

จดหมายข่าว

ปีที่ 11 ฉบับที่ 4

ระหว่างเดือน กรกฎาคม - กันยายน 2562



ศูนย์พัฒนาการดัดจริตพิการวัดอมตัญญูอายุบ้านบางแค

๑๗๑๖...๓๐๖บรรณาธิการ

สวัสดิ์ค๊ะ ทำนผู้อำทกทำน พบกับจดหมายข่าวบ้านบางแค ปีที่ 11 ฉบับที่ 4 ระหว่างเดือนกรกฎาคม-กันยายน 2562 ซึ่งตลอดระยะเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา มีกิจกรรมต่างๆเกิดขึ้น เช่น กิจกรรมงานวันแม่แห่งชาติ กิจกรรมงานกีฬา กีฬา 5 ส. เป็นต้น

ในเดือนกรกฎาคม ที่ผ่านมาเป็นเดือนแห่งความสำคัญของประชาชนชาวไทย ซึ่งเป็นเดือนพระราชสมภพ เมื่อวันจันทร์ที่ 28 กรกฎาคม พ.ศ. 2495 ทรงมีพระราชประวัติ ดังนี้ พระนามเต็ม รัชกาลที่10 สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร ซึ่งเป็นพระราชโอรสเพียงพระองค์เดียว ในพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราช เจ้าฟ้ามหาวชิราลงกรณ สยามมกุฎราชกุมาร ทรงได้รับการศึกษาระดับอนุบาลศึกษาที่พระที่นั่งอุดร พระราชวังดุสิต และทรงเข้ารับการศึกษาในระดับประถมศึกษาและระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนจิตรลดา ระหว่างพุทธศักราช ๒๕๑๑-๒๕๑๕ ที่ประเทศอังกฤษระหว่างพุทธศักราช ๒๕๑๑-๒๕๑๓

หลังจากนั้นได้ทรงศึกษาระดับเตรียมทหารที่โรงเรียนคิงส์ นครซิดนีย์ ประเทศออสเตรเลีย และเข้ารับการศึกษาระดับอุดมศึกษา ทรงได้รับปริญญาอักษรศาสตรบัณฑิต คณะการศึกษาด้านทหาร จากมหาวิทยาลัยนิวเซาท์เวลส์ ประเทศออสเตรเลีย เมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๗

เมื่อวันที่ ๒๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๑๕ ปวงชนชาวไทยต่างมีความปลาบปลื้มปิติยินดีเป็นอย่างยิ่งอีกครั้งหนึ่ง เมื่อพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้มีพระบรมราชโองการประกาศสถาปนา สมเด็จพระเจ้าลูกยาเธอเจ้าฟ้ามหาวชิราลงกรณ ขึ้นดำรงพระอิสริยยศ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราช สยามมกุฎราชกุมาร มีพระนามาภิไธย ตามจารึกพระสุพรรณบัฏว่า “สมเด็จพระบรมโอรสาธิราช เจ้าฟ้ามหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร สิริกิตยสมบุรณสววงค์วรมัน ๑๑ รัชทายาทสันตติวงศ์ มหิตล พงศอดุลยเดช จักรีนเรศยุพราชวิสุทธ สยามมกุฎราชกุมาร”

ในมงคลวาระนี้ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ได้ถวายสัตย์ปฏิญาณในถ้อยคำที่วิเศษยิ่งว่า “ข้าพระพุทธเจ้า ขอพระราชทานกระทำสัตย์ปฏิญาณสาบานต่อประเทศชาติ และประชาชนชาวไทย เฉพาะพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เฉพาะพระพุทธมหามณีรัตนปฏิมากร ท่ามกลางสังฆนิเวศนี้ว่า ข้าพเจ้าผู้เป็น สยามมกุฎราชกุมาร จะรักษาเกียรติยศและอธิปไตย ซึ่งทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานไว้ด้วยชีวิต จะรักชาติต่อชาติบ้านเมือง จะซื่อสัตย์ต่อประชาชน จะปฏิบัติภาระหน้าที่ทุกอย่าง โดยเต็มกำลังสติปัญญา ความสามารถ และโดยความเสียสละ เพื่อความเจริญสงบสุขและความมั่นคงไพบูรณ์ของประเทศไทย จนทราบเท่าชีวิตร่างกายจะหาไม่”

