



## บันทึกข้อความ

สำนักบริหารจัดการน้ำและสุขภาพวิทยา  
ฝ่ายบริหารทั่วไป งานธุรการ  
ที่ สบอ 1294  
วันที่ 22 มี.ค. 61 (15.34)

ส่วนราชการ ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล โทร. ๐ ๒๒๔๑ ๕๐๕๑ ภายใน ๒๖๓๒

ที่ สบค ๐๓/ ๒๓๕ / ๒๕๖๑ วันที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอเชิญร่วมโครงการสมุนไพรมะพร้าวเพื่อสุขภาพ หลักสูตร “สมุนไพรมะพร้าว ๔.๐”

เรียน ผอ.กตบ. ผอ.กพร. ผอ.ปพ. และหัวหน้าฝ่ายบริหารทั่วไป สำนัก/กอง

ตามที่กรมฯ ได้อนุมัติในหลักการให้ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล ร่วมกับ ชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน จัดโครงการสมุนไพรมะพร้าวเพื่อสุขภาพ หลักสูตร “สมุนไพรมะพร้าว ๔.๐” ในวันอังคารที่ ๓ เมษายน ๒๕๖๑ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๒.๐๐ น. ณ ห้องโถงสหกรณ์ออมทรัพย์ กรมชลประทาน จำกัด ชั้น ๓ อาคารสวัสดิการ กรมชลประทาน สามเสน กรุงเทพฯ ฯ นั้น

เพื่อเป็นการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจถึงประโยชน์ของสมุนไพรมะพร้าว และสามารถประยุกต์ใช้สมุนไพรมะพร้าวในชีวิตประจำวันเพื่อป้องกันและบรรเทาอาการของโรคต่าง ๆ ได้ อีกทั้งเป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีของเจ้าหน้าที่ จึงขอเรียนเชิญเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานของท่านเข้าร่วมรับฟังการบรรยายดังกล่าวโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น และส่งรายชื่อสำนัก / กองละ ๑๐ - ๒๐ คน ให้ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต ตามแบบฟอร์มรายชื่อที่แนบท้ายนี้ ภายในวันพุธที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๖๑ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม โทร.โทรสาร ๐ ๒๒๔๑ ๕๐๕๑ ภายใน ๒๖๓๒ , ๒๒๔๘

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(นางสาวพิไลลักษณ์ นันทเสนา)

สก.บค. รักษาการในตำแหน่ง ผส.บค.

เรียน ผอ.ส่วน และ ผบ.ท.บอ.

เพื่อโปรดทราบและแจ้งให้ผู้สนใจทราบหากสนใจ หากสนใจสามารถสมัครได้โดยตรงกับทางผู้จัดและสำเนาแจ้งฝ่ายบริหารทั่วไปเพื่อดำเนินการต่อไป

(นางรุ่งนภา ทองศิริ)

ชก.บอ. รักษาการแทน ผบ.ท.บอ.

๒๓ มี.ค. ๖๑





๑๕๕.๑๖๗  
๑๖/๐๓/๖๑ ๖๑  
๑๗.๑๖๗๖.

E สบค ๒๕๙/๒๕๖๑

๑๗๒๑๗/๒๕๖๑

๑๕ สบค.๖๑

๑๗๒๑๗๖๑

๑๕ สบค.๖๑

๒๑๑  
๒๑/๒๐๖๑

## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานบริหารทรัพยากรบุคคล ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต โทร.๐ ๒๒๔๑ ๕๐๕๑ ภายใน ๒๖๓๒  
ที่ สบค ๒๕๕ / ๒๕๖๑ วันที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุมัติจัดโครงการสมุนไพรมะพร้าวเพื่อสุขภาพ หลักสูตร "สมุนไพรมะพร้าวยุค ๔.๐"

เรียน อช. ผ่าน รร.

