

สาระรู้

ผัก 5 ชนิด ที่ไม่กินไม่ได้แล้ว



ผักกาดขาว: ช่วยระบบย่อยอาหาร
ขับปัสสาวะ แก้อาเจียน มีโฟเลตสูง
ช่วยบำรุงคุณแม่ตั้งครรภ์



ต้นหอม: มีน้ำมันหอมระเหย ช่วยบรรเทาอาการหวัด
และมีสารฟลาโวนอยด์ช่วยต้านมะเร็ง



หอมหัวใหญ่: ช่วยลดอาการของโรคหัวใจ
ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด



คะน้า: มีแคลเซียมและสารต้านอนุมูลอิสระสูง
ป้องกันโรคกระดูกพรุน และมะเร็ง



ตำลึง: มีวิตามินเอสูง ซึ่งดีต่อดวงตา พร้อมเส้นใยจับไนเตรต
ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็งในกระเพาะอาหาร

ขอใจเนื้อหา ขอกำลังใจให้ Admin แกดคลิก "Like..ถูกใจ" บนหน้าเพจจะ
<https://www.facebook.com/CKHealthyTips>



ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่)
เลขที่ ๑ ถนนมูลเมือง ตำบลพระสิงห์ อำเภอเมืองเชียงใหม่
จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตที่ 1/2537
ประโยชน์โทรเลขพระสิงห์



จดหมายข่าว

www.thamwapakorn.go.th
Email : thamwapakorn@dsdw.mail.go.th

ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๑๑๒ ประจำเดือนตุลาคม ๒๕๕๘

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ เชียงใหม่ โทร 0-5327-8573
เลขที่ 1 ถนนมูลเมือง ตำบลพระสิงห์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200



เมื่อวันที่ 1 ตุลาคม 2558 ศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) จัดงานเทศกาลวันคล้ายวันสถาปนา 60 ปี “ร่วมใจแห่งศรัทธา คานวณแห่งความทรงจำ” เนื่องในโอกาสที่
หน่วยงานได้ดำเนินงานมาเป็นเวลา 60 ปี โดยสำนักงานสัมพันธ์ สุวรรณรัตน์ รอดฉัตรจิตกรมิกการผู้สูงอายุ ให้เกียรติ
เป็นประธานในพิธีเปิดงาน จัดอุปกรณ์การจัดงาน ในครั้งนี้ เพื่อประชาสัมพันธ์ภารกิจและความก้าวหน้าในการ
ดำเนินงานของศูนย์ฯ และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุในชุมชนและเครือข่ายได้ถ่ายทอดภูมิปัญญา โดยการเรียนรู้ร่วมกันกับ
บุคคลวัยต่างๆ รวมทั้งเพื่อผลักดันให้สังคมได้ตระหนักถึงความสำคัญของผู้สูงอายุ มีผู้เข้าร่วมงานทั้งสิ้น 800 คน

ศูนย์การจัดสวัสดิการสังคมแบบสถาบัน



เมื่อวันที่ 22 ตุลาคม 2558 นางมิ่งขวัญ วีระชาติ ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านธรรมปรกรณ์ (เชียงใหม่) เข้ารับประกาศเกียรติคุณ เป็นบุคคลดีเด่นด้านการพัฒนาสังคม ที่ได้ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความเข้มแข็ง เสียสละและเป็นประโยชน์ต่อสังคม เนื่องในวันสังคมสงเคราะห์แห่งชาติและวันอาสาสมัครไทย จังหวัดเชียงใหม่ ประจำปี 2558



จัดปฐมนิเทศบุคลากรใหม่ เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการดำเนินงานขององค์กร สิทธิประโยชน์หน้าที่ความรับผิดชอบตามตำแหน่ง และการปฏิบัติตัวของบุคลากร เพื่อให้มีความพร้อมในการปฏิบัติงานตามหน้าที่

