

วันวิสาขบูชา

ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖

วันสำคัญของพุทธศาสนิกชนทั่วโลก
เป็นวันที่พระพุทธเจ้าประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพาน

ดิดดี ด้วยจิตใจที่ดี

นำไปสู่ การพูดดี ทำดี ชีวิตดี



สหกรณ์นครพนม

มั่นคง โปร่งใส ทนสมัย เต็มใจให้บริการ

ชุดที่ 65 ประจำปี 2567 ฉบับเดือน พฤษภาคม 2567
www.ntbcoop.com



บทบรรณาธิการ

โทร. 081-7117198



สวัสดิ์ท่านสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ครุพนที จำกัด ที่เคารพครับ

วารสารฉบับเดือนพฤษภาคม 2567 ที่ทุกท่านถือในมือฉบับนี้ นับเป็นฉบับ "มิ่งมงคล" ด้วยในเดือนนี้ตรงกับวันสำคัญต่อสถาบัน "ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์" กล่าวคือ ในวันที่ 4 พฤษภาคม เป็นวัน "ฉัตรมงคล" วันที่ 10 พฤษภาคม เป็นวัน "พืชมงคล" และ วันที่ 22 พฤษภาคม เป็นวัน "วิสาขบูชา" ซึ่งล้วนเป็นวันสำคัญของปวงชนชาวไทยทั้งหมดทั้งสิ้น ขอให้ทุกท่านมีความสุข และปฏิบัติกิจในวันสำคัญดังกล่าวตามความประสงค์ของแต่ท่านอย่างมีความสุขนะครับ

สำหรับเนื้อหาสาระในวารสารฉบับนี้ ยังคงเน้นการให้ข้อมูลข่าวสาร ความรู้ ความเข้าใจ ในกิจกรรมและกิจการของสหกรณ์ฯ อย่างเข้มข้น เช่นเดิมครับ โดยเฉพาะคอลัมน์ "ประธานแถลง" ท่านประธานสหกรณ์ฯ นายนรากร ไหลหรั่ง ได้กล่าวเปิดใจ กับสมาชิกทุกท่านอย่างจริงใจและตรงไปตรงมาในเรื่องการลดอัตราดอกเบี้ยลง 0.50% ขอให้สมาชิกทุกท่านติดตามอ่านได้ในเล่มนะครับ

เดือนพฤษภาคม นอกจากจะเป็นเดือนที่มีความสำคัญหลายด้านแล้ว ยังเป็นเดือนแรกของการเริ่มต้น ของการเปิดภาคเรียน ประจำปีการศึกษา 2567 อีกด้วย ทำให้ท่านสมาชิก ที่มีบุตรหลานอยู่ในวัยเรียนต้องแบกรับภาระค่าใช้จ่ายทางการศึกษาที่หนักหน่วงมากยิ่งขึ้น

แต่ถึงจะมีภาระหนักหน่วงเพียงไร เราก็ยังคงต้องให้ความสำคัญกับคำว่า "การออม" อยู่เสมอนะครับ โดยเฉพาะการออมตั้งแต่ใน "วัยทำงาน" เพื่อว่าเมื่อถึงวัยเกษียณจะได้ใช้ชีวิตในวัยเกษียณอย่างมีความสุข ในโอกาสนี้จึงใคร่ขอเสนอ "เทคนิคการออม" ที่มีผู้เชี่ยวชาญทางการเงินส่วนใหญ่ แนะนำไว้ดังนี้

1. แบ่งสัดส่วนเงินให้ชัดเจน สูตรแบ่งสัดส่วนที่นิยมใช้กันคือ "50 - 30 - 20" ซึ่งจะแบ่งออกเป็น "ค่าใช้จ่ายประจำวัน - ค่าใช้จ่ายส่วนตัว - เงินสำหรับเก็บออม" เช่น เรามีเงินเดือน 20,000 บาท ก็แบ่งเป็นสามส่วนทันที ส่วนแรก 50 % เป็นเงิน 10,000 บาท ส่วนที่สอง จำนวน 30% เป็นเงิน 6,000 บาท และส่วนสุดท้าย 20% เป็นเงิน 4,000 บาท ข้อดีของเทคนิคการแบ่งสัดส่วนของเงินให้ชัดเจน คือช่วยให้เราบริหารเงินได้ง่ายๆ รู้ว่าเงินที่มีนั้น จะต้องนำไปใช้จ่ายในส่วนใดบ้าง และมีส่วนใดที่เหลือเก็บ

2. เก็บก่อนใช้ 10% ทันทีจากรายได้ เป็นการออมเงินที่เหมาะสมสำหรับมนุษย์เงินเดือนอย่างมาก เพราะหลังจากที่เงินเดือนเข้าแล้ว เราควรหักเงินสำหรับออม สัก 10% ทันที โดยจะเปิดบัญชีแยกต่างหากไว้สำหรับเก็บเงินส่วนนี้โดยเฉพาะ สิ่งสำคัญคือ ต้องมีวินัยในการออมเงิน

3. ควบคุมการใช้จ่ายให้สอย หนึ่งในสิ่งที่ทำให้การออมเงินไม่สำเร็จของมนุษย์เงินเดือน คือ การไม่ระมัดระวังในการใช้จ่ายให้สอย ยังมีบัตรเครดิต ยังต้องระวัง เพราะสามารถใช้จ่ายให้สอยได้อย่างง่ายดาย กว่าที่รู้ตัวอีกทีว่าเงินเดือนไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่าย ก็ตอนมีใบเรียกเก็บเงินค่าใช้จ่ายพร้อมดอกเบี้ยจากธนาคารมาถึงบ้านแล้ว

4. ศึกษาการลงทุนต่างๆ การลงทุนนับว่าเป็นส่วนหนึ่งของการออม ปัจจุบันมีการลงทุนในรูปแบบต่างๆ มากมาย แต่ทุกการลงทุนย่อมมีความเสี่ยง จึงต้องเลือกลงทุนในสินทรัพย์ที่มีความเสี่ยงน้อย ทางที่ดีควรทำการศึกษาหรือปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ หรือผู้มีประสบการณ์ก่อน เพื่อความเข้าใจในการลงทุนแต่ละครั้งด้วย

ท่านสมาชิกที่เคารพ การซื้อหุ้นของสหกรณ์ฯ หรือการฝากเงินประเภทต่างๆ กับสหกรณ์ฯ นับว่าเป็นการลงทุนเพื่อการออมที่ปลอดภัยที่สุด ช่วยให้เราประสบความสำเร็จในการเริ่มบริหารการออมเงินได้อย่างมีประสิทธิภาพ ขอให้สมาชิกทุกท่าน ประสบความสำเร็จกับการออมเงิน เพื่อความมั่นคงและความผาสุก เมื่อถึงวัยเกษียณกันทุกๆ ท่านครับ

นายโชคดี วิทเคหิร

รองประธานกรรมการคนที่ 2

สวัสดิการสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ คูนนท์ จำกัด ที่เคารพทุกท่าน

ในโอกาสนี้ ผมใคร่ขอแสดงความยินดีกับท่านสมาชิกฯ ที่เป็นข้าราชการ ที่ได้รับการปรับอัตราเงินเดือนขึ้นทุกท่าน หวังเป็นอย่างยิ่งว่าเม็ดเงินในกระเป๋าที่เพิ่มขึ้น จะเป็นการเพิ่มสภาพคล่องในการบริหารเงินของท่านได้อย่างคล่องตัว และมีความสุขยิ่งขึ้นนะครับ

ผมขอเรียนกับท่านสมาชิก ว่าสหกรณ์ฯ

ของเรานั้นวันจะมีความมั่นคงมากขึ้นโดยลำดับ โดยกระผมจะมุ่งมั่นจัดสวัสดิการ ให้แก่ท่านสมาชิกอย่างรอบด้าน อาทิ ด้านทุนการศึกษา ด้านเงินช่วยเหลือสมาชิกที่ได้รับภัยพิบัติ ด้านเงินของขวัญวันเกิด ด้านสวัสดิการกรณีสมาชิกเกิดอุบัติเหตุ ด้านเงินสงเคราะห์สมาชิกที่ออกจากราชการหรืองานประจำด้วยเหตุอันควร ด้านสวัสดิการโครงการสหกรณ์ขึ้นใจ ด้านสวัสดิการให้แก่ทายาท กรณีสมาชิกเสียชีวิต

