



ประชาสัมพันธ์



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

Facebook: อบต.หนองบัว

ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑ ประจำเดือนมกราคม-กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒



สาระน่ารู้

โครงการ/กิจกรรม...

ข่าวสาระสำคัญ...

ข่าวประชาสัมพันธ์...

กองบรรณาธิการ

๑. นายดาวรุ่ง บัวจุม

๒. นางอาณดา บัวพวง

เยาวชนต้นกล้า

วัตถุประสงค์ของจดหมายข่าว

เพื่อเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารและ
การดำเนินงานขององค์การบริหารส่วนตำบลหนอง
บัวแก่ประชาชนและหน่วยงานราชการต่าง ๆ

ที่ปรึกษาจดหมายข่าว

๑. นายนิวัติ พงษ์โชติ นายก อบต.

๒. นายอภัย เหมือนชู รองนายก อบต.

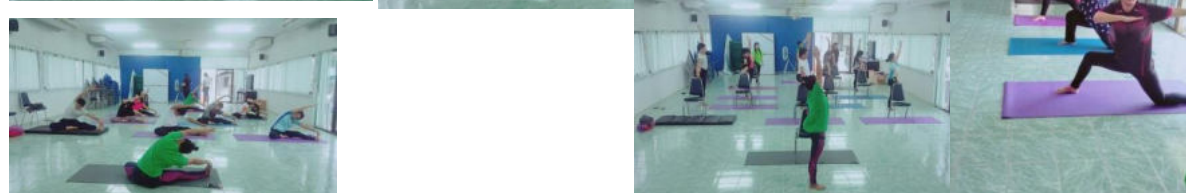
๓. นายไพเราะ สารวิงษ์ รองนายก อบต.

๒. นายจินดา เจเถื่อน ปลัด อบต.



โยคะเพื่อสุขภาพ

ทุกวันพุธ เวลา ๑๕.๐๐-๑๖.๐๐ น. อบต.หนองบัว จัดให้มีการเรียนโยคะ ให้กับพนักงาน ลูกจ้าง และประชาชนที่สนใจ เพื่อสุขภาพที่ดี สุขภาพดีไม่มีขาย อยากได้เราต้องทำเองนะคะ ท่านใดสนใจมาร่วมได้คะ ที่ห้องประชุม อบต.หนองบัว



โครงการเพาะถั่วงอกมือถือ

นายก อบต.หนองบัว เป็นประธานในพิธีเปิดของ กศน.ตำบลหนองบัว จัดโครงการศาสตร์พระราชาทามรอยพ่อ "การเพาะถั่วงอกมือถือ" ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อยกระดับปลูกฝังและให้ประชาชนสามารถน้อมนำแนวพระราชดำรัส "เศรษฐกิจพอเพียง" ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวไปใช้ในการดำเนินชีวิต เมื่อวันที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๖๒ ณ ห้องประชุม อบต.หนองบัว



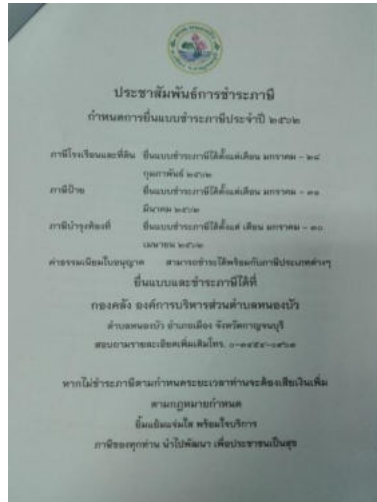
กิจกรรมวันเด็ก

คณะผู้บริหาร พนักงานส่วนตำบล ลูกจ้าง พนักงานจ้าง เข้าร่วมกิจกรรมวันเด็กและมอบของรางวัล ให้กับศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในเขตพื้นที่ทั้ง ๔ ศูนย์ วันที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๖๒