ด้วยชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน ร่วมกับ ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต สำนักงานบริหารทรัพยากรบุคคล จะจัดโครงการสมุนไพรมะพร้าวเพื่อสุขภาพ หลักสูตร "สมุนไพรมะพร้าวยุค ๔.๐" ซึ่งเป็นกิจกรรมเพื่อรณรงค์ให้เจ้าหน้าที่กรมชลประทาน ได้เรียนรู้ถึงประโยชน์ของสมุนไพรมะพร้าว และสามารถประยุกต์ใช้สมุนไพรมะพร้าวในชีวิตประจำวันเพื่อป้องกัน และบรรเทาอาการของโรคที่พบบ่อย ในชีวิตประจำวันได้ อีกทั้งเพื่อเป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่เจ้าหน้าที่

ดังนั้น เพื่อให้การจัดโครงการสมุนไพรมะพร้าวเพื่อสุขภาพ หลักสูตร "สมุนไพรมะพร้าวยุค ๔.๐" ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย และเพื่อให้กองและสำนักต่างๆ ให้การสนับสนุนเจ้าหน้าที่เข้าร่วมโครงการ ฯ ดังกล่าว จึงเห็นสมควรขออนุมัติในหลักการ ดังนี้

๑. จัดโครงการสมุนไพรมะพร้าวเพื่อสุขภาพ หลักสูตร "สมุนไพรมะพร้าวยุค ๔.๐" ในวันอังคารที่ ๓ เมษายน ๒๕๖๑ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๒.๐๐ น. ณ ห้องโถงสหกรณ์ออมทรัพย์กรมชลประทาน จำกัด ชั้น ๓ อาคารสวัสดิการกรมชลประทาน สามเสน กรุงเทพฯ ฯ
๒. ให้เจ้าหน้าที่ที่มีความประสงค์จะเข้าร่วมโครงการสมุนไพรมะพร้าวเพื่อสุขภาพ ฯ ซึ่งได้รับอนุญาตจากผู้บังคับบัญชาแล้วสามารถเข้าร่วมโครงการสมุนไพรมะพร้าวเพื่อสุขภาพ ฯ ได้ ตามวัน เวลา และ สถานที่ ที่กำหนด โดยถือเสมือนหนึ่งปฏิบัติราชการ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(นายประทีป ปัทมโรด)

ผส.สธ. รักษาราชการแทน ผส.สบค.

(นายนิสิต กำเนิดมณี)

รร.

๑๒ มี.ค. ๒๕๖๑

อนุมัติในหลักการ

(นายทองเปลว กองจันทร์)

อช.

๑๕ ๑๓

## โครงการสมุนไพรเพื่อสุขภาพ หลักสูตร “สมุนไพรไทยยุค ๔.๐”

### หลักการและเหตุผล

การใช้ชีวิตของผู้คนในยุคปัจจุบัน เปรียบเหมือนทางด่วนที่ก่อให้เกิดโรคร้ายได้อย่างง่ายดาย และรวดเร็ว เพราะการดำเนินชีวิตประจำวันที่คุ้นเคยหลายอย่าง ล้วนส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ทั้งสิ้น โดยเฉพาะพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่สมดุล ทั้งเรื่องการกิน การนอน การออกกำลังกาย และการทำงาน การใช้ชีวิตประจำวันของเรา เป็นเรื่องที่เราควรรู้ รวมถึงการปรับพฤติกรรม เพื่อให้ห่างไกลจากโรค

นอกจากนี้ผู้เชี่ยวชาญบางคนยังเชื่อว่าอายุที่เพิ่มมากขึ้นอาจเป็นอีกสาเหตุที่ทำให้เซลล์ในร่างกายได้รับความเสียหายจากอนุมูลอิสระมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้เกิดปัญหาในการทำงาน และเป็นปัจจัยหนึ่งของปัญหาสุขภาพที่มักเกิดขึ้นเมื่ออายุมาก

