



พระวรวงศ์เธอ

ท้าวสุทนต์ ทรวิชัยวงศ์
'12 สิงหาคม

วันคล้ายวันพระราชสมภพ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์
พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ 9

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ ข้าพระพุทธเจ้า คณะกรรมการดำเนินการ
เจ้าพนักงาน และมวลชนสมาชิก สหกรณ์ออมทรัพย์นครพนธ์ จำกัด



ชุดที่ 59 ประจำปี 2561 ฉบับประจำเดือน สิงหาคม 2561
www.ntbcoop.com

สหกรณ์นครพนธ์

มั่นคง โปร่งใส ทันท่วงที เต็มใจให้บริการ



บทบรรณาธิการ

นายวิชา กาวรัตน์
081-725-9659

สวัสดี...เพื่อนสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์คุณนทบุรี จำกัด
ที่เคารพทุกท่าน พบกันในเดือนสิงหาคม 2561 นะครับ และในเดือนนี้มีความสำคัญคือวันที่ 12 สิงหาคม เป็นวันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ 9 ปีนี้ทรงเจริญพระชนมพรรษา 86 พรรษา ในวันที่ 12 สิงหาคม พ.ศ.2561 และงานกิจกรรมทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ตลอดจนภาคประชาชนต่างร่วมแรงร่วมใจจัดงานเพื่อเฉลิมพระเกียรติ และแสดงความจงรักภักดี และสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ ด้วยการประดับธงชาติคู่กับธงพระมหากษัตริย์ ส.ก.ประดับพระฉายาลักษณ์ และตั้งเครื่องราชสักการะในทุกแห่งทั่วประเทศ ตลอดเดือนสิงหาคม ครับ และที่สำคัญคือในวันที่ 12 สิงหาคม ซึ่งเป็นวันแม่แห่งชาติ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ 9 ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานคำขวัญสำหรับวันแม่แห่งชาติประจำปี 2561 ดังนี้

**“เมื่อเรารวมกำลังกันทั้งชาติ ย่อมสามารถช่วยไทยไขปัญหา
พนักแรงหลอมรวมร่วมปัญญา จักนำพาชาติตนรอดพ้นภัย”**

วันแม่แห่งชาติ เป็นวันสำคัญของลูกทุกคน ที่ต้องระลึกนึกถึงพระคุณของแม่ผู้ให้กำเนิดและเลี้ยงดูเรามา คอยคุ้มครอง มอบความอบอุ่น เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรที่ปกป้องลูกให้อยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข เป็นบุคคลที่มีความสำคัญที่สุดในชีวิตของลูกทุกคนครับ ดังนั้น เมื่อถึงวันแม่แห่งชาติทุกปี ก็จะมีกิจกรรมให้ลูกได้แสดงความรัก ความกตัญญู และลูกๆ ได้นำดอกมะลิ หรือพวงมาลัยดอกไม้ไปกราบแม่ เป็นการสร้างความสุขให้กับแม่ในวันพิเศษดังกล่าว ครับ

ข่าวความเคลื่อนไหวในวงการสหกรณ์ฯ คือในช่วงนี้ได้มีการร่างพระราชบัญญัติสหกรณ์ฯ (ฉบับที่.....) พ.ศ. เพื่อแก้ไขเพิ่มเติมพระราชบัญญัติสหกรณ์ พ.ศ. 2542 ที่ใช้อยู่ เนื่องจากได้มีการบังคับใช้มาเป็นเวลานานทำให้มีบทบัญญัติบางประการไม่เอื้อประโยชน์ต่อการพัฒนาและคุ้มครองระบบสหกรณ์ฯ สมควรปรับปรุงบทบัญญัติฯ เพื่อการพัฒนา คุ้มครอง และสร้างเสถียรภาพให้แก่ระบบสหกรณ์ฯ ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยมีรายการปรับปรุงแก้ไขพอสรุปได้ดังนี้ **1)** เพิ่มการกำหนดคุณสมบัติของกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิในคณะกรรมการพัฒนาการสหกรณ์แห่งชาติ **2)** แก้ไขเพิ่มเติมอำนาจ หน้าที่ของนายทะเบียนสหกรณ์ เพื่อให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

3) กำหนดประเภท ลักษณะ วัตถุประสงค์ และขอบเขตแห่งการดำเนินการของสหกรณ์ **4)** ปรับปรุงบทบัญญัติเกี่ยวกับสมาชิกสมทบของสหกรณ์แต่ละประเภท **5)** กำหนดหน้าที่และความรับผิดชอบของคณะกรรมการดำเนินการสหกรณ์ กรรมการ ผู้จัดการ และเจ้าหน้าที่ของสหกรณ์เกี่ยวกับการดำเนินการของสหกรณ์ **6)** แก้ไขเพิ่มเติมบทบัญญัติเกี่ยวกับผู้ตรวจสอบกิจการ **7)** กำหนดบทบัญญัติเกี่ยวกับงบการเงิน **8)** แก้ไขเพิ่มเติมบทบัญญัติเกี่ยวกับการสอบบัญชี **9)** เพิ่มเติมนโยบายเกี่ยวกับการดำเนินงานและการกำกับดูแลสหกรณ์ออมทรัพย์และสหกรณ์เครดิตยูเนียนที่ดำเนินการในทำนองเดียวกันกับสถาบันการเงินไว้เป็นการเฉพาะ **10)** กำหนดให้มีคณะกรรมการพิจารณาอุทธรณ์เพื่อให้การพิจารณาวินิจฉัยอุทธรณ์สะดวกรวดเร็วยิ่งขึ้น **11)** กำหนดให้สหกรณ์จังหวัดเป็นนายทะเบียนกลุ่มเกษตรกรประจำจังหวัด เพื่อประสิทธิภาพในการกำกับดูแลกลุ่มเกษตรกร **12)** ปรับปรุงบทกำหนดโทษและอัตราโทษให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น

โดยเมื่อวันที่ 17 สิงหาคม 2561 ที่ประชุมสมานิติบัญญัติแห่งชาติ ได้ลงมติวาระที่ 1 รับหลักการร่างพระราชบัญญัติสหกรณ์ (ฉบับที่.....)พ.ศ.ไว้พิจารณา 3 ร่าง ได้แก่ **1)** ร่าง พ.ร.บ. สหกรณ์ ที่เสนอโดยคณะรัฐมนตรี ที่ สดก. ตรวจพิจารณาแล้ว **2)** ร่าง พ.ร.บ. สหกรณ์ ที่เสนอโดยพลเรือเอก คึกฤทธิ์ ปราโมช เชิดบุญเมือง สมาชิกสมานิติบัญญัติแห่งชาติ และ **3)** ร่าง พ.ร.บ. สหกรณ์ที่เสนอโดยนายณรงค์ พุคะนัตต์ ประธานฯ สันนิบาตสหกรณ์แห่งประเทศไทย และขบวนการสหกรณ์ไทย กำหนดแปรญัตติ ภายใน 15 วัน ระยะเวลาดำเนินการ 60 วัน คงต้องติดตามกันต่อไปนะครับ

สำหรับเนื้อหาในวารสารสหกรณ์ฯประจำเดือนสิงหาคมนี้ มีเรื่องที่น่าสนใจต่างๆให้ติดตามได้ทุกคนสมัครรับเชิญติดตามอ่านรายละเอียดกันได้เลยครับ

สหกรณ์ออมทรัพย์คุณนทบุรี จำกัด

ปิดให้บริการ

วันพุธที่ 31 ตุลาคม 2561- วันศุกร์ที่ 2 พฤศจิกายน 2561

เนื่องจากสหกรณ์ฯ ปิดสิ้นปีทางบัญชี ประจำปี 2561

และจะเปิดทำการในวันเสาร์ที่ 3 พฤศจิกายน 2561

(เวลาทำการ 8.30 น. - 12.00 น.)

- สมาชิกสหกรณ์ฯ และหน่วยงาน ชำระเงินรายเดือนประจำเดือน ตุลาคม 2561 ไม่เกินวันอังคารที่ 30 ตุลาคม 2561
- สมาชิกใหม่ที่ได้รับการอนุมัติเข้าเป็นสมาชิกในเดือนตุลาคม 2561 ต้องชำระเงินค่าธรรมเนียมแรกเข้าและค่าหุ้นงวดแรกภายในวันอังคารที่ 30 ตุลาคม 2561 จึงจะมีสิทธิลงคะแนนเสียงเลือกตั้ง ประจำปี 2561

พบกันใหม่ฉบับต่อไป สวัสดีครับ



สวัสดิ์ศรีรับสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์คุณนที จำกัด ทุกท่าน

เมื่อวันที่ 10 สิงหาคม 2561 ผมมีโอกาสไปประชุมหารือเพื่อแก้ไขปัญหาหนี้สินสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ที่กรมส่งเสริมสหกรณ์กรุงเทพฯ พบข้อมูลที่น่าวิตกมากครับ สมาชิกมีหนี้เฉลี่ยต่อหนี้ สูงกว่าเงินออมเฉลี่ยติดหนี้แล้วมีความแตกต่างกันมากขึ้นในปี 2560 และมีความแตกต่างระหว่างเงินออมกับเงินกู้มีมากขึ้น และที่เป็นหนี้มากที่สุด 3 อันดับคือ ชำระหนี้เดิม 28% ใช้ส่วนตัว 22% และปรับปรุงบ้าน 12% และที่เป็นหนี้้น้อย 3 อันดับ คือ ชื้อยานพาหนะ 1-2% ชื้อที่ดิน 3-4% และซื้อบ้านพร้อมที่ดิน 4% สาเหตุส่วนใหญ่มาจากปัจจัยต่างๆ เช่น สมาชิกขาดวินัยทางการเงินมีหนี้หลายทาง สมาชิกปิดข้อมูลเพื่อให้ได้มาซึ่งเงินกู้ สภาพสังคมและเศรษฐกิจ รายได้น้อยกว่ารายจ่าย เศรษฐกิจซบเซา ทำให้รายได้ลดลง ความเหลื่อมล้ำ ทางสังคมเพิ่มมากขึ้น นโยบายให้กู้ของธนาคาร เพื่อมาปลดหนี้ แต่ได้เงินมาแล้ว ไม่นำเงินมาจ่ายหนี้จึงกลับมากู้เพิ่มจากสหกรณ์ฯ อีกกลายเป็นหนี้ 2 ทาง ประกอบกับสหกรณ์ฯ เราไม่ได้คัดกรองผู้กู้ให้รอบครอบ มีสัญญาเงินกู้หลายตัวมากเกินไป ไม่มีการวิเคราะห์ความสามารถในการชำระหนี้ระยะยาว ศักยภาพในการชำระหนี้ลดลงหลังเกษียณอายุราชการ การเรียกเก็บหนี้ไม่สมบูรณ์ เงินเดือนไม่พอหัก ผู้กู้และผู้ค้ำประกันหนี้ ทักหนี้ให้กับธนาคารออมสินก่อนจนไม่พอหักนำส่งให้สหกรณ์ฯ

