



ที่ ชย ๗๖๕๐๑/ ๕๓๑

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ
อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ ๓๖๒๔๐

๑ สิงหาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์ “จดหมายข่าวองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ”

เรียน นายกเทศมนตรี/นายกองค์การบริหารส่วนตำบล

สิ่งที่ส่งมาด้วย จดหมายข่าวองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ จำนวน ๑ ฉบับ

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

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ จึงขอความอนุเคราะห์เผยแพร่ข้อมูลข่าวสารและประชาสัมพันธ์จดหมายข่าวฉบับนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดีและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดประชาสัมพันธ์

ขอแสดงความนับถือ

(นายถาวร นิยมนา)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ

อบต.โนนสำราญ

โทร.๐-๔๔๘๙-๙๔๒๕ ต่อ ๑๖

โทรสาร ๐-๔๔๘๙-๙๔๒๕ ต่อ ๑๖

www.nonsamranlocal.go.th



จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์

ประจำเดือน กรกฎาคม ๒๕๖๓



วันที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๓ นายถาวร นิยมมา นายกองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม และบริบาลท้องถิ่น ได้ลงพื้นที่เยี่ยมให้กำลังใจ และมอบผ้าอ้อมสำเร็จรูป (แพมเพิส) สำหรับผู้สูงอายุ ผู้ป่วยติดบ้าน ผู้ป่วยติดเตียง ในเขตพื้นที่ตำบลโนนสำราญ เพื่อช่วยเหลือบรรเทาความเดือดร้อนให้แก่ประชาชน และส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ เลขที่ ๓ หมู่ที่ ๘ ตำบลโนนสำราญ อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ

www.nonsamranlocal.go.th โทร ๐๔๔-๘๙๙๔๒๕



จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์

ประจำเดือน กรกฎาคม ๒๕๖๓



วันที่ ๔ กรกฎาคม ๒๕๖๓ นายกองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ มอบหมายให้นายปรีชา กุลนอก รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ เป็นประธานในพิธี พร้อมด้วยนายวิรพงษ์ แสนจันทร์ รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม พนักงานส่วนตำบล พนักงานจ้าง คุณครูและนักเรียน โรงเรียนนิมพิลวิทยา โรงเรียนโนนสำราญวิทยา โรงเรียนบ้านแจ่มน้อย ได้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกอาชีพการทำน้ำชาไทย ชาเขียว เพื่อให้เด็กและเยาวชนมีทักษะในการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมตามวัยและมีคุณภาพที่ดีในทุกด้าน โดยมีคุณสุภาภรณ์ กระแสเทพ คุณอัมพร คาโสภาก และคุณสุมิสา สุดใจ เป็นวิทยากรในครั้งนี้ด้วยในนามตัวแทนขององค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญขอขอบพระคุณวิทยากรทั้ง ๓ ท่าน ที่ท่านได้กรุณามอบความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการทำน้ำชาไทย ชาเขียวในครั้งนี้ด้วย และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าในการจัดกิจกรรมในโอกาสหน้า

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ เลขที่ ๓ หมู่ที่ ๘ ตำบลโนนสำราญ อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ



จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์

ประจำเดือน กรกฎาคม ๒๕๖๗



ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ จัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาสำหรับศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๗ ในวันอังคาร ที่ ๙ กรกฎาคม ๒๕๖๗ ณ สนามกีฬา วัดบ้านโนนสูงสะอาด มีขบวนพาเหรดที่สวยงามของเด็กๆ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ มีการแข่งขันจักรยานขาไถ กีฬาวิ่ง ๕๐ เมตร กีฬาพื้นบ้านกรรน้ำใส่ขวด และกินวิบาก ซึ่งกีฬาแต่ละประเภทช่วย เสริมสร้างทักษะด้านต่างๆ ให้กับเด็กๆ รวมถึงการสอนให้เด็กเรียนรู้ ฐานะ รู้ภัย ให้เด็กกล้าแสดงออก เพื่อให้เด็ก เติบโตเป็นเด็กที่ดี มีคุณภาพต่อไป

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ เลขที่ ๓ หมู่ที่ ๘ ตำบลโนนสำราญ อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ

www.nonsamranlocal.go.th โทร ๐๔๔-๘๙๙๔๒๕



จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์

ประจำเดือน กรกฎาคม ๒๕๖๗



วันที่ ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๖๗ เวลา ๐๘.๓๐ น. นายถาวร นิยมมา นายกองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ เป็นประธานในพิธี พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร ปลัด ข้าราชการ พนักงานจ้าง องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ คุณครูและนักเรียน โรงเรียนฉิมพลีวิทยา โรงเรียนโนนสำราญวิทยา เข้าร่วมโครงการเด็กและเยาวชนรุ่นใหม่ขับเคลื่อนด้วยนวัตกรรม มีวิทยากรจร ณ ศาลาวัดโนนสูงสะอาด หมู่ที่ ๔ ตำบลโนนสำราญ อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ จัดโดย สภาเด็กและเยาวชนตำบลโนนสำราญ โดยได้รับการสนับสนุนงบประมาณจาก บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดชัยภูมิ

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ เลขที่ ๓ หมู่ที่ ๔ ตำบลโนนสำราญ อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ



จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์

ประจำเดือน กรกฎาคม ๒๕๖๗



วันที่ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๖๗ องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ จัดกิจกรรมแห่เทียนพรรษา ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๗ เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการ พนักงาน คณะผู้บริหาร สมาชิกสภา เด็ก เยาวชน ประชาชน หน่วยงานราชการ ในเขตตำบลโนนสำราญ ได้ร่วมกิจกรรมแห่เทียนพรรษา และเป็นการ อนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม ประเพณีที่ดั่งามของท้องถิ่นให้คงอยู่ตลอดไป

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ เลขที่ ๓ หมู่ที่ ๔ ตำบลโนนสำราญ อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ

www.nonsamranlocal.go.th โทร ๐๔๔-๔๙๙๔๒๕



จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์

ประจำเดือน กรกฎาคม ๒๕๖๗



วันที่ ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๗ องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ จัดโครงการ รักษ์น้ำ รักษา รักษาแผ่นดิน เนื่องจากองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญได้เล็งเห็นความสำคัญของการอนุรักษ์และฟื้นฟูทรัพยากรป่าไม้ จัดได้จัดทำโครงการ เพื่อเพิ่มพื้นที่สีเขียวในเขตตำบลโนนสำราญ และเพื่อส่งเสริมให้สมาชิกสภา พนักงานส่วนตำบล พนักงานจ้าง นักเรียน และประชาชนได้ตระหนักถึงความสำคัญของการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ เลขที่ ๓ หมู่ที่ ๔ ตำบลโนนสำราญ อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ

www.nonsamranlocal.go.th โทร ๐๔๔-๘๙๙๔๒๕



จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์

ประจำเดือน กรกฎาคม ๒๕๖๗



วันที่ ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๗ องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ จัดโครงการปลูกหญ้าแฝกเฉลิมพระเกียรติ อนุรักษดินและน้ำ เนื่องจากหญ้าแฝกมีรากที่ยาวสานกันเป็นกำแพงธรรมชาติช่วยกรองตะกอนลดความแรงของน้ำที่ไหลบ่า รักษาหน้าดินและง่ายต่อการดูแลรักษา องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญมีการขุดลอกคู่อีตู เพื่อแก้ไขปัญหาน้ำท่วมนาข้าวและเก็บกักน้ำไว้ใช้ในฤดูแล้งของชาวบ้านบริเวณใกล้เคียง เมื่อมีโครงการฯ จึงเป็นโอกาสอันดีที่ องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญจะได้สนองแนวพระราชดำรินิพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว โดยใช้บริเวณดังกล่าว เพื่อเป็นการอนุรักษ์ดินและน้ำป้องกันการชะล้างพังทลายของหน้าดินในบริเวณที่ตั้งของลำห้วยที่ทำการขุดลอก

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ เลขที่ ๓ หมู่ที่ ๘ ตำบลโนนสำราญ อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ

www.nonsamranlocal.go.th โทร ๐๔๔-๘๙๙๔๒๕



จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์

ประจำเดือน กรกฎาคม ๒๕๖๓



วันที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๓ เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ จึงจัดกิจกรรมเจริญพระพุทธมนต์เฉลิมพระเกียรติ โดยมีนายถาวร นิยมมา นายกองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ เป็นประธาน พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร สมาชิกสภาตำบล ปลัด พนักงานส่วนตำบล พนักงานจ้าง ผู้นำชุมชน เด็ก เยาวชนและประชาชนในเขตตำบลโนนสำราญร่วมกันทำกิจกรรมเจริญพระพุทธมนต์เฉลิมพระเกียรติ ในครั้งนี้ด้วย ณ วัดโนนสูงสะอาด บ้านโนนสูงสะอาด ตำบลโนนสำราญ อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ เลขที่ ๓ หมู่ที่ ๘ ตำบลโนนสำราญ อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ



จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์

ประจำเดือน กรกฎาคม ๒๕๖๓



วันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๓ นายถาวร นิยมมา นายกองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ มอบหมายให้กองการศึกษา นำเด็กศูนย์เด็กเล็ก องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ เข้าร่วมโครงการแข่งขันจักรยานขาไถ (Balance Bike) เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๖ รอบ ๒๕๖๓ กรกฎาคม ๒๕๖๓ วันพุธที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๓ ณ อาคารอเนกประสงค์องค์การบริหารส่วนตำบลหนองแวง อำเภอนองบัวแดง จังหวัดชัยภูมิ

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ เลขที่ ๓ หมู่ที่ ๔ ตำบลโนนสำราญ อำเภอมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ



จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์

ประจำเดือน กรกฎาคม ๒๕๖๓



เกร็ดความรู้



การใช้งานสื่อสังคมออนไลน์อาจทำให้ร่างกายและจิตใจได้รับผลกระทบ เช่น การรับข้อมูลข่าวสารมากเกินไป การถูกระดมยิงทางอารมณ์อย่างรุนแรง รวมทั้งการถูกกลั่นแกล้งหรือถูกวิพากษ์วิจารณ์ จึงควรทำโซเชียลดีท็อกซ์ (Social Detox) เพื่อบำบัดการได้รับผลของสื่อสังคมออนไลน์ โดยลดการใช้ให้น้อยลง เพื่อลดการรับข้อมูลข่าวสาร ล้างสารพิษจากสื่อสังคมออนไลน์ และฟื้นฟูสภาพจิตใจ

วิธีทำโซเชียลดีท็อกซ์ด้วยตนเอง

- ปิดเครื่องมือถือในช่วงพัก**
สมองจะเกิดการตอบสนองต่อเสียงและการสั่นจingleเตือน ทำให้ร่างกายต้องตรวจเช็คการแจ้งเตือนของโทรศัพท์อย่างสม่ำเสมอ ซึ่งอาจกระตุ้นความกังวลและเพิ่มความกลัวการอยู่คนเดียว
- กำหนดเวลาใช้งานโทรศัพท์**
กำหนดเวลาการใช้โทรศัพท์และสื่อสังคมออนไลน์ต่าง ๆ เช่น พักการใช้งานทุก 30 นาที หรือกำหนดการใช้งานครั้งละ 5-10 นาที
- ทำโซเชียลดีท็อกซ์ทุกวันหยุด**
วันหยุดเป็นช่วงเวลาพักผ่อนซึ่งเหมาะกับการใช้ชีวิตโดยปราศจากฮับเกอร์เน็ต สื่อสังคมออนไลน์ หรือใช้ให้น้อยที่สุด เพื่อให้ร่างกายและสมองได้ผ่อนคลาย
- หันกลับมามองภาพของจริงให้คืน**
การปิดโทรศัพท์ การใช้ชีวิตแบบออฟไลน์ การไปลงภาพหรือสถานะในสื่อสังคมออนไลน์ และการทำกิจกรรมนอกหน้าจอ เช่น อ่านหนังสือ ก่อร่างสร้าง สุนัขกับเพื่อน ใช้เวลาร่วมกับญาติหรือครอบครัว เพื่อรับประสบการณ์นอกสื่อสังคมออนไลน์อย่างเต็มที่
- จัดการเนื้อหาของผู้คนที่ได้รับ**
เลือกรับข้อมูลจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ ลดการติดตามผู้มีอิทธิพลบนสื่อสังคมออนไลน์ (Influencer) ที่ไม่ได้รับประโยชน์ และเลือกติดตามเฉพาะคนที่ทำให้เรารู้สึกดีและมีความสุข
- งดเล่นโทรศัพท์ก่อนนอน**
แสงไฟจากหน้าจออุปกรณ์ หรือโทรศัพท์แบบสมาร์ตโฟนจะกระตุ้นให้สมองทำงานมากขึ้น และลดการทำงานของสารเมลาโทนินที่ช่วยในการนอนหลับ ทำให้นอนหลับได้ยากขึ้น

คำแนะนำจากแพทย์

หากทำโซเชียลดีท็อกซ์แล้วยังมีความรู้สึกวุ่นเองได้รับผลกระทบจากการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ เช่น รู้สึกเครียด เกรี้ยว หรือหงุดหงิดต่อกันเป็นเวลานาน ควรปรึกษาจิตวิทยา หรือจิตแพทย์

ข้อมูล ณ วันที่ 30 กันยายน 2564

ที่มา : อ. นพ.ชาวิฑ์ ดินวิระชัยสกุล

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
www.chulalongkornhospital.go.th



องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ เลขที่ ๓ หมู่ที่ ๔ ตำบลโนนสำราญ อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ

www.nonsamranlocal.go.th โทร ๐๔๔-๘๘๙๔๒๕