



ที่ ขย ๗๖๕๐๑/ ๕๓๙

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ
อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ ๓๖๒๔๐

๑ สิงหาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์ “จดหมายข่าวองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ”

เรียน นายกเทศมนตรี/นายกองค์การบริหารส่วนตำบล

สิ่งที่ส่งมาด้วย จดหมายข่าวองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ ได้จัดทำจดหมายข่าวองค์การบริหารส่วนตำบล ฉบับประจำเดือน กรกฎาคม ๒๕๖๘ เพื่อเป็นการประชาสัมพันธ์และเผยแพร่ข้อมูล ข่าวสาร รวมทั้งกิจกรรมต่างๆขององค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญให้แก่ประชาชนและหน่วยงานราชการต่างๆได้ทราบโดยทั่วกันและสามารถติดตามข่าวสารและประชาสัมพันธ์อื่นๆ 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 ๒๕๖๔



วันที่ ๓ กรกฎาคม ๒๕๖๔ นำโดยนายถาวร นิยมมา นายกองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ พร้อมด้วย คณะผู้บริหาร ปลัด พนักงานส่วนตำบล พนักงานจ้าง องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ ร่วมให้การต้อนรับและร่วม ให้ข้อมูลประกอบการพิจารณาคัดสรรแก่คณะกรรมการ มีนายโดมทอง ดิเรกศิลป์ พัฒนาการจังหวัดชัยภูมิ พร้อม ด้วย คณะกรรมการคัดสรรกิจกรรมพัฒนาชุมชนดีเด่น ระดับจังหวัด ประจำปี ๒๕๖๔ ลงพื้นที่เพื่อดำเนินการพิจารณาคัดสรรกิจกรรมพัฒนาชุมชนดีเด่น ระดับจังหวัด ประจำปี ๒๕๖๔ ณ สำนโนนสำราญ อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ เพื่อพิจารณาคัดสรรกิจกรรมพัฒนาชุมชนดีเด่น ระดับจังหวัด ประจำปี ๒๕๖๔

กิจกรรมในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อคัดสรรกิจกรรมพัฒนาชุมชนดีเด่น ที่มีผลการดำเนินงานกิจกรรมส่งเสริมหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียงโดดเด่นเป็นที่ประจักษ์แก่สาธารณชน สำหรับเข้ารับพระราชทานโลรางวัลเพื่อเชิดชูเกียรติ รวมทั้ง เข้าเฝ้าทูลละอองพระบาทสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี อีกทั้ง เป็นการสร้างขวัญและกำลังใจให้แก่ผู้นำกิจกรรมพัฒนาชุมชนดีเด่นอีกด้วย



จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์

ประจำเดือน กรกฎาคม ๒๕๖๔



องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญร่วมกับวัดโนนเขตพื้นที่ หน่วยงานราชการ โรงเรียนและประชาชนในเขตพื้นที่ตำบลโนนสำราญ ได้จัดกิจกรรมแห่เทียนพรรษาและถวายเทียนพรรษา มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมพุทธศาสนา อนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมและประเพณีอันดีงามของท้องถิ่นและปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมแก่ ข้าราชการ พนักงาน เด็ก เยาวชน และประชาชนในพื้นที่เขตตำบลโนนสำราญ โดยมีผู้บริหาร สมาชิกสภา พนักงานส่วนตำบล พนักงานจ้างองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ โรงเรียนโนนสำราญวิทยา โรงเรียนนิมพลีวิทยา โรงเรียนดอกคำดวน ผู้นำชุมชนและประชาชนในพื้นที่ เข้าร่วมกิจกรรมแห่เทียนพรรษา ประจำปี ๒๕๖๔ ในครั้งนี้พร้อมเพียง เพื่อสืบสานวัฒนธรรมและประเพณีไทยให้คงสืบไป

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ เลขที่ ๓ หมู่ที่ ๔ ตำบลโนนสำราญ อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ



จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์

ประจำเดือน กรกฎาคม ๒๕๖๔



วันที่ ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๔ องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ จัดการแข่งขันกีฬาภายใน ดอกคำดวนเกมส์ ครั้งที่ ๗ ณ อาคารกองทุนแม่ของแผ่นดิน หมู่ที่ ๑ ตำบลโนนสำราญ อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ โดยมีวัตถุประสงค์ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย พัฒนาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ เสริมสร้างความสามัคคี และ เพิ่มความสุขในการใช้ชีวิต ภายในงานมีกิจกรรมหลากหลาย ทั้งขบวนพาเหรดเปิดงานของแต่ละสี การแข่งขันกีฬา เช่น วิ่งผลัดชิปเปอร์แมน, กอล์ฟบก, เก้าอี้ดนตรี ฯลฯ รวมถึงการแสดงของผู้สูงอายุที่สร้างความสนุกสนานและรอยยิ้มให้กับผู้เข้าร่วมงาน เป็นอย่างมาก โดย นายถาวร นิยมนา นายกองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญเป็นประธานในพิธี พร้อมกล่าวให้กำลังใจผู้สูงอายุและชมการแสดงต่าง ๆ กิจกรรมในครั้งนี้ได้รับความร่วมมือจากคณะครู พี่เลี้ยงโรงเรียนดอกคำดวน และคณะครู สกร. ส่งผลให้กิจกรรมดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยและ บรรลุวัตถุประสงค์