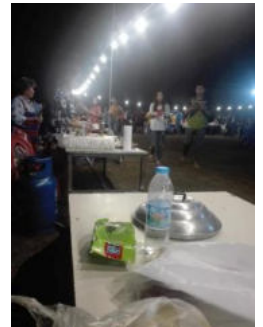
ประชาสัมพันธ์

อบต.หนองบัว แจ้างประชาสัมพันธ์การชำระภาษี ประจำปี ๒๕๖๒ สำหรับผู้มีทรัพย์สิน และมีหน้าที่ชำระภาษีในเขตพื้นที่ ประจำปี ๒๕๖๒



กิจกรรมงานบุญเลี้ยงสัมพันธ

นายก อบต.หนองบัว และคณะ ร่วมกิจกรรมงานบุญเลี้ยงสัมพันธ เนื่องในวันเด็ก ประจำปี ๒๕๖๒ ณ โรงเรียนบ้านบุเลียบ เมื่อวันที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๖๒



งานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

เจ้าหน้าที่ป้องกันฯ และทีมงานนำรถน้ำดับไฟในไร่อ้อยรอบบริเวณทางเข้าร้าน EOD หมู่ที่ ๕ บ้านพุเลียบ และบ้านของประชาชนบริเวณใกล้เคียงที่เกิดเหตุไฟไหม้



เจ้าหน้าที่ป้องกันฯและทีมงานนำน้ำออกแจกจ่ายให้กับชาวบ้านที่ขาดแคลนน้ำ บ้านพุกำป็น หมู่ที่ ๗ ตำบลหนองบัว



ต้อนรับคณะดูงาน

ต้อนรับคณะดูงานจาก อบต.เบิกไพร ณ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านพุเลียบ



กิจกรรมจิตอาสา

นายก อบต.หนองบัว และพนักงาน ร่วมกิจกรรมจิตอาสาพัฒนาวัดพุเลียบ (ทาสีกำแพงวัด กวาดใบไม้) โดยร่วมกับ ร.๒๙ พัน ๓ เมื่อวันที่พฤหัสบดีที่ ๒๔ ม.ค. ๖๒ เวลา ๐๘.๓๐ น. โดย ท่านผู้บังคับการ ร.๒๙ เดินทางมาเป็นประธาน ณ วัดพุเลียบ ตำบลหนองบัว



กิจกรรมผู้สูงอายุ

อบต.หนองบัว โดยกองสวัสดิการและสังคม จัดโครงการสงเคราะห์และพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุ และคนพิการ โดยจัดให้มีกิจกรรม ให้ความรู้เกี่ยวกับงานป้องกันภัย กิจกรรมการช่วยเหลือปฐมพยาบาลเบื้องต้นเมื่อผู้ประสบภัยหยุดหายใจ และการให้ความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพของตนเอง เมื่อวันที่ ๒๕ มกราคม ๒๕๖๒ ณ ห้องประชุม อบต.หนองบัว



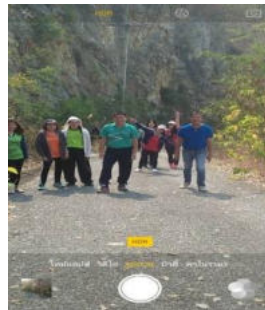
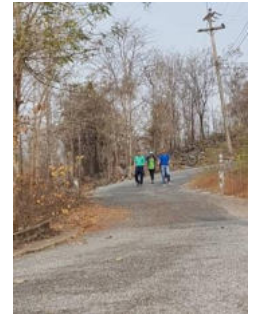
กิจกรรมฟุตบอลเยาวชน อายุไม่เกิน ๑๓ ปี

ต.หนองบัว ร่วมกับชมรมกำนันผู้ใหญ่บ้าน เป็นเจ้าภาพและร่วมเชียร์ให้กำลังใจนักฟุตบอล ทีมหนองบัวยูไนเต็ด ในการแข่งขันฟุตบอลเมืองกาญจน์ลีกส์ ครั้งที่ ๑ รุ่นอายุไม่เกิน ๑๓ ปี ณ สนามโรงเรียนวัดศรีอุปการาม เมื่อวันที่ ๒๖-๒๗ มกราคม ๒๕๖๒



