



โทร/โทรสาร : 034-540963 ต่อ 11 <http://www.nongbua-sao.com>

Facebook: อปต.หนองบัว เพจ อปต. <https://www.facebook.com/>

ปีที่ 9 ฉบับที่ 1 ประจำเดือน มกราคม-กุมภาพันธ์ 2568



**สาระน่ารู้**  
 โครงการ/กิจกรรม....  
 ข่าวสารสำคัญ....  
 สาระน่ารู้....  
 เกร็ดความรู้....

**กองบรรณาธิการ**  
 1. นางสาวกนกวรรณ พรนภาเจริญ  
 2. นางสาวณัฐธยาน์ คล้ายทวนมีสุข  
 3. น.ส.อาริยา โตไร่  
 4. น.ส.อาณดา ใจอดทน

**วัตถุประสงค์ของจดหมายข่าว**  
 เพื่อเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารและการดำเนินงานขององค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัวแก่ประชาชนและหน่วยงานราชการต่างๆ  
**ที่ปรึกษาจดหมายข่าว**  
 1. นางอมรลักษณ์ ไบบัว นายก อบต.  
 2. นางมุกษนิษฐา นิ่มเจริญ รองนายก อบต.  
 3. นางสาวณัฐภรณ์ สิงห์พันธ์ม่วง รองนายก อบต.  
 5. นางสาวสุรัตน์ จำปาคำ เลขานุการนายก

ดาวนั้โหลด  
 วารสาร  
 แบบตอบ  
 รับวารสาร

เมื่อวันอังคาร ที่ 7 มกราคม 2568

\*\*\*\*\*

นางอมรลักษณ์ ไบบัว นายกองค้การบรหการส่วนตําบลหนองบัว นางมุกข์นิษฐา นิ่มเจริญ รองนายก นางสาวณัฐภรณ์ สิงห์พันธ์ม่วง รองนายก นางสาวสุรัตน์ จำปาคํา เลขานายก และกองสวัสดิการ มอบผ้าห่มกันหนาวพระราชทานพร้อมชุดยาและเวชภัณฑ์ ให้กับผู้สูงอายุ คนพิการ และทุพพลภาพที่ดิดเตียง ในเขตองค์การบรหการส่วนตําบลหนองบัว



เมื่อวันที่ 21 มกราคม 2568 นางอมรลักษณ์ ไบบัว นายกองค้การบรหการส่วนตําบลหนองบัว นางมุกข์นิษฐา นิ่มเจริญ รองนายก อบต.หนองบัว นางสาวสุรัตน์ จำปาคํา เลขานุการนายก อบต.หนองบัว พร้อมด้วย เจ้าหน้าที่ ร่วมกับ นายชัชวาล ไบบัว ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 5 , หน่วยร.29 พัน 3 , คณะครู นักเรียนโรงเรียนบ้านพุดเลียบ ร่วมกันทำจิตอาสาพัฒนาปรับปรุงภูมิทัศน์ ตัดหญ้า ตกแต่งกิ่งไม้บริเวณวัดพุดเลียบ และ โรงเรียนวัดพุดเลียบ ผลการปฏิบัติเป็นไปด้วยความเรียบร้อย



เมื่อวันที่ 20 มกราคม 2568 ผู้บริหารฯ พนักงาน เจ้าหน้าที่ออกฉีดพ่นหมอกควัน กำจัด  
ยุงลาย กรณีมีผู้ป่วยโรคไข้เลือดออก หมู่ที่ 6



เจ้าหน้าที่ อบต.หนองบัว ออกซ่อมแซมไฟฟ้าที่ชำรุดใช้งานไม่ได้ ในพื้นที่ของ  
อบต.หนองบัว



