



ชมชนของเรา

จุลสารไทยออยล์เพื่อชุมชน ปีที่ 16 ฉบับที่ 89 ประจำเดือนตุลาคม-ธันวาคม 2568



สุขภาพดี มีความสุข

เพื่อชุมชนเข้มแข็งอย่างยั่งยืน



สถิตอยู่ในใจตราบนิจนิรันดร์
น้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ
เป็นล้นพ้นอันหาที่สุดมิได้

ข้าพระพุทธเจ้า บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน)
และ 10 ชุมชนรอบโรงกลั่น

สุขภาพดี มีความสุข เพื่อชุมชนเข้มแข็งอย่างยั่งยืน

การดูแลสุขภาพกายและใจให้ดีเป็นจุดเริ่มต้นของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ไทยออยล์ให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีแก่ชุมชนผ่านโครงการและกิจกรรมต่างๆ เพื่อร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างชุมชนที่เข้มแข็ง สามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืน ติดตามได้ในคอลัมน์ “เรื่องจากปก”

สังคมที่มีคุณภาพต้องมียั้ง “คนเก่ง” และ “คนดี” การปลูกฝังจิตสำนึกด้านคุณธรรมควบคู่ไปกับการส่งเสริมด้านวิชาการ คือสิ่งที่ช่วยหล่อหลอมให้เด็กๆ เติบโตเป็นคนที่มีคุณภาพ สามารถสร้างคุณค่าที่ดีต่อสังคมในอนาคต ติดตามแนวคิดโรงเรียนวิถีพุทธได้ในคอลัมน์ “ชุมชนของเรา เรารักชุมชน” พร้อมไปติดตามข่าวสารและกิจกรรม รวมถึงสาระความรู้ที่เป็นประโยชน์เพื่อนำมาปรับใช้ในชีวิต และร่วมสร้างชุมชนที่เข้มแข็งไปด้วยกัน

ศิลปิน : พชร จิตราวิทย์

ผลงานศิลปะที่บอกเล่าเรื่องราวความร่วมมือระหว่างไทยออยล์และชุมชนรอบโรงกลั่น ในการส่งเสริมสุขภาพที่ดีให้คนทุกเพศทุกวัย โดยมีศูนย์สุขภาพฯ ไทยออยล์เป็นศูนย์รวมของคนรักสุขภาพ และมีเด็กๆ เป็นตัวแทนของคนรุ่นใหม่ที่จะเติบโตเคียงข้าง เพื่อร่วมสร้างชุมชนที่เข้มแข็งและมีความสุขอย่างยั่งยืน



จุลสารชุมชนของเรา

เจ้าของ : บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน)

จัดทำโดย : แผนกบริหารงานชุมชน (CACA) และแผนกกิจการเพื่อสังคม (CACM)

สำนักงานกรุงเทพฯ :

เลขที่ 555/1 ศูนย์เอนเนอร์ยี คอมเพล็กซ์
อาคารเอ ชั้น 11 ถนนวิภาวดีรังสิต
แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

โทรศัพท์ :

0 2299 0000, 0 2797 2999

โทรสาร :

0 2797 2974

โรงกลั่น :

เลขที่ 42/1 หมู่ที่ 1 ถนนสุขุมวิท
กม.ที่ 124 ตำบลทุ่งสุขลา
อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี 20230

โทรศัพท์ :

0 3840 8500, 0 3835 9000

โทรสาร :

0 3835 1554, 0 3835 1444

ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้

กลุ่มไทยออยล์เพื่อชุมชน :

เลขที่ 163/84 หมู่ที่ 7 ถนนสุขุมวิท
กม.ที่ 124 ตำบลทุ่งสุขลา
อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี 20230

โทรศัพท์ :

