

# สารนารู

## ดื่มน้ำไม่พอ ระวังให้ตี ปัญหาสุขภาพจะมาเยือนไม่รู้ตัว

เกิดความเสี่ยงปัญหาสุขภาพมากขึ้น  
ถ้าขาดน้ำทำให้ระบบขับถ่ายทำงานผิดปกติ  
นอกจากนี้ยังช่วยเจือจางเลือดไม่ให้เข้มข้น  
จนเกินไป และป้องกันเกล็ดเลือดแข็งตัว ซึ่งเป็นสาเหตุของการหัวใจวาย

ระบบการเผาผลาญหยุดชะงัก  
การดื่มน้ำอย่างเพียงพอต่อความต้องการ  
ของร่างกายจะทำให้อัตราการความเร็วในการ  
เผาผลาญอาหารขณะที่พักเร็วขึ้นเมื่อเทียบกับ  
คนที่ดื่มน้ำน้อย หรือดื่มน้ำไม่เพียงพอ

รับประทานมากขึ้นผิดปกติ  
ผู้ที่ดื่มน้ำอย่างน้อย 450 มิลลิลิตร  
ก่อนรับประทานอาหาร จะทำให้  
รับประทานอาหารได้น้อยลง  
75 -90 แคลอรี

ผิวพรรณเหี่ยวแห้งคล้ำ  
และหมองคล้ำ  
น้ำมีส่วนสำคัญในการทำให้ผิวพรรณ  
เปล่งปลั่ง และดูอ่อนเยาว์ ซึ่งหากเกิด  
ภาวะขาดน้ำ ถ้าดื่มน้ำน้อยจะเหี่ยวและ  
แก่ไว

หงุดหงิดง่าย  
พบว่าผู้ที่มีการขาดน้ำ จะเกิดอาการอ่อนเพลีย  
สับสน หงุดหงิด และมีการซึมเศร้ามากกว่า  
กลุ่มที่มีการดื่มน้ำอย่างเพียงพอค่ะ

ASV InfoGraphics  
www.manager.co.th

ที่มา harpersbazaar

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่)  
เลขที่ ๑ ถนนมูลเมือง ตำบลพระสิงห์ อำเภอเมืองเชียงใหม่  
จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน  
ใบอนุญาตที่ 1/2537  
ใบอนุญาตโทรเลขพระสิงห์

## จดหมายข่าว

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์(เชียงใหม่) ๐-๕๓๒๗-๘๕๗๘  
เลขที่ ๑ ถนนมูลเมือง ต.พระสิงห์ อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่

www.thammapakorn.go.th Email : thammapakorn@dop.mail.go.th

ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๑๒๖ ประจำเดือนมีนาคม ๒๕๖๐



เมื่อวันที่ 21 มีนาคม 2560 นายจ่าง ธวัชระชุม รองอธิบดีกรมกิจการผู้สูงอายุ  
มาเยี่ยมเยียนให้กำลังใจเจ้าหน้าที่และผู้สูงอายุ ณ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม  
ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่)

## ศูนย์การจัดสวัสดิการสังคมแบบสถาบัน



ศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปรกรณ์ (เชียงใหม่) ร่วมกับกรมกิจการผู้สูงอายุ และสถาบันไทยพัฒน์ มูลนิธิบูรณะชนบทแห่งประเทศไทย จัดการสัมมนาธุรกิจเพื่อสังคม กิจกรรมเพื่อสังคมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ระดับภูมิภาค (ภาคเหนือ) ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างและพัฒนามาตรการกลไกเครือข่ายกิจการเพื่อสังคม ธุรกิจเพื่อสังคมสำหรับผู้สูงอายุ ขยายรูปแบบและแนวทางในการขับเคลื่อนกิจกรรมเพื่อสังคมสำหรับผู้สูงอายุในระดับภูมิภาค และส่งเสริมให้องค์กรเครือข่ายร่วมขับเคลื่อนนโยบายการส่งเสริมกิจการเพื่อสังคมสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีกลุ่มเป้าหมาย ประกอบด้วย ภาคธุรกิจ ภาคอุตสาหกรรม ชมรม และองค์กรเครือข่ายงานด้านผู้สูงอายุและหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้อง ณ โรงแรมโมร่า ท่าแพ จังหวัดเชียงใหม่ เมื่อวันที่ 22 - 23 มีนาคม 2560