นอกจากนี้สหกรณ์ฯ ยังจัดให้บริการโครงการสหกรณ์คูนนท์ห่วงใยสายตาสมาชิกฯ โครงการเงินกู้สามัญอุ่นใจ การขยายวงเงินกู้และเพิ่มสิทธิค้ำประกันเงินกู้สำหรับครูโรงเรียนเอกชนอีกด้วย ซึ่งกระผมและคณะกรรมการชุดนี้ จะพยายามจัดสวัสดิการด้านอื่นๆ ให้แก่ท่านสมาชิกอีกอย่างแน่นอน

ที่สำคัญอีกประการหนึ่ง สหกรณ์ฯ ของเรายังมุ่งมั่นบริการสังคม โดยการจัดสรรเงินให้กับหน่วยงานราชการและองค์กรสำคัญๆ ได้แก่ จัดสรรเงินให้กับสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษา และมัธยมศึกษา ในจังหวัดนนทบุรี ทุกแห่ง แห่งละ 50,000 บาท และยังจัดสรรเงินให้แก่ ชมรมผู้สูงอายุสหกรณ์ออมทรัพย์คูนนท์ เพื่อสืบสานวัฒนธรรม ประเพณีสงกรานต์ อีก 50,000 บาท อีกด้วย

เมื่อช่วงที่ผ่านมา ผมมีโอกาสดูเรียนเชิญท่านรองศาสตราจารย์พิเศษ พลโท ดร.วีระ วงสรวง ประธานกรรมการชุมนุมสหกรณ์ออมทรัพย์ จำกัด (ชสอ.) มาร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็น พร้อมด้วยผู้จัดการมานัส บรรจงใหม่



เพื่อร่วมกันพัฒนาสหกรณ์ฯ ของเราให้ทันสมัย พร้อมให้บริการทางการเงินในรูปแบบใหม่ๆ ด้วยครับ

สิ่งที่ผมอยากจะเรียนกับท่านสมาชิกอย่างตรงไปตรงมาอีกประการหนึ่งนั้น คือเรื่องการลดดอกเบี้ยให้แก่สมาชิก 0.50% ซึ่งเป็นไปตามนโยบายของรัฐบาลที่ขอความร่วมมือมานั้น ย่อมมีทั้งผลดีและผลกระทบตามมาด้วยนะครับ กล่าวคือ ผลดี ก็คือ สมาชิกที่ส่งชำระแบบ "คงยอดเงินต้น" ยอดรวมที่ส่งชำระแต่ละงวดจะลดลง และสมาชิกที่ชำระแบบ "คงยอด" งวดการชำระจะสั้นลง ทำให้ปิดหนี้เร็วขึ้น แต่ผลกระทบโดยตรงคือ สหกรณ์ฯ ของเราจะได้รับดอกเบี้ยที่จะนำมาใช้ในการปันผลและเฉลี่ยคืนลดลงไปประมาณปีละ 20 ล้านบาทเศษครับ นั้นย่อมหมายความว่าเงินปันผลและเงินเฉลี่ยคืนย่อมลดลงตามไปด้วย

ท่านสมาชิกไม่ต้องกังวลมากไปนะครับ จากการบริหารงานอย่างมีประสิทธิภาพของคณะกรรมการชุดนี้ ส่งผลให้มีสมาชิกมาใช้บริการทางการเงินของสหกรณ์ฯ เพิ่มมากขึ้น หนี้เสียน้อยลง ทำให้เรามั่นใจว่า เมื่อถึงเวลาปิดบัญชีประจำปี สมาชิกทุกท่านจะยังคงยึดได้กับเงินปันผลและเฉลี่ยคืนอย่างแน่นอนครับ

กระผมขอให้สมาชิกทุกท่านมีความสุขกาย สุขใจ ในสภาวะอากาศ ที่สุดแสนจะร้อนจัดในขณะนี้ เราจะอยู่เคียงข้างและอยู่เป็นเพื่อนที่คอยช่วยเหลือท่านตลอดไปครับ

นายธนาคาร ไหลทรง
ประธาน
สหกรณ์ออมทรัพย์คูนนท์ จำกัด

คุยกับผู้จัดการ

โทร. 081-4562837



สวัสดิ์ครับสมาชิกทุกท่าน เดือนพฤษภาคมนี้เป็นเดือนแห่งการเปิดเทอม นักเรียนได้เลื่อนชั้น คุณครูอาจจะมีการปรับเปลี่ยนชั้นในการสอนก็ขอให้ทุกท่านมีความสุขในกิจวัตรประจำวันครับ

การขอรับทุนสำหรับบุตรสมาชิกในปีนี้ก็ปิดทำการรับสมัครไปแล้วเมื่อวันที่ 18 พฤษภาคม 2567 ในปีนี้สมาชิกยื่นขอรับทุนบุตรสมาชิกอยู่ในวงเงินงบประมาณที่ได้รับอนุมัติจากที่ประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2566 คณะกรรมการดำเนินการจะทำการพิจารณาทุนในวันพุธที่ 22 พฤษภาคม 2567 และจะมีพิธีมอบทุนให้กับบุตรของสมาชิกในวันอาทิตย์ที่ 2 มิถุนายน 2567 สำหรับสมาชิกที่ยื่นเอกสารเพื่อการนี้ โปรดรอการติดต่อกลับและยืนยันการเข้าร่วมงานที่สหกรณ์ฯ จัดพิธีมอบทุนให้กับบุตรของท่านสมาชิกครับ

สำหรับการก่อสร้างอาคารสำนักงานสมาคมฉะปะนิกสงเคราะห์สหกรณ์ออมทรัพย์คุณนทบุรี คณะกรรมการของสหกรณ์ฯ และคณะกรรมการของสมาคมฯ ได้ร่วมกันพิจารณาในเรื่องของการก่อสร้างอาคาร โดยสมาคมฯ จะทำการเช่าที่ดินกับสหกรณ์ฯ โดยมีระยะเวลาและค่าตอบแทนในการเช่าที่ดินโดยเมื่อครบสัญญาเช่าอาคารสมาคมฯ จะตกเป็นทรัพย์สินของสหกรณ์ฯ โดยจะใช้เนื้อที่ในการก่อสร้างอาคารสมาคมฯ 72 ตารางวา เป็นอาคาร 2 ชั้น เพื่อรับรองการให้บริการของสมาชิกประมาณ 10,000 คนเศษ จำนวน 1 สมาคม และ 4 ศูนย์ประสานงาน รายละเอียดจะอยู่ในเอกสารฉบับเดือนเมษายน 2567 ครับ

และสำหรับการประชุมใหญ่วิสามัญประจำปี 2567 คณะกรรมการดำเนินการได้กำหนดไว้ระหว่างวันที่ 22 - 23 มิถุนายน 2567 ณ Long Beach Hotel Pattaya เพื่อขอแก้ไขข้อบังคับในบางข้อให้เป็นปัจจุบันตามกฎหมายใหม่และบางเรื่องที่จะต้องได้รับการอนุมัติจากผู้แทนสมาชิก โปรดรอหนังสือจากสหกรณ์ฯ และ

ทำการตอบรับกลับภายในกำหนดนะครับ เพื่อความสะดวกในการจัดรถและที่พักสำหรับผู้แทน

และเรื่องสุดท้ายสำหรับฉบับนี้ สหกรณ์ฯ ได้มีการประกาศสหกรณ์ออมทรัพย์คุณนทบุรี จำกัด เรื่อง เงินกู้สามัญโครงการพิเศษ เพื่อช่วยเหลือสมาชิกผู้ค้าประกันเงินกู้สหกรณ์ฯ พ.ศ. 2567 โดยคิดอัตราดอกเบี้ย 2 % สำหรับผู้ค้าประกันที่ถูกฟ้องพร้อมผู้กู้มีอยู่ 3 กลุ่ม ที่สามารถได้รับสิทธินี้คืน เป็นผู้ค้าประกันเงินกู้ของ 1. ลูกหนี้ไม่ก่อให้เกิดรายได้ หรือ 2. ลูกหนี้ระหว่างดำเนินคดี หรือ 3. ลูกหนี้ตามคำพิพากษา ซึ่งสมาชิกสามารถดูได้จากประกาศของสหกรณ์ฯ ครับ เป็นการบรรเทาความเดือดร้อนของผู้ค้าประกันซึ่งต้องร่วมกันรับผิดชอบกับผู้กู้เสมือนหนึ่งเป็นผู้กู้ ซึ่งไม่ยุติธรรมสำหรับผู้ค้าประกัน แต่สหกรณ์ฯ จำเป็นต้องมีผู้ค้าประกันเพื่อนเป็นหลักประกันให้สหกรณ์ฯ สมาชิกต้องมีวินัยในทางการเงินเพื่อความมั่นคงของสมาชิกและสหกรณ์ฯ ครับ