ปัจจุบันมีการเสนอจากที่ประชุมหลายประการรวมทั้งผมเองได้ให้ข้อเสนอแนะกับที่ประชุมหลายประเด็น เช่น การตั้งกองทุนเพื่อช่วยเหลือผู้ค้ำประกัน การหาเงินกู้เพื่อช่วยเหลือคนค้ำประกัน ในอัตราดอกเบี้ยต่ำ การทำประกันชีวิตกลุ่ม การทำประกันหรือฅนปณกิจสงเคราะห์ การปรับโครงสร้างหนี้ การรับเกณฑ์การตั้งค่าเพื่อหนี้ส่งสัจจะสุญ ให้มีความยืดหยุ่นมากยิ่งขึ้น เพื่อให้สหกรณ์ฯ อยู่ได้มั่นคง การหาแหล่งเงินทุนดอกเบี้ยต่ำ และมอบหมายให้สหกรณ์ฯ เป็นผู้แก้ปัญหาให้สมาชิกเพียงหน่วยเดียวไม่ให้ธนาคารปล่อยกู้ซ้ำซ้อนเพิ่มภาระอีก

เมื่อสมาชิกได้วิเคราะห์สาเหตุและแนวโน้มที่จะเป็นภาระในการชำระหนี้ของเราแล้วต้องพยายามแก้ไขปัญหาให้เบ็ดเสร็จในการชำระหนี้ เมื่อได้เงิน ก.บ.ข. มาต้องรีบมาตัดหนี้สินที่เป็นอยู่ ถ้านำไปใช้ทำอย่างอื่นสมาชิกจะไม่มีเงินมาชำระหนี้สหกรณ์ฯ เพราะเกษียณแล้วเงินเดือนเราจะลดลงมาก

เงินประจำตำแหน่งจะถูกตัดออกทั้งหมด เมื่อชำระหนี้ไม่ได้ก็จะถูกดำเนินคดีทั้งผู้ค้ำประกันและผู้กู้ เมื่อพิพากษาแล้วจะถูกบังคับคดีนำมาซึ่งความเดือดร้อนในบั้นปลายชีวิตของเรา ขอให้พวกเราพึงระมัดระวังอย่างยิ่งครับ ต้องพยายามสร้างความมั่นคงให้เกิดขึ้นกับทายาท เช่น การเป็นสมาชิกฅนปณกิจสงเคราะห์ ขณะนี้รับอายุ 51-60 ปี ไม่ต้องมีเงินบริจาค สร้างความมั่นคงให้กับสมาชิก เพราะสมัครแล้วเป็นได้ตลอดอายุเรา ถ้าเราทำประกันอายุมากขึ้น เบี้ยประกันก็เพิ่มมากขึ้น ถ้ามีโรคจะไม่รับทำประกันอีกเลย สมาชิกที่มองการไกลถึงการสมัครเข้าเป็นสมาชิกฅนปณกิจสงเคราะห์หลายตัว เป็นบุตรหลานและทายาทของเราครับ โดยเฉพาะสมาคมฅนปณกิจสงเคราะห์ออมทรัพย์ครูไทย และสมาคมฅนปณกิจสงเคราะห์ชุมชนแห่งประเทศไทย เก็บเงินค่าสงเคราะห์ล่วงหน้า 4,840 บาท และจะเก็บ 4,840 บาท ไปตลอดไปหรืออาจเพิ่มขึ้นนิดหน่อย ถ้าเกิน 10 ปี เราอายุ 70 ปี เงินเงิน 48,000 บาท ถ้าเกิน 20 ปี อายุ 80 ปี เสียเงิน 96,000 บาท ถ้าเกิน 30 ปี เราอายุ 90 ปี เสียเงิน 144,000 บาท อายุ 100 ปี เอา 40 ปี คุณ 4,800 บาท เสียเงิน 192,000 บาท ได้เงิน 600,000 บาท ได้กำไรอยู่แล้วครับ เชิญชวนพวกเราเนะครับ สมัครเป็นสมาชิกกันเยอะๆ เพื่อความมั่นคงของทายาทหรือลูกหลานเราในอีก 40 ปีข้างหน้าเนะครับ

ต่อจากหน้า 5

เรื่อง 7 “การประเมินโครงการสหกรณ์สีขาวด้วยธรรมาภิบาล ครั้งที่ 2”

ตามที่ คณะทำงานส่งเสริมสหกรณ์สีขาวด้วยหลักธรรมาภิบาลเข้าตรวจประเมินร่วมกับสหกรณ์ ครั้งที่ 2 ในหลักที่ 4, หลักที่ 5, หลักที่ 6 และหลักที่ 8 ในวันที่ 18 กรกฎาคม 2561 ระยะเวลา 9.30-16.30 น. ซึ่ง สรุป ผลการประเมินสหกรณ์สีขาวด้วยธรรมาภิบาล จำนวน 4 หลัก สหกรณ์ออมทรัพย์คุณนที จำกัด ได้ระดับผลคะแนนที่ 83 คะแนน จากระดับคะแนนตามเต็ม 90 คะแนน คิดเป็น 92 % ซึ่งถ้าจัดอันดับสหกรณ์ ๑ จะอยู่ในระดับสหกรณ์สีขาว แต่เนื่องจากตามเกณฑ์การตัดคะแนนนั้น สหกรณ์ ๑ อยู่ในเกณฑ์ การตัดคะแนน 30 คะแนน ดังนี้

- 1.การรายงานทางบัญชีของสหกรณ์ ๑ ในปีที่ผ่านมา เป็นงบแสดงสถานะทางการเงินแบบมีเงื่อนไข 10 คะแนน
- 2.การนำเงินไปลงทุนในเรื่องที่ไม่ใช่ธุรกิจของสหกรณ์ 10 คะแนน
- 3.การรับฝากเงินจากบุคคลภายนอก 10 คะแนน

เรื่อง 8 จากการรายงานสถานะทางการเงิน สหกรณ์มีสภาพคล่องทางการเงินมาก คณะกรรมการ ๑ เห็นควรอนุมัติ ให้นำเงินที่มีสภาพคล่องไปชำระหนี้เงินกู้ สอ.จพ. ๑ จำนวน 20 ล้านบาท เพื่อลดภาระดอกเบี้ย โดยมอบฝ่ายจัดการดำเนินการ ๑

ระยะนี้มีฝนตกบ่อยขอให้สมาชิกรักษาสภาพด้วยนะครับ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า

สวัสดิ์ศรี



สวัสดีครับสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์คุณนที จำกัดที่เคารพทุกท่าน ฉบับนี้ผมอยากจะแนะนำให้ทุกท่านได้ทราบถึง **“วิธีการจัดการเงินอย่างไรให้ครบ ทั้งกองหน้า กองกลาง กองหลัง”** การบริหารเงินส่วนบุคคลก็ควรมีส่วนคล้ายกับทีมฟุตบอล เราจะชนะการแข่งขันได้ยากหากไม่มีแนวรุกตัวกลาง แต่ถึงจะทำแต้มได้ สุดท้ายก็อาจพ่ายแพ้ หากแนวรับอ่อนแอปล่อยให้คู่แข่งทำประตูได้มากกว่า ในเชิงการจัดการเงินส่วนบุคคลแล้วหัวใจสำคัญคือการสร้างสมดุลระหว่างการหารายได้ การจัดการค่าใช้จ่ายเพื่อให้มีเงินออม และการทำประกันป้องกันความเสี่ยงกองหน้า ทำแต้มด้วยการสร้างรายได้หลายทาง

จากสถิติต่างๆ พบว่ามีคนจำนวนไม่น้อยที่เก็บออมในบัญชีออมทรัพย์เท่านั้นไม่มีการลงทุนในกองทุนรวมหรือหุ้นเลย เรื่องนี้น่ากังวล เพราะแม้ว่าดอกเบี้ยเงินฝากจะสร้างผลตอบแทนหรือ **“ทำงาน”** ให้กับเราได้ แต่อัตราดอกเบี้ยออมทรัพย์มีน้อยกว่าอัตราเงินเฟ้อ หมายความว่าเงินที่เราสะสมไว้จะด้อยค่าลงเรื่อยๆ เมื่อเวลาผ่านไปการไม่กล้าเสี่ยงในเรื่องการลงทุนถือว่าเป็นความเสี่ยงทางการเงินอย่างหนึ่ง

การจะลงทุนสามารถหาความรู้จากเว็บไซต์การเงินส่วนบุคคลต่างๆ องค์กรที่เกี่ยวข้องกับตลาดทุน เช่น ก.ล.ด. และตลาดหลักทรัพย์ฯ เป็นต้น หรือจะขอคำปรึกษาจากนักวางแผนการเงิน หลังจากนั้น ก็ติดต่อสถาบันการเงินเพื่อเปิดบัญชีกองทุนรวม หรือบัญชีหลักทรัพย์ (หุ้น) ตามแต่ความสนใจของแต่ละท่าน