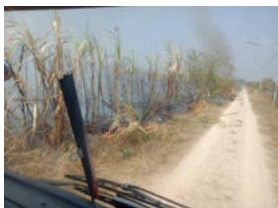
กิจกรรมออกกำลังกาย

นายก อบต.หนองบัว นำพนักงาน ลูกจ้าง เดินออกกำลังกายในวันพุธ ที่ ๓๐ มกราคม ๒๖๕๒ ตามนโยบายรัฐบาล ออกกำลังกายทุกวันพุธ



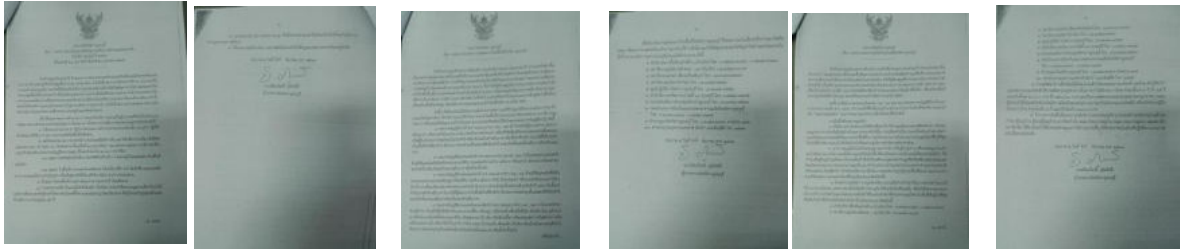
งานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

๖ ก.พ.๒๕๖๒ งานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยองค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัวรับแจ้งเหตุเวลา ๑๒.๑๐ ไฟไหม้ไร่อ้อยสถานที่เกิดเหตุ บริเวณสี่แยกบ้านเก่า พื้นที่ ม.๕ ต.หนองบัว อ.เมืองฯ จ.กาญจนบุรี และบริเวณทางเข้าเขาแหลม หมู่ที่ ๔ ตำบลหนองบัว ไฟไหม้ขยะข้างทาง ได้ดำเนินการดับไฟดังกล่าวเรียบร้อยแล้ว



#แจ้งประชาสัมพันธ์

มาตรการป้องกันและแก้ไขปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM 2.5 ด้วยการควบคุมไฟฟ้า การจุดเผาวัสดุพืชในที่ดินทำกิน เพื่อลดมลพิษจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก



#แจ้งประชาสัมพันธ์

จังหวัดกาญจนบุรี แจ้งการดำเนินการตามมาตรการลดและคัดแยกขยะมูลฝอยในหน่วยงาน ภาครัฐ เราทำความดีด้วยหัวใจ ลดภัยสิ่งแวดล้อม รมรณรงค์รับ ลดให้ ลดใช้ถุงพลาสติก และงดโฟมบรรจุอาหาร โดยขอความร่วมมือผู้ประกอบการร้านค้าลดการใช้ถุงพลาสติกและ งดโฟมบรรจุอาหาร ดังนี้

๑. งดการใช้โฟมบรรจุอาหาร โดยเลือกใช้วัสดุจากธรรมชาติ ที่ย่อยสลายได้ หรือสามารถใช้ซ้ำได้หลายครั้งแทน เช่น กล่องกระดาษ กล่องชานอ้อย ห่อใบตอง เป็นต้น
๒. ลดการใช้ถุงพลาสติกหูหิ้วและแก้วน้ำพลาสติกแบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง โดยเชิญชวนให้ลูกค้าเปลี่ยนมาใช้ถุงผ้า ไม่รับถุงพลาสติกหูหิ้ว หากซื้อสินค้าน้อยชิ้น ใส่สินค้ารวมกันในถุงใบเดียว หรือเตรียมถุงพลาสติกไปใช้ใส่สินค้าซ้ำหลาย ๆ ครั้ง ด้วยมาตรการจูงใจลูกค้า เช่น ทิดป้าย "นำกล่องข้าว/ปิ่นโต/แก้วน้ำส่วนตัวมาเอง มีส่วนลดให้ ๒ บาท" เป็นต้น



