



ที่ กจ ๗๑๐๐๑/ว ๓๖๔

ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลแก่งเสี้ยน
๒๒๕ หมู่ที่ ๕ ตำบลแก่งเสี้ยน อำเภอเมือง
จังหวัดกาญจนบุรี ๗๑๐๐๐

ว มิถุนายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอบขอมอนุเคราะห์ประชาสัมพันธจัดหมยข่ว

เรียน แจ้งภย ๑๔ อบท.

- | | | |
|-----------------|---|--------------|
| สิ่งที่ส่งมถดวย | ๑. จัดหมยข่ว อบต.แก่งเสี้ยน ประจำเดือนพฤษภาคม ๒๕๖๐
ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๔ | จำนวน ๑ ชุด |
| | ๒. แบบตอรับจัดหมยข่ว | จำนวน ๑ ฉบับ |

ด้วยองค์การบริหารส่วนตำบลแก่งเสี้ยน อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี ได้ดำเนินการจัดทำจัดหมยข่วองค์การบริหารส่วนตำบลแก่งเสี้ยน ประจำเดือนพฤษภาคม พ.ศ.๒๕๖๐ ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๔ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๐ เพื่อเผยแพร่ประชาสัมพันธดำเนินโครงการ และกิจกรรมต่ง ๆ ใหหน่วยงานอื่น และประชชนโดยท่วไปรับทราบข่วสารอย่งท่วถึง

องค์การบริหารส่วนตำบลแก่งเสี้ยน จึงขอส่งจัดหมยข่วฯ ดังกล่วข่งต้น มยยังหน่วยงานของท่น เพื่อเผยแพร่และประชาสัมพันธให้ทราบโดยท่วกัน ทั้งนี้ หกได้รับแล้วโปรดตอรับและส่งคืนให้องค์การบริหารส่วนตำบลแก่งเสี้ยนทราบด้วย จักเป็นพระคุณยง

จึงเรียนมเพื่อโปรดทราบและพิจารณา

ขอแสดงความนับถื้อ

(นายสมชาย ฝักทอง)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลแก่งเสี้ยน

สำนักปลัด อบต.แก่งเสี้ยน

งานธุรการ

โทร. ๐-๓๔๕๑-๐๗๙๗ ต่อ ๑๐๓

โทรสาร. ๐-๓๔๕๑-๐๗๙๗



แบบตอบรับจดหมายข่าวองค์การบริหารส่วนตำบลแก่งเสี้ยน

ชื่อหน่วยงาน.....เลขที่.....หมู่ที่.....

ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์

ได้รับเอกสารประชาสัมพันธ์ จดหมายข่าวองค์การบริหารส่วนตำบลแก่งเสี้ยน จำนวน ๑ ฉบับ ประจำเดือน พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๖๐ ปีที่ ๑ ฉบับที่ ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๐ และให้ดำเนินการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนทราบเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

ข้อเสนอแนะ

.....
.....
.....

(ลงชื่อ).....ผู้รับเอกสาร

(.....)

ตำแหน่ง

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....



ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะข้าพระพุทธเจ้า
คณะผู้บริหาร เจ้าหน้าที่ องค์การบริหารส่วนตำบลแก่งเสี้ยน



จดหมายข่าวองค์การบริหารส่วนตำบลแก่งเสี้ยน
ประจำเดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๐ ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๔

Facebook : อบต.แก่งเสี้ยน

เว็บไซต์ : www.kaengsian.go.th



พระราชดำริส...

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

ข้อคิดในการใช้ชีวิต

๑. อย่าทำลายความหวังของใคร เพราะเขาอาจเหลืออยู่แค่นั้น
๒. เมื่อมีคนเล่าว่า เขามีส่วนในเหตุการณ์สำคัญอะไรก็ตาม เราไม่ต้องไปคุยหับ ปลอ่ยเขาฟังไปตามสบาย
๓. รู้จักฟังให้ดี โอกาสทองบางทีมันก็มาถึงแบบแว่วๆ เหมือนกัน
๔. หยุดอ่านคำอธิบายสถานที่ทางประวัติศาสตร์ซึ่งอยู่ตามริมทางเสียบ้าง
๕. จะคิดการใด จงคิดการให้ใหญ่ๆ เข้าไว้ แต่เติมความสุข สนุกสนาน ลงไปด้วยเล็กน้อย
๖. หัดทำสิ่งดีๆ ให้คนอื่นจนเป็นนิสัย โดยไม่จำเป็นต้องให้เขารู้
๗. จำไว้ว่าข่าวทุกชนิดล้วนถูกปิดเบือนมาแล้วทั้งนั้น
๘. เวลาเล่นเกมกับเด็กๆ ก็ปล่อยให้เกะกะไปเถอะ
๙. ใครจะวิจารณ์เราอย่างไรก็ช่าง ไม่ต้องไปเสียเวลาตอบโต้
๑๐. ให้โอกาสผู้อื่นเป็นครั้งที่ "สอง" แต่อย่าให้ถึง "สาม"
๑๑. อย่าวิจารณ์นายจ้าง ถ้าทำงานกับเขาแล้วไม่มีความสุข ก็ลาออกซะ
๑๒. ทำตัวให้สบาย อย่าคิดมาก ถ้าไม่ใช่เรื่องคอขาดบาดตายแล้ว อะไรๆ มันก็ไม่สำคัญอย่างที่คิดไว้ทีแรกหรอก