ในช่วงนี้ WHO ได้ออกประกาศให้ชาวโลกเฝ้าระวัง Covid สายพันธุ์ Omicron JN 1 มีการระบาดทั่วโลกใหม่อีกครั้ง เป็นสายพันธุ์ย่อยของ Omicron อาการไม่แตกต่างจากเดิม คล้ายคลึงกับอาการของโรคหวัด สังเกตอาการง่ายๆ คือ ปวดศีรษะ ไอ มีเสมหะ ไข้สูง มีน้ำมูก ปวดเมื่อยตามร่างกาย เรายังคงต้องใส่แมสเมื่อไปที่ชุมชนหรือไปต่างประเทศกัน โปรดระมัดระวังกันด้วยครับ

แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าครับ

นายมานัส บรรจงใหม่
กรรมการปฏิบัติหน้าที่ผู้จัดการสหกรณ์

สหกรณ์ออมทรัพย์คุณนทบุรี จำกัด

เงินกู้

โครงการ

พิเศษเพื่อช่วยเหลือสมาชิก
ผู้ค้าประกันเงินกู้สหกรณ์

ผู้ต้องเป็นสมาชิกสหกรณ์ฯ ตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไป
ต้องมียอดเงินฝากออมทรัพย์ ณ ที่จ่ายให้สหกรณ์ฯ

อัตราดอกเบี้ย **วงเงินกู้สูงสุดไม่เกิน 1,000,000 บาท**
ร้อยละ 2 ต่อปี *** (ผู้ได้ไม่เกิน 5 หมื่นบาทได้รับสภาพพิเศษเพิ่มอีก 0.5%) ***

ผ่อนชำระสูงสุด 240 งวด
ยื่นคำขอกู้ภายในวันที่ 10 ของทุกเดือน

เงื่อนไขฉบับที่สหกรณ์ฯ กำหนด
ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมฝ่ายสินเชื่อ โทร. 085-3360202 , 02-5254270 กด 1

รายงาน จากห้องประชุม

โทร. 084-0861739



สวัสดิ์ค๊ะ ท่านสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์คูนนท์บุรี จำกัด ที่เคารพทุกท่าน

ในเดือนนี้มีเรื่องเกี่ยวกับการดำเนินงานของคณะกรรมการ ชุดที่ 65 มารายงานให้สมาชิกทราบ ดังนี้

1. ออกประกาศเรื่องการกู้เงินโครงการพิเศษเพื่อช่วยเหลือผู้ค้าประกันที่ต้องรับผิดชอบจากการที่ผู้กู้ไม่ชำระหนี้หรือศาลที่พิพากษาให้ชำระหนี้ โดยการกู้เท่ากับจำนวนที่รับผิดชอบตามวงเงินที่ค้าประกันเต็มจำนวน อัตราดอกเบี้ยร้อยละ 2 ค่ะ เป็นระยะเวลาไม่เกิน 240 งวด และไม่หักเมื่อสมาชิกใช้บริการกู้อื่นๆ ทุกประเภท สมาชิกที่เป็นอัตราจ้างต้องชำระให้เสร็จสิ้นภายในอายุ 60 ปี

2. คณะกรรมการ ชุดที่ 65 อนุมัติให้มีการประชุมใหญ่วิสามัญประจำปี 2567 (รายละเอียดจะแจ้งให้ทราบอีกครั้งค่ะ)

3. จากการที่สหกรณ์ฯ ลดดอกเบี้ยจากร้อยละ 6.50 เป็นร้อยละ 6 บาท สมาชิกที่ไม่ประสงค์จะกู้ใหม่ อยากให้การหักเงินลดลงมาเขียนบันทึกได้เจ้าหน้าที่ฝ่ายสินเชื่อ แต่ไม่ขยายจำนวนงวดที่เหลืออยู่ โดยผู้ค้าประกันไม่ต้องมายืนยันที่สหกรณ์ฯ

การติดตามหนี้สินของคณะกรรมการติดตามหนี้สินเดือนพฤศจิกายน 2566 ถึงเดือนมีนาคม 2567 รวมทั้งสิ้น 49,831,566.69 เป็นยอดที่สะสมเป็นกำไรของสหกรณ์ฯ ที่จะนำไปคิดเงินปันผลและเฉลี่ยคืน ให้กับสมาชิกสหกรณ์ฯ ยังมีเวลาอีก 7 เดือน จะทำการปิดบัญชี ยอดการติดตามหนี้สินจะเพิ่มขึ้นอีก

สมาชิกให้ความสนใจในการใช้บริการกู้เงินจากสหกรณ์ฯ จำนวนมากจากสวัสดิการและขั้นตอนที่สะดวกในการให้บริการสมาชิก มีการลดขั้นตอนให้สมาชิกได้รับเงินที่รวดเร็ว อย่างไรก็ตามเงื่อนไขบางอย่างของสมาชิกอาจทำให้ติดขัดบ้าง สมาชิกทุกท่านสามารถปรึกษาคณะกรรมการทุกท่านได้ค่ะ

นางพุลมาศ ทับเกร็ด
กรรมการและเลขานุการ

การถอนเงินฝากกับ...

สหกรณ์ออมทรัพย์คูนนท์บุรี จำกัด

75/2567

เงื่อนไขการถอนเงินออมทรัพย์และออมทรัพย์พิเศษ

เงินฝากออมทรัพย์

- สมาชิกถอนเงินฝากออมทรัพย์ได้ไม่จำกัดครั้ง
- ต้องมีเงินคงเหลือในบัญชี ไม่ต่ำกว่า 300 บาท

เงินฝากออมทรัพย์พิเศษ

- สมาชิกถอนเงินฝากออมทรัพย์พิเศษได้ไม่จำกัดครั้ง
- การถอนเงินฝากออมทรัพย์พิเศษ ต้องมีเงินคงเหลือในบัญชีไม่ต่ำกว่า 100,000 บาท
- การถอนเงินฝากก่อนครบกำหนด จะได้รับดอกเบี้ยเท่ากับอัตราดอกเบี้ยเงินฝากออมทรัพย์

หมายเหตุ

1. ถอนเป็นเงินสดได้ไม่เกิน 300,000 บาท
2. ถอนตั้งแต่ 300,001 บาทขึ้นไป เป็นเช็คเท่านั้น
3. ถอนไม่เกิน 300,000 บาท **ไม่ต้องแจ้งล่วงหน้า**
4. ถอนเงินวงเงินตั้งแต่ 300,0001 - 1,000,000 บาท **แจ้งล่วงหน้า 1 วัน**
5. ถอนเงินวงเงินตั้งแต่ 1,000,0001 - 5,000,000 บาท **แจ้งล่วงหน้า 3 วัน**
6. ถอนเงินวงเงินตั้งแต่ 5,000,0001 - 10,000,000 บาท **แจ้งล่วงหน้า 4 วัน**
7. ถอนตั้งแต่ 10,000,000 บาทขึ้นไป **แจ้งล่วงหน้า 5 วัน**

ให้บริการฝาก-ถอนเงินทุกวันทำการ ตั้งแต่เวลา 8.30 - 15.00 น.

