



# จดหมายข่าว เทศบาลตำบลคลองพน

งานประชาสัมพันธ์ สำนักปลัดเทศบาล เทศบาลตำบลคลองพน  
ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๕ ประจำเดือน มกราคม - มีนาคม ๒๕๕๘

[www.khlongphon.go.th](http://www.khlongphon.go.th)



\*\*\*\*\*

## สุขสันต์วันสงกรานต์ 2558



สวัสดี ASEAN

สวัสดีค่ะ..... จากฉบับที่แล้ว เราทำความรู้จักประเทศ  
และเมืองหลวงของอาเซียนกันแล้ว ฉบับนี้จดหมายข่าว  
เทศบาลตำบลคลองพน ขอนำท่านเข้าสู่สัญลักษณ์และ  
ธงประจำชาติของประเทศอาเซียนกันบ้างค่ะ...เริ่มด้วย

สัญลักษณ์อาเซียน คือ ต้นข้าวสีเหลือง 10 ต้น มัดรวมกันไว้

หมายถึง ประเทศสมาชิกรวมกันเพื่อมิตรภาพ และความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

สีน้ำเงิน หมายถึง สันติภาพและความมั่นคง

สีแดง หมายถึง ความกล้าหาญและความก้าวหน้า

สีขาว หมายถึง ความบริสุทธิ์ และ

สีเหลือง หมายถึง ความเจริญรุ่งเรือง



### กิจกรรมทำบุญตักบาตรวันขึ้นปีใหม่ ๒๕๕๘

เทศบาลตำบลคลองพน จัดงานทำบุญตักบาตรวันขึ้นปีใหม่ เมื่อวันพฤหัสบดี ที่ ๑ มกราคม ๒๕๕๘ ที่ผ่านมา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมและสนับสนุน ให้ประชาชนได้มีกิจกรรมทำบุญร่วมกันในวันขึ้นปีใหม่ เพื่อเป็นสิริมงคลในชีวิตและเพื่อเป็นการส่งเสริมพระพุทธศาสนาให้ยั่งยืนตลอดไป ณ บริเวณหลังป้อมตำบลคลองพน



ธงชาติของสมาชิกอาเซียน 10 ประเทศ



กิจกรรมงานวันเด็กแห่งชาติ 2558

เด็ก คือ อนาคตของชาติ เทศบาลตำบลคลองพน ได้เล็งเห็นความสำคัญของเด็กเป็นอย่างมาก จึงได้จัดงานวันเด็กแห่งชาติ ขึ้นเมื่อวันเสาร์ที่ ๑๑ มกราคม ๒๕๕๘ โดยได้รับเกียรติจากนายบุญลือ งานดี นายกเทศมนตรีตำบลคลองพน เป็นประธานเปิดงาน ซึ่งในงาน เทศบาลตำบลคลองพนได้จัดให้มีกิจกรรมต่างๆ มากมาย มีการเล่นเกมส์ รับของรางวัล แจกของขวัญให้กับเด็กๆ ทุกคน นอกจากนี้ ยังมีการเลี้ยงอาหารเครื่องดื่ม ขนมและไอศกรีมให้กับเด็กๆ และผู้ปกครองอีกด้วย ซึ่งวัตถุประสงค์ของการจัดงานในครั้งนี้ ก็เพื่อส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนทุกคนกล้าแสดงออกในสิ่งที่ถูกต้อง



โครงการพัฒนาสถานภาพด้านกีฬา หรือ  
โครงการพัฒนาท้องถิ่น

เทศบาลตำบลคลองพน ได้จัดส่งนักกีฬาฟุตบอลเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาฟุตบอล “อบจ.กระบี่คัพ” ด้านกีฬาเสพติด ครั้งที่ ๑๓ ประจำปี ๒๕๕๗ รอบชิงชนะเลิศระดับจังหวัด ในระหว่างวันที่ ๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๗ - ๑๓ มกราคม ๒๕๕๘ เทศบาลตำบลคลองพน ได้รับถ้วยประทานพระเจ้าหลานเธอ พระองค์พัชรกิติยาภา เกียรติบัตร เหรียญรางวัลและเงินรางวัลบำรุงทีม จำนวน ๓๐๐,๐๐๐ บาท และได้รับรางวัลโครงการพัฒนาศักยภาพด้านกีฬา หรือโครงการพัฒนาท้องถิ่น จำนวน ๑ โครงการ มูลค่าไม่เกิน ๕,๐๐๐,๐๐๐ บาท (รางวัลชนะเลิศ ระดับดิวิชั่น ๑ )





## ต้อนรับคณะศึกษาดูงาน

ด้วยเทศบาลตำบลคลองพน ได้ต้อนรับคณะศึกษาดูงานจากองค์การบริหารส่วนตำบลโคกยาง เมื่อวันที่ ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ ณ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลคลองพน



