวจเชิงลึก การจัดเวที การสนทนากลุ่ม และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการบรรยายเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า ภูมิปัญญาของผู้สูงอายุด้านอาหาร หัตถกรรม สมุนไพร วัฒนธรรม การเกษตร การจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ภูมิปัญญาในทุกด้านล้วนมีบทบาทสำคัญต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน ได้แก่ ภูมิปัญญาด้านอาหารผู้สูงอายุในพื้นที่การวิจัยมีอายุมากกว่า 100 ปี ที่ยังสุขภาพร่างกายแข็งแรง ซึ่งปัจจัยที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี คือ 3 อ (อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย) และ 2 ส (งดสูบบุหรี่ งดดื่มสุรา) รับประทานอาหารเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง โดยเน้นการประกอบอาหารประเภทเนื้อปลา ผัก และน้ำพริก มีผลไม้ตามฤดูกาล ส่วนใหญ่เป็นเมนูพืช ผักที่หาได้ตามริมรั้ว มีรสชาติที่ไม่จัดจ้าน ไม่เค็ม รสหวานจากผัก ด้านหัตถกรรมเป็นผลิตภัณฑ์หัตถกรรมที่ใช้ในชีวิตประจำวันด้านการเกษตร การประมง และการประกอบอาหาร ได้แก่ เครื่องจักสาน การถัก การทอ ผลิตภัณฑ์หัตถกรรมจากไม้เนื้อแข็ง งานหัตถกรรมที่พบล้วนเป็นสิ่งที่ใช้ในวิถีประจำวันของชาวบ้านทั้งในอดีตและปัจจุบัน ส่วนใหญ่เป็นผลิตภัณฑ์ที่ใช้วัสดุที่มีอยู่ในท้องถิ่นที่สามารถสร้างอาชีพเสริมและช่วยเพิ่มรายได้ให้กับผู้สูงอายุได้ ด้านสมุนไพร มีทั้งที่ใช้เป็นผัก อาหาร และสมุนไพรใช้บรรเทาอาการเจ็บปวดตามความเชื่อ และปลูกไว้ในบริเวณบ้าน ชุมชน และป่าชุมชน มีการส่งเสริมให้มีการปลูกทดแทนในพื้นที่ที่มีการนำมาใช้ประโยชน์ นิยมนำสมุนไพรมาใช้โดยการฝน การต้มดื่ม น้ำ การพอก และกินสด ตามความเชื่อของชาวบ้าน ด้านวัฒนธรรมผู้สูงอายุในชุมชนร่วมกิจกรรม เช่น ถวายข้าวจี๋ ทรงน้ำพระธาตุวันสงเคราะห์บ้านข้าวประดับดิน และประเพณีแห่กฐินทางน้ำ ด้านการเกษตร ชาวบ้านในพื้นที่ปลูกพืชไร่เป็นส่วนใหญ่มีพื้นที่ทำนาเพียงเล็กน้อย การจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ทั้งในด้านการจัดหา การเก็บรักษา การซ่อมแซม

คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย จังหวัดเชียงราย 57100

Faculty of Social Sciences, Chiang Rai Rajabhat University, Chiang Rai 57100

*Corresponding author; email: wasana.sep@crru.ac.th

(Received: 31 March 2025; Revised: 27 October 2025; Accepted: 11 November 2025)

DOI: <https://doi.org/10.14456/psruhss.2025.27>

การใช้อย่างประหยัด การสงวนรักษา และการปลูกทดแทน เพื่อให้ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมนั้น สามารถใช้ประโยชน์ได้อย่างต่อเนื่องโดยไม่เกิดภาวะขาดแคลน

คำสำคัญ: ภูมิปัญญา ผู้สูงอายุ อาหาร หัตถกรรม สมุนไพร วัฒนธรรม การเกษตร การจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

Abstract

This qualitative study aimed to examine the wisdom of the elderly in Wiang Municipality and Wiang Chiang Saen Municipality, Chiang Saen District, Chiang Rai Province. The participants were 40 elderly individuals aged 60 years and over, selected through purposive sampling, who possessed local wisdom in food, handicrafts, herbs, culture, agriculture, and natural resource and environmental management. Data were collected through in-depth interviews, community forums, and focus group discussions.

The findings revealed that the wisdom of the elderly played a significant role in sustaining local livelihoods and cultural practices. Such wisdom contributed to the promotion of health-enhancing behaviors, including appropriate dietary practices, regular physical activity, and abstinence from smoking and alcohol consumption. Moreover, the application of elderly wisdom supported the conservation of natural resources and the environment through sustainable resource management practices, such as forest ordination, life-extension rituals, and resource replacement planning. These practices ensured the continuous availability of natural resources and fostered sustainable community development.

Keywords: Wisdom, Elderly, Food, Handicrafts, Herbal medicine, Culture, Agriculture, Natural resource and environmental management

บทนำ

ในปัจจุบันสถานการณ์ของประชากรผู้สูงอายุได้มีการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วส่งผลกระทบต่อทางตรงและทางอ้อมต่อภาวะเศรษฐกิจและสังคมของทุกประเทศที่ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ในขณะที่บางประเทศ เช่น ญี่ปุ่น ได้เข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์แล้ว ส่วนประเทศไทยจัดอยู่ในกลุ่มสังคมสูงวัยของกลุ่มประเทศอาเซียนเป็นอันดับที่ 2 รองจากประเทศสิงคโปร์ สาเหตุสำคัญของการเพิ่มสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว เนื่องมาจากปัจจัยการลดลงของภาวะการเจริญพันธุ์หรือการเกิดน้อยลง (ประชากรผู้สูงอายุไทย: ปัจจุบันและอนาคต: 2557) สอดคล้องกับทิศทางของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 ปี 2560 - 2564 เรื่อง การเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุต้องกำหนดแผนเพื่อการพัฒนาศักยภาพของกำลังแรงงานในอนาคต โดยให้ความสำคัญกับการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมร่วมกันในแต่ละชุมชนเพื่อเพิ่มคุณค่าและประโยชน์ในตัวผู้สูงอายุ ซึ่งมีความเชื่อมโยงกับตัวชี้วัดขององค์การอนามัยโลกและสหประชาชาติ ควรพัฒนาคุณภาพประชากรควบคู่กับการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม พร้อมทั้งเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับสังคมสูงวัยโดยเริ่มตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยสูงอายุ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2558)

หากประเทศไทยกำลังเดินทางเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ย่อมเกิดผลกระทบมากมายทั้งทางเศรษฐกิจและสังคม จำเป็นต้องมีการเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับสังคมในการดูแลผู้สูงอายุ สร้างความเข้มแข็งให้กับสถาบันครอบครัว ขยายบทบาทให้ชุมชนและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินกิจกรรมในการดูแลและพัฒนา

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในอดีตครอบครัวมีลักษณะเป็นครอบครัวใหญ่ที่เรียกว่า ครอบครัวขยาย ทำให้มีความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุและลูกหลานมีความผูกพันกันอย่างแน่นแฟ้นและเกิดความอบอุ่น ในปัจจุบันครอบครัวคนไทยโดยเฉพาะในเขตเมืองมีการเปลี่ยนแปลงเกิดแปรสภาพกลายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ลูกหลานมาทำงานในเขตเมืองทิ้งพ่อแม่ให้เฝ้าบ้าน ทำให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างโดดเดี่ยวไม่ได้รับการดูแลและได้รับความอบอุ่นดังเช่นอดีตที่ผ่านมา ความต้องการของผู้สูงอายุคือ การได้รับการดูแลจากครอบครัว ไม่ใช่ถูกมองว่าสร้างภาระให้กับครอบครัว ดังนั้นการสร้างงานที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญเพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดทัศนคติที่ดีต่อตัวเอง สุขภาพของผู้สูงอายุประกอบด้วย การมีพลังร่างกายที่ดีหรือการมีสุขภาพที่ดี ไม่เป็นภาระให้แก่คนทั่วไป มีงานที่เหมาะสม และมีชีวิตที่มั่นคง (บรรลุ ศิริพานิช กล่าวใน 7 คนบันดาลใจ พัฒนางานผู้สูงอายุ: 2558)