ติดต่อสอบถามฝ่ายการเงิน โทร. 085-3360404, 02-5254270 ต่อ 127

68/2567



ข่าวประชาสัมพันธ์

“พฤษภาคม 2567”

โทร. 089-214-2880



สวัสดิ์ท่านสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์คุณนทบุรี จำกัด
ที่เคารพรักทุกท่าน สำหรับวารสารเดือนนี้จะเป็นฉบับที่ 4 ของปี 2567 ในส่วนงานวิชาการและการประชาสัมพันธ์ จึงขอรวบรวมสรุปงานในเดือนพฤษภาคม 2567 มาประชาสัมพันธ์ให้ท่านสมาชิกได้รับทราบความเคลื่อนไหวในด้านต่างๆ ของสหกรณ์ออมทรัพย์คุณนทบุรี จำกัด ท่านสมาชิกได้อ่านบทบรรณาธิการก็จะทราบนโยบายและความคืบหน้าทีคณะกรรมการดำเนินการในชุดนี้มีมติและได้ดำเนินการมาในระยะหนึ่งแล้ว ช่วงนี้ขอแจ้งงานประชาสัมพันธ์ที่ได้ดำเนินการมาในทุกๆ เดือนและการเปลี่ยนแปลงบางอย่าง พร้อมทั้งกิจกรรมให้พี่น้องเพื่อนสมาชิกทราบ

โครงการห่วงใยสายตาสมาชิก ให้บริการตรวจสายตาฟรี
เมื่อวันที่ 24 เมษายน 2567 เวลา 09.00 น.- 11.00 น. ณ สำนักงานสหกรณ์ ชั้น 1

โครงการเพื่อขอรับเงินสวัสดิการ “โครงการสหกรณ์ขึ้นใจ”
พ.ศ. 2563 ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2567 จำนวน 40 ราย เป็นเงิน 396,000 บาท

สมาชิกที่ยังไม่ได้ทำหนังสือเจตนาผู้รับโอนผลประโยชน์ข้อมูล ณ วันที่ 23 เมษายน 25567 จำนวน 1,873 ราย

วันพฤหัสบดีที่ 25 เมษายน 2567 นายธนาคาร ไหลหรั่ง ประธานสหกรณ์ฯ พร้อมด้วยพร้อมด้วยนายมานัส บรรจงใหม่ กรรมการปฏิบัติหน้าที่ผู้จัดการสหกรณ์ออมทรัพย์คุณนทบุรี จำกัด ร่วมกับชมรมผู้สูงอายุสหกรณ์ออมทรัพย์คุณนทบุรี จำกัด จัดงานสืบสานวัฒนธรรมประเพณีสงกรานต์ ประจำปี 2567 และทำบุญเลี้ยงพระ รดน้ำผู้สูงอายุ ณ สำนักงานสหกรณ์ออมทรัพย์คุณนทบุรี จำกัด (ชั้น4) และในวันเดียวกันนี้ รองศาสตราจารย์พิเศษ พลโท ดร.วีระ วงศ์สรรค์ ประธานกรรมการชุมนุมสหกรณ์ออมทรัพย์แห่งประเทศไทย จำกัด เข้าเยี่ยมเยียนสหกรณ์ออมทรัพย์คุณนทบุรี จำกัด โดยมีนายธนาคาร ไหลหรั่ง ประธานสหกรณ์ฯ และนายมานัส บรรจงใหม่ กรรมการปฏิบัติหน้าที่ผู้จัดการสหกรณ์ฯ ให้การต้อนรับ

วันที่ 24 เมษายน 2567 นายธนาคาร ไหลหรั่ง ประธานสหกรณ์และคณะกรรมการดำเนินการ 3 ท่านพร้อมด้วยนายวิฑูรย์ตากสุนทร ที่ปรึกษาด้านกฎหมายและนายสาโรจน์ สุขสุเมฆ ที่ปรึกษาสหกรณ์ และเจ้าหน้าที่กฎหมายสหกรณ์ออมทรัพย์คุณนทบุรี จำกัด ร่วมกับเจ้าหน้าที่ เทศบาลนครปากเกร็ดตรวจสอบพื้นที่ที่สหกรณ์ฯ เป็นผู้รับภาระจำนอง เพื่อให้เทศบาลได้ทำการ

ปรับปรุงพื้นที่รองรับน้ำท่วมขังและทางเดินรถ เพื่อประโยชน์ของชุมชนและสมาชิกสหกรณ์ที่อาศัยอยู่บริเวณดังกล่าว

วันที่ 26 เมษายน 2567 นายธนาคาร ไหลหรั่ง ประธานสหกรณ์ฯ พร้อมด้วยตัวแทนกรรมการ 2 ท่านมอบเงินสวัสดิการกองทุนสงเคราะห์สมาชิกเสียชีวิต จำนวน 30,000 บาท ให้แก่ทายาทนายบุญธรรม ศรีข้า (สมาชิกผู้เสียชีวิต)

จ่ายหุ้นวันเกิด จำนวน 700 บาท ประจำเดือนเมษายน 2567 ที่ผ่านมามีจำนวน 394 ราย

28 เมษายน 2567 นายธนาคาร ไหลหรั่ง ประธานสหกรณ์ฯ เข้าร่วมรณรงค์ศพและฝังสวดพระอภิธรรมศพ นายบุญศรี สมาชิกผู้เสียชีวิต

วันที่ 30 เมษายน 2567 นายธนาคาร ไหลหรั่ง ประธานสหกรณ์ฯ พร้อมด้วยตัวแทนกรรมการ 2 ท่านมอบเงินสวัสดิการกองทุนสงเคราะห์สมาชิกเสียชีวิต จำนวน 30,000 บาท ให้แก่ทายาทนายบุญศรี สามารถ (สมาชิกผู้เสียชีวิต)

วันที่ 30 เมษายน 2567 นายมานัส บรรจงใหม่ กรรมการปฏิบัติหน้าที่ผู้จัดการสหกรณ์ฯ มอบเงินสวัสดิการกองทุนสงเคราะห์สมาชิกเสียชีวิตจำนวน 30,000 บาท นายบุญราย สทิววงศ์ (สมาชิกผู้เสียชีวิต)

สหกรณ์ออมทรัพย์คุณนทบุรี จำกัด เปิดรับทุนบุตรสมาชิกสามารถยื่นขอรับทุนได้ตั้งแต่วันที่ 9 เมษายน - 18 พฤษภาคม ติดต่อสอบถามได้ 02 525-4270 ต่อ 121

โครงการเงินกู้ฉุกเฉินเพื่อจ่ายเงินสงเคราะห์สมาคมฯ-กิจสงเคราะห์ ผ่อน 12 งวดอัตราดอกเบี้ย ร้อยละ 3.50 ต่อปี ติดต่อสอบถามรายละเอียดที่ฝ่ายสินเชื่อ 085-3360202, 02-5254270 กด 1

ประกาศ เรื่องเงินกู้สามัญโครงการพิเศษ เพื่อช่วยเหลือสมาชิกผู้ค้าประกันเงินกู้สหกรณ์ พ.ศ. 2567 ติดต่อสอบถามรายละเอียดที่ฝ่ายสินเชื่อ 085-3360202, 02-5254270 กด 1

ประกาศ สหกรณ์ออมทรัพย์คุณนทบุรี จำกัด เรื่องผลสอบราคาจัดซื้อครุภัณฑ์คอมพิวเตอร์ พร้อมระบบปฏิบัติการโปรแกรมสหกรณ์ฯ และเครื่องสำรองไฟ จำนวน 7 ชุด ปรากฏว่าไม่มีบริษัทใดผ่านการพิจารณา คณะกรรมการจัดซื้อเห็นควรพิจารณาให้มีการสอบราคาใหม่อีกครั้ง

สุดท้ายนะครับ สวัสดิการจ่ายเงินสงเคราะห์สมาชิกประสบอุบัติเหตุ ประจำเดือน เมษายน 2567 จำนวน 8 ราย เป็นเงิน 15,000 บาท

ในช่วงนี้นอกจากอากาศร้อนแล้วระวังเรื่องพายุฤดูร้อนด้วยนะครับ ขอให้ทุกท่านสมาชิกทุกท่านดูแลสุขภาพตัวเอง เป็นห่วงครับ พบกันใหม่ฉบับหน้า “บุญรักษา” สวัสดิ์ครับ