0 3835 5028-31

Thaioil ชุมชนของเรา

ปีที่ 16 | ฉบับที่ 89 | ตุลาคม-ธันวาคม 2568

สารบัญ

เรื่องจากปก 03

ชุมชนรวมใจก้าวไปด้วยกัน
กับโครงการ CFP 06

เรื่องนี่ยากบอก 07

ชุมชนพัฒนา 08

วิถีชุมชน 12

ชุมชนของเรา เรารักชุมชน 14

เยาวชนชวนคิด 16

กลุ่มไทยออยล์เพื่อสังคม 18

ในใจราษฎร์ 22

Check-in กับเรา 24

ENGLISH กับพี่ไรน์ 26

ก้าวทันโลก 27

กินอยู่ดี ชีวิตมีสุข 28

ธรรมะ 30

เกมสนุก มีรางวัล 31



ไทยออยล์ส่งเสริมสุขภาพ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของชุมชน

ไทยออยล์ไม่เพียงสร้างความมั่นคงทางพลังงาน แต่ยังมุ่งมั่นตั้งใจที่จะสร้างสรรค์คุณภาพชีวิตที่ดีให้กับสังคมไทย โดยหนึ่งในเสาหลักที่แผนกบริหารงานชุมชนของไทยออยล์ใส่ใจอย่างมากคือการส่งเสริม “ด้านสุขภาวะ” เพื่อให้ 10 ชุมชนที่อยู่อาศัยรอบโรงกลั่นมีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรงตามวัย

ส่งเสริมกีฬาเยาวชน ดูแลสุขภาพชุมชนเชิงรุก

ตลอดระยะเวลา 15 ปี ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้กลุ่มไทยออยล์เพื่อชุมชนมีส่วนดูแลสุขภาพเชิงรุกให้กับทุกชีวิต ทุกช่วงวัย รอบโรงกลั่น สำหรับเด็กและเยาวชนจะคุ้นเคยกับการมาที่ศูนย์สุขภาพ เพื่อตรวจสุขภาพช่องปากและฟันกับหน่วยทันตกรรม อย่างไรก็ตาม คุณประนพฤทธิ์ ผกฉ่า ในฐานะผู้จัดการแผนกบริหารงานชุมชน ตั้งใจจะดูแลสุขภาพฟันของเด็กๆ ตั้งแต่ต้นทาง จึงได้รุดลงพื้นที่ทำกิจกรรมสัญจรไปให้ความรู้แก่เด็กๆ จำนวน 8 โรงเรียน ที่เป็นเครือข่ายความร่วมมือของไทยออยล์

“เราไปสอนให้เด็กรู้วิธีการแปรงฟันที่ถูกต้อง ให้ความรู้ว่าการรับประทานอาหารที่ทำให้ฟันผุ จูงใจให้เขามาดูแลสุขภาพฟัน โดยเรายกเรื่องการดูแลสุขภาพลักษณะของตัวเองให้ดูดี ฟันและรอยยิ้มเป็นหน้าต่างของหน้าตานะ เด็กๆ ก็จะได้สนใจ เป้าหมายของเราคือต้องการให้ค่าเฉลี่ยฟันผุถอนอุด (DMFT) ลดลง”

อีกเรื่องที่ทางแผนกบริหารงานชุมชนของไทยออยล์ดำเนินการอย่างโดดเด่น คือการส่งเสริมทักษะด้านกีฬาแก่เยาวชนโดยเฉพาะกีฬาฟุตบอลกับฟุตซอล โดยในปี 2568 นี้ได้ร่วมกับสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ริเริ่มโครงการ “ไทยออยล์สานเส้นทาง สร้างเยาวชนนักเตะ” ต่อยอดจากโครงการ “ไทยออยล์ปั้นฝันเยาวชนสู่ความเป็นหนึ่ง เพื่อพัฒนาทักษะด้านกีฬาฟุตบอล” ซึ่งจัดอย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่ปี 2561



คุณประนพฤทธิ์ ผกฉ่า
ผู้จัดการแผนกบริหารงานชุมชน

“เราจัดคลินิกฟุตบอล เพื่อพัฒนาทักษะและสร้างแรงบันดาลใจ ในการเป็นนักฟุตบอลอาชีพให้กับน้องๆ เยาวชนในพื้นที่แหลมฉบัง โดยได้โค้ชท้องถิ่นซึ่งเคยเข้าร่วมโครงการฝึกอบรมผู้ฝึกสอนกีฬา ฟุตบอลกับไทยออยล์มาช่วยกันเสริมสร้างทักษะและประสบการณ์ ให้กับเยาวชนนักเตะ