## ศูนย์บริการผู้สูงอายุปิยะมาลัย



เมื่อวันที่ 31 มีนาคม 2560 ศูนย์บริการผู้สูงอายุปิยะมาลัย ประชุมประจำเดือนเพื่อรายงานผลการดำเนินงานประจำเดือนที่ผ่านมา และชี้แจงการจัดกิจกรรมในเดือนต่อไป พร้อมกับจัดกิจกรรมสุขสันต์วันเกิดและมอบของขวัญให้กับผู้สูงอายุที่เกิดในเดือนมีนาคม



เดือนมีนาคม 2560 โรงเรียนนวดแผนไทยที่เอ็มซี มาให้บริการนวดแผนไทยให้กับสมาชิก ศูนย์บริการผู้สูงอายุปิยะมาลัย ทำให้ผู้สูงอายุได้รับการผ่อนคลายและบรรเทาอาการปวด



เมื่อวันที่ 21 มีนาคม 2560 อาจารย์และนักศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์ สาขาวิชา  
กิจกรรมบำบัด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุของศูนย์ฯ ปลุกดอกไม้



นักศึกษาจากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ร่วมกันทำกิจกรรมจิตอาสา โดยการ  
ทำความสะอาดอาคารเรียนนอน และบริเวณโดยรอบศูนย์ฯ เมื่อวันที่ 11 มีนาคม 2560



เมื่อวันที่ 31 มีนาคม 2560 ศูนย์ฯ ร่วมกับหน่วยสร้างเสริมสุขภาพ โรงพยาบาล  
มหาราชนครเชียงใหม่ จัดกิจกรรมตักบาตรข้างเตียง เพื่อให้ผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยเรื้อรังและ  
อยู่ในภาวะพึ่งพิงมีโอกาสได้ทำกิจกรรมทางศาสนาและมีความสุข



ศูนย์ฯ จัดกิจกรรมบรรยายพิเศษ ในหัวข้อ “หลักธรรมในการดำเนินชีวิต”  
เพื่อให้ผู้สูงอายุได้นำหลักธรรมไปปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข  
โดยพระมหาอัมพร ชุตินธโร วัดสันคะยอม อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ เมื่อวันที่ 7  
มีนาคม 2560



ศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) จัดกิจกรรม “ธารน้ำใจสู่ผู้สูงอายุในชุมชน” เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุภายในศูนย์ฯ ได้ทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม แบ่งปันสิ่งของ เครื่องใช้ต่างๆ ให้กับผู้สูงอายุในชุมชน ณ บ้านป่าสักน้อย และบ้านป่าสักยาง ตำบลแม่ปุก อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ เมื่อวันที่ 29 มีนาคม 2560



เมื่อวันที่ 15 มีนาคม 2560 โรงเรียนโอเอซิสสปา จัดกิจกรรมนวดผ่อนคลายให้แก่ผู้สูงอายุในศูนย์ฯ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุชอบและให้ความสนใจเป็นอย่างมาก



นางนลินี โล่หิขิงชัยฤทธิ์ นักสังคมสงเคราะห์ชำนาญการ ศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) บรรยายให้ความรู้เรื่องสิทธิผู้สูงอายุ ในโครงการพัฒนาท้องถิ่นและส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชน ณ หอประชุมที่ว่าการอำเภอ สันกำแพง อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ เมื่อวันที่ 5 มีนาคม 2560



เมื่อวันที่ 21-22 มีนาคม 2560 ศูนย์ฯ เข้าร่วมการอบรมเสริมสร้างศักยภาพการดำเนินงานสนับสนุนการสร้างชุมชนที่เป็นมิตรต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ณ โรงแรมเชียงใหม่ฮิลล์



ศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) เข้าร่วมประชุมเตรียมการจัดงานวันผู้สูงอายุแห่งชาติ จังหวัดเชียงใหม่ ประจำปี 2560 ณ ห้องประชุมศาลากลางจังหวัดเชียงใหม่ เมื่อวันที่ 13 มีนาคม 2560

