

สาระรู้



11 เคล็ดลับ

มีสุขภาพกายและกระดูกแข็งแรงเมื่อสูงวัย

1. รับประทานอาหารให้ครบทุกหมู่ ไม่มากเกินไปและไม่น้อยเกินไป
2. รับประทานโปรตีนให้เพียงพอในแต่ละมื้อ
3. รับประทานแคลเซียมให้ครบ 1,000 มิลลิกรัมต่อวัน
ทั้งจากอาหารหรือ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร
4. นอนหลับให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 6 ชั่วโมง
5. เคลื่อนไหวร่างกายตลอดเวลา หลีกเลี่ยงการนั่งหรือนอนนิ่งๆ
6. ดูแลสุขภาพจิตใจให้แจ่มใส ด้วยการทำงานอดิเรก พูดคุยกับเพื่อนฝูง
7. ตรวจสอบสุขภาพอย่างน้อยทุกครึ่งปีถึงหนึ่งปี
8. มีแพทย์ประจำตัว และไม่รับประทานยาเอง
9. รักษาความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
10. ฝึกสมองด้วยการเล่นเกม
11. ปรึกษาแพทย์หากมีอาการเบื่ออาหาร



ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่)
เลขที่ ๑ ถนนมูลเมือง ตำบลพระสิงห์ อำเภอเมืองเชียงใหม่
จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตที่ 1/2537
ไปรษณีย์โทรเลขพระสิงห์



จดหมายข่าว

www.thammapakorn.go.th
Email : thammapakorn@dop.mail.go.th
ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๑๔ ประจำเดือนเมษายน ๒๕๕๙

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) ๐-๕๓๒๗-๘๕๗๑

เลขที่ ๑ ถนนมูลเมือง ต.พระสิงห์ อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่



เมื่อวันที่ 8 เมษายน 2559 ศูนย์ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) จัดงานวันผู้สูงอายุแห่งชาติและประเพณีปีใหม่เมือง ประจำปี 2559 โดยท่านพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดเชียงใหม่ (นางสาวราณี วงศ์ประจวบลาภ) เป็นประธานในพิธี ในงานมีกิจกรรมทำบุญตักบาตร พิธีรดน้ำดำหัวตัวแทนผู้สูงอายุจากชมรมต่างๆ สรงน้ำพระ การประกวดผู้สูงอายุแต่งกายพื้นเมืองงามและการประกวดผู้สูงอายุสุขภาพดี และมีผู้สนับสนุนจัดอาหารให้บริการผู้เข้าร่วมงานได้อิ่มอร่อยกันถ้วนหน้า

ศูนย์การจัดสวัสดิการสังคมแบบสถาบัน



เมื่อวันที่ 28 เมษายน 2559 ผู้อำนวยการศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) ร่วมกับหน่วยงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดเชียงใหม่ รดน้ำดำหัวและขอพรจากท่านปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (นายไมตรี อินทุสุต)



เมื่อวันที่ 23 เมษายน 2559 ศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) ร่วมงานวันผู้สูงอายุแห่งชาติ ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยมี ท่านผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่ เป็นประธานในพิธี ทั้งนี้ศูนย์ฯ ได้นำผู้สูงอายุ ร่วมแสดงรำไท่น แสดงภูมิปัญญาทำดอกไม้จากใบเตย แสดงนิทรรศการ และจัดเลี้ยงอาหารกลางวันสำหรับผู้เข้าร่วมงาน

ศูนย์บริการผู้สูงอายุปิยะมัลย์



เมื่อวันที่ 22 เมษายน 2559 นางมิ่งขวัญ วีระชาติ ผู้อำนวยการศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) ร่วมพิธีรดน้ำดำหัวและกิจกรรมสุขสันต์วันเกิด ผู้สูงอายุ ณ ศูนย์บริการผู้สูงอายุปิยะมัลย์



เดือนเมษายน 2559 คณาจารย์และนักศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จัดกิจกรรมออกกำลังกาย เล่นเกมส์ฝึกความจำ พร้อมทั้งรับประทานอาหารร่วมกับผู้สูงอายุ ศูนย์บริการผู้สูงอายุปิยะมัลย์