ส่วนกีฬาฟุตซอล เราย่วมกับสโมสรฟุตซอล บลูเวฟ ชลบุรี ทำโครงการ ‘ไทยออยล์ปั้นฝันเยาวชนสู่ความเป็นหนึ่ง เพื่อพัฒนา ทักษะด้านกีฬาฟุตซอล’ น้องๆ ที่มาเข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่ก็เล่น ทั้งฟุตบอลและฟุตซอล เพราะเป็นกีฬาที่หาหาของของคนแหลมฉบัง เด็กๆ ให้ความสนใจ ผู้ปกครองก็ให้การสนับสนุน”

คุณประพุดยังใช้ศูนย์สุขภาพฯ แห่งนี้เป็นศูนย์กลางในการ ดูแลสุขภาพของประชาชนทั่วไป เพราะที่นี่มีครบทั้งสนามเด็กเล่น ลู่วิ่งออกกำลังกาย สนามเปตองของคนรุ่นใหญ่ ลานเต้นแอโรบิกและ เล่นโยคะที่มีการจ้างครูมาสอนกันเลยทีเดียว

“กลุ่มคนรักสุขภาพจะมาก่อออกกำลังกายกันที่ในช่วงเย็นๆ อีกกิจกรรมที่เข้าร่วมที่ไหน เวลาไหนก็ได้คือกิจกรรมเดิน-วิ่ง ที่เรา ตั้งเป้าหมายท้าทายทุกคนให้มาช่วยกันเดินและวิ่งสะสมระยะทาง ผ่านแอปพลิเคชันให้ได้ 1 แสนกิโล ภายในเวลา 3 เดือน ปัจจุบัน ก็มีสมาชิกเข้าร่วมกว่า 200 คน แล้วในช่วงปลายปีถึงจะไปวิ่งปิดงาน ที่อ่างเก็บน้ำบางพระ เวลาวิ่งกันเป็นหมู่คณะก็ช่วยสร้างบรรยากาศ ให้ทุกคนสนุกกับการออกกำลังกาย ก็รู้สึกดีที่กิจกรรมที่ทางแผนก จัดทำขึ้น ทำให้ผู้ที่เข้าร่วมได้สุขภาพที่ดีและสังคมที่ดีไปพร้อมๆ กัน”



ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้กลุ่มไทยออยล์เพื่อชุมชน บ้านหลังที่ 2 ของคนรักสุขภาพ

ทุกเย็นหลังเลิกงานจะเห็น พี่ภาพ สุภาพ อินทรเกษม มาเดินสลับวิ่งที่ศูนย์สุขภาพฯ เป็นประจำ เหตุผลง่ายๆ คือใกล้บ้าน มาสะดวก แต่เหตุผลลึกๆ คือ “เพราะมีคนที่บ้านป่วย พี่เลย ไม่อยากป่วย อีกอย่างพี่ชอบเล่นกีฬามาตั้งแต่สมัยเรียนทั้งวอลเลย์บอล วิ่ง ตะกร้อ ก็เลยติดเล่นกีฬามาตลอด”

ช่วงแรกพี่ภาพจะมาเดิน-วิ่ง กับลูกสาว จนตอนหลังลูกสาว เริ่มมีสังคมออกกำลังกายของตนเอง ประกอบกับชวนเพื่อนแล้ว ไม่มีใครมา แต่พี่ภาพก็ยังมาออกกำลังกายคนเดียวได้โดยไม่มี ข้ออ้างแต่อย่างใด

“พี่สบายใจนะที่มาที่นี่ คนไม่พลุกพล่าน เราที่วิ่งของเราไปเรื่อยๆ ไม่ได้แข่งอะไรกับใคร เดี่ยวเดินเสร็จพี่ก็จะกลับไปเล่นปิงปองกับ หลานๆ ต่อ ที่จริงที่บ้านก็มีเครื่องออกกำลังกายพร้อมนะ แต่มาที่ ศูนย์สุขภาพฯ ดีกว่า มันมีชีวิตชีวา บางทีเจอคนรู้จักก็คุยกันบ้าง