## ศูนย์ข้อมูลและสารสนเทศ



- ให้บริการข้อมูลการบริหารจัดการองค์กรและภารกิจของหน่วยงานแก่นักเรียน นักศึกษาและประชาชนทั่วไป
- จัดทำรูปเล่มข้อมูลสถิติผู้สูงอายุจังหวัดเชียงใหม่ และข้อมูลสถิติผู้สูงอายุ 7 จังหวัด ภาคเหนือตอนบน

## ศูนย์การเรียนรู้



เมื่อวันที่ 2 มีนาคม 2560 องค์การบริหารส่วนตำบลค้อใต้ อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัด สกลนคร จำนวน 51 คน เข้าศึกษาดูงานและฟังบรรยายสรุปการบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุ บ้านธรรมปกรณ์ เชียงใหม่ เพื่อเป็นแนวทางในการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุต่อไป



เดือนมีนาคม 2560 อาจารย์และนักศึกษา ภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ศึกษาดูงานภารกิจของศูนย์ฯ และการดูแลผู้สูงอายุ

## ศูนย์บริการให้คำแนะนำและสิ่งต่อ



ในเดือนมีนาคม 2560 บริการให้คำปรึกษาแนะนำผู้สูงอายุและครอบครัว เกี่ยวกับการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุและระเบียบการนำผู้สูงอายุเข้าใช้บริการภายในศูนย์ฯ ดังนี้

- ติดต่อด้วยตนเอง จำนวน 2 ราย
- ทางโทรศัพท์ จำนวน 6 ราย

## ศูนย์การจัดสวัสดิการสังคมในชุมชน



เมื่อวันที่ 24 มีนาคม 2560 งานการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุในชุมชน ศูนย์ฯ บ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) มอบป้ายการซ่อมแซมปรับปรุงบ้านผู้สูงอายุ จำนวน 10 หลัง และสถานที่จัดกิจกรรมผู้สูงอายุในชุมชน จำนวน 3 แห่ง ในพื้นที่ตำบลดอยเต่า อำเภอดอยเต่า ตามโครงการปรับสภาพแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวกที่เอื้อต่อคนทุกวัย และได้มอบเงินสงเคราะห์ผู้สูงอายุในภาวะยากลำบากให้กับผู้สูงอายุในตำบลดอยเต่า อำเภอดอยเต่า จำนวน 20 ราย และผู้สูงอายุตำบลบ้านตาล อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 20 ราย



เมื่อวันที่ 16 มีนาคม 2560 งานการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุในชุมชน ศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) ติดตามงานโครงการพัฒนาระบบการดูแลและคุ้มครองทางสังคมผู้สูงอายุ "บ้านกลางของผู้สูงอายุ" พร้อมทั้งให้คำแนะนำเกี่ยวกับแนวทางและวิธีการดำเนินงานแก่เจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบโครงการบ้านกลางฯ ของตำบลเจดีย์ชัย และตำบลปัว อำเภอปัว จังหวัดน่าน



งานการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุในชุมชน จัดประชุมคณะกรรมการ ศพอส.ขับเคลื่อนกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ จัดกิจกรรมสร้างความเข้าใจแก่ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการผู้สูงวัยใส่ใจลูกหลาน จัดกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ 4 มิติในโรงเรียนผู้สูงอายุ และจัดกิจกรรมสร้างความเข้าใจในการดำเนินงานอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุในชุมชน ในพื้นที่ ศพอส. ตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล และตำบลโชคชัย อำเภอดอยหลวง จังหวัดเชียงราย เมื่อวันที่ 8 มีนาคม 2560



เมื่อวันที่ 27 มี.ค. 2560 งานการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุในชุมชน ศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) ร่วมพิธีเปิดโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหนองล่อง อำเภอเวียงหนองล่อง ได้รับเกียรติจากนายประเดิม เดชยานต์บัญชา นายอำเภอเวียงหนองล่อง เป็นประธานในพิธีเปิด โดยมีนายเพลิน วรพงศ์วัฒนา นายกเทศมนตรีตำบลหนองล่อง อำเภอเวียงหนองล่อง จังหวัดลำพูน กล่าวรายงาน