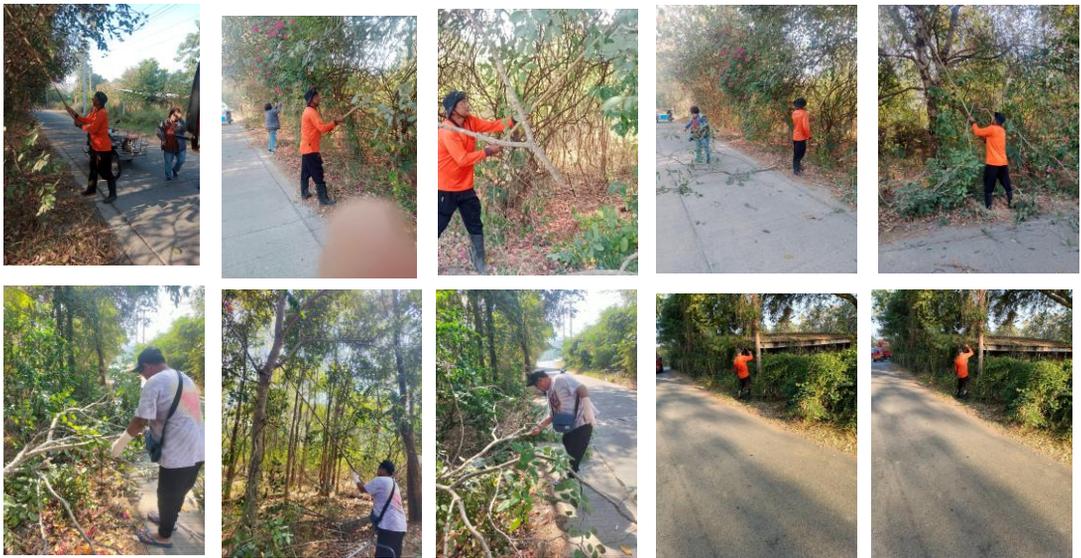
เจ้าพนักงานป้องกัน เจ้าหน้าที่ อบต.หนองบัว ร่วมกันดับไฟฟ้า หมู่ที่ 5 ไฟไหม้ไร่อ้อย  
ของ หมู่ที่ 6



เจ้าหน้าที่ประปา ออกติดตามน้ำ ซ่อมท่อแตก ซ่อมปั้มน้ำ แก้ไขปัญหาให้กับ  
ประชาชนผู้ใช้น้ำประปาของ อบต.หนองบัว



ผู้บริหาร เจ้าหน้าที่ ออกตัดกิ่งไม้ที่ยื่นออกมาริมถนนบริเวณซอยบีมเอสโซ่ ให้  
ประชาชนได้สัญจรได้สะดวกและปลอดภัย



เมื่อวันที่ 22 มกราคม 2568 นางอมรลักษณ์ ไบบัว นายกองค้การบริหารส่วนตำบล  
หนองบัว เปิดโครงการส่งเสริมอาชีพในชุมชน ประจำปี 2568 หลักสูตร การทำน้ำพริก  
แกงเผ็ด พริกแกงส้ม ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัว



เมื่อวันที่ 28 มกราคม 2568 นางอมรลักษณ์ ไบบัว นายกองค้การบริหารส่วนตำบลหนองบัว มอบให้ นางมุกนิษฐ์ชา นิ่มเจริญ รองนายก ฯ นางสาวสุรัตน์ จำปาคำ เลขานุการฯ ต้อนรับคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลบานา อ.เมือง จ.ปัตตานี ณ.ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัว



เมื่อวันที่ 31 มกราคม 2568 นางอมรลักษณ์ ไบบัว นายกองค้การบริหารส่วนตำบลหนองบัว เข้าร่วมกิจกรรมงานคนพิการสากลประจำจังหวัดกาญจนบุรีและได้จัดประชุมศูนย์บริการคนพิการตำบลหนองบัวจำนวน 1 ชุมและรับมอบวีลแชร์จำนวน 13 คัน โดยมีนางพรรณวิภา ปิยะมปุตรระ รองผู้ว่าราชการจังหวัดกาญจนบุรีเป็นประธานในพิธีเปิดโครงการงานคนพิการสากล