ผู้สูงอายุ ถือว่าเป็นทรัพยากรที่สำคัญอย่างยิ่งของสังคมและประเทศชาติ เป็นต้นทุนทางสังคม ที่มีค่ามาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งสังคมไทยที่นับถือผู้สูงอายุในฐานะผู้มีประสบการณ์มาก่อน และเป็นผู้สั่งสมภูมิปัญญาของท้องถิ่นในด้านต่าง ๆ เพื่อสืบทอดถึงบุคคลรุ่นหลัง นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังเปรียบเสมือนศูนย์รวมจิตใจของลูกหลานที่คอยให้ความอบอุ่น คำแนะนำสั่งสอนแก่บุคคลรุ่นหลังในครอบครัว สืบเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยี ตลอดจนวิทยาการสมัยใหม่เป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาประเทศในทุก ๆ ด้าน ส่งผลให้ประชากรไทย มีอัตราการเจริญพันธุ์ลดลง และประชากรมีอายุขัยเฉลี่ยสูงขึ้น ปัจจัยดังกล่าวทำให้โครงสร้างประชากรของประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง ซึ่งหากประชากรผู้สูงอายุที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่องเหล่านี้สามารถพึ่งพาตนเองได้ดี และสามารถดำรงชีวิตด้วยตนเองได้อย่างมีคุณค่าแม้ว่าอยู่ในวัยสุดท้ายของช่วงชีวิตก็ตาม ผู้สูงอายุยังจัดได้ว่าเป็นกลุ่มประชากรที่เป็นพลังสำคัญ แทนที่เป็นการระของครอบครัว ชุมชน และสังคม ที่ผ่านมารัฐบาลได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชากรวัยสูงอายุอย่างต่อเนื่อง ได้มีการตรากฎหมาย ระเบียบ ข้อบังคับ และมีการจัดทำนโยบายยุทธศาสตร์ แผนงาน โครงการ พร้อมทั้งกำหนดกลไกและหน่วยงานที่รับผิดชอบ เพื่อใช้ในการขับเคลื่อนการดำเนินงานที่ครอบคลุมการพัฒนาผู้สูงอายุในทุก ๆ ด้าน เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นสมาชิกในสังคมที่เปี่ยมไปด้วยศักยภาพทั้งในด้านภูมิความรู้ และประสบการณ์การดำเนินชีวิต ที่มีศักยภาพ มีความเข้าใจชีวิตอย่างลึกซึ้ง สามารถชี้แนะลูกหลาน คนในสังคม ในชุมชนให้ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องเหมาะสม ภูมิปัญญาท้องถิ่นของสังคมไทยมีการหยิบยกขึ้นมาส่งเสริมอย่างเป็นรูปธรรม เพื่อให้เกิดการถ่ายทอดวิชาความรู้ให้แก่ลูกหลาน หรือเยาวชนคนรุ่นหลังในสังคมอย่างต่อเนื่อง ซึ่งผู้สูงอายุนอกจากเป็นผู้ทรงภูมิปัญญาแล้ว ผู้สูงอายุยังเป็นผู้ที่มีความเป็นอิสระมากกว่าช่วงวัยอื่นของชีวิต สามารถเลือกทำในสิ่งที่เหมาะสมตามที่ตนเองปรารถนา เนื่องจากลูกหลานเติบโต มีหน้าที่การทำงานแล้ว ย่อมหมดภาระที่หนักหน่วง ดังนั้นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีโอกาสได้แสดงศักยภาพภูมิความรู้ที่เป็นการบำเพ็ญตนให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่นแล้ว ผู้สูงอายุยังสามารถดูแลตนเองให้มีสุขภาพแข็งแรง ไม่ให้เกิดภาระแก่ครอบครัว และสังคม จึงนับเป็นการสร้างสังคมที่มีคุณภาพอีกทางหนึ่งด้วย (องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านแหลม, 2561)

อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย พื้นที่โดยรอบเป็นที่ราบลุ่มริมฝั่งแม่น้ำสลักกับที่ดอนและเนินเขานับเป็นชัยภูมิที่เหมาะสมแก่การตั้งถิ่นฐานของชุมชนระดับเมือง อีกทั้งเป็นพื้นที่ชายแดนติดต่อกับประเทศต่าง ๆ เช่น สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมาร์ อีกทั้งยังเชื่อมโยงการค้าทางน้ำกับสาธารณรัฐประชาชนจีน (เทศบาลตำบลเวียง, 2561) ดังนั้น ผู้สูงอายุชาวเชียงแสนย่อมมีวิถีชีวิตและภูมิปัญญาที่เกิดจากการผสมผสานและการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่าง ๆ จากการดำรงชีวิตที่ผ่านมากับผู้คนอย่างหลากหลาย ในการแสวงหาความรู้อย่างต่อเนื่องของผู้สูงอายุสามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับมาสร้างมูลค่าเพิ่มรวมถึงสามารถรักษาความสมดุลในการดำรงชีวิตของตนเองและครอบครัวได้ ในพื้นที่อำเภอเชียงแสนแม้มีการศึกษา

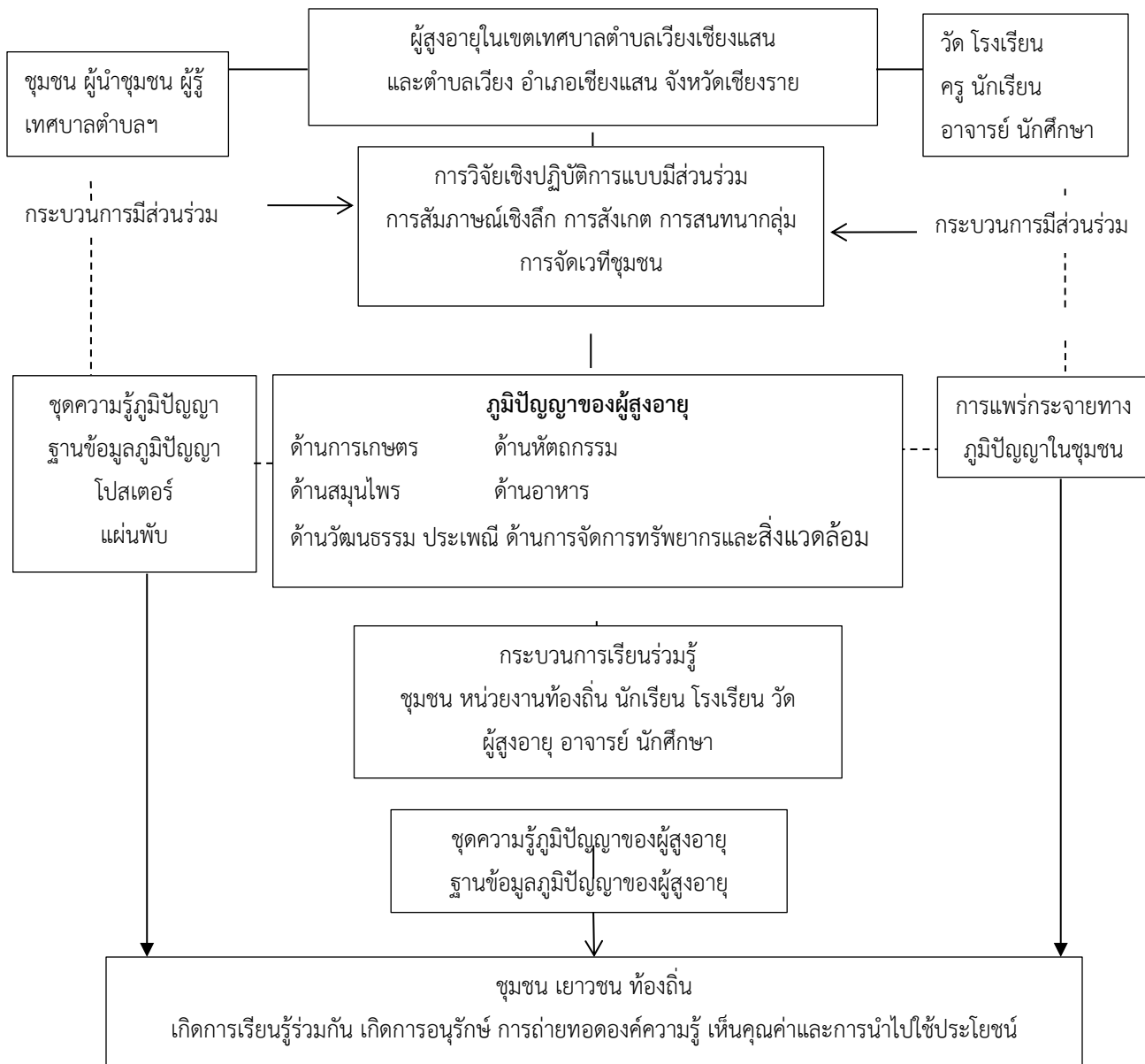
เรื่องภูมิปัญญาผู้สูงอายุอยู่บ้าง แต่ยังไม่มีการรวบรวมองค์ความรู้เฉพาะในพื้นที่อำเภอเชียงแสนอย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะการเชื่อมโยงภูมิปัญญากับแนวทางการพัฒนาเศรษฐกิจสร้างสรรค์ในพื้นที่ชายแดน"