กิจกรรมอำเภอเคลื่อนที่

นายก อบต.หนองบัว พร้อมด้วยพนักงานเจ้าหน้าที่ ร่วมโครงการอำเภอเยี่ยม...เคลื่อนที่ ประจำเดือนกุมภาพันธ์ ๒๖๕๒ เมื่อวันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ เวลา ๑๓.๐๐ น. ณ ศาลาเอนกประสงค์ หมู่ที่ ๗ บ้านพุประดู่



ประชุมพนักงาน

นายก อบต. ปลัด อบต. เรียกประชุมพนักงาน ประจำเดือน กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ เมื่อวันที่ ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ เวลา ๑๔.๐๐ น. เพื่อรับฟังนโยบายการทำงานและมอบหมายหน้าที่กิจกรรม อบต.หนองบัว สัญจรพบประชาชน ประจำ ๒๕๖๒ และงานในหน้าที่อื่นๆ



สารน่ารู้



ศูนย์กีฬาแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University Sports Center

วิ่ง อย่างไรไม่ให้เจ็บ



เริ่มจากการเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะๆ เป็นเวลา 5-10 นาที ก่อนจะวิ่งเต็มที่ เพื่อให้กล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจได้ปรับตัว ก่อนออกกำลังกาย



ไม่ควรวิ่งแบบก้าวเท้ายาว

เพราะข้อเข่าต้องงอมากเกิน ความจำเป็นอาจทำให้ปวดเข่า ง่ายขึ้นและควรลงน้ำหนักที่ส้นเท้า มิเช่นนั้น จะทำให้ปวดกล้ามเนื้อน่อง และเข่าด้านหน้าได้



การเลือกรองเท้าวิ่ง ก็เป็นสิ่งสำคัญ

ควรเป็นแบบที่มีพื้นกัน แรกกระแทก กระชับพอดี กับเท้าและออกแบบมา สำหรับการวิ่งโดยเฉพาะ



ไม่ควรวิ่งขึ้น-ลงเนิน แต่หากจำเป็นต้องวิ่งลงเนิน ควรเกร็งลำตัวให้ตั้งตรง เพราะแรงโน้มถ่วง อาจทำให้เสียหลัก



ยืดข้อให้สุดในที่ศทางต่างๆ

แล้วค้างไว้เป็นเวลา 10-15 วินาที ทำซ้ำประมาณ 5 -10 ครั้ง โดยเน้นกล้ามเนื้อหลัก บริเวณน่องกล้ามเนื้อต้นขาด้าน และกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง



หมั่นบริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านด้วยการเหยียดเข่าตรงและเกร็งค้างไว้ ครั้งละ 5 วินาที ประมาณวันละ 10-20 ครั้ง เพื่อลดปัญหาปวดเข่า ในระยะยาว



Infographic

ที่มา : goodlifeupdate.com

สารน่ารู้ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2562

ขอบคุณข้อมูลจาก : goodlifeupdate

ภาพจาก : ผู้จัดการ infographics

ยาก่อนอาหาร

ควรกินก่อนอาหาร
ตอนท้องว่าง

ประมาณ
30
นาที

ยาก่อนนอน

กินก่อนเข้านอน
ตอนกลางคืน

ประมาณ
15-30
นาที

ยาพร้อมอาหาร

กินหลังจาก
กินอาหารไปแล้ว
ครั้งหนึ่ง



กิน ยา

ให้ถูกวิธี ง่ายแค่นี้เอง



ยานี้กินแล้ว
อาจง่วงนอน

ควรหลีกเลี่ยงการขับรถ
หรือทำงานกับ
เครื่องจักรกล

ยากลับอาหาร

ควรกินหลังจาก
กินอาหารเสร็จ

ประมาณ
15-30
นาที



ยากลับอาหารทันที

ควรกินหลังอาหารทันที
มักเป็นยามีฤทธิ์กัดกระเพาะ



ยานี้กินติดต่อกัน
ทุกวันจนยาหมด

กินให้หมดตามที่แพทย์สั่ง
เพื่อป้องกันการดื้อยา

ยากี่ต้องเคี้ยว

ให้ละเอียดก่อนกลืน

เช่น ยาลดกรด
เพื่อให้ยากระจายตัวได้ดี



ข้อมูลจาก สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข