

พฤติกรรมบั่นทอนสุขภาพ หม่อมสาววัยทำงาน



อดอาหารเช้า หรือกินอาหารไม่ตรงเวลา

ทำให้เกิดสมองเสื่อม เสี่ยงโรค
กระเพาะอาหารอักเสบ ภาวะกรดไหลย้อน
ท้องอืดท้องเฟ้อ



บริโภคอาหารไม่มีประโยชน์

ทำให้อ้วน ท่อโรตักหลายชนิด
เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ
โรคอ้วน และโรคตับ



อยู่หน้าจอกอมพิวเตอร์ นานเกินไป

ทำให้เกิดอาการดวงตาแห้งเครียด
มองภาพได้ไม่ชัดเจน ปวดศีรษะ



นอนดึก

การนอนดึกย่อมส่งผลเสียต่อร่างกายของเรา
ทำให้เราทำงานได้ไม่เต็มที่ ลองปรับเปลี่ยน
เวลาการนอน และนอนให้ได้ 7-8 ชั่วโมง



ดื่มเหล้าและสูบบุหรี่

การสูบบุหรี่ยังก่อให้เกิดโรคอีกมากมาย
เช่น โรคมะเร็งปอด
โรคหัวใจและหลอดเลือด
ส่วนการดื่มแอลกอฮอล์
ส่งผลเสียต่อร่างกาย
ทำให้เป็นโรคตับแข็ง มะเร็งตับ หรือโรคหัวใจ



ขาดการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายจะช่วยเสริมสร้างสุขภาพ
ที่แข็งแรง ทำให้เราไม่เจ็บป่วยง่าย
ช่วยลดความวิตกกังวล ผ่อนคลายความเครียดได้

1422

สายด่วนกรมควบคุมโรค



สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
<http://odpc9.ddc.moph.go.th>

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 ๑๐ ฉบับที่ ๑๒๕ ประจำเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) ๑-๕๑๒๗-๕๕๑๑
เลขที่ ๑ ถนนมูลเมือง ตำบลพระสิงห์ อำเภอเมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่



เมื่อวันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2560 นายสมคิด สมศรี อธิบดีกรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เป็นประธานในพิธีเปิดการขับเคลื่อนการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลตำบลเชิงดอย อำเภอต๋อยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีนายวิจิตร หลั่งสัน นายอำเภอต๋อยสะเก็ด นายเฉลิม สารแปง นายกเทศมนตรีตำบลเชิงดอย และนางมิ่งขวัญ วีระชาติ ผู้อำนวยการศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) ให้การต้อนรับ มีกิจกรรมมอบผ้าห่มคลายหนาวให้ผู้สูงอายุ มอบกายอุปกรณ์ และมอบเงินสงเคราะห์ผู้สูงอายุในภาวะยากลำบาก เยี่ยมชมบูธแสดงสินค้าภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ และได้เดินทางไปเยี่ยมชมการดำเนินงานของศูนย์บริการผู้สูงอายุปิยะมัลย์ (เชียงใหม่) ชุมชนศรีสร้อยทรายมูล ตำบลวัดเกต อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

ศูนย์บริการจัดสวัสดิการสังคมแบบสถาบัน



เมื่อวันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2560 นางมิ่งขวัญ วีระชาติ ผู้อำนวยการศูนย์ฯ เป็นประธานเปิดการแข่งขัน กีฬาเปตองสัมพันธ์ผู้สูงอายุเพื่อเชื่อมความสัมพันธ์เครือข่ายผู้สูงอายุ โดยมีเครือข่ายชมรมผู้สูงอายุ เข้าร่วม จำนวน 27 ชมรม ณ สนามเปตอง ศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปรกรณ์ (เชียงใหม่)



เมื่อวันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2560 ศูนย์ฯ จัดกิจกรรม “ธารน้ำใจผู้สูงอายุในชุมชน” เพื่อเปิดโอกาส ให้ผู้สูงอายุที่ใช้บริการในศูนย์ฯ ได้ทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม โดยการเยี่ยมเยียนพูดคุยให้กำลังใจ และแบ่งปันสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ ให้กับผู้สูงอายุในชุมชนศรีสร้อยทรายมูล ตำบลวัดเกต อำเภอเมือง เชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