ดังนั้น ผู้วิจัยเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบันที่มีการใช้ความรู้และประสบการณ์ของตนเองมาใช้ในการดำรงชีวิต จึงได้ศึกษาภูมิปัญญาของผู้สูงอายุในอำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย เพื่อนำภูมิปัญญาของผู้สูงอายุที่ได้มาเป็นฐานข้อมูลในการพัฒนาสู่เศรษฐกิจสร้างสรรค์ในอำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย รวมถึงส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเพื่อรักษาความสมดุลในการดำรงชีวิตให้แก่ประชาชนรุ่นหลังสืบต่อไป

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาภูมิปัญญาของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลเวียง และเทศบาลตำบลเวียงเชียงแสน อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย ข้อมูลปฐมภูมิ ที่ได้จากผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลเวียง และเทศบาลตำบลเวียงเชียงแสน อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย โดยการสัมภาษณ์ การสังเกต การสำรวจ การสนทนากลุ่ม การจัดเวที และการปฏิบัติการตามแนวที่ศึกษา และข้อมูลทุติยภูมิ ที่เป็นหลักการ แนวคิด ทฤษฎีจากเอกสาร รายงาน และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. กลุ่มผู้ให้ข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจง ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยเลือกจากบุคคลที่เกี่ยวข้องในการทำวิจัย ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลเวียง และเทศบาลตำบลเวียงเชียงแสน อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย อายุ 60 ปี ขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่มีองค์ความรู้ภูมิปัญญาด้านอาหาร หัตถกรรม วัฒนธรรม สมุนไพร การเกษตร การจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม จำนวน 40 คน ผู้ให้ข้อมูลเพศชาย 18 คน คิดเป็นร้อยละ 45 เพศหญิง 22 คน คิดเป็นร้อยละ 55 โดยผู้ให้ข้อมูลทุกท่านได้รับทราบข้อมูลโครงการและลงนามในใบยินยอม (Informed Consent) ก่อนการสัมภาษณ์ โดยข้อมูลส่วนบุคคล ถูกเก็บเป็นความลับ"

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยได้ออกแบบเครื่องมือการวิจัย โดยเน้นกระบวนการสัมภาษณ์เชิงลึก เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย

3.1 แบบสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

3.1.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ 1) เพศ 2) อายุ 3) ระดับการศึกษา 4) อาชีพหลัก 5) งานอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากอาชีพหลัก และความสามารถพิเศษ

3.1.2 ข้อมูลเกี่ยวกับความเป็นมาของการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นและการถ่ายทอดองค์ความรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญา

3.2.1 ด้านอาหารภูมิปัญญาพื้นบ้าน วัสดุ อุปกรณ์ เครื่องมือในการทำ ขั้นตอน เทคนิคการทำ วัตถุดิบ ความเชื่อ การรับประทาน

3.2.2 ด้านหัตถกรรม ภูมิปัญญาพื้นบ้าน วัสดุ อุปกรณ์ เครื่องมือในการผลิต/ขั้นตอน การผลิต เทคนิคการทำ การจักสาน การทอผ้า การตีเหล็กการใช้งาน และความเชื่อ

3.2.3 ด้านสมุนไพร ภูมิปัญญาพื้นบ้าน การปลูก การใช้งาน การใช้ประโยชน์ และความเชื่อ

3.2.4 ด้านเกษตรกรรม ภูมิปัญญาพื้นบ้าน วัสดุ อุปกรณ์ เครื่องมือในการผลิต/ขั้นตอน การผลิต เทคนิคการทำ การใช้งาน และความเชื่อ

3.2.5 ด้านวัฒนธรรม ความสัมพันธ์เกี่ยวข้อง ได้รับการถ่ายทอดกระบวนการ/ขั้นตอน ความเชื่อ สิ่งที่ใช้ประกอบพิธีกรรม กิจกรรม 12 เดือน

3.2.6 ด้านการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม กระบวนการขั้นตอน การบริหารจัดการทรัพยากรของชุมชน ป่าไม้ แหล่งน้ำ และสิ่งแวดล้อม

วิธีการสร้างและตรวจคุณภาพเครื่องมือวิจัย

1. ศึกษาแนวคิดทฤษฎีและเอกสารงานวิจัยที่สอดคล้องกับคำถาม และวัตถุประสงค์เพื่อนำมาออกแบบเครื่องมือในการเก็บข้อมูล

2. นำเครื่องมือที่สร้างขึ้นเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ในด้านเนื้อหา กระบวนการวิจัย และผู้เชี่ยวชาญด้านกระบวนการชุมชน

3. ปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อให้ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งมีขั้นตอนและวิธีการในการรวบรวมข้อมูล ดังนี้

4.1 ผู้วิจัยได้ข้อมูลทุติยภูมิ ที่เป็นหลักการ แนวคิด ทฤษฎีจากเอกสาร รายงาน และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และผลการวิจัยที่มีในพื้นที่อำเภอเชียงแสนใช้เป็นข้อมูลประกอบในการวิจัยครั้งนี้

4.2 จัดเวทีชี้แจงวัตถุประสงค์ในการดำเนินโครงการศึกษาภูมิปัญญาทางด้านอาหาร หัตถกรรม สมุนไพร วัฒนธรรม การเกษตร การจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม พร้อมทั้งพัฒนาและยกระดับ ให้เป็นผลิตภัณฑ์ที่สร้างอาชีพเสริม เพิ่มรายได้แก่ผู้สูงอายุ เขตเทศบาลตำบลเวียง และเทศบาลตำบลเวียงเชียงแสน อำเภอ เชียงแสน จังหวัดเชียงราย แก่ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องรับทราบ และขอความร่วมมือในการตอบแบบสัมภาษณ์



ภาพ 2 กิจกรรมการจัดเวทีชี้แจงวัตถุประสงค์โครงการวิจัย

4.3 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลพบกลุ่มตัวอย่างเป็นรายบุคคล ณ ที่อยู่ของกลุ่มตัวอย่างแต่ละคน และสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง



ภาพ 3 การเก็บข้อมูลเป็นรายบุคคล

4.4 ผู้วิจัยประสานงานกับผู้ให้ข้อมูลภูมิปัญญาด้านอาหารและหัตถกรรมในพื้นที่เพื่อนัดหมายจัดเวที ประกอบอาหารและหัตถกรรมตามภูมิปัญญาพื้นบ้านของผู้สูงอายุ



ภาพ 4 การจัดเวทีประกอบอาหารและหัตถกรรม

4.5 ผู้วิจัยประสานงานกับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ตัวแทนจากหน่วยงานท้องถิ่น ผู้นำชุมชนในพื้นที่รวมทั้งผู้ให้ข้อมูลภูมิปัญญาด้านอาหาร หัตถกรรม สมุนไพร เกษตรกรรม วัฒนธรรม การจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เพื่อจัดเวทีชุมชนยืนยันความถูกต้องและความครอบคลุมของข้อมูลตามประเด็นที่เกี่ยวข้อง

4.6 ผู้วิจัยนำผลข้อมูลที่ได้การจากยืนยันความถูกต้องของข้อมูลมาวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นและประสานงานเพื่อระดมความคิดเห็นระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุ นักวิจัย เป็นการสะท้อนกลับข้อมูล ก่อนนำข้อมูลที่ได้คืนกลับสู่ชุมชน

5. การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพวิเคราะห์เนื้อหา ในด้านต่าง ๆ จากการสำรวจ การสังเกต การสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่ม และการจัดเวที โดยจัดระบบข้อมูลและสังเคราะห์ตามวัตถุประสงค์การวิจัยด้วยการบรรยายเชิงพรรณนา

ผลการวิจัย

จากการศึกษาภูมิปัญญาของผู้สูงอายุด้านอาหาร หัตถกรรม สมุนไพร วัฒนธรรม การเกษตร และการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ผู้วิจัยลงพื้นที่สัมภาษณ์แบบเชิงลึกกับกลุ่มเป้าหมายในเขตเทศบาลตำบลเวียงและเทศบาลตำบลเวียงเชียงแสน อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย แต่ละด้าน ได้แก่

