

สุดยอดผู้สูงอายุ

100 ปี ชีวี มีสุข ปี 54

เขต 3,9



คุณตาแผน พุทธสุวรรณ
อายุ 101 ปี จ.ฉะเชิงเทรา

คุณยายหนู บุญธรรม
อายุ 105 ปี จ.สมุทรปราการ

คุณตายอ มัธโร
อายุ 100 ปี จ.ตราด

คุณยายคำ สีนชัย
อายุ 105 ปี จ.ชลบุรี

กรมอนามัย โดยสำนักส่งเสริมสุขภาพ จัดโครงการ
คัดเลือก สุดยอดผู้สูงอายุ 100 ปี สุขภาพดี ชีวีมีสุข เพื่อเป็นการสร้างกระแส
ให้เกิดการดูแลสุขภาพของตนเองให้มีสุขภาพที่ดีมีอายุที่ยืนยาว โดยจะมีการคัดเลือก
ตามเขตตรวจราชการโดยเขตละ 2 คน ซึ่งทางศูนย์อนามัยที่ 3 ชลบุรี มีพื้นที่ในการ
ดำเนินการ ในเขตตรวจราชการเขต 3 และเขต 9 โดยได้คัดเลือกผู้สูงอายุ 100 ปี
ระหว่างวันที่ 15 - 20 กุมภาพันธ์ 2554

สำหรับผู้สูงอายุ 100 ปี ที่ได้รับคัดเลือกในเขต 3 ได้แก่ คุณตาแผน พุทธสุวรรณ จ.ฉะเชิงเทรา
และ คุณยายหนู บุญธรรม จ.สมุทรปราการ และเขต 9 ได้แก่ คุณตายอ มัธโร จ.ตราด
และ คุณยายคำ สีนชัย จ.ชลบุรี



ภาพข่าวครั้งที่ 26 เดือน มี.ค. 54 จัดทำโดยงานประชาสัมพันธ์ พลิตส์ือ ศูนย์อนามัยที่ 3

สุดยอดผู้สูงอายุ 100 ปี เขต 3

คุณยายหนู บุญธรรม อายุ 105 ปี



ที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ 101/11 หมู่ที่ 3 ตำบลบางเมือง
อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ วิถีชีวิตที่ส่งเสริมให้มีอายุยืนยาวอย่างมีคุณภาพ
เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย อารมณ์ การทำงานอดิเรก
การตรวจสุขภาพประจำปี เป็นต้น การรับประทานอาหาร ดื่นเข้ามาก็จะทานผลไม้
เป็นกล้วย และรับประทานข้าวกล้อง ออกกำลังกายโดยการเข็นรถไปเก็บของ
ตามบ้าน ลักษณะนิสัยเป็นคนอารมณ์ดี รักสัตว์ มีทั้งสุนัขและแมว
มีการตรวจเช็คสุขภาพและไม่สบายก็จะไปรักษาที่สถานีนอนามัยบุญศิริ



คุณตาแผน พุทรสุวรรณ อายุ 101 ปี

ที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ 12 หมู่ที่ 2 ตำบลท่าทองกลาง
อำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา
วิถีชีวิตที่ส่งเสริมให้มีอายุยืนยาวอย่างมีคุณภาพ
(เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย อารมณ์
การทำงานอดิเรก การตรวจสุขภาพประจำปี เป็นต้น)
คุณตาจะรับประทานอาหารพื้นบ้าน ผักที่ปลูกเอง
ออกกำลังกายโดยทำงานในบ้าน ในสวน ตรวจสุขภาพทุกปี
การรับฟังไม่ค่อยชัดเจน สายตาดำ
ในด้าน.บทบาทในสังคม เคยเป็นผู้นำทางศาสนา
คติชีวิต คนดีมีคุณธรรม



สุดยอดผู้สูงอายุ 100 ปี เขต 9

คุณยายคำ สีนชัย อายุ 105 ปี



เกิดวันที่ 1 เดือน มกราคม พ.ศ. 2449 อายุ 105 ปี
อยู่บ้านเลขที่ 166 หมู่ที่ 8 ต.ธาตุทอง อ.บ่อทอง จ.ชลบุรี
คุณยายมีสุขภาพดี หูไม่ตึง และจะออกกำลังกายโดยเดิน และถ่างหญ้า
รอบๆ บริเวณบ้าน รับประทานอาหารที่มีผักกับปลา ไม่รับประทานเนื้อสัตว์
วันไหนว่างๆ ก็จะหาเก็บผักมาขาย และนอนพักผ่อนให้เพียงพอ
คุณยายมีการตรวจสุขภาพประจำปี ทุกปี คุณยายมีลูกทั้งหมด 12 คน
และบทบาทในสังคมคุณยายจะเข้าร่วมงานต่างๆ ของหมู่บ้าน
เช่น รำกลองยาว จนได้รับรางวัลผู้สูงอายุดีเด่นระดับจังหวัดประจำปี 53
นอกจากนี้คุณยายยังช่วยดูแล ลูกหลาน

ทุกวันพระคุณยายจะ เข้าวัดทำบุญไหว้พระ สวดมนต์ คติชีวิต คิดดี ทำดี ทำให้ทุกวันมีความสุข



คุณตายน มัดรอ อายุ 100 ปี

อยู่บ้านเลขที่ 240/6 หมู่ที่ 3 ตำบลวังกระแจะ อำเภอเมือง จังหวัดตราด
คุณตายนมีครอบครัวที่อบอุ่น บุตรหลานและภรรยาให้การดูแลดี มีการตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ
บทบาทในสังคม คุณตายนเป็นผู้ที่เคารพยกย่องในชุมชน เป็นแบบอย่างของผู้สูงอายุ
ที่อยู่ในครอบครัวที่อบอุ่น
คติชีวิต การมีสุขภาพที่แข็งแรง เป็นสิ่งที่ดีที่สุด