ศูนย์บริการผู้สูงอายุปิยะมาลัย



เดือนกุมภาพันธ์ 2560 ศูนย์บริการผู้สูงอายุปิยะมาลัย ร่วมกับอาจารย์ และนักศึกษา ภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ออกเยี่ยมบ้านสมาชิก ศูนย์ฯ ที่เจ็บป่วย พร้อมทั้งมอบเครื่องอุปโภคบริโภคเพื่อใช้ในการชีวิตประจำวัน



เดือนกุมภาพันธ์ 2560 ศูนย์บริการผู้สูงอายุปิยะมาลัย ประชุมประจำเดือนเพื่อรายงาน ผลการดำเนินงานประจำเดือนที่ผ่านมา และชี้แจงการจัดกิจกรรมในเดือนต่อไป พร้อมกับ จัดกิจกรรมสุขสันต์วันเกิดและมอบของขวัญให้กับผู้สูงอายุที่เกิดในเดือนกุมภาพันธ์



เมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2560 เยาวชนจิตอาสาจากประเทศออสเตรเลียจัดกิจกรรม
นวดผ่อนคลายให้แก่ผู้สูงอายุในศูนย์ฯ



นักเรียนโรงเรียนกาวีละวิทยาลัย ร่วมทำกิจกรรมจิตอาสาทำความสะอาดอาคารเรือนนอน
และบริเวณโดยรอบศูนย์ฯ เมื่อวันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2560



เมื่อวันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2560 ศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) จัดกิจกรรมการประกวด
ร้องเพลงผู้สูงอายุประจำปี 2560 มีผู้สูงอายุเข้าร่วมงานจากชมรมต่าง ๆ จำนวน 35 ชมรม 327 คน
มีผู้สูงอายุสมัครประกวดร้องเพลง จำนวน 56 คน รางวัลชนะเลิศ ชมรมผู้สูงอายุตำบลวงเหนือ
รองชนะเลิศอันดับ 1 ชมรมผู้สูงอายุตำบลป่าไผ่ และรองชนะเลิศอันดับ 2 ศูนย์บริการผู้สูงอายุตำบล
หนองป่าครั่ง



นายแพทย์อนุวัตร สุวรรณกาศ ตรวจสอบสุขภาพด้านการฟื้นฟูสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ
ที่เจ็บป่วย พร้อมกับแนะนำวิธีปฏิบัติและป้องกันตนเองไม่ให้เกิดอุบัติเหตุในการ
ใช้ชีวิตประจำวัน เมื่อวันที่ 7 กุมภาพันธ์ 2560



เมื่อวันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2560 อาจารย์และนักศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์ สาขาวิชา
กิจกรรมบำบัด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จัดกิจกรรมทำสวดยดอกเพื่อใส่ดอกไม้ถวายพระ
ให้กับผู้สูงอายุในศูนย์ฯ



ศูนย์ฯ ร่วมกับศาสตราจารย์แพทย์หญิงณัททัย วงศ์ปการันย์ ทีมจิตเวช จากภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่และหน่วยสร้างเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่
ประชุมทีมสหวิชาชีพเพื่อกำหนดแนวทางในการดูแลผู้สูงอายุที่มีอาการทางจิตเวช เมื่อวันที่ 8 กุมภาพันธ์
2560



เดือนกุมภาพันธ์ 2560 โรงเรียนผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) จัดการเรียนการสอนในหัวข้อ
“ผู้สูงอายุอยู่อย่างมีคุณค่า” โดยอาจารย์บุญลือ เผือกผ่อง พร้อมนักเรียนไปศึกษานอกสถานที่เรียนรู้
ทางวัฒนธรรม ณ หอประวัติศาสตร์เมืองเชียงใหม่ และพิพิธภัณฑ์พื้นถิ่นล้านนา



เมื่อวันที่ 23 - 25 กุมภาพันธ์ 2560 ศูนย์ฯ เข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการเสริมพลังกลไก
เครือข่ายชมรมผู้สูงอายุและเสริมทักษะการเขียนโครงการเพื่อขอรับการสนับสนุนจากกองทุน
ผู้สูงอายุ ณ โรงแรมอะเดรียติก พาเลซ กรุงเทพฯ

ศูนย์ข้อมูลและสารสนเทศ



เดือนกุมภาพันธ์ 2560 ศูนย์ข้อมูลสารสนเทศให้บริการข้อมูลการบริหารจัดการองค์กรและภารกิจของหน่วยงานแก่นักเรียนนักศึกษาและประชาชนทั่วไป

- ให้บริการข้อมูลเพื่อการศึกษา จำนวน 12 ราย
- ให้บริการข้อมูลแก่บุคคลทั่วไป จำนวน 2 ราย