1. **ภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน** จากการสำรวจและการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้สูงอายุในพื้นที่การวิจัยมีผู้สูงอายุที่มากกว่า 100 ปี ที่ยังมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ซึ่งปัจจัยที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี คือ 3 ข้อ ได้แก่ อาหาร อารมณ์ดี ออกกำลังกาย และ 2 สิ่งสำคัญหรือ คัดมัสรา อาหารที่ผู้สูงอายุบริโภคส่วนใหญ่เป็นเมนูอาหารพื้นบ้านที่ทำจากผักพื้นบ้านริมรั้วส่วนเนื้อสัตว์ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุบริโภคอาหารประเภทปลา อาหารประเภทน้ำพริก ได้แก่ น้ำพริกหนุ่ม พริกตาแดง น้ำพริกน้ำผัก น้ำพริกปลาจี่ น้ำพริกแมงดา น้ำพริกน้ำปู (น้ำปู) น้ำพริกมะเขือเทศ (มะเขือส้ม) ทั้งนี้หากเป็นเมนูน้ำพริกต้องมีผัก เครื่องเคียงทั้งผักสด และผักลวก นอกจากนี้ยังมีอาหารพื้นบ้านที่ยังสามารถหารับประทานได้ เช่น แอ็บปลา ตำบ่าหนูน ข้าวก้นจั้น ทั้งนี้ยังมีขนมพื้นบ้าน เช่น ข้าวต้มกล้วย ขนมห้อย ขนมหวง อาหารพื้นบ้านที่ผู้สูงอายุบริโภค ส่วนใหญ่เป็นเมนูพื้นบ้าน ที่ทำจากพืชผักภูมิปัญญาพื้นบ้านที่ไม่จัดจ้าน ไม่เค็ม ไม่หวานจนเกินไป ทั้งนี้ผู้สูงอายุบางท่านยังบริโภคอาหารเสริมอื่น และดื่มเครื่องดื่มที่บำรุงร่างกายที่บุตร หลานซื้อให้ และบริโภคผลไม้ตามฤดูกาล โดยเฉพาะกล้วย มะละกอ เป็นผลไม้ที่ผู้สูงอายุชอบรับประทานและต้องมีไว้ติดบ้านทุกครัวเรือน

“ของกินตะกอนสมัยตะกอนดีแม่อยู่ยังมีชีวิตอยู่กินกับข้าวเมือง กินปลา กินผักพื้นบ้านเขาดีมีประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้อารมณ์ดีแข็งแรงอายุยืนและมีความสุข มาผ่อบาเตี้ยนี้เลาะกะมิกากับข้าวถุงหัวลูกกาดมาแถมยังเยี่ยะไว้มินดีบ่ดีก็บุดกินก่อบาได้”

(พ่อคลื่น ธิดวงแสง ให้สัมภาษณ์ 11 มีนาคม 2561 เวลา 13.15–13.45 น.) แปลความว่า

อาหารในอดีตที่แม่อยู่ยังมีชีวิตอยู่ รับประทานอาหารพื้นบ้าน รับประทานปลา ผักพื้นบ้านที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้อารมณ์ดีแข็งแรงอายุยืนและมีความสุข มาดูปัจจุบันมีแต่อาหารที่ใส่ถุงปรุงสุกที่ซื้อจากตลาดมาแถมยังปรุงสุกไว้นานทำให้เสียรับประทานไม่ได้

“อยู่ชอบกินผักพื้นเมือง ปลูกทุกอย่างดีกิน และกินทุกอย่างดีปลูก เพราะผักมันปลอดภัยจากพิษโดยบ่ต้องได้ไปซื้อเปิ้ล”

(พ่อคลื่น ธิดวงแสง ให้สัมภาษณ์ 11 มีนาคม 2561 เวลา 13.15–13.45 น.) แปลความว่า

อยู่ชอบรับประทานผักพื้นบ้าน ปลูกทุกอย่างที่รับประทาน และรับประทานทุกอย่างที่ปลูก เพราะผักปลอดภัยจากสารพิษด้วย ไม่ต้องไปหาซื้อกับคนอื่น



ภาพ 5 ข้าววาปิ้ง



ภาพ 6 ข้าววาทอด



ภาพ 7 ข้าวจีไ้ไข่



ภาพ 8 ยำจิ้นไก่ใส่หัวปลี



ภาพ 9 แกงหอย



ภาพ 10 ตำบ่าแปบ



ภาพ 11 วัตถุดิบในการทำส้มตำ



ภาพ 12 ส้มตำ



ภาพ 13 ส่วนผสมเอ๋าะหลาม



ภาพ 14 เอ๋าะหลาม



ภาพ 15 ถั่วเน่า หอมแดงย่างไฟ



ภาพ 16 น้ำพริกอ่อน

2. ภูมิปัญญาด้านหัตถกรรม จากผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเวียงเชียงใหม่และตำบลเวียงเชียงใหม่ พบว่า ภูมิปัญญาด้านหัตถกรรมส่วนใหญ่เป็นผลิตภัณฑ์หัตถกรรมที่ใช้ในชีวิตประจำวันทั้งการเกษตร การประมง งานอาหาร มีหัตถกรรมจากการจักสาน การถัก การทอ ผลิตภัณฑ์หัตถกรรมจากไม้เนื้อแข็ง ที่พบล้วนเป็นสิ่งที่ใช้ในชีวิตประจำวันของชาวบ้านทั้งในอดีตและในปัจจุบัน ทั้งเป็นผ้าทอ ตะกร้าสาน กระด้ง ข้าวหวด ไม้กวาดทางมะพร้าว กระบวยตักน้ำ หมวกถัก กระเป๋าถัก เป็นต้น ผลิตภัณฑ์หัตถกรรมส่วนใหญ่เป็นผลิตภัณฑ์ที่เลือกใช้วัสดุที่มีอยู่ในท้องถิ่น และสร้างอาชีพเสริม ช่วยเพิ่มรายได้ให้กับคนในชุมชนและผู้สูงอายุได้



ภาพ 17 ลายผ้าไทยยวนดั้งเดิม



ภาพ 18 หมวกถักโครเซต



ภาพ 19 ข้าวหวด



ภาพ 20 ถาดไม้



ภาพ 21 ครกมือ



ภาพ 22 ไม้หนีบข้าว

“มาทอผ้าทุกวันจ้าว ม่วนด้วยและมีเพื่อนรู้จักกัน อยู่บ้านคนเดียวก็ง่อมขนาดเพราะละอ่อนไปโฮงเฮียนกันหมด ถึงแม้ได้ตั้งค่าแรงบ้านก็แต่ก็มีความสุขจ้าว”

(แม่สุณี พลสวัสดิ์, สัมภาษณ์, 24 พฤษภาคม 2561) แปลความว่า

มาทอผ้าทุกวันค่ะ สนุกและมีเพื่อนรู้จักกัน อยู่บ้านคนเดียวก็เหงาเพราะเด็กไปโรงเรียนกันหมด ถึงแม้ได้ค่าแรงไม่มากนักแต่ก็มีความสุขค่ะ

3. ภูมิปัญญาด้านสมุนไพร ที่เป็นทั้งพืชอาหารและยาบรรเทาอาการเจ็บปวด ตามความเชื่อ นิยมปลูกไว้ในบริเวณบ้าน ชุมชน และป่าชุมชน ส่งเสริมให้มีการปลูกทดแทนในพื้นที่ที่มีการนำมาใช้งาน สมุนไพรที่มีที่ใช้หัว ใบ ลำต้น เปลือก ในการทำเป็นยา ทั้งยาภายนอกและยาภายใน นิยมใช้โดยการฝน การต้มดื่ม น้ำ พอกกินสด ตามความเชื่อ ภูมิปัญญาที่บอกกันสืบทอดต่อกันมาสมุนไพรที่มีรสขมช่วยบรรเทาและลดระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยโรคเบาหวาน เช่น ผักเชียงดา มะระขี้นก หนานเฉาเหว่ย สมุนไพรช่วยลดอาการไข้ เช่น ฟ้าทะลายโจร บรรเทาอาการปวดท้อง เช่น ขมิ้น ตะไคร้ เป็นทั้งสมุนไพรและเครื่องเทศในการปรุงอาหาร



ภาพ 23 หญ้าเอ็นยืด

นำใบมาทุบให้น้ำออกแล้วนำไปพอกบริเวณที่มีอาการปวดข้อ ปวดหลัง ปวดเอวจะคลายอาการปวดได้