นายณรงค์ ไผ่รอด
กรรมการ

ติดตามหนี้สิน หนี้ประนอมได้

โทร. 089-7983046



“ สวัสดิ์ดีครับ
ท่านสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์
คุณนที จำกัดทุกท่าน ”

วารสารฉบับนี้ผมได้รับหน้าที่ในส่วนของคุณนทีติดตามหนี้สิน ก็ได้มาพบกันอีกครั้ง
หนึ่งครับ เพื่อนำข่าวสารข้อมูลในการดำเนินการติดตามหนี้สินของสหกรณ์ออมทรัพย์คุณ
นที จำกัด ให้ท่านสมาชิกทราบถึงรายงานการเรียกเก็บหนี้ประจำเดือน ดังนี้

รายงานการเรียกเก็บรายเดือนประจำเดือนเมษายน 2567

ประเภทลูกหนี้	ทั้งหมด		ชำระ		จำนวนเงิน (บาท)
	ราย	สัญญา	ราย	สัญญา	
ลูกหนี้เงินกู้ค้ำชานาน/ลูกหนี้เงินกู้ปรับโครงสร้างหนี้	92	130	85	122	674,688.25
ลูกหนี้เงินกู้ขาดสมาชิกภาพ	338	458	209	291	6,366,641.50
ลูกหนี้เงินกู้ระหว่างดำเนินคดี	67	95	22	29	227,164.62
ลูกหนี้เงินกู้ตามคำพิพากษา	879	1,322	299	432	3,762,540.13
เดือนมีนาคม 2567	1,376	2,005	615	874	11,031,034.50
เดือนพฤศจิกายน 2566 - เมษายน 2567 รวมทั้งสิ้น					60,862,601.19

สรุปรายละเอียดลูกหนี้แต่ละประเภท

ประเภทลูกหนี้	ม.ค.-67		ก.พ.-67		มี.ค.-67		เม.ย.-67	
	สัญญา	เป็นเงิน	สัญญา	เป็นเงิน	สัญญา	เป็นเงิน	สัญญา	เป็นเงิน
ลูกหนี้ค้ำชานาน/ลูกหนี้เงินกู้ปรับโครงสร้างหนี้	136	82,005,387.46	134	80,538,185.96	130	79,091,337.89	130	78,823,579.14
ลูกหนี้เงินกู้ขาดสมาชิกภาพ	490	188,634,503.47	478	186,115,761.07	475	182,936,546.26	458	172,729,585.79
ลูกหนี้เงินกู้ระหว่างดำเนินคดี	114	28,445,316.12	114	30,186,863.54	101	25,267,513.79	95	24,616,560.90
ลูกหนี้เงินกู้ตามคำพิพากษา	1,290	359,125,396.66	1,298	359,216,495.08	1,309	362,859,649.02	1,322	367,503,108.80
รวม	2,030	658,210,603.71	2,024	656,057,305.65	2,015	650,155,046.96	2,005	643,735,834.63

ในส่วนของคุณหนี้ที่ค้างชำระนาน ปัจจุบันมีแนวโน้มดีขึ้น มีสมาชิกเข้ามาปรับโครงสร้างหนี้และเข้ามาเจรจาชำระหนี้มากขึ้น ก็
เป็นผลดีต่อสมาชิกและผู้ค้าประกัน สหกรณ์ฯ ยังเปิดโอกาสให้กลับเข้ามาเป็นสมาชิกใหม่ได้ตามหลักเกณฑ์ของสหกรณ์ฯ สมาชิกราย
ใดมีปัญหาหรือชำระหนี้จะมีปัญหา สามารถเข้าไปพูดคุยกับกรรมการได้ทุกท่าน ทางคณะกรรมการทุกท่านพร้อมที่จะรับฟังปัญหาของ
ท่านและหาทางออกร่วมกันตามกระบวนการของสหกรณ์ฯ “สหกรณ์เพื่อสมาชิก : สมาชิกเพื่อสหกรณ์”

นายบังเอิญ อิมจิตร
รองประธานกรรมการคนที่ 1

มุมบ้านนาย

และ ชมรมผู้สูงอายุฯ

081-458-8057



สารอาหารบำรุงกระดูก ผู้สูงอายุ มีอะไรบ้าง

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปัญหาเรื่องกระดูก เช่น โรคกระดูกพรุน โรคกระดูกอ่อน โรคข้อเสื่อม ซึ่งอาจเป็นผลมาจากการไม่ได้รับสารอาหารบำรุงกระดูกผู้สูงอายุ อย่างเพียงพอ แต่หากผู้สูงอายุได้รับสารอาหารเหล่านี้ในปริมาณที่เหมาะสม อาจมีส่วนช่วยในการป้องกันหรือชะลอความเสื่อมของมวลกระดูกได้

ปัญหากระดูกในผู้สูงอายุ

เมื่ออายุมากขึ้น โครงสร้างของกระดูกจะเปลี่ยนแปลงไป ส่งผลต่อการสูญเสียมวลกระดูก ทำให้กระดูกอ่อนแอลง เมื่อมีการกระแทกหรือหกล้ม ก็เสี่ยงกระดูกแตกหักได้ง่ายขึ้น ความหนาแน่นของมวลกระดูกลดลงอาจเกิดจากสาเหตุ ดังนี้

- **ไม่ได้รับสารอาหารบำรุงกระดูกอย่างเหมาะสม** ทำให้กระดูกสูญเสียแคลเซียมและแร่ธาตุอื่น ๆ
- **การใช้ชีวิตประจำวันที่ไม่ได้ใช้งานกระดูก** เช่น ไม่ออกกำลังกายหรือขยับร่างกายอยู่เสมอ ทำให้อาจสูญเสียมวลกระดูก
- **การเปลี่ยนแปลงฮอร์โมน** สำหรับผู้ชาย เมื่ออายุมากขึ้น ฮอร์โมนเพศที่ลดลงอาจทำให้เกิดโรคกระดูกพรุนได้ สำหรับผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน ร่างกายจะสูญเสียแร่ธาตุในกระดูก และส่งผลให้สูญเสียความหนาแน่นของมวลกระดูก

นอกจากนี้ ผู้สูงอายุอาจมีปัญหาเกี่ยวกับข้อต่อ เช่น ความยืดหยุ่นของข้อต่อน้อยลง เนื่องจากของเหลวที่หล่อลื่นภายในข้อต่อลดลงและกระดูกอ่อนบางลง เส้นเอ็นสั้นขึ้น และสูญเสียความยืดหยุ่น ทำให้ข้อต่อรู้สึกตึงและส่งผลต่อการเคลื่อนไหว ซึ่งปัญหาเกี่ยวกับข้อต่อ นอกจากจะเกิดจากอายุที่เพิ่มขึ้นแล้ว ยังอาจเกิดจากการไม่ออกกำลังกาย ขยับข้อต่อน้อย เป็นต้น จึงส่งผลให้กระดูกอ่อนที่ข้อต่อหดตัวและแข็งขึ้น

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักพบกับปัญหากระดูก ได้แก่

- **โรคกระดูกพรุน** การสูญเสียมวลกระดูก ทำให้กระดูกอ่อนแอลงและแตกหักง่าย
- **โรคกระดูกอ่อน** เกิดจากกระดูกขาดวิตามินดี
- **โรคข้อเข่าเสื่อม** เกิดจากกระดูกอ่อนในข้อแตก ทำให้เกิดอาการปวดและตึง

สารอาหารบำรุงกระดูกผู้สูงอายุ

สารอาหารบำรุงกระดูก มีส่วนสำคัญในการช่วยเสริมสร้างความหนาแน่นและความแข็งแรงของมวลกระดูก เพื่อลดความเสี่ยงหรือชะลอการเกิดโรคกระดูกต่าง ๆ ผู้สูงอายุจึงควรรับประทานอาหารที่อุดมไปด้วย สารอาหารบำรุงกระดูก เหล่านี้

แคลเซียม ช่วยเสริมสร้างความหนาแน่นของมวลกระดูกและยังช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน ผู้สูงอายุควรได้รับแคลเซียมอย่างน้อยวันละ 800-1,000 มิลลิกรัม แต่ควรรับประทานไม่เกินครั้งละ 500 มิลลิกรัมต่อมื้อ ซึ่งอาหารที่อุดมไปด้วยแคลเซียมที่ผู้สูงอายุควรรับประทาน มีดังนี้

