



จดหมายข่าวเพื่อประชาสัมพันธ์

ฉบับที่ ๑๑ ประจำเดือน พฤศจิกายน ๒๕๖๒

โทร ๐๓๗-๔๑๐๓๘๘ / ๐๓๗-๔๑๐๓๗๗ / www.pho-ngam.go.th

Official Account in Line : @usb๖๖๗๓h



วันที่ ๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๒ เทศบาลตำบลโพธิ์งาม จัดกิจกรรมเคารพธงชาติ เพื่อเป็นการแสดงออกถึงความจงรักภักดี ต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ของข้าราชการ ลูกจ้างและพนักงานจ้างเทศบาลตำบลโพธิ์งาม และเพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีในการปฏิบัติตนให้กับประชาชนที่พบเห็น โดยมีคณะผู้บริหารเทศบาลตำบลโพธิ์งาม เข้าร่วมกิจกรรมนี้ด้วย



วันที่ ๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๒ นายบันเทิง ปัญญาดี นายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม นำข้าราชการ พนักงาน เจ้าหน้าที่ เทศบาลตำบลโพธิ์งาม จัดกิจกรรมเข้าวัดทำบุญไหว้พระ ณ วัดทุ่งยาว ตำบลโพธิ์งาม อำเภอประจันตคาม จังหวัดปราจีนบุรี เพื่อเป็นการปลูกจิตสำนึกที่ดี โดยยึดหลักศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ตามประมวลจริยธรรมของเทศบาลตำบลโพธิ์งาม



วันที่ ๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๒ เวลา ๑๓.๓๐ น. นายพรเทพ ไกรสิงห์ กำนันตำบลโพธิ์งาม มอบหมายให้นายวิจิตร วงษ์สวัสดิ์ ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ ๑๗ เป็นประธานการประชุมกำนัน ผู้ใหญ่บ้านตำบลโพธิ์งาม ประจำเดือนพฤศจิกายน ๒๕๖๒ ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลโพธิ์งาม โดยมีหัวหน้าส่วนราชการ เทศบาลตำบลโพธิ์งาม ครูใหญ่โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลโพธิ์งาม นางสุจินดา ชำนาญมิตร ตัวแทนสมาชิกธนาคารต้นไม้ตำบลโพธิ์งาม และนายธวัชชัย พรหมจันทร์ ประธานประชาคมตำบลโพธิ์งาม และพัฒนาการอำเภอประจันตคาม เข้าร่วมประชุมในครั้งนี้ด้วย



วันที่ ๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๒ นายบันเท็ง ปัญญาดี นายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม เป็นประธานเปิดโครงการส่งเสริมการเรียนรู้ การพัฒนาทักษะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลโพธิ์งาม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๓ (กิจกรรมฝึกอบรมหลักสูตรการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลโพธิ์งาม) เพื่อเป็นการส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งมีการพัฒนาตนเองให้มีสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ รวมถึงการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ การมีโอกาสพบปะแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ร่วมคิด ร่วมทำ กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมประเพณีการเสริมสร้างคุณค่าทางภูมิปัญญาของผู้สูงอายุให้เป็นที่ยอมรับและยอมรับแก่ชุมชนและสังคม โดยมีคณะผู้บริหาร ปลัดเทศบาล พนักงานเจ้าหน้าที่ เทศบาลตำบลโพธิ์งาม เข้าร่วมกิจกรรมโดยพร้อมเพรียงกัน



เทศบาลตำบลโพธิ์งาม ได้จัดทำโครงการ “ใส่ผ้าไทย ใช้ถุงผ้า หิ้วตะกร้า ถือปิ่นโต” เพื่อรณรงค์ลดการใช้ถุงพลาสติกและโฟมในหน่วยงาน และสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคลากรในสังกัดเทศบาลตำบลโพธิ์งาม โดยรับประทานอาหารเช้าที่ใส่มาในปิ่นโตร่วมกันในช่วงพักกลางวัน รวมทั้งสร้างความรู้ความเข้าใจกับบุคลากรในสังกัดเทศบาลตำบลโพธิ์งาม ให้เกิดความตระหนักรู้ สร้างจิตสำนึกในการลดการใช้ถุงพลาสติกและโฟม เปลี่ยนมาเป็นการใช้ถุงผ้า ตะกร้า และปิ่นโต และส่งเสริมความเป็นอัตลักษณ์ของท้องถิ่นด้วยการใส่ผ้าไทยมาปฏิบัติงานสัปดาห์ละ ๑ วัน



