



ประชาสัมพันธ์



โทร/โทรสาร : ๐๓๔-๕๔๐๙๖๓ ต.อ ๑๑ <http://www.nongbua-sao.com>

Facebook: อบต.หนองบัว

ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒ ประจำเดือนมีนาคม-เมษายน ๒๕๖๒



สาระน่ารู้

โครงการ/กิจกรรม....

ข่าวสารสำคัญ....

ข่าวประชาสัมพันธ์...

กองบรรณาธิการ

๑. นายดาวรุ่ง บัวจุม

๒. นางอาณดา บัวพวง

วัตถุประสงค์ของจดหมายข่าว

เพื่อเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารและ
การดำเนินงานขององค์การบริหารส่วนตำบลหนอง
บัวแก่ประชาชนและหน่วยงานราชการต่าง ๆ

ที่ปรึกษาจดหมายข่าว

๑. นายนิวัติ พงษ์โชติ นายก อบต.

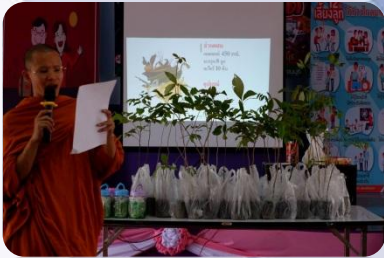
๒. นายอภัย เหมือนชู รองนายก อบต.

๓. นายไพเราะ สารวิงษ์ รองนายก อบต.

๒. นายจินดา เจเถื่อน ปลัด อบต.

เยาวชนต้นกล้า

อบต.หนองบัว โดยกองสวัสดิการ จัดโครงการเยาวชนต้นกล้า ต่อด้านยาเสพติด เมื่อวันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ ณ โรงเรียนสมาคมนักเรียนเก๋ราชนิ หมู่ที่ ๖ บ้านป่านางเย้อ



ต้อนรับคณะศึกษาดูงานจาก อบต.ไผ่ จ.ศรีสะเกษ

นายก อบต.หนองบัว คณะผู้บริหาร สมาชิก พนักงาน ร่วมต้อนรับคณะศึกษาดูงานจาก อบต.ไผ่ จ.ศรีสะเกษ ตามโครงการพัฒนาบุคลากร ด้าน การจัดเก็บภาษี ณ อบต.หนองบัว เมื่อวันที่ ๖ มีนาคม ๒๕๖๒



เจ้าหน้าที่ป้องกัน อบต.หนองบัว เทศบาลหนองบัว อบต.ลาดหญ้า เทศบาลลาดหญ้า และ เทศบาล
แก่งเสี้ยน ร่วมกันดับเพลิงไหม้ไร่อ้อย บริเวณข้างโรงเรียนสมาคมนักเรียนเก๋าราชนี หมู่ที่ ๖ บ้านป่า
นางเยื่อ จนเพลิงสงบลง



อบต.หนองบัว จัดกิจกรรม อบต.หนองบัวสัญจรพบประชาชน ประจำปี ๒๕๖๒ ระหว่างวันที่ ๔-๗
มีนาคม ๒๕๖๒ เพื่อเป็นการปฏิบัติตามอำนาจหน้าที่และเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการบริการ และยัง
เป็นการตอบสนองความต้องการของประชาชน รวมถึงการอำนวยความสะดวก โดยเชิญหน่วยงานราชการ
ต่าง ๆ เข้าร่วมออกบริการประชาชนในเขตพื้นที่ อบต.หนองบัว ได้แก่ หมู่ที่ ๔ บ้านพุพระ หมู่ที่ ๕ บ้านพุ
เลียบ หมู่ที่ ๖ บ้านป่านางเยื่อ และหมู่ที่ ๗ บ้านพุประดู่ ตั้งแต่เวลา ๑๖.๐๐-๒๑.๐๐ นาฬิกา



นายก อบต.หนองบัว ผู้บริหาร สมาชิก พนักงานเจ้าหน้าที่ และประชาชนในพื้นที่ ร่วมทำบุญศาลพ่อปู่
ฤาษี โดยการเลี้ยงพระเพล พระสงฆ์ ๙ รูป ประจำปี ๒๕๖๒ เมื่อวันที่อังคาร ที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๖๒