สารบัญ

เปิดบ้าน...รับแขก	4-6
กิจกรรม...ภายในบ้าน	7
อุปกรณ์พิเศษ...ประจำบ้าน	8-9
ภาพกิจกรรมอาหารพระราชทาน	10
ภาพกิจกรรมครอบครัวสุขภาพผู้สูงอายุ	11
กิจกรรมงานสังคมสงเคราะห์	12-13
ภาพกิจกรรมพี่กซ้@หมบ้@กััน@คคั้กัย	14
เกร็ดความรู้...เพื่อสุขภาพ	15

เปิดบ้าน...รับแขก

3ก.ค.62 สถาบันการพยาบาลศรีสวรินทิรา สภากาชาดไทย นำนักศึกษาพยาบาล เข้าจัดโครงการ "2 คน 2 วัย ใส่ใจดูแล" และแบ่งปันความสุขให้กับผู้สูงอายุ ภายใต้ Concept "สังคมไทยไร้ความรุนแรง ก้ม กราบ กอด" ร่วมร่ว่งกับผู้สูงอายุ สอนออกกำลังกายโยคะแบบง่าย บำรุงผิวหน้าให้กับผู้สูงอายุ ตัดเล็บมือเล็บเท้า และเลี้ยงอาหารว่างผู้สูงอายุ



3ก.ค.62 อปต.หนองแวง จังหวัดเพชรบูรณ์ เข้าศึกษาตุงานด้านผู้สูงอายุ และเยี่ยมให้กำลังใจผู้สูงอายุของศูนย์

5ก.ค.62 หน.คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จำนวน 18 คน เข้าศึกษาตุงาน ด้านการพยาบาลและการดูแลผู้สูงอายุของศูนย์



1ส.ค.62 โรงเรียนมาตรฐานดีเยี่ยม วิทยาลัย จัดกิจกรรม เนื่องในโอกาสวันแม่แห่งชาติ ประจำปี 2562 โดยจัดการแสดงนาฏศิลป์ และดนตรีไทย ให้ผู้สูงอายุรับชม



๘๘.ค.๖๒ คณะจิตอาสาจากชุมชนวังเวียงใจ จัดกิจกรรมสันทนาการ ร้องเพลงแนวอุกกรุง สุทธาภรณ์ ให้ผู้สูงอายุ
รับชม พร้อมเลี้ยงอาหารว่างผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม



22ส.ค.๖๒ เจ้าคุณอลงกต พระราชวิสุทธาธิบดีประชาชาด เจ้าอาวาสวัดพระบาทน้ำพุ จัดโครงการเมตตาธรรมค้ำจุน
โลก เพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยโรคเอดส์ และเด็กกำพร้า โดยเข้าป็นบาทาตริเครื่ออุปโภคบริโภค ข้าวสาร
อาหารแห้ง ยาและเวชภัณฑ์ ภายในบริเวณศูนย์ผู้สูงอายุบ้านบางแค และตลาดบางแค



๘๘.ค.๖๒ หน่วยออปเจริญ จัดโครงการดูแลใส่ใจสุขภาพดวงตาเพื่อสังคมไทย เพื่อเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระ
นางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง วันเด็กหนังสือพิมพ์มหามงคล วันแม่แห่งชาติ นำโดย
นายแพทย์พนพวุฒิ ตรีพรชัยศักดิ์ กรรมการบริหารห้างหน่วยออปเจริญ และเจ้าหน้าที่ เข้าบริการตรวจวัดสายตา
และประกอบแว่นฟรีแก่ผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่



6ส.ค.62 คุณแม่โอบิ ปิยะสมบัติกุล ประธานใหญ่กลุ่มบริษัทเมโทร และพนักงาน เข้าเลี้ยงอาหารกลางวัน ผู้สูงอายุทุกอาคาร และจัดกิจกรรมสันทนาการ เล่นเกมส์ ร้องเพลง แสดงดนตรี เชิญอาหารว่าง และมอบ เครื่องอุปโภคบริโภคให้ศูนย์ฯ



3ก.ย.62 คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ นำนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่4 เข้าศึกษาดูงาน ในด้านการพยาบาลผู้สูงอายุ และเยี่ยมชมวิถีดำรงชีพผู้สูงอายุตามอาคารพัก



5ก.ย.62 คณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ Hopeshine Minsheng Health Group ของประเทศจีน เข้าศึกษาดูงาน เรื่องการบริหารจัดการด้านการพยาบาล ด้านสิทธิการรักษาพยาบาล ด้านการดูแลผู้สูงอายุภายในศูนย์ฯ