ศูนย์บริการผู้สูงอายุปิยะมาลัย



เมื่อวันที่ 1 ตุลาคม 2558 สมาชิกศูนย์บริการผู้สูงอายุปิยะมาลัย ร่วมกิจกรรม “ร่มเงาแห่งศรัทธา กาลเวลาแห่งความทรงจำ” ครบรอบ 60 ปี ณ ศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปรกรณ์ (เชียงใหม่) ได้ถ่ายทอดภูมิปัญญาการปักดอกไม้จากใบเตย และการตัดตุ๊กตาล้านนา ให้ผู้เข้าร่วมงาน และเด็กๆ ได้เรียนรู้



วันที่ 9 ตุลาคม 2558 คณาจารย์และ นักศึกษา สาขาวิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จัดกิจกรรม ออกกำลังกาย เล่นเกมส์ฝึกความจำ และรับประทานอาหารร่วมกัน

ศูนย์บริการให้คำแนะนำและส่งต่อ

บริการให้คำปรึกษาแนะนำ
เกี่ยวกับระเบียบการเข้ารับ
บริการ และแนวทางการ
ช่วยเหลือผู้สูงอายุ
- ติดต่อด้วยตนเอง
จำนวน 3 ราย
- ทางโทรศัพท์
จำนวน 5 ราย



เดือนตุลาคม 2558 เกสัชกรโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ ให้คำปรึกษา
แนะนำเรื่องการใช้ยาอย่างถูกต้องให้กับผู้สูงอายุในศูนย์ฯ

ศูนย์ข้อมูลและสารสนเทศ

- ให้บริการข้อมูล
การบริหารจัดการ
องค์กรและภารกิจ
ของหน่วยงาน แก่
นักเรียนนักศึกษา
และประชาชนทั่วไป



เมื่อวันที่ 9 ตุลาคม 2558 กลุ่ม A.R.T จัดกิจกรรมศิลปะประดิษฐ์ จากกระดาษ
หนังสือพิมพ์ที่ไม่ใช้แล้ว นำมาสานตะกร้าเพื่อนำไปใส่ดอกไม้ ปากกา และดินสอ

ศูนย์การเรียนรู้



เมื่อวันที่ 22 ตุลาคม 2558 นางมิ่งขวัญ วีระชาติ ผู้อำนวยการศูนย์ฯ ให้การต้อนรับและบรรยายสรุปภารกิจศูนย์ฯ ให้คณะศึกษาดูงานจากการประชุมนานาชาติ Asia/Oceania Congress of Gerontology and Geriatrics ครั้งที่ 10 จัดโดยสมาคมพฤฒาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุไทย



เมื่อวันที่ 20 ตุลาคม 2558 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริรัตน์ ปานอุทัย อาจารย์ประจำกลุ่มวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ นำคณะผู้วิจัยจากประเทศญี่ปุ่น เข้าศึกษาดูงานการจัดการบริการและการดูแลผู้สูงอายุของศูนย์ฯ

ศูนย์การจัดสวัสดิการสังคมในชุมชน



นางพุดินันท์ บัวแก้ว นักพัฒนาสังคม ได้เข้าร่วมประชุมกองทุนสวัสดิการชุมชนตำบลบ้านกาด อำเภอแม่วาง จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อให้ความรู้ความเข้าใจเรื่องงานสวัสดิการในชุมชน ตลอดจนแนะแนวทางการดำเนินงานให้แก่คณะกรรมการและสมาชิกกองทุนสวัสดิการชุมชนตำบลบ้านกาด เมื่อวันที่ 21 ตุลาคม 2558 ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกาด อำเภอแม่วาง จังหวัดเชียงใหม่



ศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) ออกเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาความเดือดร้อน นางเดือน สุกใส โดยได้มอบเครื่องอุปโภคบริโภคเพื่อใช้ในชีวิตประจำวัน พร้อมกับร่วมหารือกับท่านรองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาคอเรือ (นายสุทิน คะปานา) เพื่อหาแนวทางช่วยเหลือต่อไป