## โครงการสัปดาห์ การศึกษานานาชาติ

เมื่อวันที่ ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ นำโดย นายสุธรรม สมชื่อ รองนายกเทศมนตรีตำบลคลองพน เป็นประธานเปิดงานโครงการสนับสนุนการจัดทำแผนชุมชน ๔ ชุมชน ได้แก่ ชุมชนท่าคลอง ชุมชนตลาด ชุมชนน้ำท่า และชุมชนห้วยออก ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๘ ณ ศรีกัลยา รีสอร์ท



## กิจกรรมวันสตรีสากล

วันที่ ๘ มีนาคม ของทุกปี ซึ่งเป็นวันสตรีสากล เทศบาลตำบลคลองพนร่วมกับ  
อำเภอคลองท่อม ได้ออกกัญชาขายสินค้าอุปโภคบริโภคเพื่อสร้างรายได้ให้กับ  
ประชาชนในพื้นที่และการแข่งขันกีฬาฟุตบอล วอลเลย์บอล การเดินแอโรบิก  
การวิ่งกระสอบ การตีกลองพื้นบ้าน การปิดตาแต่งหน้า ฯลฯ ณ ที่ว่าการ  
อำเภอคลองท่อม เมื่อวันที่พฤหัสบดี ที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๕๘ ที่ผ่านมา



## โครงการวันทองถิ่นไทย

เมื่อวันพุธ ที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๕๘ นำโดยคณะผู้บริหารและข้าราชการ เข้าร่วมพิธีถวายราช  
สักการะและกล่าวถวายราชสดุดีพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ณ ห้องประชุมสุดมงคล  
ชั้น ๒ สำนักงานเทศบาลเมืองกระบี่



# โครงการแข่งขัน ผู้ด้อยโอกาสและผู้พิการ

เมื่อวันพุธ ที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๕๘ เทศบาลตำบล  
คลองพนร่วมกับอำเภอคลองท่อม ได้เยี่ยมเยียน  
ผู้ด้อยโอกาสและคนยากจนประจำปี ๒๕๕๘



## ผอ. บรูโน่ ภัทรวัฒน์ ๓ ไร่ ๑ ไร่

เมื่อวันอังคาร ที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๕๘ โดยกองการศึกษา ได้จัดกิจกรรมพิธีมอบ  
ประกาศนียบัตรบัณฑิตน้อย เพื่อเป็นการเสริมสร้างขวัญและกำลังใจให้แก่นักเรียนที่จบการศึกษา  
โดยมีคณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาลตำบลคลองพนให้เกียรติร่วมพิธี ณ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก  
เทศบาลตำบลคลองพน





วัยทอง หรือ วัยหมดประจำเดือน คืออะไร?

วัยทองเป็นวัยที่รังไข่สร้างฮอร์โมนออกมาน้อยและไม่สม่ำเสมอ ทำให้ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ สาเหตุเกิดจากรังไข่ผลิตฮอร์โมน Estrogen และ Progesterone น้อยลง ทำให้ผู้หญิงบางคนอาจจะมีประจำเดือนมากขึ้น บางคนน้อยลง บางคนประจำเดือนห่าง บางคนก็มาถี่

**วัยทอง...จะเริ่มเมื่อไร**

หญิงอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไปจน 50 ปี สามารถเกิดวัยทองได้ โดยเฉพาะคืออายุ 51 ปี ผู้ที่สูบบุหรี่จะเกิดวัยทองได้เร็วกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ ผู้ที่ตัดรังไข่ก็สามารถเกิดวัยทองได้ทันทีหลังตัดรังไข่ อาการต่างๆที่เริ่มส่งสัญญาณเมื่อเข้าสู่วัยทอง เช่น

1. ร้อนวูบวาบตามตัว หน้าอก ไบหน้า
2. เหงื่อออกตอนกลางคืน
3. นอนไม่หลับ หงุดหงิดง่าย ขาดสมาธิ ขี้หลงขี้ลืม
4. เวียนศีรษะ ใจสั่น เหนื่อยง่าย
5. ความรู้สึกทางเพศลดลง
6. ช่องคลอดแห้ง บาง คัน และติดเชื้อง่าย
7. เจ็บปวดขณะมีเพศสัมพันธ์
8. ปัสสาวะบ่อย บางครั้งอาจมีอาการปวดแสบ ปวดร้อน เวลาถ่ายปัสสาวะ หรือกลั้นปัสสาวะไม่อยู่
9. ผิวหนังบาง แห้ง ไม่มีน้ำมันวล เส้นผมหยาบกร้านขึ้น