เมื่อวันที่ 3 กุมภาพันธ์ 2568 นางอมรลักษณ์ ไบบัว นายกองค้การบริหารส่วน  
 ตำบลหนองบัว , นางมุกข์นิษฐา นิ่มเจริญ รองนายก อบต.หนองบัว, นักพัฒนา  
 ชุมชน , นักสังคมสงเคราะห์ ลงพื้นที่มอบวีลแชร์ให้กับผู้พิการทางการเคลื่อนไหว  
 ที่ยื่นแบบคำขอรับกายอุปกรณ์ ในเขตตำบลหนองบัว



วันอังคารที่ 4 กุมภาพันธ์ 2568 นางอมรลักษณ์ ไบบัว นายกองค้การบริหารส่วน  
 ตำบลหนองบัว เข้าร่วมรณรงค์สร้างการรับรู้การลดการเผาในพื้นที่เกษตร ณ  
 สำนักงานเทศบาลตำบลหนองบัวตามประกาศจังหวัดกาญจนบุรี เรื่องห้ามเผาโดย  
 เด็ดขาดทุกพื้นที่จังหวัดกาญจนบุรี ประจำปี 2568



วันอังคารที่ 4 กุมภาพันธ์ 2568 นางอมรลักษณ์ ไบบัว นายกองค้การบริหารส่วน  
 ตำบลหนองบัว เข้าร่วมพิธีลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือโครงการ"เสริม สร้าง  
 สุข มหาวิทยาลัยราชภัฏ ไปสู่สังคมสุขภาวะ"ณ ห้องประชุมอาเซียน 2 โรงแรมฟีลด์ส์  
 จังหวัดกาญจนบุรี



วันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2568 เวลา 14.00 น.นางอมราลักษณ์ ไบบัว นายกองค้การบริหาร ส่วนตำบลหนองบัว , นางสาวสุรัตน์ จำปาคำ เลขานุการนายก อบต.หนองบัว, กองสวัสดิการ ลงพื้นที่มอบวีลแชร์ให้กับผู้พิการทางการเคลื่อนไหวที่ขึ้นแบบคำขอรับ ภายอุปกรณ์ ในพื้นที่ ม.6 ตำบลหนองบัว



วันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2568 เวลา 09.00 น.นางอมราลักษณ์ ไบบัว นายกองค้การบริหาร ส่วนตำบลหนองบัว ที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหนองบัว รุ่นที่ 1 เข้าร่วม ประชุมการคัดเลือก ผู้อำนวยการ โรงเรียนผู้สูงอายุ และคณะผู้บริการโรงเรียน ผู้สูงอายุ รุ่นที่ 1 โดยมี นายพลกฤษณ์ คล้าเงิน ผอ.รพสต.บ้านหนองบัว นัก กายภาพบำบัด พยาบาลวิชาชีพ ให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ ให้กับนักเรียนผู้สูงอายุ และมอบเกียรติบัตรกับผู้บริหารการเงินเข้าชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองบัว ณ องค์การ บริหารส่วนบหนองบัว



วันพฤหัสบดีที่ 6 กุมภาพันธ์ 2568 นางอมราลักษณ์ ไบบัว นายกองค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัว, นางมุกนิษฐ์ชา นิ่มเจริญ รองนายก อบต.หนองบัว นางสาวสุรัตน์ จำปาคำ เลขานุการนายก อบต.หนองบัว, หัวหน้าสำนักปลัด กองสวัสดิการสังคม เข้าร่วมโครงการ "การช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน" การกู้ฟื้นคืนชีพ (CPR) ณ โรงเรียนบ้านพุประดู่ โดย กองพันทหารปืนใหญ่ที่ 19 กรมทหารปืนใหญ่ที่ 9 มาสาธิต การทำ CPR ให้กับนักเรียนในโรงเรียนบ้านพุประดู่