ใช้ส่วนใบต้มดื่ม ช่วยรักษาโรคไต ขับปัสสาวะ



ภาพ 24 ผักปอดน้ำ



ภาพ 25 ปลาไหลเผือก

ใช้ส่วนรากมาต้มดื่ม ช่วยบรรเทาอาการปวดหลัง ปวดเอว

ใช้ส่วนใบต้มดื่มช่วยขับสารพิษในร่างกาย



ภาพ 26 เสลดพังพอน



ภาพ 27 กระดุกไก่อ

ใช้ส่วนใบตากแห้ง ต้มดื่ม ช่วยรักษากระดูก

ใช้ส่วนต้นสดต้มดื่ม ช่วยขับนิ่ว และละลายไขมันในเส้นเลือด



ภาพ 28 หญ้าควายงู

“คนในสมัยแต่ก่อนเปลลแขน ขาหัก กระดูกแตก กระดูกผู้ เป็ลก่อเอาหญ้าเอ็นยึดไปเผาไฟ ปอเสร็จ แล้วก่อเอามานวดตีปวดขามันก่อก้อย ๆ หายดีทีละน้อย”

(นางเทียนคำ ชัยจินดา, สัมภาษณ์, 5 พฤษภาคม 2561) แปลความว่า

คนในอดีตแขนหัก ขาหัก กระดูกแตก กระดูกผู้ ก็นำหญ้าเอ็นยึดไปย่างไฟ เรียบร้อยแล้วนำมานวดที่ปวด แขนปวดขาค่อย ๆ ทุเลาดีขึ้น

4. ภูมิปัญญาด้านการเกษตร พื้นที่เทศบาลตำบลเชียงแสน ตำบลรอบเวียง มีลักษณะภูมิประเทศเป็นที่ราบเชิงเขา ส่วนใหญ่ประชากรทำการเกษตร ปลูกพืชไร่เป็นส่วนใหญ่ เช่น ปลูกข้าวโพด ถั่ว มันสับปะหลัง และบางครั้งครวปลูก ไม้ยืนต้นเพื่อขายทำฟืน เช่น ไม้ซี้เหล็ก มีพื้นที่ทำนาเพียงเล็กน้อย บางพื้นที่เป็นที่ลุ่ม สามารถปลูกข้าว ทำนาได้ และมีอุปกรณ์ในการเกษตรตามภูมิปัญญาอยู่ในบางครั้งครวที่ใช้ และยังเก็บ อนุรักษ์ ไว้เช่น พัดใช้สำหรับพัดฟางข้าว ฮอกที่แขวนคอคอย คาด หัวหมู คันไถ จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในชุมชน พบว่า อุปกรณ์ทางการเกษตร ในอดีตนั้นส่วนใหญ่ผลิตขึ้นเอง เช่น จอบ เสียม ตีจากเหล็กซึ่งเมื่อก่อนในชุมชนมีผู้ที่มีความสามารถในการตีเหล็ก ตีมีดได้ แต่ปัจจุบันหาซื้อได้ง่ายและราคาไม่แพง และทั้งนี้ยังมีการปลูกผักสวนครัวไว้บริโภค เลี้ยงหมู เลี้ยงไก่ เลี้ยงปลาไว้เป็นอาหาร

5. ภูมิปัญญาด้านวัฒนธรรม ท่านเจ้าคุณพระพุทธิญาณมุนีเจ้าอาวาสของวัดพระธาตุผาเงาให้ข้อมูลในการศึกษาภูมิปัญญาของผู้สูงอายุอำเภอเชียงแสน วัดได้มีการก่อตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุของอำเภอเชียงแสนชื่อโรงเรียนคนสามวัย วัดพระธาตุผาเงา ทั้งนี้ในอำเภอเชียงแสนมีโรงเรียนที่จัดการเรียนการสอนให้ผู้สูงอายุจำนวน 2 โรงเรียน คือ โรงเรียนที่อยู่ในเขตเทศบาลเวียงเชียงแสน และโรงเรียนคนสามวัยวัดพระธาตุผาเงา โรงเรียนแห่งนี้มีการเรียนการสอนเฉพาะคนในตำบลเวียง และยังไม่ได้มีโรงเรียนของผู้สูงอายุในตำบลอื่น ๆ ในอำเภอเชียงแสน โรงเรียนผู้สูงอายุมีผู้ศึกษาประมาณ 100 คน จัดการเรียนการสอนด้านการเกษตร หัตถกรรม และวิชาภาษาต่าง ๆ และการทำอาหาร ศึกษาในและนอกสถานที่ เปิดเรียนสัปดาห์ละ 1 วัน โดยการดูแลด้วยกัน 3 หน่วยงาน คือ วัดพระธาตุผาเงา สำนักงานเทศบาลตำบลเวียง และสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (กศน.)



ภาพ 29 การสัมภาษณ์ท่านเจ้าคุณพระพุทธิญาณมุนีเจ้าอาวาสของวัดพระธาตุผาเงา

จากภาพ 29 ท่านเจ้าคุณ ฯ กล่าวถึงเรื่องวัฒนธรรม ด้านกิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรมที่ผู้สูงอายุได้ร่วมกิจกรรมนั้นเช่น วันวิสาขบูชา วันมาฆบูชา ถวายข้าวจี ทรงน้ำพระธาตุ ทรงน้ำพระพุท พระธรรม พระสงฆ์ วันสงเคราะห์บ้าน ข้าวประดับดิน และประเพณีแห่กฐินทางน้ำ สามารถแบ่งเป็นเดือน ดังนี้

1. เดือนตุลาคม หรือเดือนเกี๋ยง (เหนือ) กิจกรรม **ตักบาตรเทโวโรหนะ** ทำในวันแรม 1 ค่ำเดือนเกี๋ยงซึ่งเป็นวันคล้ายวันเสด็จลงจากเทวโลกมาสู่เมืองมนุษย์ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า **ทอดกฐิน** งานบุญใหญ่จัดขึ้นปี

ละ 1 ครั้งหลังออกพรรษาเป็นการถวายภาพภิกขุและผ้าไตรจีวรใหม่แด่พระสงฆ์เพื่อทดแทนของเดิมที่ใช้มาตลอดฤดูจำพรรษา **จุลภิกขุ** งานบุญที่ต้องอาศัยกำลังคนจำนวนมากร่วมมือกันทำผ้ากฐินให้แล้วเสร็จภายในวันเดียวโดยเริ่มตั้งแต่ขั้นตอนการเก็บฝ้ายกระทั่งทอเป็นผืนสมบูรณ์ถวายแด่พระสงฆ์ **ทอดผ้าป่า** งานบุญใช้การทอดกฐินแต่ไม่จำกัดระยะเวลาและไม่เจาะจงว่าถวายแด่พระสงฆ์รูปใดรูปหนึ่งสิ่งของที่นำมาถวาย ได้แก่ ผ้าสบงหรือจีวรพร้อมด้วยเครื่องอุปโภคบริโภคถูกแต่งเป็นต้นผ้าป่าให้พระสงฆ์พิจารณาบังสุกุล**ตักบาตรเทโวโรหณะ** ทำในวันแรม 1 ค่ำเดือนเกี๋ยซึ่งเป็นวันคล้ายวันเสด็จลงจากเทวโลกมาสู่เมืองมนุษย์ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า **ทอดกฐิน** งานบุญใหญ่จัดขึ้นปีละ 1 ครั้งหลังออกพรรษาเป็นการถวายภาพภิกขุและผ้าไตรจีวรใหม่แด่พระสงฆ์เพื่อทดแทนของเดิมที่ใช้มาตลอดฤดูจำพรรษา **จุลภิกขุ** งานบุญที่ต้องอาศัยกำลังคนจำนวนมากร่วมมือกันทำผ้ากฐินให้แล้วเสร็จภายในวันเดียวโดยเริ่มตั้งแต่ขั้นตอนการเก็บฝ้ายกระทั่งทอเป็นผืนสมบูรณ์ถวายแด่พระสงฆ์ **ทอดผ้าป่า** งานบุญใช้การทอดกฐินแต่ไม่จำกัดระยะเวลาและไม่เจาะจงว่าถวายแด่พระสงฆ์รูปใดรูปหนึ่งสิ่งของที่นำมาถวายได้แก่ผ้าสบงหรือจีวรพร้อมด้วยเครื่องอุปโภคบริโภคถูกแต่งเป็นต้นผ้าป่าให้พระสงฆ์พิจารณาบังสุกุล