วันที่ ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๒ นายบันเทิง ปัญญาดี นายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม เป็นประธานการประชุม อปพร. เพื่อซักซ้อมการปฏิบัติหน้าที่ช่วยเหลือประชาชนช่วงเทศกาลปีใหม่ ๒๕๖๓ ตามโครงการรณรงค์และป้องกันอุบัติเหตุช่วงเทศกาลปีใหม่ ๒๕๖๓ ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลโพธิ์งาม โดยมีคณะผู้บริหาร ปลัดเทศบาล หัวหน้าส่วนราชการ พนักงานเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลโพธิ์งาม เข้าร่วมประชุมด้วย



วันที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๒ เวลา ๑๐.๐๐ น. นายบันเทิง ปัญญาดี นายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม มอบหมายให้นายฉกาจ ยิ่งสมบัติ รองนายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม ร่วมการประชุมจัดตั้งธนาคารต้นไม้ตำบลโพธิ์งาม ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลโพธิ์งาม โดยมีสมาชิกสภาเทศบาล กำนันผู้ใหญ่บ้าน และประชาชนที่สนใจ เข้าร่วมโครงการ รับฟังการบรรยายชี้แจงแนวทางการเข้าร่วมโครงการธนาคารต้นไม้ จากธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร (ธ.ก.ส.)

กิจกรรม	งบประมาณ
1. การเตรียมเอกสารต้นไม้	ชุมชนละ 3,000 บาท
2. การจดทะเบียนใบไม้ใบไม้ชุมชน (สำหรับชุมชน ชี้แจงใบไม้ใบไม้)	ชุมชนละ 12,000 บาท
3. การตรวจวัดและประเมินมูลค่าต้นไม้	ต้นละ 3 บาท
4. การตรวจวัดและประเมินมูลค่าต้นไม้ (ใช้ต้นไม้ใบไม้ใบไม้ใบไม้)	ต้นละ 5 บาท
5. โครงการ LESS ฟื้นฟูการปลูกของธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร (ธ.ก.ส.)	ต้นละ 100 บาท ไม่เกินชุมชนละ 50,000 บาท



วันที่ ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๒ นายบันเทิง ปัญญาดี นายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม คณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล พนักงาน เจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลโพธิ์งาม กำนัน ผู้ใหญ่บ้านตำบลโพธิ์งาม ร่วมพิธีเปิดอาคารโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลโพธิ์งาม โดยนางบังอร วิลาวัลย์ นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดปราจีนบุรี เป็นประธานในพิธี พร้อมด้วย นายชวรินทร์ วงศ์สถิตจิรกาล นายอำเภอประจันตคาม ให้เกียรติร่วมพิธีเปิดในครั้งนี้ด้วย ***เทศบาลตำบลโพธิ์งาม ได้เล็งเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุในตำบลจึงมีนโยบายที่จะส่งเสริมสร้างสุขภาพร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์แก่ผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลโพธิ์งาม ดำเนินการภายใต้แนวคิดการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้พัฒนาทักษะในการดูแลตนเองต่อไป



วันที่ ๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๒ นายพิชัย พานิชดี รองนายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม พร้อมด้วย ปลัดเทศบาล ผู้อำนวยการกองการศึกษา พนักงานเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลโพธิ์งาม ร่วมกันตรวจติดตามอาหารกลางวัน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลโพธิ์งาม ทั้ง ๔ ศูนย์



วันที่ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๒ พันจ่าเอกเรืองชัย รุ่งศิริ ปลัดเทศบาลตำบลโพธิ์งาม ประชุมเพื่อซักซ้อมเตรียมความพร้อมการจัดโครงการเพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติงาน กิจกรรม "การตรวจร่างกายและทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับพนักงานเทศบาลตำบลโพธิ์งาม"



วันที่ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๒ เวลา ๑๐.๐๐ น. นายบันเทิง ปัญญาดี นายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม เป็นประธานการประชุมคณะกรรมการตรวจรับการจ้างโครงการก่อสร้างถนนคอนกรีตเสริมเหล็ก สายเรียบคลองประเลท หมู่ที่ ๑๑ และโครงการก่อสร้างถนนลูกรัง สายบ้านผู้ใหญ่สชีพ ถึงบ้านนายนา หมู่ที่ ๑๒ บ้านโคกบ้าน เพื่อหารือสรุปปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินการก่อสร้าง



วันที่ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๒ เวลา ๑๓.๓๐ น. นายบันเทิง ปัญญาดี นายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม มอบหมายให้นายพิสัย พานิชดี รองนายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม เป็นประธานการประชุมการจัดการระบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุและผู้ป่วยที่มีภาวะพึ่งพิงตำบลโพธิ์งาม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและผู้ป่วยที่มีภาวะพึ่งพิงที่ดีขึ้นได้รับการดูแลที่ครอบคลุมและทั่วถึง และเพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปตามระเบียบในการบริหารจัดการของกองทุนดูแลสุขภาพผู้สูงอายุและผู้ป่วยที่มีภาวะพึ่งพิงของตำบลโพธิ์งาม