สำหรับท่านที่กลัวขาดทุน แนะนำให้เริ่มต้นด้วยการลงทุนใน **“กองทุนรวมตลาดเงิน”** ซึ่งมีความเสี่ยงในระดับต่ำมาก แต่ก็ยังมีโอกาสขาดทุนได้ แต่จะเป็นลักษณะที่มูลค่าหน่วยลงทุนปรับตัวลดลงเพียงไม่กี่วัน และอัตราที่รับผลตอบแทนก็ต่ำมาก เมื่อเวลาผ่านไปผลตอบแทนของหลักทรัพย์ก็มักจะทำให้ผู้ลงทุนได้กำไร ดังนั้นจึงเป็นจุดเริ่มต้นที่น่าสนใจ

สำหรับมนุษย์เงินเดือนแล้ว หากจัดสรรเวลาได้ก็อาจลองหา **“อาชีพเสริม”** ทำควบคู่กันไป โดยอาชีพเสริมที่เหมาะสมควรสัมพันธ์กับทักษะที่ตนเองถนัด เพราะจะช่วยให้ทำงานได้รวดเร็วและคุณภาพงานดี หรือสัมพันธ์กับงานอดิเรกต่างๆ ที่ตนเองสนใจ เพื่อช่วยให้เราใช้เวลาได้อย่างมีความสุข

กองกลาง รักษาสมดุลรายรับรายจ่าย เสริมแนวรับและแนวรุก

การออมเป็นพื้นฐานสำคัญของการเงินส่วนบุคคล เพราะถ้าไม่มีการออมก็ไม่มีเงินไปลงทุนหรือทำประกัน เป็นเหตุให้ฐานะการเงินเปราะบาง เทคนิคการออมมีมากมาย เช่น **“ออมก่อนใช้”** คือการนำเงินไปฝากหรือลงทุนทันทีเมื่อมีรายได้เกิดขึ้น แนะนำว่าให้ออมเงินไม่น้อย

กว่าร้อยละ 10 ของรายได้ แต่จะกำหนดให้เยอะกว่านั้น เช่น ร้อยละ 20 ก็เป็นเป้าหมายที่น่าสนใจ

บางท่านจะตั้งกติกาการออมที่ตนเองสนใจ เช่น หากเจอธนบัตรใบละ 50 บาท ก็จะไปเก็บสะสม หรือใช้เทคโนโลยีด้วย การใช้บริการหักบัญชีเงินฝากเพื่อซื้อกองทุนรวมอย่างสม่ำเสมอ หรืออย่างในต่างประเทศมีผู้พัฒนาแอปพลิเคชันที่จะหักเงินจากบัญชีออมทรัพย์ไปลงทุนทุกครั้งที่มีการใช้จ่ายบัตรเครดิต ทำให้การออมเงินเกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ

กองหลังและผู้รักษาประตู รับผิดชอบแต่ต้องเผชิญวิกฤตด้านการเงิน

การทำประกันเปรียบเสมือนผู้รักษาประตูซึ่งดูเหมือนจะจับบทบาทน้อยที่สุดในสนาม แต่เมื่อเกิดเหตุวิกฤตขึ้นมาก็แทบเป็นตัวตัดสินชะตาการทำประกันอย่างอุบัติเหตุหรือสุขภาพมีส่วนช่วยบรรเทาค่าใช้จ่ายที่จะเกิดขึ้น เราไม่สามารถคาดได้ว่าจะประสบอุบัติเหตุหรือเจ็บป่วยเมื่อไหร่ ผมเคยเจอกรณีที่ต้องใช้เงินที่ออมมาทั้งชีวิตจ่ายค่ารักษาพยาบาลไปเกือบหมดด้วยเหตุที่ไม่ได้ทำประกันโรคร้ายแรง ดังนั้น จึงเป็นสิ่งเตือนใจว่าอย่ามองข้ามเรื่องนี้

ส่วนการทำประกันชีวิตมีประโยชน์ในการปกป้องผู้รับผลประโยชน์ คนในครอบครัวไม่จำเป็นต้องรับผลกระทบหากผู้เอาประกันประสบเหตุเสียชีวิตหรืออื่นๆ ตามเงื่อนไขที่กรมธรรม์กำหนด แนะนำว่าควรมีทุนประกันชีวิตอย่างน้อย 3 เท่าของรายได้ต่อปี และหากเป็นไปได้ควรเลือกแบบประกันทั้งสะสมทรัพย์และตลอดชีพควบคู่กันเพื่อสร้างทุนประกันที่ เหมาะสมและไม่เป็นภาระการจ่ายเบี้ยประกันมากเกินไปนัก

การจัดการเงินส่วนบุคคลยังมีประเด็นที่น่าสนใจมากมาย แต่อย่างน้อยหากเริ่มต้นในสิ่งที่กล่าวไปทั้งการสร้างรายได้เพิ่มจากการลงทุนหรืออาชีพเสริม การออมอย่างสม่ำเสมอ และการทำประกันก็จะเสริมฐานะการเงินของเราให้แข็งแกร่งขึ้นได้บ้างแล้ว

พบกับใหม่ฉบับหน้า





เรียน เพื่อนสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ครูนนทบุรี จำกัด ที่เคารพรักทุกท่านครับ

คอลัมน์ รายงานจากห้องประชุมฉบับนี้จะขอสรุปประเด็นสำคัญ รายงานจากที่ประชุมของคณะกรรมการดำเนินการชุดที่ 59 ในการประชุมครั้งที่ 14 /2561เมื่อวันอังคารที่ 24 กรกฎาคม พ.ศ. 2561 ให้เพื่อนสมาชิกได้รับทราบพอสังเขปดังนี้ครับ

เรื่องที่ 1 รายงานความคืบหน้ากรณี “ชุมนุมร้านสหกรณ์แห่งประเทศไทย จำกัด”

ณ วันที่ 30 มิถุนายน 2561 สหกรณ์ฯ มีเงินฝากกับชุมนุมร้านสหกรณ์ฯ จำนวนทั้งสิ้น 281,918,161.52 บาท และดอกเบี้ยเงินฝากค้างรับ จำนวน 4,598,969.34 บาท ตามรายละเอียด ดังนี้

1. บัญชีเงินฝากออมทรัพย์ บัญชีเลขที่ 99-5609-000-1 อัตราดอกเบี้ย 3.50% คงเหลือ 250,000,000.00 บาท ดอกเบี้ยค้างรับ 4,351,219.18 บาท

2. บัญชีเงินฝากออมทรัพย์ บัญชีเลขที่ 99-5611-000-2 อัตราดอกเบี้ย 1.50% คงเหลือ 31,918,161.52 บาท ดอกเบี้ยค้างรับ 247,750.16 บาท

ข้อมูลเสนอแนะ (เพิ่มเติม)

ในวันที่ 29 มิถุนายน 2561 ชุมชนร้านสหกรณ์แห่งประเทศไทย จำกัด โอนคืนเงินฝากของบัญชีเลขที่ 99-5611-000-2 เป็นจำนวน 200,000.00 บาท ให้กับสหกรณ์

ที่ประชุมคณะกรรมการฯ รับทราบและมอบให้คณะกรรมการที่ได้รับมอบหมายติดตามอย่างต่อเนื่อง

เรื่องที่ 2 รายงานความคืบหน้ากรณี “สหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานรถเมย์องค์การขนส่งมวลชนกรุงเทพ จำกัด”

ณ วันที่ 30 มิถุนายน 2561 สหกรณ์ฯ มีบัญชีเงินฝากออมทรัพย์กับ สอ.พร.ขสมก. จำกัด ทั้ง 2 บัญชี เป็นเงินจำนวนทั้งสิ้น 119,600,000.00 บาท ไม่มีดอกเบี้ยเงินฝากค้างรับ ตามรายละเอียด ดังนี้

1. บัญชีเงินฝากออมทรัพย์ บัญชีเลขที่ 56-01-02-0006 อัตราดอกเบี้ย 6.00% มียอดเงินฝากคงเหลือ 109,100,000.00 บาท

2. บัญชีเงินฝากออมทรัพย์ บัญชีเลขที่ 55-01-02-0065 อัตราดอกเบี้ย 6.00% มียอดเงินฝากคงเหลือ 10,500,000.00 บาท

ข้อมูลเสนอแนะ (เพิ่มเติม)

1. ในวันที่ 8 มิถุนายน 2561 สอ.พร.ขสมก. จำกัด โอนคืนเงินฝากของบัญชีเลขที่ 56-01-02-0006 จำนวน 400,000.00 บาท และวันที่ 30 มิถุนายน 2561 โอนคืนเงินฝาก จำนวน 500,000.00 บาท พร้อมดอกเบี้ย จำนวน 396,361.64 บาท ให้กับสหกรณ์

2. ในวันที่ 30 มิถุนายน 2561 สอ.พร.ขสมก. จำกัด โอนคืนเงินฝาก

ของบัญชีเลขที่ 55-01-02-0065 จำนวน 100,000.00 บาท พร้อมดอกเบี้ย จำนวน 52,273.97 บาท ให้กับสหกรณ์

ที่ประชุมคณะกรรมการฯ รับทราบและมอบรองผู้จัดการฯ (นางกนกวรรณ เกิดนวล) ติดตามประสานการชำระให้ตรงเวลา

เรื่องที่ 3 รายงานความคืบหน้ากรณี “สหกรณ์เคหสถาน นพเก้ารวมใจ จำกัด”

ณ วันที่ 30 มิถุนายน 2561 สหกรณ์ฯ มียอดเงินฝากกับ สค.นพเก้ารวมใจ จำกัด เป็นเงินจำนวน 120,694,894.52 บาท

มติที่ประชุมคณะกรรมการฯ รับทราบและมอบ รองประธาน คนที่ 3 (นายวันชัย ศรีเพ็ง) ติดตาม และรายงานที่ประชุมทราบอย่างต่อเนื่อง

เรื่องที่ 4 รายงานความคืบหน้ากรณี “สหกรณ์เครดิตยูเนียนคลองจั่น จำกัด”

ณ วันที่ 30 มิถุนายน 2561 สหกรณ์ฯ มียอดเงินฝากกับ สค.คลองจั่น จำกัด เป็นเงินจำนวน 252,053,018.45 บาท ไม่มีดอกเบี้ยค้างรับ