16ก.ย.62 บริษัท ออฟเตอร์ ยู จำกัด จัดกิจกรรมสันทนาการ เล่นเกมส์ ร้องเพลง และเลี้ยงอาหารกลางวันผู้สูงอายุ



23ก.ย.62 ธนาคารออมสินภาค3 และธนาคารออมสินสาขาบางแค เข้าจัดกิจกรรมสันทนาการ และเลี้ยงอาหารกลางวันผู้สูงอายุ และบริการเปิดบัญชีเงินฝากสำหรับผู้สูงอายุ ภายในศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านบางแค



กิจกรรม...ภายในบ้าน

วันอังคารที่ 16 กรกฎาคม 2562 ศูนย์ ผู้สูงอายุบ้านบางแค จัดกิจกรรมวันอาสาฬหบูชา โดยช่วงเช้าผู้ช่วยการศูนย์ฯ พร้อมด้วยข้าราชการ เจ้าหน้าที่ และผู้สูงอายุ ร่วมทำบุญถวายสังฆทานพระสงฆ์ จำนวน ๑ รูป จากวัดนิมมานรดี จากนั้น ช่วงเย็นร่วมฟังธรรมเทศนา 1 พรรณมาสาร จากพระวัดประยูรวงศาวาส และเวียนเทียน ณ บริเวณอาคารศาลาธรรม ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค



วันอาทิตย์ที่ 28 กรกฎาคม 2562 ศูนย์ ผู้สูงอายุบ้านบางแค จัดพิธีจุดเทียนถวายพระพรชัยมงคล เพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดี ศรีสินทร มหาอชิราลงกรณ พระอริยเทพเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา 67 พรรษา โดยมีข้าราชการ เจ้าหน้าที่ และผู้สูงอายุเข้าร่วมพิธี จำนวน 65 คน ณ บริเวณหน้าอาคารสำนักงาน ของศูนย์ ผู้สูงอายุบ้านบางแค



กลุ่มพิเศษ...ประจำบ้าน "งานวันแม่แห่งชาติ"



วันศุกร์ที่ 10 สิงหาคม 2562 ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค จัดงานวันแม่แห่งชาติ ประจำปี 2562 เพื่อเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ในวันที่ 12 สิงหาคม 2562 โดยกิจกรรมวันแม่แห่งชาติของศูนย์ฯ ได้รับการสนับสนุนจาก บริษัท ลาгуน่า สอติเคิ้ลคลับ จำกัด ซึ่งกิจกรรมในช่วงเช้า จัดพิธีทำบุญตักบาตร ข้าวสารอาหารแห้ง แด่พระสงฆ์ ๑ รูป

เข้าสู่พิธีการ โดยผู้บริหาร บริษัท ลาгуน่า สอติเคิ้ลคลับ จำกัด คุณกมลทิพย์ มีาคทอง และ ดร.โพธิ์โรจน์ ทองคำสุก คณะโรจน์เจริญฤทธิ เข้าร่วมในพิธี จากนั้นเป็นกิจกรรม การแสดงรำถวายพระพรของ ชมรมผู้สูงอายุบ้านบางแค การแสดงนาฏศิลป์ของคณะโรจน์เจริญฤทธิ และพิธีกราบแม่ โดยมีผู้แทนผู้สูงอายุ บ้านบางแค และลูกหลานจำนวน 10 คู่ มอบพวงมาลัย มอบของขวัญ และแสดงความรักต่อผู้แทนผู้สูงอายุ



กลุ่มพิเศษ...ประจำบ้าน "งานกีฬาดี"



วันศุกร์ที่ 30 สิงหาคม 2562 ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค จัดกิจกรรมการแข่งขัน กีฬาสำหรับคน "Sport fun 2019 วัยเก๋าบางแคเกมส์" โดยมีเป้าหมายให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกิจกรรม นันทนาการเพื่อการผ่อนคลาย ได้พัฒนาทักษะด้านสังคม พร้อมทั้งได้รับการส่งเสริมสุขภาพ ด้านร่างกายและ จิตใจ รวมไปถึงมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเจ้าหน้าที่ โดยจัดแบ่งกลุ่มการแข่งขันเป็น 3 สี คือ สีส้ม สีฟ้า และสี ชมพู มีการจัดแข่งขันกีฬาทั้งหมด 10 ประเภท ได้แก่ 1.เปิดตาตีปิ๊บ 2.Stuck 3.โยนห่วง 4.โยนบอลลงตระกร้า 5.เก้าอี้ดนตรี 6.เหยียบลูกโป่ง 7.เตะบิงปอง 8.วิ่งซูปเปอร์แมน 9.ไตรกีฬา 10.เปตอง นอกจากนี้มีการจัด ประกวดขบวนพาเหรด ประกวดกองเชียร์และเชียร์ลีดเดอร์ โดยมีนายสุจิตต์ สีอเกียรติพันธ์ กรรมการมูลนิธิ บ้านบางแคในพระอุปถัมภ์ฯ เป็นประธานในพิธี และมีผู้แทนจากกรมกิจการผู้สูงอายุ นึกเรียนนายร้อยตำรวจ สามพราน ร่วมเป็นกรรมการตัดสินกีฬาดังกล่าว



