

สารนารู

สร้างสุขในบ้าน

ครอบครัวจะมีความสุขได้ถ้าทุกคนรู้จักวิธียู่ร่วมกัน ร่วมมือร่วมใจกัน ทุกคนในครอบครัวมีความสำคัญและทุกคนในครอบครัวรู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเอง แต่บางครอบครัวมักจำกัดบทบาทหน้าที่ของคนในครอบครัว เช่นมีข้อกำหนดห้ามลูกแสดงความคิดเห็น ห้ามลูกทำในสิ่งที่พ่อแม่ไม่ชอบใจ เป็นต้น ข้อห้ามเหล่านี้ มักจะทำให้สมาชิกในครอบครัวอึดอัด แล้วก็มีความสุข ดังนั้นครอบครัวที่น่าอยู่และมีความสุขน่าจะมีร่วมมือร่วมใจกันปฏิบัติดังนี้

1. **การทำงานบ้านร่วมกัน** ช่วยกันคนละไม้ละมือไม่ว่างานบ้านเป็นหน้าที่ของผู้หญิงหรือคนใดคนหนึ่งการที่พ่อบ้านมาช่วยปัดกวาดบ้าน หรือล้างถ้วยชามไม่เห็นจะเป็นเรื่องแปลกอะไร ดีเสียอีก จะได้เป็นตัวอย่างให้แก่ลูกๆ โดยเฉพาะลูกชายเขาจะได้เป็นคนที่มีน้ำใจต่อคนอื่น
2. **ทำกิจกรรมที่ผ่อนคลาย** สนุกสนาน ในโอกาสพิเศษของคนในครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ เช่น ประเพณีรดน้ำขอพรญาติผู้ใหญ่ จัดงานปีใหม่ส่งสรรค์กัน ในครอบครัวหรือหาเวลาพาครอบครัวไปท่องเที่ยว ช่วงวันหยุด ไม่หาความสุขที่สร้างปัญหา เช่น ต้มเหล้า หรือเล่นการพนัน
3. **การพูดจาที่ถนอมน้ำใจกัน** พูดชื่นชมเมื่อทำในสิ่งที่ดี ๆ พูดให้กำลังใจเมื่อผิดหวัง ขอโทษเมื่อทำผิด และรู้จักการขอบคุณเมื่อมีคนเอื้อเฟื้อ
4. **ยิ้มแย้มให้กันอยู่เสมอ** จะช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีในครอบครัว

ศิริจันทร์ สุขใจ พยาบาลวิชาชีพ

<http://www.jvkk.go.th/jvkkfirst/story/health/68.htm>



ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่)
เลขที่ ๑ ถนนมูลเมือง ตำบลพระสิงห์ อำเภอเมืองเชียงใหม่
จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๑๐๐

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตที่ 1/2537
ไปรษณีย์โทรเลขพระสิงห์

จดหมายข่าว



ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่)
เลขที่ ๑ ถนนมูลเมือง ตำบลพระสิงห์ อำเภอเมืองเชียงใหม่ อ.เชียงใหม่

www.thammapakorn.go.th

Email : thammapakorn@dswd.mail.go.th

ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๔๕ ประจำเดือนกรกฎาคม ๒๕๕๖

ณ ๑ กรกฎาคม ๒๕๕๖ ณ ศูนย์พัฒนาผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์

ณ ๑ กรกฎาคม ๒๕๕๖ ณ ศูนย์พัฒนาผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์



วันที่ 19 กรกฎาคม 2556 ศูนย์ฯบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) นำโดยนางอุบลวรรณ จันทรสุรินทร์ ผู้อำนวยการศูนย์ฯ พร้อมข้าราชการเจ้าหน้าที่ ผู้สูงอายุจัดพิธีถวายเทียนพรรษาและผ้าจันทาพรรษาแด่พระมหาอัมพร ชุตินธโร วัดสันคะยอม พระอธิการ จนทสโร วัดทรายมูลเมือง

ศูนย์การจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุแบบสถาบัน



เมื่อวันที่ 8,12 กรกฎาคม 2556 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ได้จัดกิจกรรมบรรยายความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพด้านต่างๆของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุให้ความสนใจเป็นอย่างมาก



เมื่อวันที่ 10 กรกฎาคม 2556 รศ. แพทย์หญิงณททัย วงศ์ปการันย์ และทีมแพทย์จากคลินิกจิตเวชผู้สูงอายุ ศูนย์สร้างเสริมสุขภาพโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ และเจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ ร่วมกันให้บริการตรวจรักษาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