ในปัจจุบันคนไทยเริ่มหันมาดูแลสุขภาพกันมากขึ้น การดูแลสุขภาพนั้นเริ่มมาตั้งแต่สมัยโบราณ โดยใช้สมุนไพรหรือผักผลไม้หรือดอกไม้ที่หาได้ไม่ยากในวิถีชีวิตแบบไทย ๆ นำมาปรุงแต่งให้เป็นเครื่องดื่ม โดยยังคงคุณค่าตัวยาในการส่งเสริมสุขภาพหรือรักษาโรคไว้เช่นเดิม น้ำดื่ม สมุนไพร คือส่วนหนึ่งของการอนุรักษ์ภูมิปัญญาไทย และเพื่อเผยแพร่ความรู้ในการป้องกันสุขภาพ เพื่อไม่ให้เกิดโรค คณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน จึงได้จัดการบรรยายเพื่อเผยแพร่องค์ความรู้ในการใช้งานสมุนไพรในยุคปัจจุบัน ในโครงการสมุนไพรเพื่อสุขภาพ หลักสูตร “สมุนไพรไทยยุค ๔.๐”

### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณประโยชน์ของพืชสมุนไพรไทย
๒. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้ทราบถึงวิธีการนำพืชสมุนไพรไทยไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อป้องกัน รักษา และบรรเทาอาการเจ็บปวดต่างๆตลอดจนโรคที่พบบ่อยในปัจจุบันนี้
๓. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้นำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง

### กลุ่มเป้าหมาย

เจ้าหน้าที่กรมชลประทาน และสมาชิกชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน

### จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ

จำนวน ๑๐๐ คน

/ระยะเวลาดำเนินงาน...

**ระยะเวลาดำเนินงาน**

วันอังคารที่ ๓ เมษายน ๒๕๖๑ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.

**สถานที่**

ห้องโถงสหกรณ์ออมทรัพย์กรมชลประทาน จำกัด ชั้น ๓ อาคารสวัสดิการ กรมชลประทาน  
สามเสน กรุงเทพฯ

**วิทยากร**

นายอนันต์ พันธุ์สวัสดิ์ ที่ปรึกษาชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน

**เทคนิคและวิธีการ**

การบรรยาย และ การตอบข้อซักถามของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

**ที่ปรึกษาโครงการ**

๑. นายจรินทร์ ชูกร ประธานชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน
๒. คณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน

**ผู้รับผิดชอบโครงการ**

๑. นางสาวพิไลลักษณ์ นันทเสนา วิทยากรบุคคลชำนาญการ ส่วนสวัสดิการและ  
พัฒนาคุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล
๒. นางสาวกชมล สุขสุนทรีย์ เจ้าพนักงานธุรการ ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต  
สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล

**ติดต่อขอรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่**

นางสาวพิไลลักษณ์ นันทเสนา และ นางสาวกชมล สุขสุนทรีย์ ส่วนสวัสดิการและพัฒนา  
คุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล กรมชลประทาน โทร.โทรสาร ๐ ๒๒๔๑ ๕๐๕๑ เบอร์ภายใน  
๒๖๓๒ / ๒๖๔๘

## กำหนดการ

# โครงการสมุนไพรเพื่อสุขภาพ หลักสูตร “สมุนไพรไทยยุค ๔.๐”

วันอังคารที่ ๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๑ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.

ณ ห้องโถงสหกรณ์ออมทรัพย์กรมชลประทาน จำกัด ชั้น ๓

อาคารสวัสดิการ กรมชลประทาน สามเสน กรุงเทพฯ

\*\*\*\*\*

๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.

ลงทะเบียน

๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.

การบรรยายเรื่องสมุนไพรเพื่อสุขภาพ  
หลักสูตร “สมุนไพรไทยยุค ๔.๐”

๑๐.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.

พักรับประทานอาหารว่าง

๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.

การตอบข้อซักถาม