2. พุทธเจียวนหรือเดือนยี่ (เหนือ) **ยี่เป็ง** เป็นประเพณีในเดือนยี่หรือเดือนยี่เป็งมีที่มาจากการลอยกระทงทำจากต้นกล้วยใบตองประดับด้วยดอกไม้รูปเทียนนำไปลอยแม่น้ำเพื่อบูชาพระแม่คงคาผู้ประทานน้ำให้ใช้ในการเพาะปลูกบูชารอยพระพุทธรูปที่ฝังน้ำนั้นนที (หรือ นมมทา) และเพื่อปล่อยเคราะห์ร้ายต่าง ๆ ตามวัดวาอาราม และบ้านเรือนจัดชุมนุมประตุงจุดประทีปโคมถวายเป็นพุทธรูปบูชา **ตั้งธรรมหลวง** ช่วงออกพรรษาหรือเดือนหนึ่งให้หลังตามวัดต่าง ๆ จัดงานประเพณีตั้งธรรมหลวงหรือการเทศน์มหาชาติเวสสันดรชาดกซึ่งมีทั้งหมด 13 กัณฑ์ ใช้เวลาเทศน์หลายวันหลายคืนแต่ปัจจุบันนิยมตัดทอนให้จบภายในวันเดียว ทั้งนี้ชาวล้านนาเชื่อว่าผู้ที่ได้ฟังเทศน์มหาชาติครบทุกกัณฑ์ ได้อานิสงส์ผลบุญนั้นนำไปเกิดในยุคพระศรีอริยเมตไตรย์ **ไหลเรือไฟ** ทำหลังจากวันออกพรรษา 1 วัน

3. ธันวาคมหรือเดือน 3 (เหนือ) **เข้ารูกขมูล (โสสานกัมมหรือเข้ากัมม)** เป็นพิธีเข้ากรรมหรืออยู่กรรมเพื่อให้พระสงฆ์ปฏิบัติอุทิศด้วยเครื่องครุฑซึ่งอาจกระทำภายในบริเวณวัด เรียกว่า การเข้ารูปคำมูลกรรมหากกระทำในป่าช้า เรียกว่า โสสานกรรม ซึ่งฆราวาสสามารถร่วมบำเพ็ญศัลภาวนาเพื่ออุทิศส่วนบุญส่วนกุศลแก่บรรพบุรุษ

4. มกราคมเดือน 4 (เหนือ) **ทำบุญปีใหม่** ประเพณีเข้าวัดทำบุญเพื่อความเป็นสิริมงคลสร้างบุญกุศลให้แก่ชีวิตในโอกาสเริ่มต้นศักราชใหม่และเพื่ออุทิศส่วนกุศลแก่บรรพบุรุษญาติพี่น้องผู้ล่วงลับ

5. กุมภาพันธ์ เดือน 5 (เหนือ) **มาฆบูชา** เข้าวัดทำบุญเพื่อความเป็นสิริมงคลสร้างบุญกุศลให้แก่ชีวิตเนื่องในโอกาสคล้ายวันที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงโอวาทปาติโมกข์

6. มีนาคมเดือน 6 (เหนือ) **ปวิสากรรม** พระสงฆ์ชำระศีลของตนเองให้บริสุทธิ์ ฆราวาสช่วยในกิจของสงฆ์ตามที่ฆราวาสสามารถช่วยได้ เท่ากับเอื้อความสะดวกให้กับพระสงฆ์ท่าน จึงมีอานิสงส์มาก

7. เมษายนเดือน 7 (เหนือ) **ปีใหม่เมือง**เป็นช่วงแห่งการก้าวสู่ศักราชใหม่หรือปีใหม่ของชาวล้านนามีกิจกรรมต่าง ๆ ตามจารีตประเพณีเพื่อสร้างสิริมงคลแก่ชีวิตการเข้าวัดทำบุญสงฆ์นำพระพุทธรูปขนทรายเข้าวัดก่อเจดีย์ทรายสืบทอดบ้านรตนน้ำคำหัวผู้ใหญ่เล่นสาดน้ำและการทำความสะอาดบ้านเรือนสงฆ์นำพระพุทธรูปการรดน้ำและบูชาพระพุทธรูปด้วยเครื่องหอมต่าง ๆ ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัยและขอพรเพื่อความเป็นสิริมงคลแก่ชีวิตตลอดจนการขนทรายเข้าวัดซึ่งชาวล้านนามีความเชื่อว่าทรายที่อยู่ตามลานวัดถือเป็นสมบัติของสงฆ์และเป็นส่วนประกอบสำคัญของช่วงแก้วทั้งสาม (ลานพระรัตนตรัย) การเหยียบย่ำนำทรายติดเท้าออกไปจากวัดถือเป็นบาปเมื่อถึงช่วงปีใหม่เมืองจึงมีประเพณีขนทรายเข้าวัดเพื่อเป็นการใช้หนี้สงฆ์และเพื่อขอมาคูณแก้วทั้งสามชายที่ขนเข้าวัดนำมาก่อเจดีย์ทรายถวายเป็นพุทธรูปบูชา **คำหัวผู้ใหญ่** นำพานขันบายศรีบรรจขั่วดอกดอกไม้รูปเทียนน้ำมนต์

สั้มป่อยเครื่องอุปโภคบริโภคไปมอบให้ญาติผู้ใหญ่หรือผู้อาวุโสเพื่อขอขมาและแสดงถึงความเคารพนับถือ **ส่งเคราะห์บ้านหรือสืบชะตาบ้าน** ปัดเป่าให้เคราะห์ร้ายต่าง ๆ ผ่านพ้นไปและสืบทอดอายุบ้านรวมถึงชีวิตคนในหมู่บ้านให้ยืนยาวเพื่อความเป็นสิริมงคลในโอกาสก้าวสู่ศักราชใหม่

8. กรกฎาคมหรือเดือน 10 (เหนือ) **เข้าพรรษา** ช่วงเวลาที่พระสงฆ์ต้องอยู่จำวัดเป็นระยะเวลา 3 เดือน ตั้งแต่กลางเดือน 10 ถึงกลางเดือน 1 เป็นโอกาสให้พุทธศาสนิกชนได้ทำบุญถวายเทียนพรรษาผ้าอาบน้ำฝนเข้าวัดฟังธรรมและรักษาศีล

9. สิงหาคมหรือเดือน 11 (เหนือ) **ข้าวประดับดิน** ทำเพื่อการอุทิศบุญกุศลให้กับผู้ล่วงลับไปแล้ว

10. กันยายน หรือเดือน 12 (เหนือ) **ตานก๋วยสลาก** ประเพณีตานก๋วยสลากหรือสลากภัต คือการทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้แก่ญาติผู้ล่วงลับเริ่มตั้งแต่เดือนกันยายนและสิ้นสุดเดือนตุลาคมชาวบ้านนำอาหารและของใช้ต่าง ๆ ใส่ตะกร้าหรือถาดมารวมกันที่วัดเพื่อนิมนต์พระสงฆ์มารับสลากเมื่อพระสงฆ์จับได้สลากของผู้ใดจึงเรียกเจ้าของถาดมารับพร

6. ภูมิปัญญาด้านการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ทรัพยากรจากธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบชุมชนในอดีตมีความอุดมสมบูรณ์มาก มีความสัมพันธ์กับวิถีการดำเนินชีวิตของคนในชุมชน ทั้งเป็นแหล่งอาหาร แหล่งทรัพยากรที่เอื้ออำนวยการดำรงชีวิต คนในชุมชนสามารถใช้ประโยชน์ ไม่ว่าจะเป็นแหล่งอาหาร ยาสมุนไพรรักษาโรค และใช้เป็นที่อยู่อาศัย ทรัพยากรที่เจอในชุมชน ได้แก่ ป่าชุมชน บ่อน้ำ วัด โรงเรียน ทรัพยากรธรรมชาติ เช่น บรรยากาศ ดิน น้ำ ป่าไม้ ทุ่งหญ้า สัตว์ป่า แร่ธาตุ พลังงาน และกำลังแรงงานมนุษย์ ด้านการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ความสามารถ เกี่ยวกับการ จัดการ ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมทั้งการอนุรักษ์พัฒนา และการใช้ประโยชน์จากทรัพยากร ธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุลและยั่งยืน เช่น การบวชป่า การสืบชะตา แต่เนื่องจากความจำกัดของทรัพยากรธรรมชาติ รวมทั้งการขยายตัวของชุมชนอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้การจัดการทรัพยากรที่มีการแก่งแย่งในการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมที่มีอยู่ และใช้อย่างฟุ่มเฟือย ไม่มีแผนการจัดการจึงทำให้เกิดปัญหาความเสื่อมโทรม และการขาดแคลนทรัพยากรธรรมชาติ ชุมชนจึงได้มีการประชุมวางแผน การจัดการทรัพยากร ทั้งในด้านการจัดหา การเก็บรักษา การซ่อมแซม การใช้ อย่างประหยัด การสงวนรักษา และการปลูกทดแทน เพื่อให้ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมนั้น มีใช้ตลอดไป อย่างไม่ขาดแคลน หรือมีปัญหาใด ๆ