- ผลิตภัณฑ์จากนม เช่น นมเปรี้ยว โยเกิร์ต ชีส นม
- ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เช่น นมถั่วเหลือง เต้าหู้ น้ำเต้าหู้
- ปลาตัวเล็กที่สามารถรับประทานได้ทั้งก้าง
- ผักใบเขียว ผักสีส้ม เช่น กวางตุ้ง คะน้า แครอท ฟักทอง

วิตามินดี เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน ช่วยดูดซึมแคลเซียมและช่วยป้องกันการเกิดโรคกระดูกต่าง ๆ ได้ ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงควรได้รับวิตามินดีประมาณ 10-20 ไมโครกรัม (600 – 800 IU) ต่อวัน ซึ่งร่างกายสามารถสังเคราะห์วิตามินดีได้ เมื่อได้รับแสงแดดอ่อน ๆ ในตอนเช้าหรือตอนเย็น อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 – 5 ครั้ง ๆ ละ 15 – 20 นาที สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่ค่อยได้รับแสงแดดในช่วงเวลาที่แนะนำ สามารถเพิ่มวิตามินดีให้ร่างกายได้ด้วยการรับประทานอาหารดังต่อไปนี้

- ไข่แดง
- ตับ
- เนื้อปลาไขมันสูง เช่น ปลาทูน่า ปลาแซลมอน ปลาทู
- เห็ด เช่น เห็ดหอมสด เห็ดนางฟ้า

นอกจากการรับประทานอาหารช่วยบำรุงกระดูกให้แข็งแรงแล้ว ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตามคำแนะนำของคุณหมอ โดยเน้นการออกกำลังกายที่เสริมสร้างความแข็งแรงของมวลกระดูก เช่น เดินแอโรบิก รำไทเก็ก ว่ายน้ำ การเดิน การวิ่งเหยาะๆ

ที่มา : <https://hellokhunmor.com/>

สงบ สนสิน กรรมการ

ถามมา ตอบไป

โทร. 081-7782596



สวัสดิ์ศรี ศรี สมชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ครูนนทบุรี จำกัด ทุกท่าน

มีข่าวมาว่าการดำเนินการงานติดตามหนี้ปีนี้ มีข่าวว่ามีลูกหนี้รายใหญ่ คือสหกรณ์ออมทรัพย์ธรมณ์ ชสมก. ได้แจ้งมาว่าได้จัดระบบในองค์กรได้แล้ว ได้มีมติให้นำเงินมาชำระหนี้คืนปิดบัญชีฝากแก่สหกรณ์ออมทรัพย์ครูนนทบุรี จำกัด จำนวน 91,036,228.39 บาท ได้ในไตรมาสที่ 3 ลูกหนี้รายนี้ทางสหกรณ์ได้ตั้งค่างานนี้เพื่อส่งสัจจะสูญไปแล้ว ดังนั้นเงินทั้งหมดนี้จัดได้ว่าเป็นกำไรล้วนๆ ของสหกรณ์ฯ คิดว่าในปลายปีนี้ก็มีกำไรเป็นยอดรวมได้มากและการจัดสรรกำไรให้ปันผลและเงินเฉลี่ยคืนได้เป็นผลตอบแทนแก่สมาชิกได้ชื่นใจ มีรอยยิ้มกันทั่วหน้า ขอให้สหกรณ์ฯ ดำเนินการในแนวทางนี้ทุกปีๆ ไป รอบรู้การหารายได้ ลดรายจ่าย เก็บออมไว้เป็นทุนสำรองถึงเวลานั้นสหกรณ์และสมาชิกเรามีความสุขแล้ว

1 ถาม

ว่าสหกรณ์ฯ ได้ดำเนินงานมาในปี 2567 จนถึงไตรมาสที่ 2 แล้ว อยากทราบว่ามีผลการดำเนินการ และการดำรงสินทรัพย์สภาพคล่องเป็นอย่างไร

>> ตอบ

ในเวลา 2 ไตรมาส ทางสหกรณ์ฯ ได้มีผลการดำเนินการและการดำรงสินทรัพย์ จัดสภาพคล่องทางการเงินได้ตามเกณฑ์ ดังนี้ (ประชุมครั้งที่ 5/2567 หน้า 23)

เกณฑ์ : สภาพคล่องไม่ต่ำกว่าร้อยละ 1 และไม่เกิน ร้อยละ 20

วัน/เดือนปี	สภาพคล่อง (ร้อยละ)
พ.ย. 2566	11.26
ธ.ค. 2566	10.33
ม.ค. 2567	10.62
ก.พ. 2567	10.76
มี.ค. 2567	09.65

สภาพคล่องทางการเงิน คือ ความสามารถในการแปลงสินทรัพย์กลับมาเป็นเงินสด ถ้าสภาพคล่องสูง หมายถึง สินทรัพย์ที่มีนั้นสามารถนำมาแปลงเป็นเงินสดได้อย่างรวดเร็ว หรือมีสินทรัพย์รูปแบบอื่นที่จัดได้ตั้งเงินสด

2 ถาม

ว่าต้องการให้สหกรณ์ฯ ได้จัดทำ/ให้มีผู้รับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของสมาชิก เพื่อให้สมาชิก(ลูกค้า) ที่เป็นเจ้าของได้แสดงออกให้ความคิดเห็นต่อสหกรณ์ฯ ได้บ้าง

>> ตอบ

ได้รับ สหกรณ์ฯ สมควรจัดให้มีผู้รับความคิดเห็น ข้อเสนอแนะจากสมาชิกเป็นอย่างยิ่ง ด้วยเป็นการสื่อสารกับลูกค้า ผู้เป็นทั้งเจ้าของ และเป็นผู้ร่วมทุนทำธุรกรรมการเงินได้ความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์แน่นอน

3 ถาม

มีแนวคิดว่าการจัดการให้ความรู้และเข้าใจในความแตกต่างแก่สมาชิกของสหกรณ์ฯ ด้วยแต่ละคนมีความคิดหลากหลาย ดูวุ่นวาย สับสนในการจัดประชุมแต่ละครั้ง

>> ตอบ

มีแนวคิดว่าจะจัดแบ่งสมาชิก ออกเป็น 3 กลุ่มใหญ่แล้วจะได้รู้ เข้าใจได้ต่อลักษณะของกลุ่มคน (สมาชิก) ของสหกรณ์ฯ ที่มีความแตกต่างทั้งเพศ วัย และประสบการณ์ที่หลากหลายมากขึ้น ดังนี้

1. กลุ่ม BABY BOOMER ช่วงอายุ 46 ปีขึ้นไป เป็นกลุ่มคนในยุคหลังสงครามโลก ที่ความขยัน พากเพียร อดทน มีความมุ่งมั่น ไม่เปลี่ยนที่จะมีความภักดีกับองค์กรสูง ขณะนี้เป็นกลุ่มใหญ่ของสหกรณ์ฯ

2. กลุ่ม GENERATION X ช่วงอายุ 31-45 ปี เป็นกลุ่มคนในยุคเศรษฐกิจเฟื่องฟู ที่เป็นรอยต่อของยุคเก่า และยุคใหม่ ที่นิยมบริโภค มีความเชื่อมั่น ยึดหยุ่นสูง ยึดหลักเศรษฐกิจจะไม่ค่อยอยู่ติดกับที่ใด ๆ ได้นาน

3. กลุ่ม GENERATION Y ช่วงอายุ 18 – 30 ปี เป็นกลุ่มคนในยุคมีพลังรอบรู้เทคโนโลยีสูง .ใช้ HI TECHNOLOGY การทำงาน และเชื่อมั่นใน WORK LIFE BALANCE จะคิดดีและจะไม่ติดยึด ชอบการเปลี่ยนแปลง

4 ถาม

มีวิธีการอย่างไร ที่ช่วยแนะนำให้กับสมาชิกฯ ที่นอนไม่หลับพักผ่อนไม่พอเพียง ได้นอนหลับสนิทในการเข้านอนในเวลากลางคืนได้บ้าง