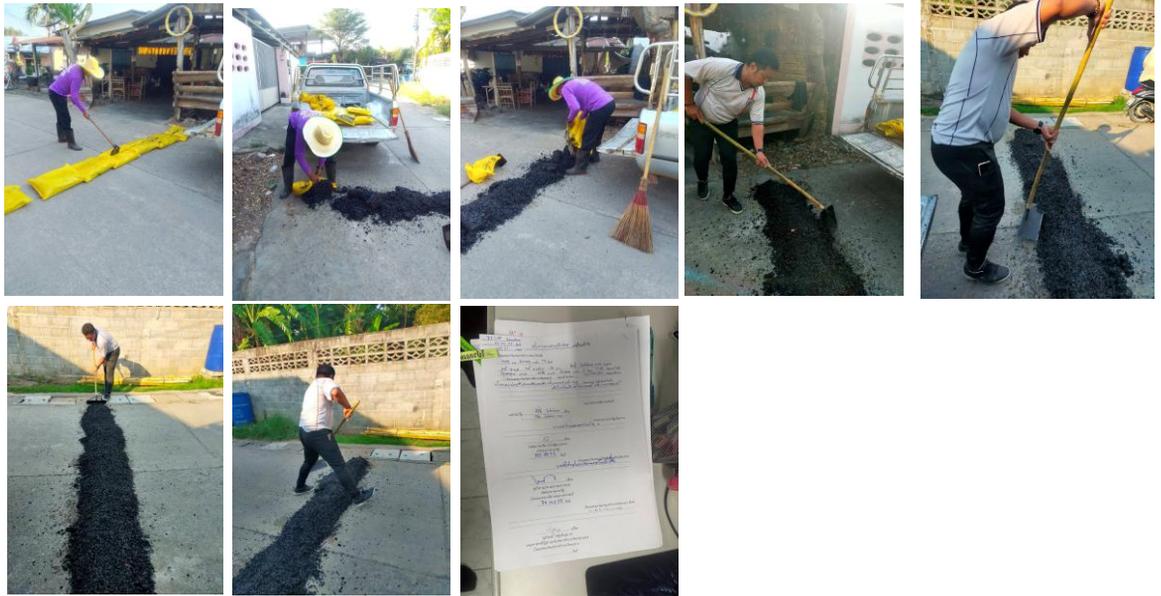
**(tree)องค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัว(flower)**

วันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2568 เวลา 13.30 น

(plant)นางอมราลักษณ์ ไบบัว นายกองค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัว มอบหมายให้ นางมุกนิษฐ์ชา นิ่มเจริญ รองนายก อบต.หนองบัว นางสาวณัฐภรณ์ สิงห์พันธ์ม่วง รองนายก นางสาวสุรัตน์ จำปาคำ เลขานุการนายก อบต.หนองบัว นางสาวกนกวรรณ พรนภาเจริญ ผู้อำนวยการกองคลังรักษาราชการแทนปลัด อบต. หนองบัว และกองสวัสดิการสังคม รับมอบผ้าอ้อมผู้ใหญ่โดยนายวิษณุ บุญญรัตน์ เลขานุการนายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดกาญจนบุรี พร้อมคณะ ในโครงการสนับสนุนผ้าอ้อมผู้ใหญ่สำหรับบุคคลที่มีภาวะพึ่งพิงและบุคคลที่มีภาวะปัญหาการกลั้นปัสสาวะหรืออุจจาระไม่ได้ในเขตพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัวจำนวน 7 รายโดยใช้งบประมาณจาก"กองทุนฟื้นฟูสมรรถภาพจังหวัดกาญจนบุรี"องค์การบริหารส่วนจังหวัดกาญจนบุรี



เมื่อวันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2568 เจ้าหน้าที่งานป้องกันและบรรเทาฯ ทำลูกระนาดใน หมู่บ้าน หมู่ที่ 4 ตามคำร้องของประชาชนที่เข้ามาเขียน เพื่อชะลอความเร็วของรถที่สัญจรไปมาภายในหมู่บ้าน