แล้วรู้ไหมการที่พี่มีวินัยในการดูแลตัวเอง ทำให้แฟนพี่ที่ป่วยลุกขึ้นมาช่วยกาย ออกกำลังกายที่บ้าน แล้วสุขภาพเขาก็ดีขึ้น ตัวพี่เองไม่มีโรคประจำตัว นอนหลับสบาย ต้องยอมรับว่าไทยออยล์ ได้สร้างสังคมที่ดีและปลอดภัยให้กับชุมชน รวมทั้งมีกิจกรรมดีๆ อย่าง เดิน-วิ่ง 1 แสนกิโล ให้เราได้เข้าร่วมอย่างต่อเนื่อง”



พี่ภาพ (สุภาพ อินทรเกษม)



ป้าวิป (ทวีป เอกจริยวัฒน์)

เมื่อไปที่ลานเปตอง เราจะพบกลุ่มแก๊งของ **ป้าวิป** หรือ **ทวีป เอกจริยวัฒน์** ที่นัดกันมาโยนเปตอง ป้าวิปเล่าความหลังให้ฟังว่า สมัยสาวๆ ชอบเต้นแอโรบิก รำวง เต้นลีลาศ แต่ตอนนี้แข่งขาไม่ดีแล้ว ครั้นจะอยู่บ้านก็เหงา เลยหากิจกรรมทำหรือออกกำลังกายกับเพื่อนๆ

“อย่างเปตองก็ไม่เชิงชอบนะ ตอนนั้นเราเป็นกรรมการชุมชนตลาดอ่าว ลูกเปตองมันอยู่กับเรา เราไม่อยากเก็บไว้ให้ฝุ่นจับก็เลยชวนพวกมาเล่น จนตอนนี้บางวันมีมาเล่นถึง 10 คน พอถึงเวลาทำเรื่องก็จะนัด 23 ชุมชน แข่งขันเปตองที่ ป้าวิปก็เป็นตัวเต็งนะ แต่สู้เด็กๆ ไม่ได้ เด็กเขามีเทคนิค ก็ใจที่เห็นเด็กๆ มาเล่นเปตองเยอะขึ้น เพราะคนมักมองว่ามันเป็นกีฬาผู้สูงอายุ

ป้าวิปรู้สึกมีบุญนะที่ศูนย์สุขภาพฯ อยู่ใกล้บ้านเรา ถ้าอยู่ไกลก็คงไม่มีปัญหามา แต่คนอยู่ไกลก็มานะ มาสวดมนต์ 50-60 คน ถ้าวันนั้นตรงกับวันโกน ป้าวิปก็ขึ้นไปสวดมนต์ที่หอพระเหมือนกัน ที่นี้ก็ให้ทั้งสุขภาพกาย สุขภาพใจกับป้าวิป แล้วก็อุ่นใจที่มี รปภ. คอยดูแล บางที รปภ. ยังปั่นจักรยานมาดูที่สนามเปตองเลย เพราะว่าเราเล่นเพลินจนลืมเวลา”

ด้าน **พี่จัน จันจิรา แก้วแกมทอง** คนนี้ก็เป็นขาเปตองเหมือนกัน ขณะเดียวกันก็เล่นกิจกรรมทุกอย่างที่มีอยู่ที่นี่ ไม่ว่าจะเป็น วิ่ง แอโรบิก โยคะ เปตอง สวดมนต์ แต่กิจกรรมที่รักที่สุด พี่จันยกให้ แอโรบิกมาเป็นอันดับหนึ่ง

“ตอนแรกที่มาเต้นแอโรบิกก็ไม่มีพื้นฐาน อาศัยเต้นตามเขา แล้วก็ดูลูกชาย 2 คน วิ่งเล่น เล่นเครื่องเล่น เราก็ออกกำลังกาย จนตอนนี้จำทำได้ ถือเป็นการฝึกสมองด้วย อย่างเปตองก็มาหัดเล่นที่นี้ ก็ได้พวกพี่ๆ สอนให้ คือใครชวนทำอะไรก็ลองทุกอย่าง เรียกว่าทุกกิจกรรมตอบโจทย์ชีวิตเรา

