

อาหารที่คนสูงวัย ควรเลี่ยง

อาหารหมักดอง อาทิ เต้าหู้ยี้ ไซโป้ ผักกาดดอง ซึ่งของดองเหล่านี้ มีส่วนประกอบของเกลือและน้ำตาล จึงทำให้อาหารหมักดองมีโซเดียมสูง และเป็นอันตรายต่อสุขภาพ



ของทอดและอาหารที่มีไขมันสูง เป็นตัวร้ายอีกตัวที่ควรหลีกเลี่ยง เช่น ไข่ทอด หมูทอด กุ้งทอด ผัดกั๊ก ข้าวทอด ผัดกั๊กใส่เนื้อมันมากๆ หนังเป็ด-ไก่ ขาหมู นอกจากจะย่อยยากแล้ว การรับประทานมีแต่จะทำให้ท้องอืดเฟ้อ แน่นท้อง



อาหารแปรรูป แม้จะเป็นอาหารสะดวกซื้อสำหรับคนยุคใหม่ แต่อย่าลืมว่าอาหารกระป๋องแปรรูป อาทิ ไส้กรอก หมูยอ ลูกชิ้น ฯลฯ ล้วนมีผงชูรส โซเดียมไนเตรด โซเดียมซัคคาริน หากปราศจากเนื้อที่ใช้มักเป็นเกรดต่ำ และอาหารเหล่านี้มีคุณค่าด้อยกว่าอาหารสด สารเคมีต่างๆ ก็มักอยู่ในอาหารแปรรูปด้วยเช่นกัน ซึ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นอันตรายต่อสุขภาพทั้งสิ้น เพราะก่อให้เกิดโรคมะเร็ง



1422 สายด่วนกรมควบคุมโรค



สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
<http://odpc9.dcc.moph.go.th>

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่)
เลขที่ ๑ ถนนมูลเมือง ตำบลพระสิงห์ อำเภอเมืองเชียงใหม่
จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตที่ 1/2537
ไปรษณีย์โทรเลขพระสิงห์

จดหมายข่าว

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์(เชียงใหม่) ๐-๕๓๒๗-๘๕๗๓
เลขที่ ๑ ถนนมูลเมือง ต.พระสิงห์ อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่

www.thammapakorn.go.th Email : thammapakorn@dop.mail.go.th
ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๑๒๙ ประจำเดือนมิถุนายน ๒๕๖๐



นายไพฑูรย์ พัชรอาภา ผอ. ศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) เป็นผู้แทนมอบใบวุฒิบัตรอธิบัตริกรมกิจการผู้สูงอายุ แก่นักเรียนผู้สำเร็จการศึกษาหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ เชียงใหม่ รุ่นที่ 1 จำนวน 34 คน และพิธีปฐมนิเทศนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ เชียงใหม่ รุ่นที่ 2 ประจำปี 2560 จำนวน 44 คน เมื่อวันที่ 8 มิถุนายน 2560

ศูนย์การจัดสวัสดิการสังคมแบบสถาบัน



เมื่อวันที่ 8 มิถุนายน 2560 เวลา 08.00-12.00 น. นายไพฑูรย์ พัชรอาภา ผู้อำนวยการศูนย์ฯ และผู้สูงอายุในศูนย์ฯ ร่วมพิธีทำบุญสืบชะตาเมืองเชียงใหม่ ประจำปี 2560 ณ หน่วยพิธีแจ่งกะต้ำ โดยมี นายกฤษณ์ ธนาวณิช รองผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่ เป็นประธานในพิธี ทั้งนี้มีหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน สถานศึกษา องค์กรธุรกิจและประชาชนในพื้นที่ใกล้เคียงร่วมพิธี เพื่อความเป็นสิริมงคล ของเมืองเชียงใหม่ และความผาสุกของประชาชน ตลอดจนรักษาประเพณีอันดีงามสืบต่อแต่โบราณ รวมถึง เฉลิมฉลองโอกาสที่เมืองเชียงใหม่อายุครบ 721 ปี