วันที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๒ สภามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี เปิดประชุมสภา สมัยสามัญ สมัยที่ ๔ ครั้งที่ ๑ ประจำปี ๒๕๖๒ ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลโพธิ์งาม อำเภอประจันตคาม จังหวัดปราจีนบุรี โดยการประชุมได้ให้หัวหน้าส่วนราชการ พนักงาน เจ้าหน้าที่ เทศบาลตำบลโพธิ์งาม เข้าร่วมรับฟังการประชุมโดยพร้อมเพรียงกัน



วันที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๒ นายบันเทิง ปัญญาดี นายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม เป็นประธาน โครงการเพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติงาน กิจกรรม"การส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายด้านการปฏิบัติงาน" โดยมีคณะผู้บริหารเทศบาลตำบลโพธิ์งาม ปลัดเทศบาล พนักงาน ลูกจ้างเทศบาลตำบลโพธิ์งามเข้าร่วม กิจกรรมนี้โดยพร้อมเพรียงกัน ในกิจกรรมนี้มีการตรวจสุขภาพ จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโพธิ์งามและ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโคกกรวด และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพให้ แข็งแรงพร้อมในการปฏิบัติงานต่อไป



เทศบาลตำบลโพธิ์งาม โดยงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กำลังดำเนินการซ่อมแซมปรับปรุง ฝาท่อระบายน้ำภายในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลโพธิ์งาม อำเภอประจันตคาม จังหวัดปราจีนบุรี เพื่อเป็นการ ลดอุบัติเหตุให้แก่ประชาชนที่ใช้เส้นทางสัญจรได้รับความสะดวกและปลอดภัยในการจราจร



วันที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๒ นายพิสัย พานิชดี รองนายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม พร้อมด้วยคณะ กอ.รมน.จังหวัดปราจีนบุรี ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโพธิ์งามและผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลโคกกรวด ตรวจติดตามโครงการอาหารกลางของเด็กนักเรียนและศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก เพื่อรับทราบปัญหาใน ด้านปริมาณ คุณค่าทางโภชนาการ ความเหมาะสม และงบประมาณที่ได้รับเพียงพอหรือไม่



วันที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๒ นายบันเทิง ปัญญาดี นายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม รับมอบเกียรติ บัตรรับรอง การพัฒนาคุณภาพระบบบริการอนามัยสิ่งแวดล้อม (Environmental Health Accreditation : EHA) จากกระทรวงสาธารณสุข ณ โรงแรมแอมบาสซาเดอร์ ซิตี้จอมเทียน จังหวัดชลบุรี



วันที่ ๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๒ งานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย เทศบาลตำบลโพธิ์งาม กำลังดำเนินการ ซ่อมแซมไฟฟ้าสาธารณะ หมู่ที่ ๗ บ้านโคกกรวด ตำบลโพธิ์งาม อำเภอประจันตคาม จังหวัดปราจีนบุรี



เกร็ดความรู้

เดิน ไ้ เดิน ต

ตามองตรง
ศีรษะตั้งตรง

ลำตัวตั้งตรง
ไหล่สองข้างอยู่ในระดับตรง

แกว่งแขนซ้ายขวาสลับ
หน้าหลังขนานลำตัว
มือทั้ง 2 ข้าง กำหลวมๆ แกว่งสูงระดับอก ลักษณะผ่อนคลาย งอศอกเล็กน้อย ทำมุม 90 องศา ระหว่างแขนท่อนบน และล่าง

‘เดิน’
เป็นกิจกรรมทางกาย
รูปแบบหนึ่ง
ที่ทำได้ง่ายที่สุด

ขณะเดินก้าวเท้าออกไป
ประมาณครึ่งก้าว สันเท้าแตะพื้นก่อน และเหยียบให้เต็มฝ่าเท้า ส่วนขาอีกข้างให้ยกสันเท้าขึ้นก่อน ปลายเท้ากดพื้นไว้ ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จะช่วยบริหารกล้ามเนื้อหน้าแข้ง

ไม่ก้าวยาวเกินไป
เพราะจะทำให้เมื่อยล้ากล้ามเนื้อต้นขา

ความเร็วในการก้าวสม่ำเสมอ

ควรเดินให้ได้ 10,000 ก้าว/วัน หรือ อย่างน้อย
ควรเดินนาน 30 นาที และสะสมให้ได้ 150 นาที/สัปดาห์

สสส.และภาคีเครือข่าย สนับสนุนการมีกิจกรรมทางกาย
และการเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อสุขภาพที่ดีและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

ที่มา : หนังสือเดินศาสตร์

สสส.

ที่มา : สสส.