ภาพกิจกรรม อาหารพระราชทาน

วันศุกร์ที่ 12 กรกฎาคม 2562 พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี กรมหมื่นสุทธนารีนาถ ทรงพระกรุณาประทานเลี้ยงอาหารกลางวัน แก่ผู้สูงอายุ เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันประสูติ ประจำปีพุทธศักราช 2562 โดยมีผู้เกี่ยวข้องเฉพาะด้านผู้สูงอายุ กรมกิจการผู้สูงอายุ (นางศิริลักษณ์ มีมาก) ผู้อำนวยการศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านบางแค พร้อมด้วยข้าราชการ เจ้าหน้าที่ และผู้สูงอายุ ให้การต้อนรับผู้แทนพระองค์ (คุณศิริรัฐทิภาส เรืองรักษ์) เจ้าหน้าที่ถวายงานฝ่ายใน และข้าราชการบริหารในพระองค์ฯ



วันอาทิตย์ที่ 14 กรกฎาคม 2562 พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว พระราชทานเลี้ยงอาหารกลางวัน แก่ผู้สูงอายุ เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา 67 พรรษา โดยมีผู้เกี่ยวข้องเฉพาะด้านผู้สูงอายุ กรมกิจการผู้สูงอายุ (นางศิริลักษณ์ มีมาก) ผู้อำนวยการศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านบางแค พร้อมด้วยข้าราชการ เจ้าหน้าที่ และผู้สูงอายุ ให้การต้อนรับนายประเสริฐ กัตถัญญ ประธานเชิญอาหารพระราชทาน และเป็นประธานในพิธีเปิดกรวยถวายราชสักการะ หน้าพระบรมฉายาลักษณ์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ พร้อมด้วยข้าราชการบริหารในพระองค์ฯ และจิตอาสาพระราชทาน 904 วปร. ร่วมทำความสะอาด ตัดกิ่งไม้ เก็บขยะ ภายในบริเวณศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านบางแค เพื่อให้พื้นที่มีความสะอาดสวยงาม



ภาพกิจกรรม

"ตรวจสุขภาพผู้สูงอายุ เฉลิมพระเกียรติฯ"



วันอังคารที่ 23 กรกฎาคม 2562 นายจตุ โกรดภูษ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการพัฒนาลังคมและความ
มั่นคงของมนุษย์ เข้าตรวจเยี่ยมศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านบางแค และเข้าร่วมกิจกรรม "ตรวจสุขภาพผู้สูงอายุเฉลิม
พระเกียรติฯ" เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว โดยทางโรงพยาบาลตำรวจได้
จัดทีมแพทย์เฉพาะทางสาขาต่างๆ พยาบาล และสหวิชาชีพ เข้าให้บริการตรวจคัดกรองผู้สูงอายุภายในศูนย์ฯ
ได้แก่ การตรวจพิเศษเรื่องข้อเข่าเสื่อม การตรวจโรคหัวใจและคลื่นเสียงความถี่สูงของหัวใจ ตาหาอุปกรณ์ต่อม
ไร้ท่อ โรคไต โรคเบาหวาน ให้บริการด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟูบริการฝังเข็มเพื่อลดอาการปวดเข่าและปวดข้อ
คลาย นอกจากนี้ยังได้รับการสนับสนุนจากโรงแรมบางเค้อก แมริออท มาร์คีย์ ครีนส์ปาร์ค เลี้ยงอาหาร
กลางวันผู้สูงอายุ และร่วมบริจาคเครื่องอุปโภคบริโภค ได้รับการสนับสนุนน้ำดื่ม จากบริษัทสิงห์ คอร์เปอร์
เรชั่น จำกัด อีกทั้งมีการแสดงและกิจกรรมสันทนาการจากคณะวิทยบาลพยาบาลตำรวจ พร้อมศิลปินรุ่นใหม่
มอบความสุขผ่านเสียงเพลง สร้างความสนุกสนานเพลิดเพลินให้กับผู้สูงอายุบ้านบางแค