สรุปและอภิปรายผล

การศึกษาภูมิปัญญาของผู้สูงอายุด้านอาหาร หัตถกรรม สมุนไพร วัฒนธรรม การเกษตร และการจัดการ ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ภูมิปัญญาของผู้สูงอายุเป็นองค์ความรู้ที่สำคัญทุก ๆ ด้าน และอีกองค์ความรู้ที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตมาก คือ ภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านการรับประทานอาหารที่เน้นการบริโภค เนื้อ ปลา ผักและน้ำพริกมีผลให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง อาหารประเภทน้ำพริก ได้แก่ น้ำพริกหนุ่ม พริกตาแดง น้ำพริก น้ำผัก น้ำพริกปลาจี่ น้ำพริกแมงดา น้ำพริกน้ำปู (น้ำปู) น้ำพริกมะเขือเทศ (มะเขือส้ม) ทั้งนี้หากเป็นเมนูน้ำพริกต้องมีผักเครื่องเคียงทั้งผักสด และผักลวก นอกจากนี้ยังมีอาหารพื้นบ้านที่ยังสามารถรับประทานได้ เช่น แอ็บปลา ตำ บำหนูน ข้าวก้นจั้น ทั้งนี้ยังมีขนมพื้นบ้าน เช่น ข้าวต้มกล้วย ขนมจ็อก ขนมวง อาหาร ส่วนใหญ่เป็นเมนูพื้นบ้าน ที่ทำจากพืชผักธัญพืช มีรสชาติ ที่ไม่จัดจ้าน ไม่เค็มไม่หวานจนเกินไปสอดคล้องกับการศึกษาของ ธนวิทย์ ลายั้ม และคณะ (2565) พบว่า ภูมิปัญญาอาหารของจังหวัดชัยนาทมีความหลากหลาย มีการเชื่อมโยงกับ ประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่น ใช้วัตถุดิบทางการเกษตรตามฤดูกาล ใช้เนื้อปลาและพืชผักสมุนไพรในการปรุงอาหาร ใช้วิธีการปรุงที่เป็นเอกลักษณ์ท้องถิ่น เลือกใช้เครื่องปรุงและส่วนผสมที่เหมาะสม จึงทำให้รสชาติเข้มข้นกลมกล่อม และสอดคล้องกับการศึกษาของชลธิชา ปรีวันตา และคณะ (2560) ที่รายงานว่า ตำรับอาหารมอญของชุมชนศาลา

แดงเหนียว ตาปลีเชียงรากน้อย อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี ที่นิยมรับประทานแกงส้มกระเจียว แกงส้มมะตาด ปลาธำพลาน แกงเส้นแกงร้อน หมูทอด ผัดกระเจียว ตามลำดับเนื่องจากส่วนใหญ่ประกอบอาหารด้วยตนเองเพื่อรับประทานในครัวเรือน มีวัตถุดิบหาง่ายในท้องถิ่น และมีการเพาะปลูกภายในชุมชน ภูมิปัญญาด้านหัตถกรรมส่วนใหญ่เป็นผลิตภัณฑ์หัตถกรรมที่ใช้ในชีวิตประจำวันทั้งการเกษตร การประมง งานอาหาร และสอดคล้องกับการศึกษาของแสงแข สพันธุ์พงศ์ และจอมขวัญ สุวรรณรักษ์ (2567) พบว่า วัตถุดิบได้จากแหล่งธรรมชาติ กินปลาเป็นหลัก อาหารที่บริโภคในชีวิตประจำวันส่วนใหญ่เป็นแกง ปิ้งย่าง และน้ำพริกเป็นหลัก นอกจากนั้นยังพบผลการวิจัยของนิชมน ภมร และพัชรี ต้นติวิภาวิน (2563) ที่ได้ศึกษาเรื่องการจัดการความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบนของไทย พบว่า จากกระแสการไหลบ่าของวัฒนธรรมข้ามชาติ ดังที่ มักปรากฏให้เห็นอยู่ในปัจจุบันการถ่ายทอดวัฒนธรรมอาหารเหนือ คนในครอบครัวจึงมีส่วนสำคัญในการถ่ายทอดวัฒนธรรมอาหารให้แก่มหาชิกในครอบครัวของตนเอง เพื่อรักษาสืบทอดวัฒนธรรมอาหารล้านนาอีกทางหนึ่ง นอกจากนี้ ยังทำให้สมาชิกในชุมชนมีความรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของภาวะโลกที่ส่งผลกระทบต่อคนในท้องถิ่นอีกด้วย ฉะนั้นสิ่งเหล่านี้ดำรงอยู่หรือสูญหายไปหรือไม่ขึ้นอยู่กับครอบครัวและชุมชน รวมไปถึงคนในรุ่นต่อ ๆ มาด้วย

(2) ลักษณะของการถ่ายทอดความรู้ด้านอาหารพื้นเมือง/พื้นบ้าน/การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพเพื่อสร้างรายได้ทางเศรษฐกิจให้กับชุมชนของภาคเหนือตอนบนของไทยจำเป็นต้องสร้างความมั่นคงด้านอาหารตามรูปแบบการจัดการความรู้ภูมิปัญญา ท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านดั้งเดิมที่เหมาะสมกับบริบทและสภาพวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชนชาวเหนือ (3) การจัดการความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านเป็นองค์ความรู้ที่สั่งสมมาแต่ละท้องถิ่นในแต่ละยุค โดยความรู้ เหล่านั้นมักอยู่ในรูปแบบฝังลึกในตัวบุคคล ถ้าไม่มีการถ่ายทอดจะสูญหายไปกับบุคคลเหล่านั้น ดังนั้น องค์ความรู้ ด้านอาหารพื้นบ้าน จึงสำคัญอย่างยิ่งที่ต้องมีการถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นออกมาเป็นความรู้แบบ ชัดแจ้งเพื่อการนำไปพัฒนาอย่างต่อเนื่องโดยไม่ทิ้งความอาหารเหนือของไทย ด้านหัตถกรรมจากการจักสาน การถัก การทอ ผลิตภัณฑ์หัตถกรรมจากไม้เนื้อแข็ง ที่เป็นหัตถกรรมที่พบและล้วนเป็นสิ่งที่ใช้ในชีวิตประจำวันของชาวบ้านทั้งในอดีตและในปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นผ้าทอ ตะกร้าสาน กระดัง ข้าวหวด ไม้กวาด ทางมะพร้าว กระบายตักน้ำ หมวกถัก กระเป่าถัก เป็นต้น ผลิตภัณฑ์หัตถกรรมส่วนใหญ่เลือกใช้วัสดุที่มีอยู่ในท้องถิ่น สามารถสร้างอาชีพเสริม ช่วยเพิ่มรายได้ให้กับคนในชุมชนและผู้สูงอายุได้ สอดคล้องกับการศึกษาของจิราพร มะโนวัง (2561) พบว่า ภูมิปัญญาทางด้านหัตถกรรมเครื่องจักสานและสิ่งทอ ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุทำงานหัตถกรรมยามว่าง ได้แก่ ประเภท เครื่องใช้ในครัวเรือน เครื่องจักสานที่เริ่มทำในระยะแรก ๆ เป็นของใช้ในการดำรงชีวิตและมีตลาดขายไม่ละเอียด ไม่มีความประณีต เครื่องจักสานในสมัยก่อนทำเพื่อใช้สอยในครัวเรือน ได้แก่ ตะกร้า ฝาชี โห่หนึ่งข้าว ภูมิปัญญาด้านสมุนไพร ที่เป็นทั้งพืชอาหารและยาบรรเทาอาการเจ็บปวด ตามความเชื่อ นิยมปลูกไว้ในบริเวณบ้าน ชุมชน และป่าชุมชน ส่งเสริมให้มีการปลูกทดแทนในพื้นที่ที่มีการนำมาใช้งาน สมุนไพรมีทั้งที่ใช้หัว ใบ ลำต้น เปลือก ใช้เป็นยารักษาภายนอกและยาภายใน นิยมใช้โดยการฝน การต้มดื่ม น้ำ พอก กินสด ตามความเชื่อ สอดคล้องกับการศึกษาของณัฐรดา บุรุษเลียม (2563) ที่รายงานว่า การดูแลสุขภาพของคนไทยในอดีตถือว่าเป็นภูมิปัญญาที่ใช้ป้องกันและเสริมภูมิคุ้มกันด้านโรคไม่ว่าเป็นการใช้พืชผักสวนครัว ผักพื้นบ้านหรือรับประทานผลไม้เพื่อการบรรเทาอาการหรือรักษาอาการป่วยที่รุนแรง เช่น ปวด ท้องผูก ท้องอืด หรืออาการผื่นคัน สามารถรักษาอาการเจ็บป่วยเล็กน้อยด้วยตนเอง ส่วนด้านการเกษตร ปลูกพืชไร่เป็นส่วนใหญ่ เช่น ปลูกข้าวโพด ถั่ว มัน ลำปะลั้ว มีพื้นที่ทำนาเพียงเล็กน้อย และบางครอบครัวปลูกไม้ยืนต้นเพื่อขายทำฟืน เช่น ไม้ซี้เหล็ก และบางพื้นที่เป็นพื้นที่ลุ่มสามารถปลูกข้าว ทำนาได้ และมีอุปกรณ์ในการเกษตรตามภูมิปัญญาอยู่ในบางครอบครัวที่ใช้ และเก็บอนุรักษ์ ไว้เช่น พัด ใช้สำหรับพัดฟางข้าว ฮอกที่แขวนคอกออย คาด หัวหมู คันไถ อุปกรณ์ทางการเกษตร ในอดีตนั้นส่วนใหญ่ผลิตขึ้นเอง เช่น จอบ เสียม ตีจากเหล็ก ซึ่งแต่ก่อนในชุมชนมีผู้ที่มีความสามารถในการตีเหล็ก ตีมีดได้ แต่