ศูนย์บริการผู้สูงอายุปิยะมัลย์



เมื่อวันที่ 12 กรกฎาคม 2556 สมาชิกบ้านปิยะมัลย์ร่วมการประชุมเชิงปฏิบัติการกลุ่มอาสาสมัครคุ้มครองผู้บริโภคในชุมชน และตรวจสอบผลิตภัณฑ์สุขภาพที่จำหน่ายในชุมชนศรีสร้อยทรายมูล ซึ่งจัดโดยงานคุ้มครองผู้บริโภค เทศบาลนครเชียงใหม่



วันที่ 19 กรกฎาคม 2556 ให้การต้อนรับและอำนวยความสะดวกแก่ชมรมผู้สูงอายุหนองป่าครั่ง ซึ่งมาเยี่ยมชมกิจกรรมของศูนย์ฯ และนักศึกษาภาควิชาชีพกิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จัดกิจกรรมบำบัด แนะนำการออกกำลังกายโดยใช้ลูกบอลประกอบ และจัดกลุ่มนันทนาการ ฝึกทักษะความจำ สร้างความสนุกสนานแก่สมาชิกที่มาร่วมกิจกรรม

ศูนย์ 3 วิทยาลัยไวยรักแห่งครอบครัว แม่เหียะฯ



ศูนย์ ๓ วิทยาลัยแม่เหียะฯ ได้เชิญวิทยากรจากโรงพยาบาลนครพิงค์ให้ความรู้และฝึกการทำกายภาพบำบัดที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เมื่อวันที่ 26 กรกฎาคม 2556



ศูนย์ ๓ วิทยาลัยแม่เหียะฯ จัดกิจกรรมทำบุญเลี้ยงอาหารกลางวันพระราชทานแก่เด็กนักเรียนโรงเรียนในพื้นที่ตำบลแม่เหียะ พร้อมกับร่วมใจถวายพระพร เถลิงพระเกียรติสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ เมื่อวันที่ 26 กรกฎาคม 2556

ศูนย์การเรียนรู้



เมื่อวันที่ 4 กรกฎาคม 2556 ผศ. ดร. โรจน์ จินตนาวัฒน์ พร้อมพยาบาลผู้รับทุนองค์กรอนามัยโลก จากประเทศศรีลังกา ศึกษาดูงานด้านการดูแลผู้สูงอายุในศูนย์ฯ



อาจารย์และนักศึกษา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 84 คน ศึกษาดูงาน โดยฟังบรรยายสรุปภารกิจศูนย์ฯ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเยี่ยมเยียนพูดคุยให้กำลังใจผู้สูงอายุ เมื่อวันที่ 10 กรกฎาคม 2556

ศูนย์บริการให้คำแนะนำปรึกษาและส่งต่อ



บริการให้คำปรึกษาแนะนำเกี่ยวกับระเบียบ
การเข้ารับบริการและการปรับตัวของสมาชิกใน
ครอบครัวแก่ผู้สูงอายุและครอบครัว



ศูนย์ฯ กับร่วมกับองค์การบริหารส่วนตำบลแม่ทา ตรวจเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุหลังดำเนินการ
ซ่อมแซม จำนวน 10 หลัง ในตำบลแม่ทา อำเภอแม่ออน ซึ่งเป็นพื้นที่ดำเนินงานโครงการสร้างโอกาส
และการเข้าถึงสวัสดิการผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ ปี 2556

ศูนย์ข้อมูลและสารสนเทศงานสวัสดิการผู้สูงอายุ

ให้ข้อมูลการบริหารจัดการองค์กร
และข้อมูลการดูแลผู้สูงอายุ แก่นักเรียนและ
นักศึกษาที่ค้นคว้าข้อมูลเพื่อทำรายงาน



ศูนย์การจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุในชุมชน



ศูนย์ฯ เข้าร่วมการสัมมนาเชิงปฏิบัติการเพื่อส่งเสริมความรู้และแนวทางการดำเนินงาน
ของสหกรณ์ในพื้นที่โครงการหมู่บ้านสหกรณ์อำเภอสันกำแพงตามพระราชดำริ จังหวัดเชียงใหม่
ระหว่างวันที่ 9 - 11 กรกฎาคม 2556 ณ โรงแรมโมร่าท่าแพ จังหวัดเชียงใหม่



ศูนย์ฯ เข้าร่วมประชุมสรุปผลการดำเนินงานประจำปี 2556 ร่วมกับหน่วยงานที่ดำเนินงาน
ในพื้นที่โครงการหมู่บ้านสหกรณ์อำเภอสันกำแพงตามพระราชดำริ จังหวัดเชียงใหม่ ณ ห้องประชุม
ศูนย์ประสานงานโครงการหมู่บ้านสหกรณ์อำเภอสันกำแพงตามพระราชดำริ จังหวัดเชียงใหม่