



ที่ ชย ๗๖๕๐๑/ ๓๗๙

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ
อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ ๓๖๒๔๐

๕ มิถุนายน ๒๕๖๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์ “จดหมายข่าวองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ”

เรียน นายกเทศมนตรี/นายกองค์การบริหารส่วนตำบล

สิ่งที่ส่งมาด้วย จดหมายข่าวองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ ได้จัดทำจดหมายข่าวองค์การบริหารส่วนตำบล ฉบับประจำเดือน พฤษภาคม ๒๕๖๗ เพื่อเป็นการประชาสัมพันธ์และเผยแพร่ข้อมูล ข่าวสาร รวมทั้งกิจกรรมต่างๆ ขององค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญให้แก่ประชาชนและหน่วยงานราชการต่างๆ ได้ทราบโดยทั่วกันและสามารถติดตามข่าวสารและประชาสัมพันธ์อื่นๆ ขององค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญเพิ่มเติมได้ www.nonsamranlocal.go.th และ Facebook อบต.โนนสำราญ

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ จึงขอความอนุเคราะห์เผยแพร่ข้อมูลข่าวสารและประชาสัมพันธ์จดหมายข่าวฉบับนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดีและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดประชาสัมพันธ์

ขอแสดงความนับถือ

(นายถาวร นียมนา)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ

อบต.โนนสำราญ

โทร.๐-๔๔๘๙-๙๔๒๕ ต่อ ๑๖

โทรสาร ๐-๔๔๘๙-๙๔๒๕ ต่อ ๑๖

www.nonsamranlocal.go.th



จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์

ประจำเดือน พฤษภาคม ๒๕๖๓



วันที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๓ กองสวัสดิการสังคม องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ ได้ดำเนินการจัดโครงการศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ โดยได้รับความอนุเคราะห์จาก นางศรีัญญา จงกลพยาบาลวิชาชีพ ชำนาญการ จากสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองชัยภูมิ เป็นวิทยากรให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ และนางสุภาภรณ์ กระแสเทพ เป็นวิทยากร การทำน้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพให้แก่นักเรียนผู้สูงอายุดอกคำควน

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ เลขที่ ๓ หมู่ที่ ๔ ตำบลโนนสำราญ อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ

www.nonsamranlocal.go.th โทร ๐๔๔-๔๙๙๔๒๕



จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์

ประจำเดือน พฤษภาคม ๒๕๖๓



วันที่ ๙ พฤษภาคม ๒๕๖๓ นายถาวร นิยมมา นายกองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ พร้อมด้วย คณะผู้บริหาร, ปลัด, หัวหน้าสำนักงานปลัด, ผู้อำนวยการกองคลัง, พนักงานส่วนตำบล มอบเงินเพื่อช่วยเหลือเยียวชา ประชาชน จำนวน ๓๔ ราย หลังได้รับผลกระทบจากพายุฝนตกหนัก ลมแรง ในพื้นที่ตำบลโนนสำราญ อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ ณ องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ เลขที่ ๓ หมู่ที่ ๔ ตำบลโนนสำราญ อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ



จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์

ประจำเดือน พฤษภาคม ๒๕๖๓



วันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๓ นายถาวร นิยมนา นายกองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ พร้อมคณะผู้บริหาร หัวหน้าส่วนราชการ พนักงาน เจ้าหน้าที่ โรงเรียนผู้สูงอายุ ร่วมให้การต้อนรับคณะศึกษาดูงานจากเทศบาลตำบลบ้านเพชรภูเขียว อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ ในเรื่องการจัดตั้งศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ ในครั้งนี้

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ เลขที่ ๓ หมู่ที่ ๔ ตำบลโนนสำราญ อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ



จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์

ประจำเดือน พฤษภาคม ๒๕๖๗



วันที่ ๙ พฤษภาคม ๒๕๖๗ นายถาวร นิยมมา นายกองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ พร้อมด้วย คณะผู้บริหาร ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ หัวหน้าสำนักปลัด ผู้อำนวยการกองคลัง พนักงานส่วนตำบล มอบเงินเพื่อช่วยเหลือเยียวยาประชาชน จำนวน ๓๔ ราย หลังได้รับผลกระทบจากพายุฝนตกหนัก สมแรง ในพื้นที่ ตำบลโนนสำราญ อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ เลขที่ ๓ หมู่ที่ ๘ ตำบลโนนสำราญ อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ



จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์

ประจำเดือน พฤษภาคม ๒๕๖๓



วันที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๓ กองสวัสดิการสังคม องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ ได้ดำเนินการจัดโครงการส่งเสริมอาชีพประชาชน ผู้ว่างงาน ผู้ด้อยโอกาส ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓ โดยได้รับความอนุเคราะห์จาก คุณพินารักษ์ พรหมนอก และคณะ เป็นวิทยากรให้ความรู้ในครั้งนี้

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ เลขที่ ๓ หมู่ที่ ๔ ตำบลโนนสำราญ อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ

www.nonsamranlocal.go.th โทร ๐๔๔-๘๙๙๔๒๕



จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์

ประจำเดือน พฤษภาคม ๒๕๖๓



วันที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๓ โรงเรียนดอกคำใต้ (ผู้สูงอายุ) องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ จัดกิจกรรมเยี่ยมบ้านนักเรียน นายถาวร นิยมหนา นายกองค์การบริหารส่วนตำบล มอบหมายให้ นายเฉียว เขตกระโทก ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม นางมณฑิลา บุญปลื้ม เจ้าพนักงานธุรการกองสวัสดิการสังคม และพนักงานจ้าง จัดกิจกรรมเยี่ยมบ้านนักเรียนดอกคำใต้ (ผู้สูงอายุ) เพื่อสอบถามความพึงพอใจในการเรียนการสอนและนำข้อมูลไปถอดการเรียนปรับปรุงแผนการเรียนต่อไป และติดตามประเมินผลความสามารถในการนำความรู้จากห้องเรียนไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือนำไปประกอบอาชีพของนักเรียน (ผู้สูงอายุ)

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ เลขที่ ๓ หมู่ที่ ๘ ตำบลโนนสำราญ อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ



จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์

ประจำเดือน เมษายน ๒๕๖๓



วันที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๓ องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ จัดกิจกรรม Big cleaning day เวลา ๐๙.๐๐ น. นำโดยนายถาวร นิยมมา นายกองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนสำราญ ครูและนักเรียนโรงเรียนนิมพิล เด็กนักเรียนศูนย์เด็กเล็ก พนักงานส่วนตำบลและพนักงานจ้างองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ เข้าร่วมกิจกรรม Big cleaning day บริเวณวัดนิมพิล บ้านม่วง ตำบลโนนสำราญ อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่ สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ เลขที่ ๓ หมู่ที่ ๘ ตำบลโนนสำราญ อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ



จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์

ประจำเดือน เมษายน ๒๕๖๓



เกร็ดความรู้

เกร็ดความรู้ ▶▶▶▶▶ สารและเคล็ดลับต่างๆ เกี่ยวกับอาหารการกิน



กินอย่างไรเมื่อเป็นเบาหวาน

ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ
และธัญพืชไม่ขัดสี

เน้นกินผักใบ มีวิตามิน ไยอาหาร
จะช่วยลดการดูดซึมน้ำตาล

กินเนื้อสัตว์ที่ไม่
ติดหนังและมัน

นมจืด/พร่องมันเนย
ไม่เกิน 1 แก้วต่อวัน

เลือกใช้น้ำมันพืช
แทนน้ำมันหมู

กินผลไม้รสหวานน้อย



- ตัวอย่าง - เมนูอาหาร 1 วัน

มื้อเช้า

มื้อเที่ยง

มื้อเย็น



ข้าวกล้อง ผัดมะระใส่ไข่
แกงจืดผักกาดขาว
มะละกอสุก



ราดหน้าไก่
ผักสามสี
ฝรั่ง



ข้าวกล้อง
แกงใบย่านางสารพัดเห็ด
ปลาทอด แก้วมังกร

แม้โรคเบาหวานจะไม่มียารักษาให้หายขาด

แต่สามารถยับยั้งการเกิดโรคแทรกซ้อนได้ ถ้าคุมอาหารและรักษาน้ำหนักตัวได้เป็นอย่างดี

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ เลขที่ ๓ หมู่ที่ ๘ ตำบลโนนสำราญ อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ

www.nonsamranlocal.go.th โทร ๐๔๔-๘๙๙๔๒๕