>> ตอบ

มีแนวคิดว่าจะจัดแบ่งสมาชิก ออกเป็น 3 กลุ่มใหญ่แล้วจะได้รู้ เข้าใจได้ต่อลักษณะของกลุ่มคน (สมาชิก) ของสหกรณ์ฯ ที่มีความแตกต่างทั้งเพศ วัย และประสบการณ์ที่หลากหลายมากขึ้น ดังนี้

1. ปรับกิจวัตรคืนเคย จัดเวลาการเข้านอน การตื่นนอนให้เท่ากันทุก ๆ วันให้ใช้เตียงไว้นอนเท่านั้น และไม่ใช้เป็นทำกิจกรรมอื่น ๆ จนคุ้นชินกับภาวะไม่ได้ใช้นอน

2. เลิกฝืนสภาพการนอน จำกัดเวลาตื่น เมื่อเข้านอนไม่หลับใน 20 นาที ต้องไม่กดดัน ไม่ฝืนใจให้หลับ แต่ให้เปลี่ยนอิริยาบถไปได้ลดความกังวล ได้ผ่อนคลายจิตใจ แค่นี้ก็ทำให้นอนหลับง่ายขึ้นแล้ว

3. เปลี่ยนบางพฤติกรรมกลางคืน ช่วงเวลากลางวันควรลด/งดพฤติกรรมการจับ การสูบบุหรี่ การดื่มกาแฟ และแอลกอฮอล์ และให้มีการออกกำลังกายแต่ละวันใช้ 30 นาทีแล้วได้ผลลัพท์แล้ว

4. สร้างบรรยากาศให้เหมาะสมกับการนอน ให้จัดห้องนอนให้เป็นระเบียบ มีดสนิท อากาศเย็นสบาย ไม่มีสิ่งรบกวนใจอื่น ๆ จัดให้เป็นพื้นที่ไว้กังวล เมื่อเวลาอนได้หลับสนิท

5. พักผ่อนกายใจ เวลาก่อนเข้านอน ให้เลือกกิจกรรมที่ผ่อนคลาย ไม่กินเยาะ หรือไม่ออกกำลังกายหนัก ให้เลือกทำเบา ๆ ผ่อนคลายเบา เช่น การฟังเพลง ฟังสมาธิ หรือฟังพอดแคสต์สงบจิตใจ

นายวิทยา น้อยประเทศ
กรรมการ

ข่าว จาก สมาคมฌาปนกิจฯ

สน.นบ. 02-9698841



โทร. 086-7855382

สวัสดิ์ครับ ท่านสมาชิกสมาคมฌาปนกิจสงเคราะห์สหกรณ์ออมทรัพย์ครูนนทบุรี เดือนมีนาคม มียอดเรียกเก็บตามจริงจำนวน 6 ศพ (180 บาท) และเดือนเมษายน 2567 มียอดเรียกเก็บตามจริงจำนวน 3 ศพ 90 บาท และค่าบำรุงรายปี 50 บาท (90 + 50 = 140 บาท) และเดือนพฤษภาคม 2567 มียอดเรียกเก็บตามจริงจำนวน 5 ศพ 150 บาท

รายชื่อสมาชิกเสียชีวิตที่ได้รับเงินสงเคราะห์ในเดือน เมษายน 2567 จำนวน 3 ราย

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	อายุ	สาเหตุการเสียชีวิต	จ่ายเงินสงเคราะห์	วันที่รับแจ้ง
1	น.ส.จรี ชนาคุ่ม	63 ปี	โรคหอบหืด	232,906	13 ก.พ. 67
2	น.ส.น้อมจิตต์ บุชาตระกูล	64 ปี	กล้ามเนื้อหัวใจตาย	232,878	16 ก.พ. 67
3	นายกิตติ ศิริชัย	63 ปี	เลือดออกใต้เยื่อหุ้มสมองเนื่องจาก กระโหลกศีรษะแตก	232,850	20 ก.พ. 67

รายชื่อสมาชิกเสียชีวิตที่ได้รับเงินสงเคราะห์ในเดือน พฤษภาคม 2567 จำนวน 4 ราย

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	อายุ	สาเหตุการเสียชีวิต	จ่ายเงินสงเคราะห์	วันที่รับแจ้ง
1	นางสุวรรณ ลพหงษ์	86 ปี	ชราภาพ	231,665	22 ก.พ. 67
2	นางเดือนฉาย แจ่มประสิทธิ์	93 ปี	มะเร็งลำไส้ระยะแพร่กระจาย	231,637	28 ก.พ. 67
3	น.ส.จันทิมา เทพประสิทธิ์	57 ปี	มะเร็งเต้านม	231,609	2 มี.ค. 67
4	นางลลิตา สุภัทรประทีป	72 ปี	มะเร็งตับอ่อน	231,581	9 มี.ค. 67
5	นายสุรพล มณีเลิศ	90 ปี	ปอดอักเสบติดเชื้อ	231,552	12 มี.ค. 67

รายชื่อสมาชิกที่เสียชีวิตและอยู่ในระหว่างรอรับเงินสงเคราะห์ จำนวน 13 ราย

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	วันที่เสียชีวิต	วันที่รับแจ้ง
1	นายธนัฐชัย แซ่ตั้ง	26 มี.ค. 67	27 มี.ค. 67
2	นางยวนจิตต์ สุรางครัตน์	27 มี.ค. 67	3 เม.ย. 67
3	นายขวลิต นวมทอง	2 เม.ย. 67	5 เม.ย. 67
4	นางสำเนียง แพรใบศรี	3 เม.ย. 67	10 เม.ย. 67
5	นางอัมพร วงศ์ศิริประเสริฐ	7 เม.ย. 67	11 เม.ย. 67
6	พอ.ดำรง จรดล	2 เม.ย. 67	11 เม.ย. 67
7	นายธนัญชัย กัณหะ	17 เม.ย. 67	20 เม.ย. 67
8	นางกายทิพย์ อุไรจแสงว	8 เม.ย. 67	23 เม.ย. 67
9	นางบุญราย สหิวงค์	20 เม.ย. 67	30 เม.ย. 67
10	นายบุญธรรม ศรีคำ	20 เม.ย. 67	3 พ.ค. 67
11	นายหยด ศรีทอง	3 พ.ค. 67	8 พ.ค. 67
12	นายไพศาล อันไชยะ	14 มี.ค. 67	9 พ.ค. 67
13	นางอรพรรณ มิ่งเมือง	24 เม.ย. 67	15 พ.ค. 67

*****กรณี สมาชิกเสียชีวิต เพื่อรักษาลิทธิประโยชน์ของทายาท กรุณา
มาติดต่อแจ้งการเสียชีวิต ภายใน 90 วัน นับจากวันที่เสียชีวิต *****

สมาชิกรายได้เสียชีวิตลง หากมีภาระผูกพันทางการเงิน
กับ สหกรณ์ออมทรัพย์ครูนนทบุรี จำกัด ทางสมาคมฌาปนกิจฯ
จะต้องนำเงินบางส่วนไปชำระตามจำนวนที่สมาชิกได้ทำธุรกรรม
ด้านการเงินไว้กับสหกรณ์ฯ ส่วนที่เหลือทายาทนำเอกสารมาแสดง
จึงรับเงินส่วนที่เหลือไปได้



**สมาคมฌาปนกิจสงเคราะห์
สหกรณ์ออมทรัพย์ครูนนทบุรี**

โทร : 02-9698841

ID LINE : 029698841

**ช่องทางการชำระเงิน : ธนาคารกรุงศรีฯ
(สาขาสะพานพระนั่งเกล้า)**

เลขบัญชี 315-1-30349-2

ชื่อบัญชี สมาคมฌาปนกิจสงเคราะห์ฯ

หมายเหตุ : เมื่อโอนแล้วกรุณาส่งรูปใบโอนส่งมาทางไลน์
และเก็บใบโอนไว้จนกว่าจะได้รับใบเสร็จตัวจริง