ศูนย์บริการให้คำแนะนำและส่งเสริม



ในเดือนกุมภาพันธ์ 2560 บริการให้คำปรึกษาแนะนำประชาชนทั่วไป เกี่ยวกับการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุและระเบียบการนำผู้สูงอายุเข้าใช้บริการภายในศูนย์ฯดังนี้

- ติดต่อด้วยตนเอง จำนวน 2 ราย
- ทางโทรศัพท์ จำนวน 3 ราย
- ทางอีเมล จำนวน 1 ราย

ศูนย์การเรียนรู้



เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2560 นักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค มหาวิทยาลัยพายัพ เข้าศึกษาดูงานภารกิจของศูนย์ฯ และการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุภายในศูนย์ฯ



คณะอาจารย์และนักศึกษาพยาบาล Raseko Region Education and Training ประเทศฟินแลนด์ เข้าศึกษาดูงานภารกิจของศูนย์ฯ และการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในศูนย์ฯ พร้อมทั้งเยี่ยมชมและพูดคุยกับผู้สูงอายุในศูนย์ฯ เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2560

ศูนย์การจัดสวัสดิการสังคมในชุมชน

การประชุมชี้แจงแนวทางการดำเนินงานกิจกรรม
สร้างชุมชนที่เป็นมิตรต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ
ตามโครงการเสริมสร้างสภาพแวดล้อมและ
สิ่งอำนวยความสะดวกที่เอื้อต่อคนทุกวัย
วันที่ 16 กุมภาพันธ์ 2560
ณ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ
บ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่)



ศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) จัดการประชุมชี้แจงแนวทางการดำเนินงานกิจกรรมสร้างชุมชน
ที่เป็นมิตรต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุตามโครงการเสริมสร้างสภาพแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวก
ที่เอื้อต่อคนทุกวัย โดยมีเครือข่าย ศพอส. ในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่และจังหวัดลำพูน เข้าร่วมประชุม
ณ ห้องประชุม ศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ 2560



เมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2560 นางพุดธิรัตน์ บัวแก้ว หัวหน้างานการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุในชุมชน
ร่วมพิธีเปิดโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบ้านตาล อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีนายอนันต์ ภัทรเดชมงคล
นายอำเภอฮอด เป็นประธานในพิธี นายธนศ โกฎคำลือ นายกเทศมนตรีตำบลบ้านตาล อำเภอฮอด จังหวัด
เชียงใหม่ ให้การต้อนรับและกล่าวรายงาน



นางมิ่งขวัญ วีระชาติ ผู้อำนวยการศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) เป็นประธานในพิธีเปิดโรงเรียนผู้สูงอายุ
ตำบลทุ่งรวงทอง อำเภอแม่อว จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีนายธนไชย สอนอินทร์ ปลัดอำเภอแม่อว เป็นประธานในพิธีฝ่ายสงฆ์
และพิธีทอดผ้าป่าเพื่อสนับสนุนกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลทุ่งรวงทอง นายนิพนธ์ อินแก้ว นายกองค์การบริหาร
ส่วนตำบลทุ่งรวงทอง อำเภอแม่อว ให้การต้อนรับและกล่าวรายงาน เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2560



เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2560 นางมิ่งขวัญ วีระชาติ ผู้อำนวยการศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่)
ร่วมงานมหกรรมเสริมพลังสุขภาพองค์กรรวมผู้สูงอายุตำบลบ้านกาด ประจำปี 2560 ภายใต้งานร่วมมือจากชมรมผู้สูงอายุ
ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุข ชมรมก้าน้ำผู้ใหญ่บ้านตำบลบ้านกาด ภาศิเครือข่ายภาคประชาชนตำบลบ้านกาด และ
ร่วมลงนามทำบันทึกความร่วมมือ (MOU) เพื่อสนับสนุนการดำเนินงานการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวตำบลบ้านกาด ภายใต้งาน
การบูรณาการในพื้นที่ โดยมีท่านปลัดอาวุโสอำเภอแม่อว เป็นประธานในพิธีเปิดป้ายศูนย์บ่มเพาะผู้สูงอายุตำบลบ้านกาด
และนายพลเดช ปิ่นเรณีนายกองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกาด ให้การต้อนรับ ณ วัดศิริชัยมิตร ตำบลบ้านกาด อำเภอ
แม่อว จังหวัดเชียงใหม่