อาการต่างๆ เหล่านี้อาจจะไม่เกิดกับสตรีทุกคน บางคนโชคดี อาจไม่มีอาการเลย อาการผิดปกติต่างๆข้างต้นควรจะสงสัยว่าเริ่มเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนแล้ว หรือแม้แต่คนที่ไม่มีอาการอะไรเลย แต่ไม่มีประจำเดือนติดต่อกันนาน 1 ปี ก็ถือว่าหมดประจำเดือนแน่นอน

**วิธีดูแลตนเองเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยทอง ควรปฏิบัติดังนี้**

1. อาหาร ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เน้นการรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น นม โยเกิร์ต พืชตระกูลถั่ว เต้าหู้ งาดำ ปลาเล็กปลาน้อยที่รับประทานพร้อมก้าง ผักใบเขียว เป็นต้น และควรได้รับแคลเซียม อย่างน้อยวันละ 1,500 มิลลิกรัม เพื่อป้องกันภาวะกระดูกพรุน
2. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น การเดิน การวิ่งเหยาะๆ เดินรำ ชูลข
3. ตรวจร่างกายเป็นประจำอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ตรวจเช็คความดันโลหิต ตรวจเลือดหาระดับไขมัน ตรวจร่างกายในเชิงเคมีเร่งปฏิกิริยา ตรวจหามะเร็งเต้านม และตรวจหาความหนาแน่นของกระดูก ชูลข

การใช้ชีวิตในช่วงวัยทอง ถ้ามีการดำเนินชีวิตที่ดี รับประทานอาหารที่เหมาะสม มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และพักผ่อนอย่างเพียงพอ รวมทั้งการใช้ฮอร์โมนทดแทนควบคู่ไปด้วย ก็จะสามารถทำให้คุณภาพชีวิตทั้งทางร่างกายและจิตใจดีขึ้น ฉบับหน้ามาติดตาม อ่านวัยทอง (ผู้ชาย) กันข้างนะคะ

เจ็บสิ่งดีดี...สุขภาพ



## ข้าวเหนียวมะม่วง...กินมาก! ระวังโรค

ข้าวเหนียวมะม่วง เป็นของหวานที่หลายคนชื่นชอบ เพราะความหวานของมะม่วงและความหอมหวานของข้าวเหนียว ทำให้หลายคนติดอกติดใจ ทานแล้วอร่อยขึ้นใจจนต้องทานบ่อยๆ ยิ่งหน้าร้อนแบบนี้แล้วละก็ ยิ่งทานแล้วยิ่งอร่อยทวีคูณ แต่อยากบอกว่าคุณนั้นหรือว่าเป็นของหวานแล้วนั้น ทานมากๆ ก็ไม่ค่อยจะดีต่อสุขภาพได้เช่นกัน...

เพราะปริมาณแคลอรีในข้าวเหนียวมะม่วงนั้นมีสูงมากทั้งจากน้ำตาล น้ำกะทิ ข้าวเหนียว มะม่วง จึงอุดมไปด้วยไขมันความหวานจากน้ำตาล จากมะม่วง คาร์โบไฮเดรตจากข้าว หากคนที่มีสุขภาพดีปกติไม่มีโรคประจำตัว และออกกำลังกายบ่อยๆ ทานมากคงจะไม่ค่อยมีอันตรายใดๆ แต่หากทานมากๆ เป็นประจำก็มีความเสี่ยงที่จะมีโรคภัยตามมาได้

นอกจากนี้ผู้ที่มีโรคประจำตัวอย่างโรคเบาหวาน ทานมากคงไม่ดีนัก เพราะจะไปเพิ่มไขมันและน้ำตาล ในร่างกายให้เพิ่มขึ้น ความดันก็จะเพิ่มตามมา อีกทั้งความเค็มที่มากับเกลือหรือจากน้ำกะทิ ก็จะมีผลต่อไตและปริมาณน้ำหนักร่างกายจะเพิ่มมากขึ้น อาการปวดตามข้อต่างๆ ก็อาจจะเข้ามาร่วมด้วยอีกเช่นกัน

ฉะนั้นแล้ว ผู้ที่มีโรคประจำตัวอย่างเบาหวานไม่ว่าจะของหวานใดๆ ก็ควรทานให้อยู่ในปริมาณที่พอเหมาะ หรือผู้ที่ไม่มีโรคภัยใดๆ ก็ไม่ควรที่จะทานมาก เพราะโรคภัยไข้เจ็บนั้นอาจจะตามมา อยู่ในร่างกายโดยไม่รู้อะไรก็เป็นได้ ทานในปริมาณที่พอเหมาะพร้อมกับออกกำลังกายเป็นประจำจะดีที่สุด

# สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว



The Lao People's Democratic Republic

สุขอาสา เชียงใหม่



จดหมายข่าวเทศบาลตำบลคลองพน ฉบับเปิดวิถีอาเซียน ขอนำทุกท่านไปรู้จักกับประเทศเพื่อนบ้าน ซึ่งมีความใกล้ชิดสนิทสนมแน่นแฟ้นขนาดพูดกันคนละภาษายังฟังกันรู้เรื่อง มีรากฐานทางขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรมที่คล้ายคลึงภาคอีสานบ้านเรา และประเทศนั้นคือสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว หรือเรียกย่อๆว่า “สปป.ลาว”

สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว เตรียมก้าวสู่ประชาคมอาเซียนด้วยสโลแกนสั้นสุดเก๋ว่า “ Simply Beautiful ” งดงามในความเรียบง่ายสภาพบ้านเมืองลาวยังคงเป็นชนบทที่มีธรรมชาติบริสุทธิ์สวยงาม แม้ความเจริญทางวัตถุของลาวอาจเทียบได้กับเมืองไทยเมื่อสมัย 40 - 50 ปีก่อน แต่จุดเด่นของลาวอยู่ที่ขนบธรรมเนียม ประเพณีที่งดงาม ความน่ารักและความมีน้ำใจของผู้คน รวมถึงความศรัทธาอันมั่นคงในศาสนาพุทธ ทำให้ลาวเป็นประเทศที่น่าเริ่มต้นท่องเที่ยวอาเซียน การท่องเที่ยวในประเทลาว อาจแบ่งออกได้เป็น 2 ทริป โดยเริ่มจาก “คลาสสิคลาวเหนือ” โดยเริ่มจากจังหวัดหนองคายข้ามสะพานมิตรภาพไทย-ลาว สู่นครเวียงจันทน์ เที่ยวชมม่านครแห่งใหม่ของ สปป.ลาว สักการะวัดพระธาตุหลวง ก่อนออกเดินทางสู่วังเวียงเมืองจีสลือเอาท์ ด้วยบรรยากาศที่หักสบายคุริมสายน้ำของ ท่ามกลางเทือกเขาหินปูนอันงดงาม พักผ่อนเอาแรงก่อนออกเดินทางไกล สู่เมืองหลวงพระบาง อติตราธานี ซึ่งปัจจุบันกลายเป็นเมืองมรดกโลกทางวัฒนธรรม ภายใต้อ้อมกอดขุนเขาต้องมนต์เสน่ห์งดงามในความเรียบง่าย ทอดน่องชมสถาปัตยกรรมแบบผสมผสานยุคอาณานิคม เที่ยววัดเชียงทองชมศิลปะล้านช้างอันเป็นเอกลักษณ์ของเมืองลาว ก่อนออกเดินทางด้วยเรือจำทวนน้ำโขงที่บ้านปาก แบ่งชมวิถีชีวิตที่เรียบง่ายของชาวลาวลอดลำน้ำจนถึงห้วยทราย และกลับเข้าไทยที่อำเภอเชียงของ จ.เชียงราย และอีกหนึ่งเมืองที่ไม่ควรพลาดของลาวเหนือคือเมืองเชียงขวาง ชมทุ่งไหหิน สิ่งมหัศจรรย์อายุ 3,000 กว่าปี

อีกทริปคือ **เจียงลาวใต้ ล่องสายน้ำ** โดยเริ่ม จ.อุบลราชธานี นั่งรถโดยสารระหว่างประเทศไปยังปากเหมืองศูนย์กลางการท่องเที่ยวของลาวใต้ เช่ารถเครื่องออกชมความงามของน้ำตกตาดฟาน ตาดผาล้อม ข้ามไปยังเมืองจำปาสัก เที่ยวชมมรดกโลก ปราสาทวัดภู อายุเก่าแก่ที่สุดในอาเซียน ก่อนออกผจญภัยปิดทริปด้วยมหาสายน้ำที่สีพันดอน น้ำตกหลี่ผี น้ำตกคอนพะเพ็งในแอ่งกร่าแห่งเอเชีย หากใครได้ชมหนังเรื่อง “สบายดีหลวงพระบาง” อาจพอนึกภาพความงดงามและมหัศจรรย์ของสวรรค์ลาวใต้ออก เรียกได้ว่าตามรอยซีรีส์ Thailand กันทีเดียว อาจมีสักคนได้พบรัก เช่นเดียวกับอนันดา ลาวเป็นประเทศเพื่อนบ้านที่น่ารัก น่าเที่ยวมาก ไปแล้ว...สบายดี

แล้วพบกันฉบับหน้า ! นะคะ

เสนอแนะติชมจดหมายข่าวเทศบาลตำบลคลองพน

ได้ที่ 399 หมู่ 1 ต.คลองพน อ.คลองท่อม จ.กระบี่ 81170

โทร.075-641-422 แฟกซ์. 075-641-211

หรือ e-mail : info@khlongphon.go.th