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ เลขที่ ๓ หมู่ที่ ๔ ตำบลโนนสำราญ อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ



จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์

ประจำเดือน กรกฎาคม ๒๕๖๔



วันที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๔ องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ ได้จัดกิจกรรมเฉลิมพระเกียรติเนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ประจำปี ๒๕๖๔ เพื่อแสดงออกถึงความจงรักภักดี และสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ โดยจัดขึ้นในวันศุกร์ ที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๔ ณ วัดโนนสูงสะอาด ผู้เข้าร่วมกิจกรรมประกอบด้วย คณะผู้บริหาร สมาชิกสภาฯ ข้าราชการ พนักงานส่วนตำบล พนักงานจ้าง คณะครูและนักเรียนนิมพิลวิทยา และประชาชนจิตอาสาในพื้นที่ตำบลโนนสำราญ โดยทุกคนร่วมกันแสดงความจงรักภักดี ด้วยการแต่งกายเสื้อสีเหลืองประดับสัญลักษณ์ “ว.ป.ร.”

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ เลขที่ ๓ หมู่ที่ ๔ ตำบลโนนสำราญ อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ



จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์

ประจำเดือน กรกฎาคม ๒๕๖๔



วันที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๔ องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ ได้จัดกิจกรรมลงนามถวายพระพร เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ประจำปี ๒๕๖๔ เพื่อแสดงออกถึงความจงรักภักดี และสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ โดยจัดขึ้นในวัน จันทร ที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๔ ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ ตำบลโนนสำราญ อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ เลขที่ ๓ หมู่ที่ ๔ ตำบลโนนสำราญ อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ



จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์

ประจำเดือน กรกฎาคม ๒๕๖๘



เกร็ดความรู้

OFFICE SYNDROME

โรคออฟฟิศซินโดรม

เป็นโรคที่วัยทำงานมีความเสี่ยงที่จะเป็นสูง สัญญาณเตือนของอาการที่พบบ่อยมี 3 อาการ ได้แก่

1. ปวดหลังเรื้อรังจากการอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์นาน
2. ปวดศีรษะเรื้อรัง
3. มือชา เหนื่อยล้า นิ้วล็อก การอักเสบของปลอกหุ้มเอ็นข้อมือ เส้นเอ็นนิ้วมือพบบ่อยมากขึ้น เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ การจับเมาส์ในท่าเดิมนานๆ ซึ่งหากไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อาการจะรุนแรง จนถึงขั้นหมอนรองกระดูกเสื่อม หรือหมอนรองกระดูกกดทับเส้นประสาทได้



ป้องกันหรือเลี่ยงอาการออฟฟิศซินโดรม



1. ปรับความสูงของเก้าอี้ให้เหมาะสม นั่งสบาย
2. หากใช้คอมพิวเตอร์ กึ่งกลางของจอควรอยู่ในระดับสายตา การพิมพ์งาน แป้นคีย์บอร์ดควรอยู่ในระดับข้อศอก ข้อมือ
3. ปลุกต้นไม้ในร่ม ช่วยดูดซับสารพิษและเป็นที่พักสายตาจากการจ้องมองจอคอมพิวเตอร์
4. ขณะนั่งทำงาน ควรนั่งหลังตรงชิดขอบด้านในของเก้าอี้ พักสายตาทุก 10 นาที เปลี่ยนท่าการทำงานทุก 20 นาที ยืดเหยียดกล้ามเนื้อข้อมือและแขน ทุก 1 ชั่วโมง

5. รับประทานอาหารให้ตรงเวลา
6. ควรเปิดหน้าต่างสำนักงาน เพื่อให้อากาศหมุนเวียนถ่ายเท
7. ออกกำลังกายเป็นประจำ
8. ตรวจสอบสุขภาพประจำปี



การรักษาอาการออฟฟิศซินโดรม

ควรได้รับการรักษาโดยแพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูที่มีความเชี่ยวชาญ จากผู้ป่วยได้รับการวินิจฉัยแล้วแพทย์จะพิจารณาการรักษาที่เหมาะสมของแต่ละบุคคล เช่น 1. การยืดกล้ามเนื้อที่ถูกวิธีด้วยตัวเอง 2. การรักษาด้วยวิธีทางกายภาพบำบัด ด้วยอุปกรณ์ที่เตรียมพร้อมและทันสมัย 3. การนวดแผนไทย 4. การฝังเข็ม 5. การรับประทานยา เป็นต้น

☎ สื่อสารสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก
☎ ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก

🌐 hpc2.anamai.moph.go.th
🌐 hpc2.anamai.moph.go.th/infocenter

📞 @xji0083b

📞 0 5599 3000

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ เลขที่ ๓ หมู่ที่ ๔ ตำบลโนนสำราญ อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ

www.nonsamranlocal.go.th โทร ๐๔๔-๘๙๙๔๒๕