ผู้บริหาร สมาชิก พนักงาน อบต.หนองบัว ร่วมกิจกรรม "วันท้องถิ่นไทย ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๒" ของ
จังหวัดกาญจนบุรี เพื่อถวายราชสักการะพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๕
เนื่องใน "วันท้องถิ่นไทย ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๒" เมื่อวันที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๖๒ ณ ศาลา ๖๐ พรรษา
มหาชน เทศบาลเมืองกาญจนบุรี



นายก อบต.หนองบัว มอบวุฒิบัตรให้กับผู้สำเร็จการศึกษาระดับปฐมวัย ตามโครงการกิจกรรมก้าวแรกแห่งความสำเร็จ บัณฑิตน้อย ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๑ เพื่อเป็นขวัญและกำลังใจให้กับเด็กได้เกิดความมุ่งมั่นที่จะศึกษาในระดับสูงต่อไป เมื่อวันที่ ๒๑ มีนาคม ๒๕๖๒ ณ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านพุเลียบ



ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านพุเลียบ สังกัด องค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัว จัดโครงการส่งเสริมการป้องกันทันตสุขภาพในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก เพื่อลดการเกิดโรคฟันผุของเด็ก และให้ผู้ปกครองได้เรียนรู้ในการสร้างเสริมสุขภาพอนามัยช่องปากที่ดีสำหรับเด็ก เมื่อวันที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๒ ณ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านพุเลียบ



นายก อบต.หนองบัว พร้อมด้วยผู้บริหาร สมาชิกสภา พนักงาน ลูกจ้าง ประชาชน เข้าร่วมต้อนรับ ขบวนแห่ต้อนรับน้ำศักดิ์สิทธิ์ที่นำมาจากแหล่งน้ำศักดิ์สิทธิ์สามสบหรือสามประสบ เมื่อวันที่ ๖ เมษายน ๒๕๖๒ เวลา ๑๖.๐๐ น. ณ บริเวณข้างโรงเรียนกาญจนาอนุเคราะห์



นายก อบต.หนองบัว พร้อมด้วยหัวหน้าส่วนราชการ พนักงาน เจ้าหน้าที่ อปพร. จัดตั้งด่านซบซี
ปลอดภัย ช่วงเทศกาลสงกรานต์ ประจำปี ๒๕๖๒ ระหว่างวันที่ ๑๑-๑๗ เมษายน ๒๕๖๒ ณ บริเวณ
ป้อมตำรวจชุมชนข้างที่ทำการ อบต.หนองบัว



อบต.หนองบัว ร่วมกับ เทศบาลตำบลหนองบัว และศูนย์วัฒนธรรมตำบลหนองบัว จัดกิจกรรมรดน้ำดำหัว
ผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลหนองบัว ได้แก่ หมู่ที่ ๑ หมู่ที่ ๒ หมู่ที่ ๓ หมู่ที่ ๔ หมู่ที่ ๕ หมู่ที่ ๖ หมู่ที่ ๗ และหมู่ที่
๘ เนื่องในวันเทศกาลสงกรานต์ ประจำปี ๒๕๖๒ เมื่อวันที่ ๑๗ เมษายน ๒๕๖๒ ณ วัดศรีอุปการาม



เจ้าหน้าที่ป้องกันฯ ฉีดน้ำดับไฟป่า บริเวณทางเข้าไร่ของ หมู่ที่ ๔ ตำบลหนองบัว



ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านหนองบัว สังกัด องค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัว จัดโครงการส่งเสริมและพัฒนา ศักยภาพเด็กปฐมวัยในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ให้กับผู้ปกครองและเด็กปฐมวัย ให้เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เมื่อวันที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๖๒ ณ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านหนองบัว



เจ้าหน้าที่ อบต.หนองบัว ออกพ่นยุงให้กับ หมู่ที่ ๔ และหมู่ที่ ๕ ระหว่างวันที่ ๒๖-๒๗ มีนาคม ๒๕๖๒ เพื่อ ป้องกันยุงลายให้กับประชาชนในเขตพื้นที่