มติที่ประชุมคณะกรรมการฯ รับทราบและมอบ ผู้จัดการฯ (นายมานัส บรรจงใหม่) นิติกร (นายไพฑูรย์ ปิ่นมังกร) ติดตาม

เรื่องที่ 5 รายงานความคืบหน้ากรณี “สหกรณ์เครดิตยูเนียนเวลธ์ จำกัด”

ข้อมูลนำเสนอ ณ วันที่ 30 มิถุนายน 2561 สหกรณ์เครดิตยูเนียนเวลธ์ จำกัด มียอดเงินกู้ยืมคงเหลือ จำนวน 2,785,367.18 บาท ค้างส่งคืนเงินต้นเดือนพฤษภาคมและเดือนมิถุนายน 2561 และดอกเบี้ยค้างจ่าย จำนวน 21,462.59 บาท

ที่ประชุมคณะกรรมการฯ รับทราบและมอบรองผู้จัดการฯ (นางกนกวรรณ เกิดนวล) ติดตาม โดยนัดหารือและขอเข้าพบเพราะขณะนี้การชำระเงินไม่ตรงตามกำหนด นั้น 2 งวดแล้ว มอบ นายบังเอิญ อิ่มจิตร และ นายวันชัย ศรีเพ็ง เดินทางไปสหกรณ์เครดิตยูเนียนเวลธ์ จำกัด

เรื่องที่ 6 รายงานทางสถานะทางการเงิน (เดือน มิถุนายน)

- ปัจจุบันสหกรณ์มีสมาชิกสามัญ จำนวน 11,009 คน ลดลงจากเดือนก่อน 26 คน และสมาชิกสมทบ จำนวน 1,310 คน ลดลงจากเดือนก่อน 7 คน รวมปัจจุบันสหกรณ์มีสมาชิกทั้งสิ้น 12,319 คน

- ด้านทุนดำเนินงาน มี 8,241.68 ล้านบาท เพิ่มขึ้นจากเดือนก่อน 32.69 ล้านบาท เป็นผลมาจาก

- | | |
|--------------------------|---------------|
| 1. เงินรับฝาก เพิ่มขึ้น | 13.95 ล้านบาท |
| 2. เงินกู้ยืม (ลดลง) | 10.08 ล้านบาท |
| 3. ทุนเรือนหุ้น (ลดลง) | 1.59 ล้านบาท |
| 4. หนี้สินอื่น เพิ่มขึ้น | 7.33 ล้านบาท |

- ด้านทางใช้ไปของเงินทุน

1. สหกรณ์มีเงินสดและเงินฝากธนาคาร 147.89 ล้านบาท เพิ่มขึ้นจากเดือนก่อน 45.60 ล้านบาท

- | | |
|-----------------------------|---------------|
| 2. เงินฝากสหกรณ์อื่น (ลดลง) | 1.20 ล้านบาท |
| 3. เงินให้สมาชิกกู้ (ลดลง) | 12.76 ล้านบาท |
| 4. สินทรัพย์อื่น เพิ่มขึ้น | 1.05 ล้านบาท |

เป็นผลทำให้มีกำไรสุทธิ จำนวน 139.21 ล้านบาท เพิ่มขึ้นจากเดือนก่อน 23.08 ล้านบาท

แอดวงสินเชื่อ

นายวิทยา น้อยประเทศ

081-778-2596



รู้ทันในสังขรณ์ ในสรรพสิ่ง สบเห็นนึ่ง

ในแต่ละฤดูกาลย่อมมีสังขรณ์ ฤดูกาลจะครอบงำ การเปลี่ยนแปลงของคน สัตว์ ต้นไม้ นิสัยใจคอของผู้คน กลางวัน กลางคืน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ฤดูกาลจึงมีความสำคัญ ต่อคนเราอย่างมาก เช่น คนในประเทศเราเขตทางเหนืออากาศ จะหนาวเย็นกว่าเขตทางใต้ ความแตกต่างของคนจะมีทั้งนิสัยใจคอ อาหาร เครื่องแต่งกาย ภาษาและวัฒนธรรม ถ้าเข้าใจในสังขรณ์ ของฤดูกาล ก็จะเข้าใจสรรพสิ่งสงบสันติไปด้วย

สังขรณ์ของต้นไม้ ต้องมีเปลือก กระพี้ แก่น กิ่งก้านสาขา มีดอกใบ เมล็ด มีการขยายพันธุ์ การผลัดใบ แดกผลิบาน เพื่อแผ่ ดูแลช่วยเหลือต่อกัน มีรากฝอย รากแก้ว มีความสำคัญต่อเนื่องกัน ขาดกระพี้ก็จะไม่มีการสร้างแก่น ขาดเมล็ดก็ยากที่จะสืบเชื้อสาย พันธุ์ที่ยืนยาวได้ ขาดรากฝอยก็จะขาดธาตุอาหารบำรุงต้นพืช

สังขรณ์ของสัตว์ ทั้งที่อาศัยบนบกและในน้ำ แม่น้ำ ทะเล ทั้งบนฟ้า มีปีก บินในอากาศ มีเขา มีขา มีเล็บ มีเขี้ยวมีพิษ ก็เพื่อปกป้อง รักษาคุ้มครองตนเองให้ปลอดภัยจากผู้รุกราน และการเบียดเบียน ของศัตรู รูปพิข เลื้อยมีเขี้ยวเล็บ ข้างมีงา มีมีความเร็ว ก็เพื่อป้องกันภัย และการใช้แรงงาน สิ่งเหล่านี้เป็นสังขรณ์ที่ธรรมชาติสร้างให้สัตว์

แต่ละชนิด จึงไม่เหมือนกัน ในความแตกต่างนั้นเป็นไปตามความจำเป็น ในการดำรงชีวิต ในคนเราที่ต้องแตกต่างกันก็เพราะต้องการ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ความปลอดภัย และอาชีพ ก็เลศทำให้คน มีการเบียดเบียนกันตามมา

ในสังขรณ์ของคนเรามีมากกว่าสรรพสิ่งอื่นๆ ด้วยคนมีการคิด ได้สูงกว่า เพราะคนมีสมองที่โตกว่า มีการพัฒนาสติปัญญาเรียนรู้ ได้มากกว่าสิ่งอื่น มีสังขรณ์ในร่างกายมากมายแล้ว ยังมีสังขรณ์ ในจิตใจ มโนสำนึก ทั้งความเชื่อ ศรัทธา ภูพชาติ ศาสนา ล้วนที่คนนั้นเอง ที่เป็นได้ทั้งผู้สร้างและผู้ทำลาย ขึ้นอยู่กับความคิด ความเชื่อ ทศนคติ การเมือง และกิเลสของมนุษย์ก็จะเป็นตัวกำหนดเส้นทางให้เขาเดินตาม จนในบางครั้งเกิดมีความแตกแยกเกิดสงครามขึ้น และในบางครั้ง เกิดความเชื่อในศิลปะ ประเพณี วัฒนธรรมอันดี วิธีชีวิตของเรา ตอนนั้นก็สงบร่มเย็น

ดังนั้นการรับรู้เรื่องสังขรณ์ในสรรพสิ่งแล้ว ยิ่งมองเพ่งพิศ แล้วลองคิดตามก็ยิ่งเห็นความจริงที่แตกต่างว่าที่เราไม่เหมือนเขา ที่เขาแตกต่างจากเรานั้น เพราะต่างสิ่งต่างคนต่างมีส่วนปรุงแต่ง ของสรรพสิ่งในธรรมชาติที่ต่างกันนั่นเอง ยิ่งเห็นความเป็นจริง เราจึงนิ่งสงบเป็นความสุข ทั้งนี้ขอให้สมาชิกสหกรณ์ฯเราเข้าใจ ต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในองค์กรว่าสรรพสิ่งต้องมีการปรับปรุง พัฒนาแล้วแต่มุ่งเพื่อให้เกิดสิ่งดีขึ้น ไม่ว่าการออม การฝาก การกู้ การค้า ในธุรกรรมการเงินของสหกรณ์ฯ ให้ดีขึ้นครับ

เอกสารอ้างอิง : พระราชญาณกวี (ปิยโสภณ) เดอะลาสท์ ซีเคร็ต วารสาร มีนาคม 2560 ปีที่ 9 ฉบับที่ 209 อมรินทร์พินิจ กรุงเทพมหานคร

สุดท้ายนี้ผมขอรายงานรายละเอียดเงินกู้ประเภทต่างๆประจำเดือนสิงหาคม 2561 ดังนี้

ประเภทสัญญา	จำนวนสมาชิก (คน)				จำนวนเงิน (บาท)		หมายเหตุ
	ยื่นกู้	อนุมัติ	ไม่อนุมัติ	นำเสนอ	ขอกู้	อนุมัติ	
1. กระแสรายวัน	59	51	8	-	-	-	
2. สามัญ	64	63	1	-	30,494,000.00	30,494,000.00	
3. สวัสดิการ	38	38	-	-	23,430,000.00	23,430,000.00	
4. สุขใจ	82	81	-	1	7,670,000.00	7,670,000.00	
5. สกสค.	-	-	-	-	-	-	
6. ดอกเบี้ยสูง	2	1	-	1	190,000.00	189,948.76	
7. ชื่นใจ	31	31	-	-	310,000.00	310,000.00	
8. เงินกู้พิเศษ	6	6	-	-	8,850,000.00	7,950,000.00	
รวมทั้งสิ้น	282	271	9	2	70,944,000.00	69,833,948.76	



สวัสดีครับ ท่านสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์คูนนท์ จำกัด ที่เคารพทุกท่าน

เดือนนี้ขอแนะนำหลักการข้อมูลการติดตามหนี้สิน เพื่อเสริมความมั่นใจต่อมวลสมาชิก และความมั่นคงของสหกรณ์ฯ ซึ่งฝ่ายติดตามหนี้สินได้ดำเนินการตามแนวทางป้องกันความเสี่ยงด้านเครดิต (หนี้สิน) มีประเด็นสำคัญดังนี้