ภาพกิจกรรมงานสังคมสงเคราะห์

- เดือน ก.ค./ส.ค./ก.ย. พาผู้สูงอายุไปช้อปปิ้งของร้านธงฟ้า จำนวน 50 คน
- เดือน ก.ค.62 อพยพเยี่ยมบ้านสออบข้อเท็จจริงผู้สูงอายุเพื่อประเมินให้ความช่วยเหลือ 9 ครั้ง 10 ราย
- 22ก.ค./26ส.ค./30ก.ย.62 จัดประชุมเครือข่ายอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุในชุมชน ตามโครงการสนับสนุนภารกิจอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุในชุมชน จำนวน 90 คน ณ ศูนย์ฯบ้านบางแค
- 27ก.ค.62 ประชุมคณะกรรมการเครือข่ายกองทุนสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค ครั้งที่ 3/2562 จำนวน 25 คน ณ ศูนย์ฯ บ้านบางแค
- 30ก.ค.62 กิจกรรมส่งเสริมการน่ายาขอควมมีปัญญาผู้สูงอายุ ตามโครงการพลังผู้สูงวัยร่วมพัฒนาคนไทยอยู่ดีมีสุข ณ ศูนย์บริการสาธารณสุข 67 ทวีวัฒนา จำนวน 55 คน
- 31ก.ค.62 จัดกิจกรรมน่ายาขอควมมีปัญญาผู้สูงอายุสู่เด็กนักเรียน ณ โรงเรียนวัดนิมมานรดี จำนวน 320 คน
- 12ก.ค.62 ร่วมกิจกรรมงานแห่เทียนพรรษา ณ สำนักงานเขตภาษีเจริญ จำนวน 10 คน



ภาพกิจกรรมงานสังคมสงเคราะห์

- เดือน ส.ค./ก.ย.62 โครงการบ้านของเรา 30 คน
- 8ส.ค.62 พาผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม เข้าวัดปฏิบัติธรรมวันพระมสวนะ ณ วัดเชียงชัน กทม. จำนวน 9 คน
- 15ส.ค.62 พาผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม เข้าวัดปฏิบัติธรรมวันพระมสวนะ ณ วัดกระจิง กทม. จำนวน 10 คน
- 29ส.ค.62 พาผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม เข้าวัดปฏิบัติธรรมวันพระมสวนะ ณ วัดประสาธก กทม. จำนวน 11 คน
- เดือนสิงหาคม 62 ลงเยี่ยมบ้านสอบข้อเท็จจริงผู้สูงอายุเพื่อประเมินให้ความช่วยเหลือ 2 ครั้ง 2 ราย
- 3ก.ย.62 พาผู้สูงอายุเยี่ยมชมรดไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน ส่วนต่อขยาย ช่วงหัวลำโพง-บางแค จำนวน 25 คน
- เดือนกันยายน 62 ลงเยี่ยมบ้านสอบข้อเท็จจริงผู้สูงอายุเพื่อประเมินให้ความช่วยเหลือ 15 ครั้ง 15 ราย



ภาพกิจกรรม สักซ้อมแผนป้องกันและระงับอัคคีภัย



บริษัท ซีพี ออลล์ จำกัด (มหาชน) จัดโครงการจัดทำและฝึกซ้อมแผนป้องกันและระงับอัคคีภัย สำหรับชุมชน ณ ศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านบางแค เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการ เจ้าหน้าที่ และผู้สูงอายุ มีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการดับเพลิงขั้นต้นและซ้อมอพยพหนีไฟ โดยดำเนินการจัดที่มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ กรุงเทพมหานคร ตามกฎหมายหน่วยฝึกอบรมดับเพลิง และจัดเตรียมอุปกรณ์ดับเพลิงเพื่อใช้ในการฝึกอบรม