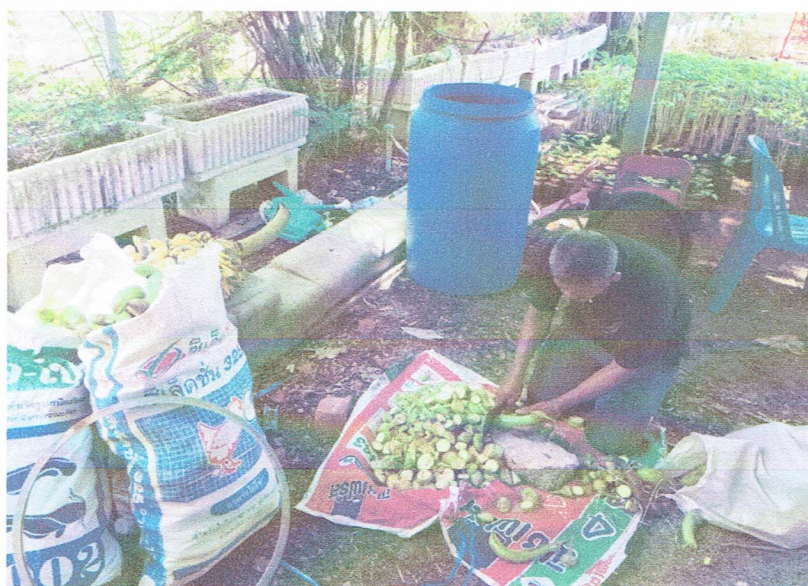
โครงการการ การบริหารจัดการขยะมูลฝอยชุมชน

“จังหวัดสะอาด”

ระดับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ขององค์การบริหารส่วนตำบลแก่งเลี่ยน

วันจันทร์ ที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๐

ณ องค์การบริหารส่วนตำบลแก่งเลี่ยน



โครงการมอบบ้านให้กับผู้สูงอายุที่ยากไร้ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลแก่งเสี้ยน

หมู่ที่ ๗ บ้านท่าดินสอพอง ตำบลแก่งเสี้ยน อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี

วันศุกร์ ที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๐



ประชุมพิจารณาการขอใช้พื้นที่บริหารจัดการขยะในพื้นที่ฝัก ของกองพลที่ ๑ รักษาพระองค์

โดยมี ผู้อำนวยการกองอำนวยการรักษาความสงบเรียบร้อย กรมส่งบำรุงกำลังทหารบก เป็นประธานในการประชุม

วันพุธ ที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๐ เวลา ๐๙.๓๐ น.

ณ ห้องประชุม กรมส่งกำลังบำรุงทหารบก (๒)



พิธีเปิดโครงการความร่วมมือการบริหารและจัดการขยะมูลฝอย ระหว่าง ประชาชนกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น



วันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐



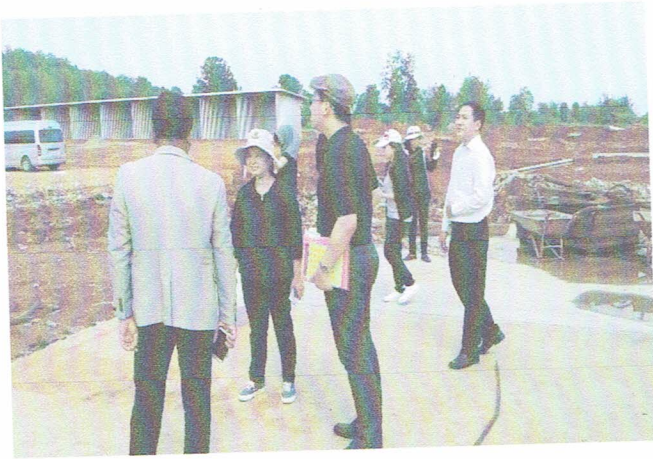
ณ บ่อขยะเนินเขาทอง
ม.๕ ต.แก่งเลี่ยน อ.เมือง จ.กาญจนบุรี



ต้อนรับคณะผู้ร่วมติดตามการดำเนินงานการจัดการขยะตกค้างสะสม สถานที่กำจัดขยะมูลฝอยลงตรวจพื้นที่โดยสิ่งแวดล้อม และ ควบคุมมลพิษภาค ๘

ณ บ่อขยะเขาทอง หมู่ที่ ๕ ตำบลแก่งเสี้ยน อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี

วันพฤหัสบดี ที่ ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๐



การบริหารส่วนตำบลแก่งเสี้ยนร่วมโครงการส่งเสริมสัมพันธภาพของครอบครัว (ค่ายครอบครัว) รุ่นที่ ๒

โดยสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงมนุษย์จังหวัดกาญจนบุรี

ระหว่างวันที่ ๑๘-๑๙ พฤษภาคม ๒๕๖๐

ณ เดือนฉายรีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี





โครงการส่งเสริมอาชีพพัฒนาเยาวชนและกลุ่มสตรี

วันที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๐

ณ องค์การบริหารส่วนตำบลแก่งเสี้ยน



นนบุรี - จังหวัดกาญจนบุรี ร่วม พล.๑ รอ.พร้อมผู้นำท้องถิ่น ประชุมวางแผน เตรียมปลูกดอกดาวเรือง ๒๓๐,๐๐๐
ใช้ในพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ ๙

เมื่อเวลา ๑๐.๓๐ น. (๓๑ พ.ค.) ที่ห้องประชุมศูนย์การเรียนรู้ชุมชนเฉลิมพระเกียรติ องค์การบริหารส่วนตำบลแก่งเสี้ยน อ.
เมือง จ.กาญจนบุรี พล.ต.รังษี กิติญาณทรัพย์ ผู้ทรงคุณวุฒิสถาบันงานปลัดกระทรวงกลาโหม และที่ปรึกษา ผบ.พล.๑ รอ.พร้อม
ด้วย นายพจน์ ทูรวรนนท์ นายอำเภอเมืองกาญจนบุรี นายอนุชิต สังขสุวรรณ ท้องถิ่นจังหวัดกาญจนบุรี นายสนธยา บุญประดิษฐ์
ปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดกาญจนบุรี

นายสมชาย พิทักษ์ทอง นายกองค้การบริหารส่วนตำบลแก่งเสี้ยน อ.สมเกียรติ ทองโสภาน นักวิชาการเกษตรอิสระ มหาวิทยาลัย
แม่โจ้ รุ่น ๖๓ รวมทั้งกำนัน ผู้ใหญ่บ้านในเขตพื้นที่อำเภอเมืองกาญจนบุรี ร่วมประชุมวางแผน และให้ความรู้เกี่ยวกับการ
เพาะปลูกดอกดาวเรือง

เพื่อเตรียมร่วมในพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ ๙
สำหรับการดำเนินการปลูกดอกดาวเรืองครั้งนี้เริ่มวันที่ ๑ ส.ค.๖๐ จำนวน ๒๓๐,๐๐๐ ต้น บนเนื้อที่ ๓๕ ไร่ ซึ่งการประชุมวางแผน
ใช้เวลาประมาณ ๑ ชั่วโมงจึงแล้วเสร็จ

สำหรับแนวทางการปลูกดอกดาวเรืองจะเริ่มเพาะกล้าวันที่ ๑ ส.ค. และเริ่มปลูกลงในถุงดำวันที่ ๒๐ ส.ค. ซึ่งระยะเวลาที่ต้น
ดาวเรืองจะออกดอกเหลืองอร่ามเต็มที่ประมาณวันที่ ๑๒-๑๒ ตุลาคม ระหว่างนี้คณะเจ้าหน้าที่จะได้เชิญชวนประชาชน รวมทั้ง
นักท่องเที่ยวมาเที่ยวชมความสวยงามพร้อมถ่ายรูปเอาไว้เป็นที่ระลึก

ซึ่งการปลูกดอกดาวเรืองครั้งนี้ถือว่าเป็นครั้งประวัติศาสตร์ของชาวจังหวัดกาญจนบุรี โดยดอกดาวเรืองทั้ง ๒๓๐,๐๐๐ ต้น
จะมอบให้แก่จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน ๑๓๐,๐๐๐ ต้น เพื่อนำไปประดับตามสถานที่ราชการต่างๆ ในช่วงพระราชพิธีถวายพระ
เพลิงพระบรมศพ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ ๙

และจำนวน ๑๐๐,๐๐๐ ต้น โดย พล.ต.รังษี กิติญาณทรัพย์ ผู้ทรงคุณวุฒิสถาบันงานปลัดกระทรวงกลาโหม และที่ปรึกษา ผบ.
พล.๑ รอ จะนำไปประดับในช่วงพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาล
ที่ ๙ ที่ท้องสนามหลวงต่อไป



เกร็ดความรู้

อยากมี **ความจำดี** ไม่มีขายนะจ๊ะ

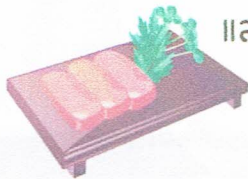


ปลาที่มี **โอเมก้า 3** อาทิ

ปลาแซลมอน ปลาชาร์ดิน

และ ปลาแมคคอเรล

ช่วยป้องกัน
ความจำเสื่อม

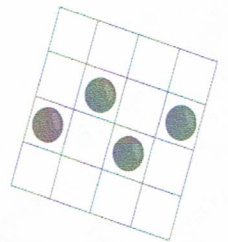


กินดี

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



www.facebook.com/toyotabuzz
www.ToyotaBuzz.com

Credit: Phyathai.com