1. มีการกำหนดระเบียบของสหกรณ์ เกี่ยวกับการให้เงินกู้แก่สมาชิกและสหกรณ์อื่น และถือใช้อย่างเคร่งครัด
2. สหกรณ์มีฐานข้อมูลที่มีประสิทธิภาพ ถูกต้อง ครบถ้วน ทันเวลา และนำมาใช้ในการบริหารลูกหนี้
3. การให้เงินกู้อยู่บนฐานของความสามารถในการชำระหนี้ โดยพิจารณาจากรายได้ประจำเดือน (เงินเดือน เงินประจำตำแหน่ง)
4. สหกรณ์กำหนดวงเงินกู้ให้ผันแปรตามอายุของการเป็นสมาชิก
5. ระยะเวลาการชำระคืนเงินกู้ของสมาชิกเป็นไปตามคำแนะนำของกรมส่งเสริมสหกรณ์ ทั้งเงินกู้ฉุกเฉิน สามัญ พิเศษ
6. สมาชิกมีรายได้ประจำคงเหลือเป็นไปตามคำแนะนำของกรมส่งเสริมสหกรณ์
7. จำนวนสมาชิกที่กู้วนซ้ำในรอบปีบัญชีปัจจุบันลดลง เมื่อเทียบกับรอบปีบัญชีที่ผ่านมา (กุดเนื่องติดต่อกัน 5 ปี)
8. สหกรณ์มีกลไกในการประสานงานกับหน่วยงานต้นสังกัด หักเงินให้กับสหกรณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
9. สหกรณ์มีการบริหารลูกหนี้ กับลูกหนี้ที่จัดชั้นต่ำกว่าคุณภาพ ลูกหนี้ระหว่างดำเนินคดี ลูกหนี้ตามคำพิพากษาอย่างมีประสิทธิภาพ

10. การนำเงินของสหกรณ์ไปฝาก และ/หรือ ลงทุนได้คำนึงถึงความมั่นคง และความสามารถในการชำระคืนขององค์กรนั้น

ข้อมูลประกอบการติดตามหนี้ลูกหนี้ที่ผัดนัด ตั้งแต่เดือน พฤศจิกายน 2560 - กรกฎาคม 2561 มีรายละเอียดดังนี้

จากการดำเนินการติดตามหนี้มีลูกหนี้ชำระหนี้เสร็จสิ้นแล้ว จำนวน 34 ราย มีรายละเอียดดังนี้

1. ลูกหนี้ NPL จำนวน 23 ราย เป็นจำนวน 8,149,479.72 บาท
2. ลูกหนี้ระหว่างดำเนินคดี จำนวน 5 ราย เป็นจำนวน 3,472,929.48 บาท
3. ลูกหนี้ตามคำพิพากษา จำนวน 6 ราย เป็นจำนวน 1,456,286.50 บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น เป็นจำนวน 13,078,695.70 บาท

สรุปข้อมูลการติดตามหนี้ลูกหนี้ที่ผัดนัด ตั้งแต่เดือน พฤศจิกายน 2560 - กรกฎาคม 2561

1. ลูกหนี้ NPL เป็นจำนวน 35,987,335.49 บาท
2. ลูกหนี้ระหว่างดำเนินคดี เป็นจำนวน 4,143,391.48 บาท

3. ลูกหนี้ตามคำพิพากษา เป็นจำนวน 6,164,589.25 บาท
 4. มติออกนำหุ้นมาชำระหนี้ เป็นจำนวน 13,429,219.75 บาท
- รวมเป็นเงินทั้งสิ้น เป็นจำนวน 59,724,535.97 บาท**
- หมายเหตุ** สมาชิกท่านใดมีข้อสงสัยการนำส่งหุ้นเรือนหุ้น และ / หรือ ชำระเงินต้นพร้อมดอกเบี้ยของสมาชิกให้กับสหกรณ์ฯ ติดต่อได้ที่ฝ่ายกฎหมาย โทร. 02-969-8201-2 ต่อ 304 , 305 มือถือ 085-336-0303 โทรสาร 08-969-8200



ต่อจากหน้า (10)

(5) เมื่อสมาชิกของสมาคมคนใดคนหนึ่งถึงแก่กรรม สมาชิกทุกคนต้องจ่ายเงินให้แก่ผู้รับเงินสงเคราะห์ของสมาชิกที่ตายนั้น รายละ 30 บาท (สามสิบบาท)

(6) บุคคลที่สมัครเข้าเป็นสมาชิกสมาคมฌาปนกิจสงเคราะห์ สหกรณ์ออมทรัพย์คูนนท์

เมื่อคณะกรรมการมีมติรับเข้าเป็นสมาชิก ไม่สามารถขอรับเงินตามประกาศนี้คืนได้ทุกกรณี

ประกาศนี้มีผลบังคับใช้ตั้งแต่ วันที่ 1 สิงหาคม 2561 ถึง วันที่ 28 ธันวาคม 2561

คณะกรรมการสมาคมฯ ได้มีนโยบายเปิดรับสมัครสมาชิกใหม่เพิ่มให้จำนวนสมาชิกครบ 10,000 คน ตามข้อบังคับ แต่ปัจจุบันยังขาดจำนวนสมาชิกอีกประมาณ 800 กว่าคน จึงเชิญชวนสมาชิกสหกรณ์ฯ ทุกท่านที่ยังไม่ได้สมัครเป็นสมาชิกสมาคมฯ อายุไม่เกิน 65 ปีครับ ตามรายละเอียดที่แจ้ง

ท่านสมาชิกฌาปนกิจสงเคราะห์สหกรณ์ออมทรัพย์คูนนท์ทุกท่าน ผมขอแจ้งให้ท่านสมาชิกทราบเกี่ยวกับสมาชิกที่ลาออกจากการเป็นสมาชิกสหกรณ์ฯ แต่ท่านยังสามารถเป็นสมาชิกของฌาปนกิจฯ ต่อได้ ครับ

(*ยกเว้นผู้ที่ขาดส่งการชำระค่าสงเคราะห์รายศพต่อสมาคมฌาปนกิจ***)**

กรณีสมาชิกสมาคมฯ มีการผูกพันทางการเงินกับสหกรณ์ออมทรัพย์คูนนท์ จำกัด ทางสมาคมฯ จะต้องนำเงินสงเคราะห์ที่ทายาทจะได้รับไปชำระหนี้ให้สหกรณ์ฯ ตามจำนวนที่สมาชิกได้ทำธุรกรรมด้านการเงินไว้กับสหกรณ์ฯ ส่วนที่เหลือหลังจากหักชำระหนี้ให้สหกรณ์ฯ แล้ว สมาคมฯ จะจ่ายเงินให้กับทายาทผู้รับผลประโยชน์ต่อไป



มุมบ้านบุญ

117=

ชมรมผู้สูงอายุ

นายดนตรี จิตตะวิกุล 086-785-5382

สวัสดีครับ สมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ครุพนธ์บุรี จำกัดทุกท่าน เมื่อไม่นานผมมีโอกาสได้พูดคุยกับอาจารย์เฉลิม มากสุริวงศ์ ถึงเรื่องการออกกำลังกาย ท่านได้แนะนำและมอบเอกสารการออกกำลังกายในการยืดกล้ามเนื้อของศูนย์สรีรวิทยาเพื่อการฟื้นฟู มาให้ผมลองทำตามดู ซึ่งก็ได้ผล จึงอยากเผยแพร่ให้กับสมาชิกบ้าง เพราะในปัจจุบันการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นต่อทุกคนและทุกวัย การออกกำลังกายมี 3 แบบคือ 1) การสร้างสมรรถภาพปอดและหัวใจ ด้วยการออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อย เช่น การเดินเร็ว วิ่งเหยาะ 2) การสร้างกล้ามเนื้อด้วยการยกน้ำหนักเพื่อให้สามารถใช้งานหนักได้ 3) การยืดกล้ามเนื้อช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อให้พร้อมต่อการการใช้งานหนักและนานได้

การยืดกล้ามเนื้อ (STRET CHING) มีหลักการดังนี้

1) ทำช้าๆ จนรู้สึกตึงเล็กน้อยแต่ไม่เจ็บ 2) ค้างไว้อย่างน้อย 10 วินาที 3) ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง หรือจนรู้สึกว่าการตึงลดลง 4) ถ้าเจ็บให้หยุดทำ เนื่องจากมีความอึดเสบ 5) ควรทำก่อนและหลังการออกกำลังกาย และใช้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เมื่อรู้สึกถึงความตึงตัวขณะทำงาน

1. ทำยืดกล้ามเนื้อด้านข้างหัวไหล่



ท่าเริ่มต้นอยู่ในท่านยืนหรือนั่งหลังยืดตรง ยกแขนขวาตั้งฉากกับลำตัว ดังภาพ ใช้มืออีกข้างดันข้อศอกไปด้านหลังช้าๆ จนรู้สึกตึงด้านข้างหัวไหล่ ทำค้างไว้ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง แล้วจึงสลับข้าง

2. ทำยืดกล้ามเนื้อข้างหลังหัวไหล่

เริ่มต้นในท่านยืนหรือนั่ง หลังยืดตรง ยกแขนขวาโดยให้มืออ้อมไปสะบัดด้านตรงข้าม เอื้อมมือซ้ายออกแรงดันข้อศอกขวาหลังช้าๆจนรู้สึกตึง ทำค้างไว้ ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง แล้วจึงสลับข้าง



3. ทำยืดกล้ามเนื้อด้านข้างคอและบ่า



เริ่มต้นในท่านยืนหรือนั่ง หลังยืดตรงใช้มือซ้ายจับข้อมือขวา และออกแรงดึงลงมาด้านหลังลำตัว พร้อมทั้งเอียงคอในทางซ้าย ทำช้าๆ จนรู้สึกตึง ทำค้างไว้ ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง แล้วจึงสลับข้าง