วันศุกร์ที่ 19 กรกฎาคม 2562 ผู้อำนวยการศูนย์ฯ ให้การต้อนรับผู้ช่วยผู้จัดการทั่วไป ด้านการบริหารระบบ และที่มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ เข้าร่วมพิธีเปิดงาน โดยกิจกรรมประกอบด้วย การประชุมชี้แจงและซักซ้อมผู้ที่เกี่ยวข้อง เรื่องแผนการดับเพลิงและวิธีการดับเพลิงของศูนย์ฯ แผนการอพยพหนีไฟและวิธีการอพยพหนีไฟของศูนย์ฯ การค้นหา การช่วยเหลือ และการเคลื่อนย้ายผู้ประสบภัย จากนั้นเป็นการฝึกปฏิบัติ สาธิตการใช้ถังดับเพลิง โดยเจ้าหน้าที่ในศูนย์ต้องฝึกปฏิบัติจริงในการใช้ถังดับเพลิง และการฝึกดับเพลิง โดยใช้สายน้ำดับเพลิง จากนั้นเป็นการฝึกซ้อมดับเพลิง และฝึกซ้อมอพยพหนีไฟ โดยการจำลองเหตุการณ์ และฝึกซ้อมเสมือนเหตุการณ์จริง และมีจุดเกิดเหตุคือ อาคารนิมิตสุข ซึ่งเป็นอาคารผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ โดยการฝึกซ้อมดับเพลิงในครั้งนี้มีเจ้าหน้าที่ ผู้สูงอายุ ที่มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ โรงพยาบาลเพชรเกษม 2 และเจ้าหน้าที่สถานีดับเพลิงบางแค เข้าร่วมการฝึกซ้อม จำนวนทั้งสิ้น 120 คน



เกร็ดความรู้...เพื่อสุขภาพ

5 สัญญาณ บอกอาการเครียดผู้สูงอายุ



แม้ความเครียดจะเป็นส่วนหนึ่งที่เกิดขึ้นในทุกช่วงชีวิต แต่ก็เกิดความเครียดจากโรงเรียน หรือการพบเจอสังคมใหม่ๆ ผู้ใหญ่ก็เครียดจากการทำงาน แม้จะเกษียณอายุแล้วก็ยังพบว่า ผู้สูงอายุก็ยิ่งเกิดความเครียดจากเหตุปัจจัยต่างๆ ที่มากกระทบ อาทิ การสูญเสียคู่ชีวิต ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น หรือภาวะทางการเงิน

ลูกหลานในบ้านจึงควรใส่ใจ และหมั่นสังเกตว่า ผู้สูงอายุในบ้านมีอาการเปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากเกิดความเครียดหรือไม่ ด้วยวิธีสังเกตง่ายๆ 5 ประการ ดังนี้

ข้อสังเกตที่ 1 นิสัยในการรับประทานอาหารเปลี่ยนแปลงไป โดยอาจจะรับประทานอาหารมากขึ้น หรือเบื่ออาหารเนื่องมาจากภาวะความเครียดที่เกิดขึ้น

ข้อสังเกตที่ 2 อารมณ์แปรปรวนขึ้นลงเร็วผิดปกติจากอาการเครียด ซึ่งอาจแสดงออกด้วยอาการหงุดหงิดเพิ่มมากขึ้น หรือมีภาวะซึมเศร้า

ข้อสังเกตที่ 3 หลงๆ ลืมๆ หรือเกิดปัญหาด้านความทรงจำ อาทิ ลืมชื่อคน สถานที่ หรือสิ่งต่างๆ ที่เคยพบเห็นเป็นประจำ รวมถึงขาดสมาธิได้ง่าย หรืออาจอาการหนัก จนลามไปถึงการตัดสินใจ เช่น การใช้จ่ายเงินเกินจากงบประมาณที่กำหนดมาก เนื่องจากไม่สามารถตัดสินใจได้

ข้อสังเกตที่ 4 อาการเครียดแสดงออกด้วยปัญหาสุขภาพตัว อย่างเช่น การปวดเมื่อยร่างกาย อาการเจ็บป่วยรุนแรงขึ้น รวมถึงปัญหาในการนอนด้วย ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนว่าเกิดอาการเครียดอย่างหนักแล้ว

ข้อสังเกตที่ 5 การแยกตัวและปฏิเสธการเข้าสังคม หรือแม้กระทั่งไม่สนใจกิจกรรมที่เคยชื่นชอบมาก่อน



ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค
813 แขวงบางหว้า เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร 10160

ที่ พม 0404.10 /



ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค

813 แขวงบางหว้า เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร 10160

ที่ปรึกษา : นางสาวอภา รัตนพิทักษ์ ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค

บรรณาธิการ , คอลัมน์ (เขียนและออกแบบ) : น.ส.นิตติรี ผดุงวิทย์ ภัทประชาสัมพันธ์ และเจ้าหน้าที่ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค

E-mail : banbangkhae@yahoo.com , www.banbangkhae.go.th

โทร 0-2413-1141 ต่อ 11 , 0-2455-1592