เจ้าหน้าที่ อบต.หนองบัว ต่ท่อประปาให้กับผู้ขอใช้น้ำในเขตพื้นที่ อบต.หนองบัว



เจ้าหน้าที่ อบต.หนองบัว ตัดกิ่งไม้ และกวาดใบไม้บนหลังคา ให้กับศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านหนองบัว



นายก อบต. พนักงาน เจ้าหน้าที่ อปพร. สังกัด อบต.หนองบัว ร่วมกับ นายอำเภอเมืองกาญจนบุรี พร้อมด้วย ปลัดอำเภอฯ ตำรวจ ทหาร สห. อส. ร่วมตั้งด่านขี้อุดกัญช่วงเทศกาลสงกรานต์ ประจำปี ๒๕๖๒ เมื่อวันที่ ๑๒ เมษายน ๒๕๖๒



เจ้าหน้าที่ อบต.หนองบัว ออกให้บริการตัดกิ่งไม้ล้มทับหลังคาอาคารเรียนโรงเรียนบ้านหนองบัว เมื่อวันที่ ๑๐ เมษายน ๒๕๖๒





1.

ดื่มน้ำอย่างน้อย
วันละ 1.5 ลิตร



9.

ดื่มน้ำชาสมุนไพร อุ่นๆ
เป็นประจำทุกวัน
เพื่อสุขภาพที่ดี



8.

ระวังยุงตัวร้าย
ที่มาพร้อมกับฝน



7.

ไม่ควรเข้าไปในพื้นที่
น้ำท่วมขัง ที่เป็นบ่อเกิด
ของแหล่งเชื้อโรค



วิธี

ดูแลสุขภาพคุณ
และครอบครัว
พร้อมรับหน้าฝน

2.



นอนหลับพักผ่อน
วันละ 6-8 ชั่วโมง



6.

รับประทานอาหาร
ที่ดีมีประโยชน์ทุกวัน



5.

ออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอ



4.

เมื่อเปียกฝนมา
ควรอาบน้ำ
สระผมทันที



3.

พกร่มและเสื้อกันฝน
พร้อมหมวก
ไปด้วยเสมอ



อยากมี **ความจำดี** ไม่มีขายนะจ๊ะ



ปลาที่มี **โอเมก้า 3** อาทิ

ปลาแซลมอน ปลาชาร์ดิน

และ ปลาแมคคอเรล

ช่วยป้องกัน
ความจำเสื่อม



กินดี

กลุ่มที่มี **วิตามินบี**

ช่วยป้องกันสมองเสื่อม

เช่น นมพร่องมันเนย

กล้วย ธัญพืชไม่ขัดสี

ถั่วต่าง ๆ ผัก ผลไม้

กลุ่ม **ธาตุเหล็ก** มีผลต่อไอคิว

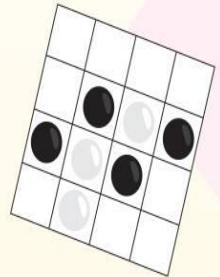
ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง

ซีกซ้ายซึ่งเกี่ยวกับระบบการคิด

เช่น เนื้อสัตว์ อาหารทะเล ไข่แดง

ตับ ถั่วลิสง เนยถั่ว บำรุง

เซลล์สมอง



ออกกำลังกายดี

การออกกำลังกายจะ

ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด

ทำให้เลือดนำออกซิเจน

ไปเลี้ยงสมองได้ดียิ่งขึ้น

ควรออกกำลังกายให้หลากหลาย

ประเภท เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้

ของสมองจากการฝึกฝน

ทักษะใหม่ๆ



Goal!
Goal!

เล่นเกมดี

บริหารสมองด้วย **เกมเสริมทักษะ**

เช่น การเล่นเกมกรุก หมากล้อม

เล่นเกมคอร์สเวิร์ด ฯลฯ

ซึ่งต้องใช้ความคิด

เซลล์สมองจะเจริญเติบโต

มากขึ้นความสามารถ

ในการจำก็จะ

ดีขึ้นด้วย

นอนดี

นอนอย่างน้อย

วันละ 8 ชั่วโมง จะช่วยเพิ่ม

ประสิทธิภาพการทำงาน

ของสมอง เซลล์ประสาท

จะสื่อสาร กันได้มากขึ้น

ส่งผลต่อการเรียนรู้

และความจำ