4. ทำยืดกล้ามเนื้อสะบักและบ่าทั้งสองข้าง

เริ่มต้นในท่านยืนหรือนั่ง หลังยืดตรง ยืดแขนทั้งสองข้างประสานกันไปด้านหลัง ดังภาพ ค่อยๆ แบะไหล่และยืดอกให้รู้สึกตึงบริเวณสะบักและบ่าทั้งสองข้างค้างไว้ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง



5. ทำยืดกล้ามเนื้อหลัง



เริ่มต้นในท่านอนหงายค่อยๆงอตัวโดยใช้มือสอดเข้าทั้งสองข้าง ดังภาพ ให้รู้สึกตึงบริเวณกลางหลัง ทำค้างไว้ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง

6. ทำยืดกล้ามเนื้อหลังส่วนล่างและกล้ามเนื้อสะโพก

ท่าเริ่มต้นอยู่ในท่านเหยียดขาสองข้าง มือเท้าด้านหลังยกขาซ้ายไขว้ขวา พร้อมกับหมุนลำตัวช่วงบนมาทางซ้ายและออกแรงดันขาซ้ายเข้าหาตัว ดังภาพ ให้รู้สึกตึงบริเวณสะโพกซ้ายและค้างไว้ ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง แล้วจึงสลับข้าง



7. ทำยืดกล้ามเนื้อหลังส่วนล่างและต้นขาด้านหลัง



ท่าเริ่มต้นอยู่ในท่านเหยียดขาสองข้างแล้วงอเข้าซ้ายเข้าพร้อมกับค่อยๆโน้มตัวไล่มือทั้งสองข้างไปตามขาขวาจนรู้สึกตึงบริเวณต้นขาด้านหลังทำค้างไว้ 10-20 ครั้ง แล้วจึงสลับข้าง

8. ทำยืดกล้ามเนื้อหุบสะโพกสองข้าง

ท่าเริ่มต้นอยู่ในท่านั่ง ผ่าเท้าชิดกัน ดังภาพ ค่อยๆแบะขาทั้งสองลงให้ตึงพื้นจนรู้สึกตึงบริเวณต้นขาด้านในทำค้างไว้ แล้วทำซ้ำ 10-20 ครั้ง



9. ทำยืดกล้ามเนื้อน่องด้านหลัง



ท่าเริ่มต้นอยู่ในท่านยืน หลังยืดตรงหันหน้าเข้าหากำแพงก้าวเท้าขวาไปด้านหลังค่อยๆ ย่อเข่าขวาไปด้านหลังโดยที่เข่าซ้ายเหยียดและฝ่าเท้าเหยียบเต็มส้นเท้าไม่ลอย จะรู้สึกตึงบริเวณน่องด้านหลัง ทำค้างไว้ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง แล้วจึงสลับข้าง

ต้องขอขอบคุณอาจารย์เฉลิม มากสุริวงศ์ และศูนย์สรีรวิทยาเพื่อการฟื้นฟู ในการเผยแพร่ภาพและการบรรยายประกอบภาพให้เห็นชัดเจน สำหรับสมาชิกทุกท่านหากมีโอกาสก็ลองทำตามดูเห็นผลแน่นอนครับ

สวัสดี

ต่อจากหน้า 9

- ธนาคารกรุงไทย สาขานนทบุรีชื่อบัญชี สหกรณ์ออมทรัพย์ครุพนธ์บุรี เลขที่บัญชี 108-1-37285-0
- ธนาคารกรุงเทพ สาขานนทบุรีชื่อบัญชี สหกรณ์ออมทรัพย์ครุพนธ์บุรี เลขที่บัญชี 140-0-35869-1
- ธนาคารดีมาที่สมาคมฯ เลขที่ 776 ถ.รัตนธิเบศร์ ต.บางกระสอ อ.เมืองนนทบุรี จ.นนทบุรี 11000

เมื่อท่านโอนมาเรียบร้อยแล้วให้ท่าน โทรแจ้งและส่งหลักฐานการชำระเงินให้สมาคมทราบทุกครั้ง โดยการแฟกซ์เอกสารมาที่เบอร์ 02-969-8841 หรือ ถ่ายรูปส่งไลน์มาทาง ID lind 02-969-8841 กรุณาเก็บหลักฐานการโอนเงินของท่านจนกว่าท่านจะได้รับใบเสร็จรับเงินฉบับจริงจากทางสมาคมฯ



ถามมา ตอบไป

นางพุมมา ทับเกร็ด 084-086-1739

สวัสดิ์ค่ะ สมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์คุณนที จำกัด ทุกท่าน พบกันอีกในเดือนสิงหาคม 2561 ในเดือนนี้มีวันสำคัญของคนไทยทั่วประเทศ คือ “วันแม่แห่งชาติ” โรงเรียน สถาบันต่างๆ ได้ทำกิจกรรมถวายพระพรแด่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ 9 และได้ทำกิจกรรมส่งความรักความอบอุ่น ในครอบครัว และการแสดงออกถึงความกตัญญูของลูกที่มีต่อ “แม่” ท่านคงจะดูในสื่อต่างๆ บางกิจกรรมดูแล้วน้ำตาจะไหล ผากคำกลอนดีๆ จากลูกค่ะ

พระองค์แรก	ผู้แทนดี	ให้ชีวิต
ครูคนแรก	ผู้ประสิทธิ์	การศึกษา
หมอกคนแรก	ผู้ถือช้อน	คอยป้อนยา
รวมคุณค่า	นี้ได้แก่	แม่เราเอง

สุดท้ายนี้ ดิฉันขอตอบคำถามท่านสมาชิกที่ได้สอบถามกัน เข้ามาเกี่ยวกับการเกษียณอายุแล้วจะได้รับสวัสดิการจากสหกรณ์หรือไม่ และครูอัตราจ้างถูกเงินไปแล้วและภายหลังสอบบรรจุเป็นข้าราชการได้ที่จังหวัดอื่น แล้วไม่ส่งเงินสหกรณ์มีวิธีดำเนินการอย่างไรบ้าง?

1 ถาม

ดิฉันเป็นสมาชิกสหกรณ์ ได้เกษียณอายุราชการเมื่อปี 2560 มีความประสงค์ขอยื่นกู้โครงการสหกรณ์ขึ้นใจ 1 ดิฉันอยากทราบว่าขอยื่นได้เมื่อไร และจะต้องทำอย่างไรบ้างคะ

ตอบ

สวัสดิ์ค่ะ สมาชิกที่เกษียณอายุราชการแล้วและมีอายุครบ 60 ปี และมีความประสงค์ขอยื่นกู้โครงการสหกรณ์ขึ้นใจ 1 สามารถทำได้ ปีละ 1 ครั้ง ทุเลไม่เกิน 10,000 บาท (ดูจำนวนการเป็นสมาชิกสหกรณ์ประกอบการกู้) โดยยื่นคำร้องได้ตั้งแต่วันที่ 1 พฤศจิกายน ของทุกปี เอกสารครบ เช่นครบ ท่านสามารถรับเงินได้เลยค่ะ

2 ถาม

สวัสดิ์ครับ คนที่ถูกเงินไปแล้ว (สมาชิกเป็นอัตราจ้าง) แล้วไปสอบบรรจุเป็นข้าราชการครูได้ที่จังหวัดอื่น แล้วไม่ส่งเงินให้สหกรณ์ ตามกฎหมายทางสหกรณ์ มีวิธีการดำเนินการจัดการได้แค่ไหน อย่างไรครับ

ตอบ

สวัสดิ์ค่ะ สหกรณ์ฯ จะรีบติดตามไปยังต้นสังกัดที่สมาชิกผู้กู้ไปบรรจุอยู่ ให้เรียกเก็บหนี้ให้กับสหกรณ์อย่างถูกต้อง สมาชิกผู้ค้าประกันไม่ต้องเป็นกังวล ถ้าไปบรรจุเป็นข้าราชการยังสามารถติดตามได้ค่ะ และ ขอความร่วมมือจากผู้ค้าประกันที่รู้จักกับสมาชิก ที่ไปสอบบรรจุได้ให้ติดต่อกลับสหกรณ์ด้วยอีกช่องทางหนึ่งค่ะ

3 ถาม

ดิฉันมีความจำเป็นมากที่จะกู้โครงการกู้สุขใจ แต่คนค้าต้องเป็นราชการ และดิฉันได้สอบถามคน ที่เป็นข้าราชการเขาก็ค้าประกันเต็มแล้ว อยากสอบถามว่าจะมีค้าขึ้นใหม่คะว่า ต้องใช้บุคคลอื่นอย่างไรได้บ้างคะ เพราะจำเป็นจริงๆค่ะ

ตอบ

สมาชิกที่ประสงค์จะยื่นกู้สุขใจ ต้องให้สมาชิกที่เป็นข้าราชการเป็นผู้ค้าประกันคะ และถ้าเพื่อน สมาชิกที่คุ้นเคยกันเขาค้าประกันเต็มแล้ว ต้องหาคนค้าประกันใหม่คะ

4 ถาม

ขณะนี้สหกรณ์ฯ ของเรา ขาดสภาพคล่องแล้วหรือครับ และดอกเบี้ยที่จ่ายให้กับเงินฝากดอกเบี้ยสูง คือเงินตัวเดียวกับที่ใช้จ่ายปันผลใช่หรือไม่ครับ

ตอบ

ขณะนี้สหกรณ์ออมทรัพย์คุณนที จำกัด ยังได้ไม่ขาดสภาพคล่องคะ ส่วนเงินที่จ่ายดอกเบี้ยเงินฝากนั้นเป็นค่าใช้จ่ายระหว่างปี มาจากกำไรของสหกรณ์ฯ หลังจากหักค่าใช้จ่ายแล้วทุกประเภทตามระเบียบ ข้อบังคับ และแผนปฏิบัติงานประจำปี แล้วจึงจะนำมาเป็นเงินปันผลให้กับสมาชิกคะ

5 ถาม

ผมเป็นสมาชิกสหกรณ์ฯ และได้ลาออกจากราชการก่อนเกษียณอายุราชการปีนี้ อายุครบ 60 ปี ผมจะต้องทำอย่างไรถึงจะได้รับเงินสวัสดิการจากสหกรณ์ฯ ครับ