เมื่อวันที่ 27 เมษายน 2559 ศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) โดย
งานการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุในชุมชนร่วมกิจกรรมพิธีเปิดโรงเรียน
ผู้สูงอายุตำบลเวียงพร้าว อำเภอพร้าว จังหวัดเชียงใหม่

ศูนย์บริการให้คำแนะนำและส่งต่อ

บริการให้คำปรึกษาแนะนำผู้สูงอายุ ที่มาติดต่อด้วยตนเองและทางโทรศัพท์
เกี่ยวกับสวัสดิการผู้สูงอายุและระเบียบการเข้ารับบริการภายในศูนย์ฯ

- ติดต่อด้วยตนเอง จำนวน 5 ราย
- ทางโทรศัพท์ จำนวน 8 ราย



ศูนย์ข้อมูลและสารสนเทศ



- อัปโหลดข้อมูลแบบสอบถามเท็จจริงผู้สูงอายุ
ที่ประสงค์เข้าใช้บริการศูนย์ฯ ในเว็บไซต์ศูนย์ฯ
(www.thammapakorn.go.th)
- ให้บริการข้อมูลการบริหารจัดการองค์กรและ
ภารกิจของหน่วยงาน แก่นักเรียนนักศึกษาและ
ประชาชนทั่วไป



เมื่อวันที่ 21 เมษายน 2559 อธิบดีผู้พิพากษภาค 5 และผู้พิพากษาหัวหน้าศาล
เยาวชนและครอบครัวพร้อมด้วยบุคคลากร ได้มาจัดกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ในการ
มอบกายอุปกรณ์และเครื่องอุปโภคบริโภคให้กับผู้สูงอายุ เนื่องในวันศาลยุติธรรม
บ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่)



เมื่อวันที่ 23 เมษายน 2559 Voice TV จัดกิจกรรม Do and Share บัณเพื่อแบ่งปัน
โดยได้แบ่งปันรายได้ทั้งหมดให้กับศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) โดยมี
นางมิ่งขวัญ วีระชาติ ผู้อำนวยการศูนย์ฯ เป็นผู้รับมอบ

ศูนย์การเรียนรู้



เมื่อวันที่ 2 เมษายน 2559 ศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) นำผู้เข้าอบรมพัฒนาศักยภาพสมาชิกในครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัด (เชียงใหม่) จำนวน 150 คน จากเทศบาลตำบลช่วงเปา อำเภอจอมทอง ตำบลบ้านกาด อำเภอแม่วาง และตำบลท่าวังพร้าว อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ เข้าศึกษาความรู้ การกิจของศูนย์ฯ และการดูแลผู้สูงอายุภายในศูนย์ฯ



เมื่อวันที่ 20 เมษายน 2559 ศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) นำผู้เข้าอบรมพัฒนาศักยภาพสมาชิกในครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุ รุ่นที่ 4 จำนวน 50 คน จากตำบลสันทรายมหาวงศ์ อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่ เข้าศึกษาความรู้ การกิจของศูนย์ฯ และการดูแลผู้สูงอายุภายในศูนย์ฯ

ศูนย์การจัดสวัสดิการสังคมในชุมชน



เมื่อวันที่ 11 เมษายน 2559 ศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) มอบงานการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุในชุมชนเป็นตัวแทนร่วมกิจกรรมรดน้ำดำหัวผู้สูงอายุ ตำบลทุ่งปีและตำบลทุ่งรวงทอง อำเภอแม่วาง จังหวัดเชียงใหม่ พร้อมทั้งมอบของดำหัวผู้สูงอายุ จำนวน 156 ชุด



เมื่อวันที่ 12 เมษายน 2559 ศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) โดยงานการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุในชุมชน นำที่นอนมอบแก่ผู้สูงอายุที่ยากจนในพื้นที่ชุมชนตำบลสันทรายมหาวงศ์ จำนวน 6 ราย



เมื่อวันที่ 19 เมษายน 2559 ศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) จัดอบรมพัฒนาศักยภาพสมาชิกในครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัด (เชียงใหม่) รุ่นที่ 4 จำนวน 50 คน ณ เทศบาลตำบลสันทรายมหาวงศ์ อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่