ศูนย์บริการผู้สูงอายุปิยะมาลัย



เมื่อวันที่ 20 มิถุนายน 2560 เวลา 09.00 น. ศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปรกรณ์ (เชียงใหม่) จัดพิธีเปิด โรงเรียนผู้สูงอายุแห่งใหม่ขึ้น ณ ศูนย์บริการผู้สูงอายุปิยะมาลัย เชียงใหม่ โดยมีรองนายกเทศมนตรีนคร เชียงใหม่ (นายสุนทร ยามศิริ) เป็นประธานเปิด มีนักเรียนรุ่นที่ 1 จำนวน 32 คน ระยะเวลาเรียนตั้งแต่วันที่ 20 มิถุนายน 2560 ถึง วันที่ 26 กันยายน 2560 และมีคณะที่ปรึกษาโรงเรียนฯ คือ ผอ.กองสวัสดิการ สังคม เทศบาลนครเชียงใหม่ ผอ.กศน.อ.เชียงใหม่ ผอ.โรงเรียนเทศบาลวัดท่าสะอาด มาร่วมในพิธีเปิด รวมทั้งสมาชิกสภาเทศบาลนครเชียงใหม่ 7 ท่าน อาจารย์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ประธานชมรมผู้สูงอายุ เทศบาลนครเชียงใหม่ ประธาน อสม.เชียงใหม่ ฯลฯ



นายไพฑูรย์ พัชรอาภา ผู้อำนวยการศูนย์ฯ เป็นประธานการประชุมประจำเดือนมิถุนายน 2560 เพื่อรายงานผลการดำเนินงานประจำเดือนที่ผ่านมา และวางแผนจัดกิจกรรมในเดือนต่อไป ณ ศูนย์บริการ ผู้สูงอายุปิยะมาลัย เชียงใหม่ เมื่อวันที่ 7 มิถุนายน 2560



เมื่อวันที่ 10 มิถุนายน 2560 นายไพฑูรย์ พัชรอาภา ผู้อำนวยการศูนย์ฯ ให้การต้อนรับคณะข้าราชการ ตำรวจจากกองบังคับการตำรวจปราบปรามยาเสพติด จำนวน 50 นาย นำโดยพันตำรวจเอกทินกร รังมาตย์ ที่มาเยี่ยมเยียนผู้สูงอายุในบ้านธรรมปรกรณ์ เชียงใหม่ พร้อมทั้งมอบสิ่งของจำเป็นและเงินให้แก่ผู้สูงอายุ ทุกท่านเพื่อทำบุญอุทิศให้แก่ข้าราชการตำรวจที่เสียชีวิตในขณะปฏิบัติหน้าที่



เมื่อวันที่ 15 มิถุนายน 2560 ศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปรกรณ์ (เชียงใหม่) ร่วมออกบริการประชาชน ในโครงการ "ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่ หัวหน้าส่วนราชการจังหวัดเชียงใหม่ และผู้บริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นพบปะประชาชน" ประจำปีงบประมาณ 2560 ณ โรงเรียนบ้านกาดวิทยาคม ตำบลบ้านกาด อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีการให้บริการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ มอบกายอุปกรณ์



งานกิจกรรมได้ให้การต้อนรับและอำนวยความสะดวกแก่นักศึกษาภาควิชาอาชีวศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพะ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 20 คน เก็บข้อมูลกับ ผู้สูงอายุ เพื่อหาความต้องการในการจัดอบรม/กิจกรรม ที่ผู้สูงอายุสนใจ เมื่อวันที่ 13 มิถุนายน 2560



นายไพฑูรย์ พัทธธรรมา ผู้อำนวยการศูนย์ฯ เป็นประธานเปิด โครงการปฏิบัติธรรมของผู้สูงอายุ เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มีผู้สูงอายุเข้าร่วมปฏิบัติธรรม 87 คน ประกอบด้วยผู้สูงอายุบ้านธรรมปรกรณ์ นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านธรรมปรกรณ์ และชุมชนวัดทรายมูล นิมนต์พระวิทยากร 3 รูป นำเจริญจิตภาวนา ปฏิบัติธรรมแก่ผู้สูงอายุ เมื่อวันที่ 28 - 29 มิถุนายน 2560



เมื่อวันที่ 27 มิถุนายน 2560 งานกิจกรรม ศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปรกรณ์ (เชียงใหม่) จัดกิจกรรม "ธารน้ำใจผู้สูงอายุในชุมชน" เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุที่ใช้บริการในศูนย์ฯ ได้ทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม โดยไปเยี่ยมเยียน พุดคุยให้กำลังใจกับผู้สูงอายุในชุมชนบ้านต้นเปาและบ้านปุดาเหนือ พร้อมทั้งมอบเครื่องอุปโภคบริโภค ผ้าอ้อมผู้ใหญ่และวอล์คเกอร์ให้กับผู้สูงอายุในชุมชนบ้านต้นเปาและบ้านปุดาเหนือ อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ รวมทั้งสิ้น 5 ครอบครัว