ตอบ

ให้สมาชิกมาติดต่อเขียนคำร้องต่อสหกรณ์ฯ เพื่อรับเงินสวัสดิการพร้อมผู้เกษียณอายุราชการได้นั้นป็นันๆคะ

ต่อจากหน้า 7

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	อายุ	สาเหตุการเสียชีวิต	40 -50ปี สหกรณ์ฯ	สม.ทบ.	ส.ส.อ.	ส.ส.ช.อ.
1.	นายประสิทธิ์ สมศิริ	73 ปี	มะเร็งปอด	150,000	252,223	576,000	-
2.	นายสมณะ เมฆะโยม	38 ปี	อุบัติเหตุ	50,000	252,195	-	-
3.	นางอวยพร สุขสำราญ	73 ปี	มะเร็งปอด	150,000	251,180	576,000	576,000
4.	น.ส.รสสุคนธ์ แสงมณี	62 ปี	ติดเชื้อในกระแสเลือด	130,000	251,151	-	-

*** จำนวนเงินสงเคราะห์แต่ละรายไม่เท่ากันขึ้นอยู่กับจำนวนสมาชิกคงเหลือ ณ ปัจจุบัน ***

หมายเหตุ หากท่านมีข้อสงสัยสามารถติดต่อได้ที่ นายวันชัย ศรีเพ็ง โทร. 089-914-7567 02-969-8201-2 ต่อ 132 และ Fax 02-969-8841 ID line : 02-969-8841

เพื่อการปฏิบัติที่ถูกต้องและเป็นประโยชน์กับตัวท่านเอง การชำระเงินหากท่านไม่สะดวกในการมาชำระด้วยตนเอง ท่านอาจชำระเงินโดยการโอนเข้าบัญชีตามเลขที่บัญชี ดังนี้

- ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาสะพานพระนั่งเกล้าชื่อบัญชี สหกรณ์ออมทรัพย์คุณนที เลขที่บัญชี 315-1-00001-4



ข่าว จาก สมาคมพยาบาลกิจ

สน.นบ. 02-9698201-2, 02-5254271-2 ต่อ 132

สสอ. 085-461-2485, 081-592-7829 ผู้จัดการ

สส.ชสอ. 081-826-1140, 094-401-1949 ผู้จัดการ 02-496-1252

นายวันชัย ศรีเพ็ง 089-914-7567

สวัสดีครับท่านสมาชิก สมาคมพยาบาลกิจสงเคราะห์สหกรณ์ ออมทรัพย์คุณนทีทุกท่าน การประชุมคณะกรรมการสมาคมฯ เมื่อวันที่ 25 กรกฎาคม 2561 ที่ผ่านมา คณะกรรมการสมาคมฯ มีมติเปิดรับสมัครสมาชิกใหม่ เนื่องใน “วันแม่แห่งชาติ” เปิดรอบพิเศษระหว่างวันที่ 1 สิงหาคม 2561 ถึงวันที่ 28 ธันวาคม 2561 เท่านั้น

รายละเอียดการสมัครเข้าเป็นสมาชิกสมาคมพยาบาลกิจสงเคราะห์สหกรณ์ออมทรัพย์คุณนที

ประกาศ สมาคมพยาบาลกิจสงเคราะห์สหกรณ์ออมทรัพย์คุณนที

เรื่อง การรับสมัครสมาชิกสมาคมพยาบาลกิจสงเคราะห์สหกรณ์ออมทรัพย์คุณนที เป็นกรณีพิเศษ

สมาคมพยาบาลกิจสงเคราะห์สหกรณ์ออมทรัพย์คุณนที รับสมัครสมาชิกใหม่เป็นกรณีพิเศษ เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 86 พรรษา ของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ 9 ในปี พ.ศ. 2561 ครั้งที่ 1 โดยมีมติให้คณะกรรมการสมาคมฯ เมื่อวันที่ 25 กรกฎาคม 2561 มีมติให้ดำเนินการเปิดรับสมัครสมาชิกสมาคมพยาบาลกิจสงเคราะห์สหกรณ์เป็นกรณีพิเศษ (อายุไม่เกิน 65 ปี) ดังนี้

1. คุณสมบัติของผู้ที่สมัครเข้าเป็นสมาชิกสมาคมฯ กรณีพิเศษ มีดังนี้

1.1 การรับสมัครสมาชิกสามัญ (กรณีที่ 1 ปัจจุบันเป็นสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์คุณนที จำกัด)

ผู้สมัครต้องมีคุณสมบัติ ดังนี้

- (1) เป็นผู้ที่มีอายุไม่เกิน 65 ปี (พ.ศ.2494)
- (2) ไม่เป็นคนวิกลจริตหรือจิตฟั่นเฟือน หรือเป็นบุคคลไร้ความสามารถหรือบุคคลเสมือนไร้ความสามารถ
- (3) ต้องมีสุขภาพสมบูรณ์ ไม่เป็นโรคติดต่อร้ายแรงหรือเรื้อรังจนรักษาไม่หาย โดยมีหนังสือรับรองจากสถานพยาบาลของรัฐบาลเท่านั้น

- (4) มีทะเบียนบ้านถูกต้องตามกฎหมาย
- (5) ต้องมีความประพฤติดี และยินยอมปฏิบัติตามข้อบังคับของสมาคมพยาบาลกิจสงเคราะห์ทุกข้อ

(6) ต้องเป็นสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์คุณนที จำกัด

1.2 การรับสมัครสมาชิกสมทบ (กรณีที่ 2 ไม่ได้เป็นสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์คุณนที จำกัด)

- (1) เป็นผู้ที่มีอายุไม่เกิน 65 ปี (พ.ศ.2494)
- (2) ไม่เป็นคนวิกลจริตหรือจิตฟั่นเฟือน หรือเป็นบุคคลไร้ความสามารถหรือบุคคลเสมือนไร้ความสามารถ
- (3) ต้องมีสุขภาพสมบูรณ์ ไม่เป็นโรคติดต่อร้ายแรงหรือเรื้อรังจนรักษาไม่หาย โดยมีหนังสือรับรองจากสถานพยาบาลของรัฐบาลเท่านั้น

- (4) มีทะเบียนบ้านถูกต้องตามกฎหมาย
- (5) ต้องมีความประพฤติดี และยินยอมปฏิบัติตามข้อบังคับของสมาคมพยาบาลกิจสงเคราะห์ทุกข้อ

- (6) เป็นคู่สมรส หรือบุตร หรือบิดา - มารดา หรือเป็นพี่ - น้อง (บิดา - มารดาเดียวกัน)

ของสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์คุณนที จำกัด

2. กำหนดรับสมัครระหว่างวันที่ 1 สิงหาคม 2561 ถึงวันที่ 28 ธันวาคม 2561 ในวัน เวลา ราชการ

3. การยื่นใบสมัคร

- (1) สมาชิกสามัญ ต้องยื่นใบสมัครตามแบบของสมาคมด้วยตนเอง ณ สำนักงานของสมาคมในวันเปิดทำการ และมีสมาชิกของสมาคมหรือกรรมการของสมาคมรับรองไม่น้อยกว่า 2 คน

- (2) สมาชิกสมทบ ต้องยื่นใบสมัครตามแบบของสมาคมด้วยตนเอง และต้องให้สมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์คุณนที จำกัด ที่ผู้สมัครอ้างถึง เป็นผู้นำมาสมัคร ณ สำนักงานของสมาคม ในวันเปิดทำการ และมีสมาชิกของสมาคมหรือกรรมการของสมาคมรับรองไม่น้อยกว่า 2 คน

4. หลักฐานการสมัครสมาชิก

(1) เอกสารผู้สมัคร

- (1.1) บัตรประชาชนฉบับจริง พร้อมสำเนา
จำนวน 1 ฉบับ
- (1.2) ทะเบียนบ้านฉบับจริง พร้อมสำเนา
จำนวน 1 ฉบับ
- (1.3) ใบรับรองแพทย์จากสถานพยาบาลของรัฐบาลเท่านั้น
จำนวน 1 ฉบับ
- (1.4) ใบเปลี่ยนชื่อ - สกุลฉบับจริง พร้อมสำเนา (ถ้ามีการเปลี่ยนแปลง) จำนวน 1 ฉบับ
- (1.5) ทะเบียนสมรสฉบับจริง พร้อมสำเนา (กรณีมีคู่สมรส)
จำนวน 1 ฉบับ

(2) เอกสารผู้รับผลประโยชน์

- (1.1) บัตรประชาชนฉบับจริง พร้อมสำเนา
จำนวน 1 ฉบับ
- (1.2) ทะเบียนบ้านฉบับจริง พร้อมสำเนา
จำนวน 1 ฉบับ
- (1.3) ใบเปลี่ยนชื่อ - สกุลฉบับจริง พร้อมสำเนา (ถ้ามีการเปลี่ยนแปลง) จำนวน 1 ฉบับ

***** (กรุณาลงนามรับรองสำเนาทุกฉบับ) *****

5. ผู้สมัครต้องชำระเงินค่าสมัคร และปฏิบัติตามเงื่อนไข ดังนี้

- (1) ค่าสมัคร เป็นเงิน 50 บาท
 - (2) ค่าบำรุงสมาคมรายปี เป็นเงิน 50 บาท
 - (3) เงินค่าบริจาคให้สมาคมฯ (อายุเกินระเบียบ) เป็นเงิน 8,700 บาท
 - (4) เงินสงเคราะห์ล่วงหน้า เป็นเงิน 200 บาท
- รวม 9,000 บาท**



สวัสดีครับ ท่านสมาชิกสหกรณ์ฯ ที่รักเคารพทุกท่าน

พบกับสาระน่ารู้กับคุณนท ข้อมูลที่น่าสนใจเรื่องราวอันเป็นประโยชน์ พร้อมสาระสำคัญยุคใหม่ให้ท่านสมาชิกได้รู้ก่อนใคร ฉบับนี้ขอแนะนำเรื่องราวดังๆ ที่มีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตของทุกๆ ท่านด้านสุขภาพร่างกาย

