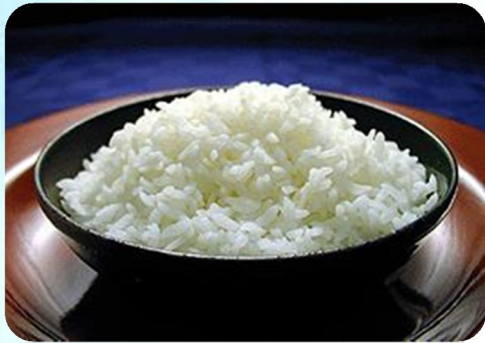


สารนารู



วิธีการหุงข้าวสวยให้สามารถเก็บไว้รับประทานได้นานโดยข้าวที่เหลือจากการรับประทานยังคงน่ารับประทาน สามารถอุ่นรับประทานได้ในมื้อต่อไปโดยไม่เหม็น ให้ใส่น้ำส้มสายชูลงไปในข้าวที่จะหุง โดยใส่น้ำส้มสายชูประมาณ 1 ช้อนชา ต่อข้าวสาร 3 กระป๋อง

การที่เราใช้วิธีการเติมน้ำส้มสายชูลงไปในข้าวก่อนจะหุง สามารถช่วยให้ข้าวไม่บูดอยู่ได้นานถึง 5 วัน สามารถนำมารับประทานได้ โดยไม่ต้องทิ้งข้าวไปอย่างน่าเสียดายนับเป็นวิธีการถนอมอาหารเพื่อยืดอายุของอาหารออกไป และช่วยลดรายจ่ายในช่วงสินค้าราคาแพงได้อีกด้วยครับ

<http://summitfy.com/2013/09/13/>



ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่)
เลขที่ ๑ ถนนมูลเมือง ตำบลพระสิงห์ อำเภอเมืองเชียงใหม่
จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๑๐๐

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตที่ 1/2537
ไปรษณีย์โทรเลขพระสิงห์

จดหมายข่าว



ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่)
เลขที่ ๑ ถนนมูลเมือง ตำบลพระสิงห์ อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

www.thammapakorn.go.th

Email : thammapakorn@dswd.mail.go.th

ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๔๖ ประจำเดือนสิงหาคม ๒๕๕๖



เฉลิมพระชนมพรรษา
๑๒ สิงหาคมราชินีนาถ

เมื่อวันที่ 7 สิงหาคม 2556 ศูนย์ฯ จัดกิจกรรมสวดติ้วแม่แห่งชาติ นางอุบลวรรณ จันทรสุนทร ผู้อำนวยการศูนย์ฯ เป็นประธานในพิธี มีข้าราชการ เจ้าหน้าที่ ผู้สูงอายุ คณะครูและนักศึกษาโรงเรียนมุทิตาประชารักษ์ และนักเรียนโรงเรียนอนุบาลสวนเด็ก เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้

ศูนย์การจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุแบบสถาบัน



เมื่อวันที่ 9 สิงหาคม 2556 ศูนย์ฯ เข้าร่วมกับจังหวัดเชียงใหม่ ให้บริการประชาชนตามโครงการ “ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่ หัวหน้าส่วนราชการและผู้บริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พบประชาชน” ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองห้วย หมู่ที่ 1 ตำบลช่วงเปา อำเภोजอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ โดยศูนย์ฯ จัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุและประชาชนที่สนใจเล่นเกมส์ ตรวจสอบสุขภาพ พร้อมทั้งมอบเครื่องอุปโภคบริโภคให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้



ศูนย์ฯ บ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) ได้นำผู้สูงอายุร่วมงานมหกรรมวิถีชีวิตชาติพันธุ์และชนเผ่าพื้นเมืองแห่งประเทศไทย ประจำปี 2556 ภายใต้หัวข้อชาติพันธุ์ร่วมใจสร้างชาติ ณ พิพิธภัณฑ์ชาวเขากลางแจ้ง ตำบลช้างเผือก อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ เมื่อวันที่ 8 สิงหาคม 2556

ศูนย์บริการผู้สูงอายุปิยะมัลย์



ร่วมกิจกรรมตรวจสุขภาพคัดกรองโรคเบาหวาน ความดันโลหิต ฟันผุ ไขมัน และน้ำตาลในเลือด ตรวจคัดกรองโดยโรงพยาบาลเซ็นทรัลฯ และอสม.ในชุมชน พร้อมทั้งรับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ จากโรงพยาบาลเทศบาลนครเชียงใหม่

ศูนย์ 3 วิทยาลัยไทรรักแห่งครอบครัว แม่เหิยะฯ



เมื่อวันที่ 9 สิงหาคม 2556 ศูนย์ ๓ วิทยาลัยแม่เหิยะฯ ร่วมกับโรงเรียนบ้านดอนปิน, โรงเรียนบ้านแม่เหิยะสามัคคีและโรงเรียนศิริมงคลจารย์ จัดกิจกรรมวันแม่แห่งชาติ ร้อยเรียงภาษาบอกรักแม่ ปีที่ 2 ประจำปี 2556 เพื่อสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณและเทิดพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ โดยมีการประกวดการเขียนเรียงความลูกกตัญญูต่อมารดา และประกวดร้องเพลง คำน่านม ฦ โรงเรียนบ้านดอนปิน ตำบลแม่เหิยะ อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่



ศูนย์ฯ ร่วมกับศูนย์สร้างเสริมสุขภาพ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ประชุม Case Conference ผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาทางจิตใจ เพื่อหาแนวทาง ป้องกันและให้การบำบัดรักษาเป็นรายกรณี



ศูนย์ฯ ร่วมกับศูนย์สร้างเสริมสุขภาพ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ตรวจประเมินเท้า เพื่อเฝ้าระวังภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานของผู้สูงอายุ ภายในศูนย์ฯ

ศูนย์การเรียนรู้



นักศึกษาโรงเรียนรามบริรักษ์ศึกษาดูงานด้านการดูแลผู้สูงอายุ จำนวน 2 ครั้ง
รวมทั้งสิ้น 67 คน เมื่อวันที่ 22 และ 23 สิงหาคม 2556

ศูนย์บริการให้คำแนะนำปรึกษาและส่งต่อ



บริการให้คำปรึกษาแนะนำเกี่ยวกับระเบียบ
การเข้ารับบริการและการปรับตัวของสมาชิกใน
ครอบครัวแก่ผู้สูงอายุ

ศูนย์ข้อมูลและสารสนเทศงานสวัสดิการผู้สูงอายุ

ให้บริการข้อมูลภารกิจของศูนย์ฯ
การบริหารจัดการองค์กรและปัญหา
อุปสรรคในการดำเนินงาน แก่นักเรียน
และนักศึกษาจากสถาบันต่างๆ



ศูนย์การจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุในชุมชน



ศูนย์ฯ เข้าร่วมประชุมโครงการสัมมนาเชิงปฏิบัติการการบูรณาการทิศทางการดำเนินงานในพื้นที่โครงการหลวงและโครงการพิเศษ เมื่อวันที่ 9 - 12 สิงหาคม 2556 ณ โรงแรมหาดใหญ่พาราไดซ์ จังหวัดสงขลา