



จดหมายข่าวเพื่อประชาสัมพันธ์

ฉบับที่ ๑๑ ประจำเดือน พฤศจิกายน ๒๕๖๔

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

Official Account in Line : @usb๖๖๗๓h



★การประชุมคณะกรรมการสนับสนุนแผนพัฒนาเทศบาลตำบลโพธิ์งาม

>>>วันที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๔ เวลา ๐๙.๓๐ น. เทศบาลตำบลโพธิ์งาม จัดการประชุมคณะกรรมการสนับสนุนแผนพัฒนาเทศบาลตำบลโพธิ์งาม เรื่องการจัดทำร่างแผนพัฒนาท้องถิ่น (พ.ศ.๒๕๖๑ - ๒๕๖๕) เพิ่มเติม ฉบับที่ ๖/๒๕๖๕ ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลโพธิ์งาม โดยพันจ่าเอกเรืองชัย รุ่งศิริ ปลัดเทศบาลตำบลโพธิ์งาม เป็นประธานฯ



★การประชุมพิจารณาร่างแผนพัฒนาท้องถิ่น (พ.ศ.๒๕๖๑-๒๕๖๕) เพิ่มเติม ฉบับที่ ๖

>>>วันที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๔ เวลา ๑๓.๓๐ น. นายบันเทิง ปัญญาดี นายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม เป็นประธานการประชุมพิจารณาร่างแผนพัฒนาท้องถิ่น (พ.ศ.๒๕๖๑-๒๕๖๕) เพิ่มเติม ฉบับที่ ๖ เพื่อใช้ในการปฏิบัติงานของเทศบาลตำบลโพธิ์งาม จึงจำเป็นต้องประชุมคณะกรรมการพัฒนาการจัดทำแผนพัฒนาเทศบาลตำบลโพธิ์งาม ในการจัดทำร่างแผนพัฒนาฯ



★การประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลโพธิ์งาม

>>>วันที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๔ เวลา ๐๙.๐๐ น. นายบันเทิง ปัญญาดี นายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม มอบหมายให้นายพิสัย พานิชดี รองนายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม เป็นประธานการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลโพธิ์งาม ครั้งที่ ๑ /๒๕๖๕ เพื่ออนุมัติแผนการเงินและอนุมัติโครงการ/กิจกรรมตามแผนการเงินประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๕



★การประชุมคณะกรรมการช่วยเหลือประชาชนตำบลโพธิ์งาม

>>>วันที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๔ เวลา ๐๙.๓๐ น. นายบันเทิง ปัญญาดี นายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม เป็นประธานการประชุมคณะกรรมการช่วยเหลือประชาชนตำบลโพธิ์งาม ณ ห้องประชุมอาคารป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย เทศบาลตำบลโพธิ์งาม เพื่อพิจารณาให้ความช่วยเหลือประชาชนที่ได้รับความเดือดร้อน จากเหตุอุทกภัยน้ำป่าไหลหลาก เป็นการช่วยเหลือหลังจากสถานการณ์เข้าสู่ภาวะปกติ



★การประชุมสภาเทศบาลตำบลโพธิ์งาม สมัยสามัญ สมัยที่ ๓ ครั้งที่ ๑ ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๔

>>>วันที่ ๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๔ เวลา ๐๙.๓๐ น. เทศบาลตำบลโพธิ์งาม จัดการประชุมสภาเทศบาลตำบลโพธิ์งาม สมัยสามัญ สมัยที่ ๓ ครั้งที่ ๑ ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๔ เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามอำนาจหน้าที่ของสภาให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อย



★ การฉีดวัคซีนป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙)

>>>วันที่ ๒๙ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๔ นายวิรัช รามัญ นายอำเภอประจันตคาม เดินทางมาตรวจเยี่ยมให้กำลังใจบุคลากรทางการแพทย์ และประชาชนที่มารับการฉีดวัคซีน สำหรับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) ในครั้งนี้ เป็นการฉีดวัคซีน เข็มที่ ๑ วัคซีนโคโรนาแวค หรือ ซิโนแวค (CoronaVac หรือ Sinovac COVID-๑๙ vaccine)โดยให้ผู้ที่อายุ ๑๘ ปีขึ้นไป ให้กับประชาชนในเขตตำบลโพธิ์งาม ณ ศูนย์การเรียนรู้บ้านยาง หมู่ที่ ๑๗ ตำบลโพธิ์งาม อำเภอประจันตคาม จังหวัดปราจีนบุรี



★ โครงการเพิ่มประสิทธิภาพการจัดเก็บน้ำในลำน้ำเพื่อบรรเทาปัญหาภัยแล้ง

>>>วันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๔ นายบันเทิง ปัญญาดี นายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม เป็นประธานการประชุมโครงการเพิ่มประสิทธิภาพการจัดเก็บน้ำในลำน้ำเพื่อบรรเทาปัญหาภัยแล้ง ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลโพธิ์งาม เป็นการประชุมผู้นำชุมชน ประชาชนที่ประสบปัญหาการขาดบ่อน้ำสำหรับทำการเกษตร การอุปโภคบริโภคในช่วงฤดูแล้ง และได้จัด MOU ร่วมกันด้วย



★ การประชุมคณะกรรมการอำนวยการระบบกล้อง CCTV เทศบาลตำบลโพธิ์งาม

>>>วันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๔ เวลา ๑๓.๓๐ น. นายบันเทิง ปัญญาดี นายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม เป็นประธานการประชุมคณะกรรมการอำนวยการระบบกล้อง CCTV เทศบาลตำบลโพธิ์งาม ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลโพธิ์งาม เพื่อรับฟังรายงานความคืบหน้าในการดำเนินการติดตั้ง/ซ่อมแซมกล้องโทรทัศน์วงจรปิด CCTV ในเขตเทศบาลตำบลโพธิ์งาม



****เกร็ดความรู้****

เดิน ไ้ เดิน ดี

**แกว่งแขนซ้ายขวาสลับ
หน้าหลังขนานลำตัว**
มือถึง 2 ข้าง ทำหลวมๆ แกว่งสูงระดับอก
ลักษณะพ่นคล้าย งอศอกเล็กน้อย
ทำมุม 90 องศา ระหว่างแขนท่อนบน
และล่าง

ตามองตรง
ศีรษะตั้งตรง

ลำตัวตั้งตรง
ไหล่สองข้างอยู่ในระดับตรง

‘เดิน’
เป็นกิจกรรมทางกาย
รูปแบบหนึ่ง
ที่ทำได้ง่ายที่สุด

ขณะเดินก้าวเท้าออกไป
ประมาณครึ่งก้าว สันเท้าแตะพื้นก่อน
และเหยียบให้เต็มฝ่าเท้า
ส่วนขาอีกข้างให้ยกสันเท้าขึ้นก่อน
ปลายเท้ากดพื้นไว้ ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ
จะช่วยบริหารกล้ามเนื้อขาแข็ง

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.
THAI HEALTH

ที่มา : สสส.