“วันนี้ คุณออกกำลังกายหรือยัง” กับ 8 ประโยชน์ของการเดิน
โดย Health-TH.com

การเดินเป็นการออกกำลังกายที่ง่ายและสะดวก เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัย ร่างกายได้รับแรงกระแทกจากการเดินน้อยมาก การเดินส่งผลดีต่อสุขภาพมีดังต่อไปนี้

1. การเดินช่วยสร้างความแข็งแรงของหัวใจ

หากเราเดินอย่างสม่ำเสมอทุกวันจะเป็นการลดความเสี่ยงต่อการเกิด **โรคหัวใจ** และหลอดเลือด การเดินเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลที่ไม่ดี (LDL) และช่วยเพิ่มระดับคอเลสเตอรอลดี (HDL) ในร่างกาย สมาคมโรคหลอดเลือดสมองระบุว่า หากคุณเดินเร็วอย่างน้อย 30 นาทีทุกวัน จะช่วยป้องกันและควบคุมความดันโลหิตสูงได้ ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิด **โรคหลอดเลือดสมอง** การเดินสามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิด **โรคความดันโลหิตสูง** ได้ถึงร้อยละ 27

2. การเดินช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดสารพัดโรคร้าย

แทบไม่น่าเชื่อเลยทีเดียวว่าการเดิน สามารถช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิด **โรคเบาหวานชนิดที่ 2** ได้มาก ถึงประมาณร้อยละ 60 นอกจากนี้ยังสามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิด **โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่** และ **โรคมะเร็งเต้านม** ได้ร้อยละ 20 ดังนั้นในชีวิตประจำวันของเราควรเดินอย่างสม่ำเสมอเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดสารพัดโรคร้ายดังกล่าวข้างต้น

3. การเดินช่วยลดน้ำหนัก

หากคุณเดินด้วยความเร็ว 2 ไมล์ต่อชั่วโมง ในเวลา 30 นาที คุณจะเผาผลาญพลังงานได้ประมาณ 75 แคลอรี หากคุณเพิ่มความเร็วเป็น 3 ไมล์ต่อชั่วโมง จะสามารถเผาผลาญพลังงานได้ 99 แคลอรี และหากคุณเดินเร็วขึ้นเป็น 4 ไมล์ต่อชั่วโมง จะสามารถเผาผลาญพลังงานได้ถึง 150 แคลอรี (ซึ่งพอ ๆ กับการทานเค้ก Jaffa จำนวน 3 ชิ้นและโคนัทสอดไส้แยม) หากในชีวิตประจำวันของคุณเดินเร็วอย่างต่อเนื่องอยู่แล้ว คุณจะเพิ่มความเร็วในการเดินมากขึ้นได้ในเวลาไม่นาน

4. การเดินช่วยป้องกันภาวะสมองเสื่อม

ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยการเดิน 6 ไมล์ขึ้นไปต่อสัปดาห์ มีแนวโน้มที่จะลดความเสี่ยงต่อการหดตัวของสมอง และสามารถรักษาความทรงจำได้นานหลายปี เนื่องจากจะพบภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป ในจำนวนผู้สูงอายุ 14 คน

จะพบผู้สูงอายุที่สมองเสื่อม 1 คน และผู้สูงอายุที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไปในจำนวนผู้สูงอายุ 6 คน จะพบสมองเสื่อม 1 คน การเดินจึงเป็นวิธีการออกกำลังกายที่ช่วยชะลอความเสื่อมของสมองในผู้สูงอายุได้ดีเลยทีเดียว

5. การเดินช่วยสร้างกล้ามเนื้อขา กระชับหน้าท้องและสะโพก

การเดินอย่างสม่ำเสมอจะช่วยสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อท้อง ช่วยกระชับหน้าท้อง สะโพก และช่วยให้การทำงานของเอ็นร้อยหวายทำงานได้ดียิ่งขึ้น การเดินยังทำให้คุณมีรูปร่างที่สมส่วน หุ่นดีอีกด้วย

6. การเดินช่วยเพิ่มวิตามินดีให้กับร่างกาย

การเดินเป็นกิจกรรมที่ต้องออกไปทำนอกบ้าน ซึ่งจะพบว่าประชาชนส่วนใหญ่ในประเทศอังกฤษมักจะขาดวิตามินดี ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ทั้งกระดูกและระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย การเดินจึงเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับการออกไปทำกิจกรรมเพลิดเพลินนอกบ้าน เพื่อรับวิตามินดีให้กับร่างกาย

7. การเดินช่วยเพิ่มพลังงาน

หากคุณต้องใช้พลังงานจำนวนมากในแต่ละวัน การเดินเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยเพิ่มพลังงานที่ดีที่สุด ให้ตัวคุณ เพราะการเดินช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิตและเพิ่มปริมาณออกซิเจนให้กับเซลล์ทุกเซลล์ในร่างกาย ช่วยให้คุณรู้สึกตื่นตัวและมีชีวิตชีวา ลองเดินในช่วงพักรับประทานอาหารกลางวัน จะช่วยเพิ่มพลังงานให้กับคุณได้ในช่วงบ่าย

8. การเดินทำให้คุณมีความสุข

เป็นความจริงที่การออกกำลังกายช่วยให้คุณอารมณ์ดี มีการศึกษาที่แสดงให้เห็นว่าการเดินเร็วเป็นการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพเปรียบเสมือนยาลดความซึมเศร้าในกรณีผู้ที่มีความซึมเศร้าเล็กน้อยถึงปานกลาง ร่างกายจะหลั่ง **ฮอร์โมนเอ็นดอร์ฟิน** ทำให้รู้สึกดี ช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล ดังนั้นเพื่อสุขภาพจิตดี การเดินเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง

ท้ายนี้ผู้เขียนของแนะนำสถานที่ๆ หนึ่งในสวนสุขภาพของจังหวัดนนทบุรี เหมาะเป็นที่สร้างเสริมสุขภาพของผู้ที่รักการออกกำลังกาย ด้วยการเดินและวิ่ง ในใจกลางเมืองนนทบุรี คือ อุทยานเฉลิมกาญจนาภิเษก (วัดเฉลิมพระเกียรติวรวิหาร) ตำบล บางศรีเมือง อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี 11000 เปิด เวลา 06.00 น. และ ปิด เวลา 18.30 น. มีที่จอดรถยนต์ จักรยานยนต์สะดวก บรรยากาศ ร่มรื่นอากาศดี มีทางเดินและวิ่ง เครื่องออกกำลังกาย สวนสุขภาพเด็ก บนเนื้อที่ประมาณ 100 ไร่ ติดแม่น้ำเจ้าพระยา ช่วงเวลาที่นิยมประมาณ 16.00 น. หรือ 06.00 น.



ข่าวประชาสัมพันธ์



นายวิวัฒน์ กองแกน
093-026-7943

กิจกรรมการจัดงานประชุมใหญ่วิสามัญและสมมนา
ผู้แทนสมาชิกสหกรณ์ประจำปี 2561 ระหว่างวันที่ 18-20
พฤษภาคม 2561 ระหว่าง วันที่ 25-26 สิงหาคม 2561 เส้นทาง
กรุงเทพฯ -เพชรบุรี (ชะอำ)-กรุงเทพฯ พร้อมสักการะขอพร
หลวงปู่ทวดองค์ใหญ่ที่สุด ณ วัดห้วยมงคล และนำสมาชิกทุกท่าน
เข้าห้องสัมมนา โครงการประชุมใหญ่และสมมนาผู้แทนสมาชิก
ประจำปี 2561 สำหรับการประชุมได้ผ่านไปด้วยความเรียบร้อย
ต้องขอขอบพระคุณทุกท่านมา ณ โอกาสนี้ครับ



คณะกรรมการดำเนินการสหกรณ์ออมทรัพย์ครุพนธ์บุรี จำกัด
ชุดที่ 59 ประจำปี 2561

เจ้าของ ที่ปรึกษา	สหกรณ์ออมทรัพย์ครุพนธ์บุรี จำกัด
	ดร.ชูชาติ กาญจนอนันต์
	นายมานัส บวรจโนเม
บรรณาธิการ	นายวิฑิต กาวกัณฑ์
กองบรรณาธิการ	นายวิฑิต น้อยประเทศ
	นายบัณฑิต อัมจิรา
	นายคณกร จิตตะวิกุล
	นายฉันทิษฐ์ ศรีทอง
	นายวันชัย ศรีเพ็ง
	ดร.ฉัตรชัย อารามคารบุรี
	นายรังสิมันต์ ยาสะ
	นายวิชัย ทับคล้าย
	นายวิวัฒน์ กองแกน
	นายอนันต์ รมะพันธุ์
	นายปัญญา เนื่องฤทธิ์
	นางพณมาศ ทับกรัด
	นางสุนิสา เก่งสกุล



ชุดที่ 59 ประจำปี 2561 ฉบับประจำเดือน สิงหาคม 2561
www.ntbcoop.com
มั่นคง โปร่งใส ทนสมัย เต็มใจให้บริการ Email : ntbcoop@hotmail.co.th

นามผู้รับ

ไม่ถึงมือผู้รับกรุณาส่งคืน

สำนักงานสหกรณ์ออมทรัพย์ครุพนธ์บุรี จำกัด

เลขที่ 776 ถ.รัตนนิมิตร์ ต.บางกระสอ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

โทร. 0 2525 4270-2, 0 2969 8201-2 Fax. 0 2969 8200 www.ntbcoop.com

ผ่านสินเชื่อโทร 085-336-0202 ผ่านการเงิน โทร 085-336-0404 ผ่านประมวลผลฯ และผ่านกฎหมาย

โทร 085-336-0303 สมาคมธนาคารแห่งประเทศไทย โทร. 02-969-8841 LINE ID : 02-969-8841

Fax : 0-2969-8200 , LINE ID : 02-969-8200 , E-mail : ntbcoop@hotmail.com

Facebook : http://www.ntbcoop.com