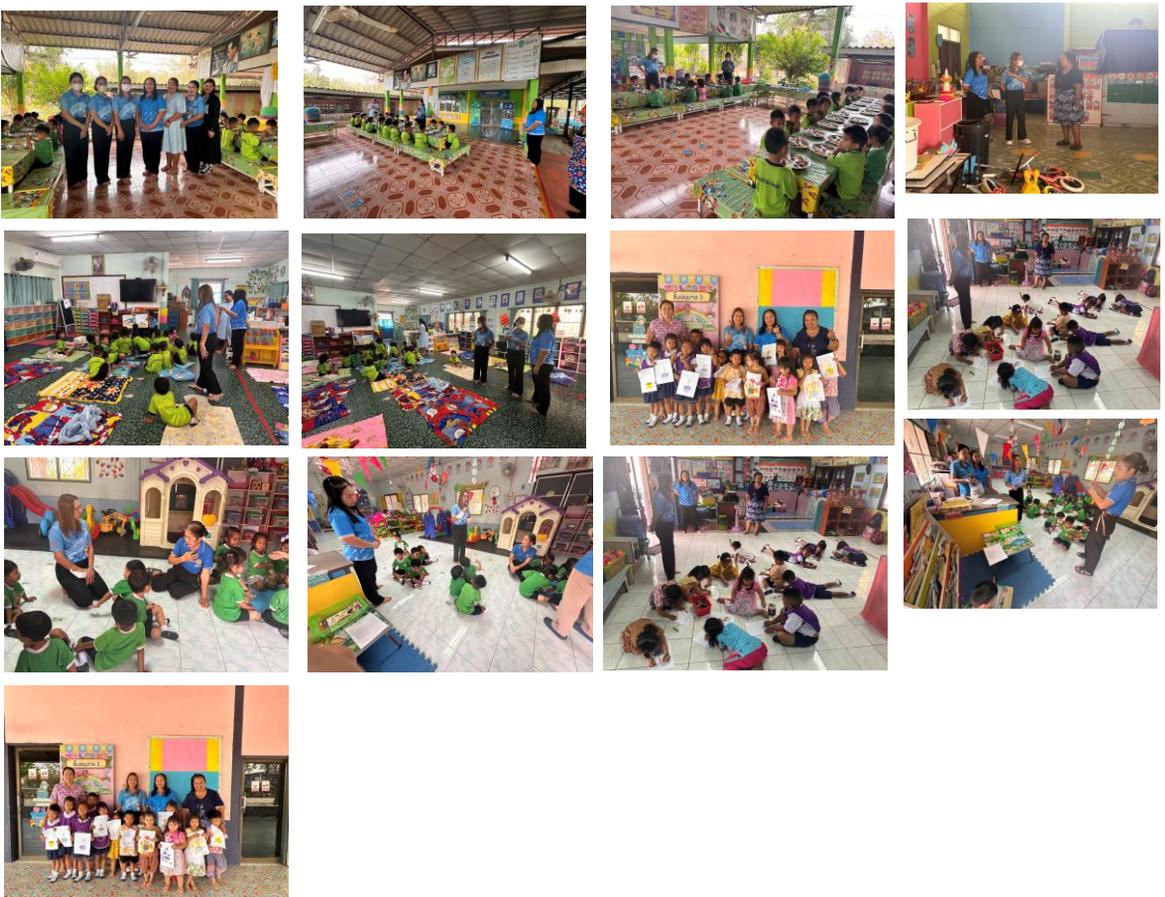
เมื่อวันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2568 เจ้าหน้าที่รถกระเช้า และคนงาน ตัดกิ่งไม้ที่ยื่นออกมานอกอาคารของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านหนองบัว



เมื่อวันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2568 อบต.ตาลชุม จังหวัดน่าน ได้เดินทางมาศึกษาดูงาน ณ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านหนองบัว สังกัด องค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัว เพื่อศึกษาเรียนรู้การบริหารจัดการที่ดีของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก



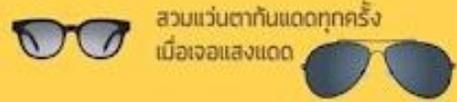
เมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2568 น.ส.อาริยา โตไร่ หัวหน้าสำนักปลัด อบต.หนองบัว น.ส.จิราพร แรงครุฑ นักวิชาการศึกษา ออกตรวจเยี่ยมศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในสังกัด อบต.หนองบัว ได้แก่ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านหนองบัว ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านพู่เลียบ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปานางเยื่อ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านพู่ประดู่



# สาระน่ารู้

## 8วิธีดูแลสุขภาพดวงตา ฤดูฝน



-  1. ทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ5หมู่ เช่น ผักบุ้ง แครอท ตำลึง ผักกอก มะม่วงสุก และถั่ว
-  2. หลับตาเพื่อพักสายตาทุก 1 ชั่วโมง เมื่อใช้สายตามากๆหรือนั่งหน้าจอคอมมานานๆ
-  3. สวมแว่นตากันแดดทุกครั้ง เมื่อเจอแสงแดด
-  4. การดูโทรทัศน์ควรปรับความสว่างให้พอควรและควรนั่งห่างจากโทรทัศน์ประมาณ5เท่าของขนาดจอ
-  5. เมื่อเศษฝุ่นละอองหรือเศษฝุ่นเข้าตา ห้ามใช้มือขยี้ตา ให้ใช้น้ำสะอาดหรือน้ำยาล้างตา
-  6. ควรบริหารดวงตาทุกวันอย่างน้อย 2 ครั้ง บริหารง่ายๆ หน้าตั้งคอตรง กรอกลูกตาหมุนเป็นวงกลมตามเข็มนาฬิกาทำอย่างน้อย10ครั้ง
-  7. พักสายตาผ่อนคลายดวงตา ด้วยการมองต้นไม้เขียว
-  8. ควรตรวจสุขภาพตากับจักษุแพทย์ ปีละครั้งเพื่อรักษาดวงตาให้ดีอยู่เสมอ

## อายุเสี่ยงโรคทางตาได้ ปกป้องก่อนที่จะสาย



ผู้ที่อายุต่ำกว่า 30 ปี  
เสี่ยงต่อ สายตาสั้นได้ง่าย

ผู้ที่อายุต่ำกว่า 40 ปี  
เสี่ยงต่อโรคต้อลม ต้อเนื้อ  
จอประสาทตาเสื่อม

ผู้ที่อายุมากกว่า 40 ปี  
เสี่ยงโรคสายตาวาย โรคต้อหิน โรคต้อกระจก  
หรือ โรคจอประสาทตาเสื่อม

ควรไปเช็คสุขภาพดวงตา เพื่อสุขภาพดวงตาที่ดีนะครับ



# เกร็ดความรู้

สาระและเคล็ดลับต่างๆ .... เกี่ยวกับอาหารการกิน

งานโภชนาการ



กิน...ลด

## โลกร้อน

- เลี่ยงลูกด้วยนมแม่
- ปรุงอาหารกินที่บ้าน / ดื่มน้ำเปล่า ดีที่สุด
- กินอาหารประจำท้องถิ่น / กินผัก / ผลไม้ตามฤดูกาล
- เคี้ยวอาหารช้าๆ กินพอสัม ไม่เหลือทิ้ง
- กินอาหารสดมากกว่าอาหารที่ผ่านกระบวนการ
- ลดการกินเนื้อสัตว์ กินให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสม เพิ่มการกินผัก ผลไม้
- เลือกใช้ภาชนะและบรรจุภัณฑ์ใส่อาหารเพื่อลดภาวะโลกร้อน



งานโภชนาการ



ศูนย์การแพทย์  
ปัญญานันทภิกขุ ประสาน  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

PR&EDTE-CH