เมื่อวันที่ 5 มิถุนายน 2560 ศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์เชียงใหม่ จัดอบรม "แนวทางการดำเนินงานการคุ้มครองชีวิตผู้สูงอายุ (และทุกคน) ล่วงหน้าในสถานการณ์ที่มีภัยพิบัติ" โดยมีนายไพฑูรย์ พัชอรภา ผู้อำนวยการศูนย์ฯ เป็นประธานเปิดการอบรม ผู้เข้าอบรมประกอบด้วย ผู้แทนชมรมผู้สูงอายุ/คณะกรรมการศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ (ศพอส.) /อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ (อผส.) /อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) และผู้แทนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ 7 จังหวัดภาคเหนือตอนบน ที่มีความเสี่ยงภัยพิบัติระดับรุนแรง พื้นที่ละ 2 คน จำนวน 84 พื้นที่ รวมทั้งสิ้น 170 คน ณ โรงแรมเชียงใหม่ออคิด อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่



เมื่อวันที่ 14 มิถุนายน 2560 ศ.พญ.ณทัย วงศ์ปการันย์ พร้อมคณะแพทย์ และเจ้าหน้าที่หน่วยสร้างเสริมสุขภาพโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ ร่วมกับนักสังคมสงเคราะห์ พยาบาลวิชาชีพ และพี่เลี้ยงศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) ร่วมประชุมทีมสหวิชาชีพเพื่อหาแนวทางในการดูแลผู้สูงอายุที่มีอาการทางจิตเวช รวมถึงตรวจ ติดตามผล และวางแผนการรักษาผู้สูงอายุต่อไป



นายไพฑูรย์ พัชอรภา ผู้อำนวยการศูนย์ฯ ให้การต้อนรับและบรรยายสรุปภารกิจศูนย์ฯ แก่คณะอาจารย์และนักเรียน สนง.ศึกษาธิการภาค 15 ศูนย์เสมารักษ์ นำนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย และระดับปวช. เข้าร่วมทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ในโครงการค่ายพัฒนาความประพฤติ นักเรียน เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ ทักกะ มีเจตคติที่ดี ตระหนักและเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ จำนวน 70 คน เมื่อวันที่ 16 มิถุนายน 2560



เมื่อวันที่ 21 มิถุนายน 2560 เวลา 09.00 -12.00 น. ศูนย์ฯ ร่วมกับหน่วยสร้างเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ รศ.นพ.เกษม อุตวิชัย แพทย์จากภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัว คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ตรวจรักษาโรคทั่วไปแก่ผู้สูงอายุในศูนย์ฯ จำนวน 19 ราย

ศูนย์ข้อมูลและสารสนเทศ



- ให้บริการข้อมูลการบริหารจัดการองค์กรและภารกิจของหน่วยงานแก่นักเรียนนักศึกษาและประชาชนทั่วไป
- ให้บริการข้อมูลเพื่อการศึกษา จำนวน 2 ราย
- ให้บริการข้อมูลเพื่อแก่บุคคลทั่วไป จำนวน 1 ราย

ศูนย์บริการให้คำแนะนำและส่งต่อ



- ในเดือนมิถุนายน 2560 บริการให้คำปรึกษาแนะนำผู้สูงอายุและครอบครัว เกี่ยวกับการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุและระเบียบการนำผู้สูงอายุเข้าใช้บริการภายในศูนย์ฯ ดังนี้
- ติดต่อด้วยตนเอง จำนวน 3 ราย
 - ทางโทรศัพท์ จำนวน 3 ราย
 - เยี่ยมบ้านและให้คำแนะนำปรึกษา จำนวน 2 ราย



เมื่อวันที่ 6 มิถุนายน 2560 ศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) จัดอบรม "การเตรียมความพร้อมบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุ" เพื่อเตรียมความพร้อมประชากรก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ และเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพต่อครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศชาติ มีผู้เข้าอบรมประกอบด้วย ผู้แทนชมรมผู้สูงอายุ/ คณะกรรมการศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ (ศพอส.) /อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ (อผส.) /อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) และผู้แทนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ 7 จังหวัดภาคเหนือตอนบน พื้นที่ละ 2 คน จำนวน 84 พื้นที่ รวมทั้งสิ้น 170 คน โดยมีนายไพฑูรย์ พัชรอาภา ผู้อำนวยการศูนย์ฯ กล่าวเปิดการอบรม และเป็นวิทยากรบรรยายความรู้สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย และมีวิทยากรจากกลุ่มงานสอบสวน ตำรวจภูธรจังหวัดเชียงใหม่ ,นายกองค์การบริหารส่วนตำบลช่วงเปา, อาจารย์ประจำคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และวิทยากรจากศูนย์อนามัยที่ ๑ เชียงใหม่ ณ โรงแรมเชียงใหม่ฮอติล อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

ศูนย์การเรียนรู้



เดือนมิถุนายน 2560 นักศึกษาจากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 13 คน ศึกษาดูงานรูปแบบการจัดสวัสดิการและการรักษาพยาบาลภายในศูนย์ฯ

ศูนย์บริการจัดสวัสดิการสังคมในชุมชน



เมื่อวันที่ 13 มิถุนายน 2560 นายไพฑูรย์ พัทธอรภา ผู้อำนวยการศูนย์ฯ เป็นประธานในการประชุมเพื่อเสริมสร้างการขับเคลื่อนงานของศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ (ศพอส.) และอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ (ออส.) ในจังหวัดน่าน พร้อมบรรยายให้ความรู้เรื่องการดำเนินงานโครงการประจำปี 2560 ของศพอส. โดยมีผู้เข้าร่วมประชุมเป็นคณะกรรมการ ศพอส. 14 แห่ง ตัวแทน อปท. ชมรมผู้สูงอายุ และ อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ ในพื้นที่ จ.น่าน จำนวน 270 คน ทั้งนี้ นายสุเมธ สายสูง พมจ.น่าน ได้ให้ความรู้แนวทางการดำเนินงานเชิงบูรณาการของทุกหน่วยงานในสังกัดกระทรวง พม. แก่ผู้เข้าร่วมประชุมฯ ณ โรงแรมดิเอ็มเพรส อ.เมือง จ.น่าน



เมื่อวันที่ 28 มิถุนายน 2560 นางพุดินันท์ บัวแก้ว นักพัฒนาสังคม หัวหน้างานการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุในชุมชน ศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) ร่วมกับเทศบาลก้อ ประชุมหารือแนวทางการเพิ่มทักษะผลิตภัณฑ์ชุมชน แกนนำชุมชน ตัวแทนชมรมผู้สูงอายุ และกลุ่มผลิตภัณฑ์ชุมชน ณ ห้องประชุมเทศบาลก้อ อำเภอถ้ำ จังหวัดลำพูน



เมื่อวันที่ 29 มิถุนายน 2560 นางพุดินันท์ บัวแก้ว นักพัฒนาสังคม หัวหน้างานการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุในชุมชน ศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) ร่วมกับเทศบาลหนองล่อง ประชุมหารือแนวทางการเพิ่มทักษะผลิตภัณฑ์ชุมชน แกนนำชุมชน ตัวแทนชมรมผู้สูงอายุ และกลุ่มผลิตภัณฑ์ชุมชน ณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ ตำบลหนองล่อง อำเภอเวียงหนองล่อง จังหวัดลำพูน



เมื่อวันที่ 12 มิถุนายน 2560 นายไพฑูรย์ พัทธอรภา ผู้อำนวยการศูนย์ฯ เป็นประธานในการประชุมเพื่อเสริมสร้างการขับเคลื่อนงานของศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ (ศพอส.) และอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ (ออส.) ในจังหวัดแพร่ พร้อมบรรยายให้ความรู้เรื่องการดำเนินงานโครงการประจำปี 2560 ของศพอส. โดยมีผู้เข้าร่วมประชุมเป็นคณะกรรมการ ศพอส. 8 แห่ง ตัวแทน อปท. ชมรมผู้สูงอายุและอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ ในพื้นที่ จังหวัดแพร่ จำนวน ๑๘๐ คน ณ โรงแรมแพร่ครา อำเภอเมือง จังหวัดแพร่