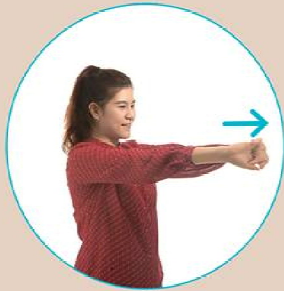


สำราญ

ยืดเส้น ยืดสาย พิชิต โรคออฟฟิศซินโดรม



ท่าที่ 1

ค้างไว้ประมาณ 5 วินาที
ทำจนครบ 5 ครั้ง



ท่าที่ 2

ค้างไว้ประมาณ 10-15 วินาที
ทำใจออกขณะที่ยืดๆ
ผ่อนมือลงทำจนครบ 5 ครั้ง



ท่าที่ 3

ยืดแขนขึ้นลงพร้อมกัน
ค้างไว้ประมาณ 3 วินาที
ทำจนครบ 5 ครั้ง



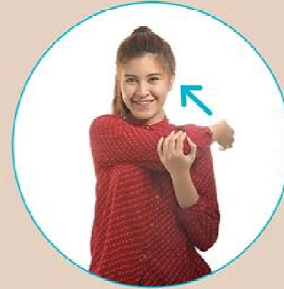
ท่าที่ 4

ค้างไว้ประมาณ 5 วินาที
ทำจนครบ 5 ครั้ง



ท่าที่ 5

ค้างไว้ประมาณ 5 วินาที
สลับทำข้างละ 5 ครั้ง



ท่าที่ 6

ทำค้างไว้ประมาณ 5 วินาที
สลับทำข้างละ 3 ครั้ง

แม่บ้าน

<https://www.facebook.com/Maeban.co.th>



ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่)
เลขที่ ๑ ถนนมูลเมือง ตำบลพระสิงห์ อำเภอเมืองเชียงใหม่
จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตที่ 1/2537
ไปรษณีย์โทรเลขพระสิงห์



เมื่อวันที่ 5 สิงหาคม 2557 ศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์
(เชียงใหม่) จัดกิจกรรมสัปดาห์วันแม่แห่งชาติ นางอุบลวรรณ จันทระสุนทร
ผู้อำนวยการศูนย์ฯ เป็นประธานในพิธี มีข้าราชการ เจ้าหน้าที่ ผู้สูงอายุ
คณะครูและนักเรียนโรงเรียนอนุบาลอัมพรพรรณ เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้

ศูนย์การจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุแบบสถาบัน



เมื่อวันที่ 19 กันยายน 2557 “โครงการสร้างรอยยิ้มสวยเพื่อผู้สูงอายุ” โดย ผศ.ดร.พิริยะ ยาวีราช หัวหน้าภาควิชาทันตกรรมประดิษฐ์ คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และทีมงาน ได้ให้บริการตรวจฟันและแนะนำการใส่ฟันปลอมให้แก่ผู้สูงอายุ



เมื่อวันที่ 14 สิงหาคม 2557 คณะเจ้าหน้าที่สำนักงานสรรพากรพื้นที่เขต 2 จังหวัดเชียงใหม่ จัดกิจกรรมและมอบของให้กับคุณตาคุณยาย ทางศูนย์ฯ ขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ศูนย์บริการผู้สูงอายุปิยะมัลย์



เมื่อวันที่ 10 สิงหาคม 2557 สมาชิกศูนย์บริการผู้สูงอายุปิยะมัลย์ร่วมกับชุมชนศรีสร้อยทรายมูลจัดพิธีถวายพระพรชัยมงคล เนื่องในวันเฉลิมชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ (วันแม่แห่งชาติ)



เดือนสิงหาคมให้การต้อนรับและอำนวยความสะดวกแก่ คณะเจ้าหน้าที่จากธนาคารโลก นำโดย ดร.สุทนต์ โอสระประสพ ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนามนุษย์ จัดโครงการศึกษาเรื่อง ความเสมอภาคด้านสาธารณสุขในผู้สูงอายุไทย การเข้าถึงบริการและความคุ้มครองทางการเงิน เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการจัดทำข้อมูลเพื่อเสนอแนะเชิงนโยบายสำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุไทย

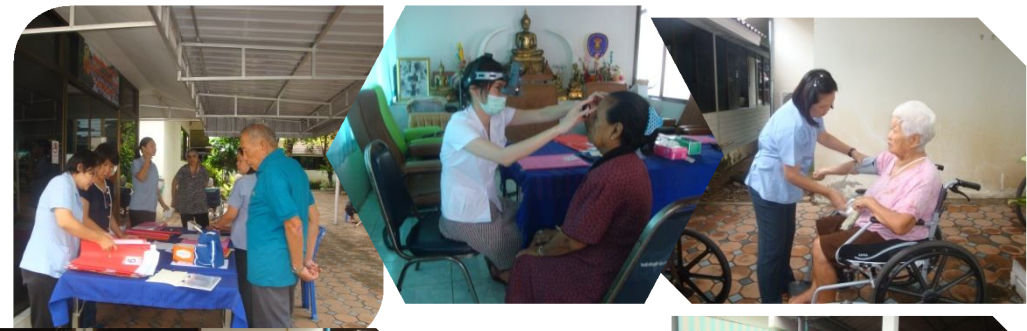
ศูนย์ ๓ วิยสานสายใยรักแห่งครอบครัว แม่เหียะ



เมื่อวันที่ 8 สิงหาคม 2557 ศูนย์ ๓ วิยฯ แม่เหียะ ร่วมกับโรงเรียนบ้านดอนปิน โรงเรียนบ้านแม่เหียะสามัคคีและโรงเรียนศิริมงคลจารย์ จัดกิจกรรมวันแม่แห่งชาติ ประจำปี 2557 เพื่อสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณและเทิดพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันพระราชสมภพ 12 สิงหาคม ณ โรงเรียนศิริมงคลจารย์ ตำบลแม่เหียะ อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่



เมื่อวันที่ 15 สิงหาคม 2557 ศูนย์ ๓ วิยฯ แม่เหียะ จัดโครงการประชุมเชิงปฏิบัติการสรุปบทเรียนประจำปี 2557 เพื่อกำหนดแนวทางในการพัฒนาปรับปรุงการทำงาน โดยร่วมระดมความคิดเห็นจากหน่วยงานภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนข้อเสนอแนะในการพัฒนาปรับปรุงการทำงาน ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นในปีงบประมาณต่อไป ณ ห้องประชุมศูนย์ ๓ วิยฯ แม่เหียะ อำเภอเมืองเชียงใหม่



เมื่อวันที่ 19 สิงหาคม 2557 หน่วยสร้างเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ นำทีมแพทย์ มาตรวจคัดกรองโรคทางตาและภาวะเบาหวานขึ้นตา ในศูนย์ฯ มีผู้สูงอายุเข้ารับบริการทั้งหมด 52 ราย



เมื่อวันที่ 14 สิงหาคม 2557 ศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) เข้าร่วมโครงการ “ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่ หัวหน้าส่วนราชการ และผู้บริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พบประชาชน” ณ โรงเรียนไชยปราการ อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่

แผนการเรียน



เมื่อวันที่ 5 สิงหาคม 2557 วิทยาลัยชุมชนแม่ฮ่องสอน จัดทำ “โครงการเสริมสร้างชีวิตผู้สูงอายุอย่างมีคุณค่าและใส่ใจรักสุขภาพ” เข้าศึกษาดูงานภารกิจของศูนย์ฯ ในด้านการดูแลผู้สูงอายุ เพื่อนำไปปรับใช้กับการดำเนินงานของวิทยาลัยชุมชนแม่ฮ่องสอนต่อไป

ศูนย์บริการให้คำแนะนำปรึกษาและส่งต่อ



บริการให้คำปรึกษาแนะนำเกี่ยวกับการ
นำผู้สูงอายุมาใช้บริการในศูนย์ฯ พร้อม
แนะนำการปรับตัวของผู้สูงอายุให้เข้ากับ
ครอบครัวได้

ศูนย์ข้อมูลและสารสนเทศงานสวัสดิการผู้สูงอายุ

ให้บริการข้อมูลการบริหารจัดการ
องค์การภารกิจของหน่วยงาน
แก่นักเรียนนักศึกษา



ศูนย์การจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุในชุมชน



ศูนย์ฯ ร่วมกับองค์การบริหารส่วนตำบลแม่สาบ อำเภอสะเมิง จังหวัดเชียงใหม่ ตรวจเยี่ยมบ้าน ผู้สูงอายุที่ได้รับการซ่อมแซมบ้านพักอาศัย ที่ได้รับการซ่อมแซมเรียบร้อยแล้ว เพื่อผู้สูงอายุ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในครอบครัวและชุมชนได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดี



เมื่อวันที่ 18 สิงหาคม 2557 ศูนย์ฯ จัดการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อประเมินผลการดำเนินงาน และถอดบทเรียนการดำเนินงานโครงการพัฒนาการบริการการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุระยะยาวและโครงการพัฒนา ศักยภาพและต่อยอดภูมิปัญญาผู้สูงอายุ ในพื้นที่โครงการหมู่บ้านสหกรณ์อำเภอสันกำแพง ตาม พระราชดำริ จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านสหกรณ์ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลบ้านสหกรณ์ เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านสหกรณ์ อำเภอแม่ออน จังหวัดเชียงใหม่