ดนตรี จิตตะวิกุล กรรมการ



ทุกปัญหาย่อมมีทางออกเสมอ

ในยุคนี้ภาวะเศรษฐกิจถดถอย ทั้งงาน ทั้งเงิน กว่าจะหาได้มาก็ยากเย็นแสนเข็ญ สุดแสนจะเหนื่อยกาย เหนื่อยใจ ข้าวของก็ราคาแพงขึ้นทุกวัน จะนั่งจะนอนก็ทุกข์ใจ ต้องเอามือก่ายหน้าผากทุกที กว่าจะซ่มซาหลับได้ ทุกข์ใจเหลือเกินปัญหานี้สินหลายกอนหลายทาง ไม่ว่าจะเป็น หนี้รถ หนี้บ้าน หรือหนี้บัตรเครดิตหลายใบ จนทำให้เกิดภาวะ “หนี้สินล้นพ้นตัว” จนไม่สามารถบริหารรายได้ที่มีอยู่ ให้เพียงพอต่อการชำระหนี้ได้ บางครั้งเลือกที่จะไม่จ่ายหนี้ก่อนใดก่อนหนึ่ง จนกลายเป็นปัญหาหนี้เสีย หรือบางทีอาจมีหนี้หลายประเภทลืมนำต้องจ่ายอะไรบ้าง แล้วปัญหาหนี้สิน...จะมีทางออกไหมนะ ? คำตอบคือ **ทุกปัญหาย่อมมีทางออกเสมอ** วันนี้เราจะมาทำความรู้จัก “การรวมหนี้” เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยแก้ไขปัญหานี้สินหลายทางของท่าน สมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์คุณนท จำกัด นั่นคือ “การรวมหนี้” ซึ่งจะช่วยให้ทุกคนบริหารสภาพคล่องทางการเงินให้เพียงพอต่อการชำระหนี้ได้ง่ายขึ้น แล้วยังสามารถลดภาระดอกเบี้ยได้อีกด้วย

“การรวมหนี้” คือ กระบวนการที่เรารวบรวมหนี้จากแหล่งต่างๆ ทั้งหนี้ในระบบจากธนาคารสถาบันการเงินต่างๆ และจากเงินกู้ยืมในระบบ หรือหนี้จากบัตรเครดิตหลายใบรวมจำนวนเป็นก้อนเดียว เพื่อขอสินเชื่อจากสหกรณ์ออมทรัพย์คุณนท จำกัด หรือสถาบันการเงินเพื่อชำระหนี้ที่มีดอกเบี้ยสูงทันที และจะผ่อนชำระเงินกับสหกรณ์ออมทรัพย์คุณนท จำกัด หรือสถาบันการเงิน เพียงก้อนเดียว ซึ่งมีประโยชน์มากสำหรับคนที่ตั้งใจที่จะปิดหนี้ทั้งหมดในคราวเดียว “การรวมหนี้” จะช่วยให้การชำระหนี้ง่ายและตรงต่อเวลามากขึ้น และมีประโยชน์โดยเฉพาะกับคนที่หนี้เต็มที่มีดอกเบี้ยสูง เช่น หนี้รถ

ระบบ ซึ่งเมื่อรวมหนี้แล้วเราจะได้รับอัตราดอกเบี้ยที่ต่ำลง นอกจากนี้ยังช่วยให้ไม่ต้องกังวลกับการถูกทวงถามจากเจ้าหนี้หรือเจ้าหนี้ปากแจ้ว แล้วยังสามารถลดจำนวนเงินที่ต้องผ่อนชำระต่อเดือน ทำให้มีสภาพคล่องและมีเงินใช้จ่ายเพิ่มขึ้น รวมถึงยังรู้กำหนดระยะเวลาที่แน่นอนชัดเจนในการผ่อนชำระหนี้ตามข้อตกลงด้วย

แต่ถึงกระนั้นก็ตาม ก่อนที่เราจะตัดสินใจรวมหนี้ เราควรศึกษาข้อมูลและพิจารณาข้อดีและข้อเสียต่างๆ ของกระบวนการ “การรวมหนี้” และการตรวจสอบเงื่อนไขการให้สินเชื่อจากแหล่งเงิน เช่นจากสหกรณ์ออมทรัพย์คุณนท จำกัด หรือสถาบันการเงิน อย่างรอบคอบ ซึ่งรวมถึงหลักเกณฑ์ระเบียบข้อกำหนด รายได้รายรับของเรา และวงเงินที่สามารถกู้ได้ อัตราดอกเบี้ย จำนวนงวดการผ่อนชำระ เงื่อนไขพิเศษ โดยมีแนวทางปฏิบัติและขั้นตอนง่ายๆ จาก **“การรวมหนี้”** ดังนี้

1. หยุดการสร้างหนี้ใหม่ เป็นขั้นตอนที่สำคัญในกระบวนการรวมหนี้ เพื่อสร้างความมั่นใจว่าปัญหานี้จะไม่วนกลับมาเกิดขึ้นอีก
2. รวบรวมรายละเอียดของจำนวนหนี้แต่ละก้อนเพื่อทราบสถานะของหนี้ ประเภทของหนี้และเจ้าหนี้ จำนวนเงินที่ต้องชำระทั้งหมด รวมถึงดอกเบี้ย ยอดชำระหนี้ต่อเดือนที่ต้องจ่าย
3. ติดต่อฝากสินเชื่อสหกรณ์ออมทรัพย์คุณนท จำกัด หรือสถาบันการเงินเพื่อรวมหนี้-อาจใช้วิธีการรีไฟแนนซ์ โดยสอบถามฝ่ายแผนกสินเชื่อหรือเงินกู้ของสถาบันการเงินต่างๆ เพื่อเปรียบเทียบและเลือกสถาบันที่มีเงินกู้ที่เหมาะสมที่สุด หรือพิจารณาการขายทรัพย์สินเพื่อชำระหนี้ ในกรณีที่ทรัพย์สินที่สามารถขายได้ หรือชำระบางส่วนเพื่อลดภาระหนี้และการผ่อนชำระหนี้ให้ลดน้อยถอยลง

ทุกปัญหาย่อมมีทางออกเสมอ “การรวมหนี้” จึงเป็นทางออกที่สำคัญในการจัดการกับภาระหนี้สิน ลดความซับซ้อนในการจัดการหนี้ หรือช่วยลดภาระการผ่อนชำระหนี้และอัตราดอกเบี้ย แต่ “การรวมหนี้” อาจไม่ใช่วิธีแก้ปัญหามีประสิทธิภาพสำหรับทุกคน ซึ่งจะต้องพิจารณาตามแต่สถานการณ์ และสถานะการเงินของแต่ละคนอย่างรอบคอบ เพื่อให้ใช้ทางออกใน “การรวมหนี้” นี้แก้ไขปัญหานี้สินหลายทางของท่านได้อย่างแท้จริง

นายวิมล บรรณะทอง
กรรมการ

คณะกรรมการดำเนินการสหกรณ์ออมทรัพย์คุณนท จำกัด
ชุดที่ 65 ประจำปี 2567

เจ้าของ ที่ปรึกษา	สหกรณ์ออมทรัพย์คุณนท จำกัด
	นายเนาวกร โสทรัง
	นายมานัส บรรจงใหม่
บรรณาธิการ	นายโชคดี วิเศษ
กองบรรณาธิการ	นายบังเอิญ อัมจิตร
	นายวราวุธ สุตา พันธะเกียรติ
	นายปกเขต จตุพศ
	นางพุมมาศ ทับเกร็ด
	นายวิทยา น้อยประเทศ
	นายสงขล สานสิน
	นายณรงค์ ไผ่รอด
	นายปราโมทย์ คำโต
	นายวิมล บรรณะทอง
	นายคนตรี จิตตะวิกุล
	นายวินัย เกตุทอง
	นายกิตติพันธ์ สมรัตน์



ชุดที่ 65 ประจำปี 2567 ฉบับประจำเดือน พฤษภาคม 2567

สหกรณ์คุณนท
www.ntbcoop.com

มั่นคง โปร่งใส ทันสมัย เต็มใจให้บริการ email: ntbcoop@hotmail.co.th

นามผู้รับ

ไม่ถึงมือผู้รับกรุณาส่งคืน

สำนักงานสหกรณ์ออมทรัพย์คุณนท จำกัด

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

โทร. 0 2525 4270, 0 2969 8202 **www.ntbcoop.com**

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

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

LINE ID : @ntbcoop_m, E-mail : ntbcoop@hotmail.com

Facebook : http://www.ntbcoop.com