ปัจจุบันหาซื้อได้ง่ายและราคาไม่แพง และทั้งนี้ยังมีการปลูกผักสวนครัวไว้บริโภค มีเลียงหูก เลียงไก่ เลียงปลาไว้เป็นอาหาร ทรัพยากรจากธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบชุมชนในอดีตมีความอุดมสมบูรณ์มากมีความสัมพันธ์กับวิถีการดำเนินชีวิตของคนในชุมชน ทั้งเป็นแหล่งอาหาร แหล่งทรัพยากรที่เอื้ออำนวยการดำรงชีวิต คนในชุมชนสามารถใช้ประโยชน์ ไม่ว่าจะเป็นแหล่งอาหาร ยาสมุนไพรรักษาโรค ใช้เป็นที่อยู่อาศัย และการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุลและยั่งยืน เช่น การบวชป่า การสืบทอด ชุมชนจึงได้มีการประชุมวางแผนการจัดการทรัพยากร ทั้งในด้านการจัดหา การเก็บรักษา การซ่อมแซม การใช้อย่างประหยัด การสงวนรักษา และการปลูกทดแทน เพื่อให้ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมนั้น มีใช้ไปตลอด อย่างไม่ขาดแคลน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุภาพร บางใบ (2558) ศึกษาการสืบสานภูมิปัญญาผู้สูงอายุที่ถูกลืม บ้านนาจั่ว จังหวัดเพชรบูรณ์ ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนตำบลนาจั่ว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ มีการสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิต ด้านต่าง ๆ ตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง คือ ภูมิปัญญาด้านเครื่องจักสานจากไม้ไผ่ได้แก่ ของเล่นเด็กสมัยโบราณ กบไม้ไผ่กั้นหนวดดอกยาง และปลาตะเพียนสานไม้ไผ่ ของใช้ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ พัด หวดนึ่งข้าวเหนียวกระติบข้าวเหนียวและกระดัง

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะระดับนโยบาย

1.1 เทศบาลตำบลเวียงเชียงแสนควรจัดทำฐานข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่นในรูปแบบดิจิทัลเพื่อการสืบค้นและการต่อยอด

1.2 ภาครัฐควรส่งเสริมนโยบายการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในด้านอาชีพเกี่ยวกับภูมิปัญญาเพื่อรวบรวมองค์ความรู้และควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นวิทยากรถ่ายทอดองค์ความรู้ภูมิปัญญาด้านอาหาร หัตถกรรม การเกษตร สมุนไพร ประเพณี วัฒนธรรม ความเชื่อ และการจัดการทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมด้านอาชีพเครื่องจักสานและสิ่งทอ ให้แก่นักเรียน นักศึกษา และผู้สนใจทั่วไป

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการนำผลการวิจัยไปใช้

2.1 ควรมีการวิจัยเชิงปริมาณเพื่อการสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหารพื้นถิ่นกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในวงกว้าง หรือวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์จากภูมิปัญญาหัตถกรรมสู่ตลาดสากล

2.2 องค์ความรู้ ภูมิปัญญาที่ผู้สูงอายุผลิตขึ้นล้วนเป็นภูมิปัญญาสืบทอดกันมา เพื่อเป็นการสืบสานอนุรักษ์ไว้ หน่วยงานภาครัฐ เอกชน และการศึกษา สามารถบรรจุลงแผนปฏิบัติงานของหน่วยงาน เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ถ่ายทอดองค์ความรู้ ภูมิปัญญาให้คงอยู่กับชุมชนต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- จิราพร มะโนวัง. (2561). การสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์หัตถกรรมจากภูมิปัญญาท้องถิ่นของผู้สูงอายุเพื่อรองรับการท่องเที่ยว อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย. *วารสารวิจัยเพื่อการพัฒนาเชิงพื้นที่*, 10(4), 280–292.
- ชลธิชา ปริวันตา, วิจิตา บุญเสริม, อุไรมาศ ทั้งริน และจรัมภา ตีอำมาตย์. (2560). การศึกษาดำรงอาหารพื้นบ้านชาวมอญชุมชนศาลาแดงเหนือ อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี. ใน *การประชุมวิชาการระดับชาติวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีระหว่างสถาบันครั้งที่ 5*. ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์.
- ณัฐดา บุรุษเลียม. (2563). คุณค่าสมุนไพรสมุนไพรภูมิปัญญาไทย 4 ภาค. *วารสารโรงพยาบาลชลบุรี*, 45(1), 65–73.

- ณิชนน ภมร และพัชรีย์ ดันติวิภาวัน. (2563). การจัดการความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบนของไทย. *วารสารรังสิตบัณฑิตศึกษาในกลุ่มธุรกิจและสังคมศาสตร์*, 6(2), 28-44.
<https://doi.org/10.14456/jrgbsrangsit.2020.19>
- เทศบาลตำบลเวียง. (2561). *แผนพัฒนาท้องถิ่น*. สืบค้น 24 กันยายน 2567. จาก
<https://www.wiangcs.go.th/?page=home>
- ธนวิทย์ ลายิ้ม, จริญญา บุรพุกศลศรี, สุรีย์รัตน์ เอมพรหม, ศศธร สิงขรอาจ, ภัทรภร ภควีระชาติ, ธนัฐพล เวียงสีมมา, และอมลณัฐ คำยาดี. (2565). *ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นจังหวัดชัยนาท: การพัฒนาสำหรับชัยนาท. วารสารคหเศรษฐศาสตร์*, 65(2), 58-73.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2558). *7 คนบันดาลใจ พัฒนางานผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: กองยุทธศาสตร์และแผน กรมกิจการผู้สูงอายุ.
- ประชากรผู้สูงอายุไทย. (2557). *ปัจจุบันและอนาคต*. กรุงเทพฯ: ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2558). *ทิศทางของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12*. สืบค้น 5 พฤษภาคม 2561, จาก
<https://www.sukhothai.go.th/mainredcross/71.pdf>
- สุภาพร บางใบ. (2558). *สืบสานภูมิปัญญาผู้สูงอายุที่ถูกลืม : บ้านนาจั่ว จังหวัดเพชรบูรณ์*. คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์.
- แสงแข สพันธุ์พงศ์ และจอมขวัญ สุวรรณรักษ์. (2567). *ตำรับอาหารกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม*, 18(2), 663-677.
- องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านแหลม. (2561). *ผู้สูงอายุ*. สืบค้น 24 กันยายน 2561, จาก
<http://banlaem.go.th/Main/NewsPreview/id/46>