สำหรับพี่ การเล่นกีฬาออกกำลังกายทำให้สุขภาพกายแข็งแรง มีภูมิคุ้มกัน ใจก็สบาย คลายเครียด ปกติอยู่บ้านคนเดียวก็จะเหงาๆ ที่นี้เราได้เข้าสังคม เจ้าหน้าที่ก็ดี แม่บ้านก็ดี รู้จักกันหมด ที่จริงไม่ว่าอยู่ที่ไหนก็ออกกำลังกายได้ แค่อิน แค่ออกกำลังกาย ก็ถือว่าออกกำลังกายนะ บางคนอาจจะทำงานมาเหนื่อยไม่มีแรงออก แต่อยากให้ลองดูก่อน แล้วคุณจะได้พบความสุขจากการเล่นกีฬาออกกำลังกาย”



พี่จัน (จันจิรา แก้วแกมทอง)



CFP จัดกิจกรรม ทำความสะอาด (Big Cleaning Day)



ไทยออยล์ให้ความสำคัญในการดำเนินธุรกิจ ควบคู่ไปกับการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม และสังคมอย่างยั่งยืน โครงการพลังงานสะอาด (CFP) ถือเป็นโครงการสำคัญที่จะช่วยยกระดับศักยภาพการผลิตและลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมเราจึงให้ความสำคัญกับการเตรียมความพร้อมในทุกด้าน รวมถึงการสร้างสภาพแวดล้อมที่สะอาด ปลอดภัย และเป็นมิตรต่อชุมชนโดยรอบ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของความมุ่งมั่นของไทยออยล์ในการเป็นเพื่อนบ้านที่ดี และเป็นองค์กรที่รับผิดชอบต่อสังคม

โดยเมื่อวันเสาร์ที่ 18 ตุลาคม 2568 โครงการพลังงานสะอาด (CFP) ได้ร่วมกับพนักงานผู้รับเหมาในโครงการฯ ดำเนินการจัดกิจกรรมทำความสะอาด (Big Cleaning Day) พื้นที่ Rest Area และซอย 9 ซึ่งเป็นพื้นที่ที่โครงการฯ ได้จัดสรรให้ใช้ประโยชน์เพื่อสนับสนุนงานโครงการฯ ทั้งนี้โครงการฯ จะดำเนินกิจกรรม Big Cleaning Day อย่างต่อเนื่อง รวมทั้งจะขยายขอบข่ายกิจกรรมให้ครอบคลุมพื้นที่สาธารณะโดยรอบพื้นที่โครงการฯ เพื่อส่งเสริมการดูแลด้านสิ่งแวดล้อม ควบคู่ไปกับการลดผลกระทบต่อชุมชนต่อไป



โครงการเดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพชุมชน

“5 เดือนมุ่งมั่น เดิน-วิ่งไปด้วยกัน
ให้ทะเล 1 แสนกิโลเมตร ประจำปี 2568”

พฤติกรรมเนือยนิ่งที่เกิดจากการนั่งทำงานนาน หรือไม่ค่อยออกกำลังกาย ถือเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ไขมันในเลือดผิดปกติ รวมถึงภาวะโรคอ้วน ซึ่งล้วนส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยเรื้อรัง และเสียชีวิตก่อนวัยอันควรเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้กลุ่มไทยออยล์เพื่อชุมชนได้กำหนดนโยบายส่งเสริมสุขภาพแก่ชุมชนรอบโรงกลั่นฯ ผ่านกิจกรรมการออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ เช่น เดิน-วิ่ง โยคะ และแอโรบิก เพื่อสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน โดยในปี 2568 ศูนย์สุขภาพฯ ได้จัดกิจกรรม “เดิน-วิ่ง เก็บสะสมระยะทาง” สำหรับพี่น้องประชาชนใน 10 ชุมชนรอบโรงกลั่นฯ โดยมีเป้าหมายร่วมกันสะสมระยะทางให้ทะเล 100,000 กิโลเมตร ภายใน 5 เดือน ตั้งแต่วันที่ 1 สิงหาคม - 13 ธันวาคม 2568 เพื่อกระตุ้นให้ประชาชนออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ลดความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

เรื่องนี้
อยากบอก

โดย แผนกบริหารงานชุมชน



จากความมุ่งมั่นสู่วัน “สำเร็จ”

กิจกรรมใช้ระบบบันทึกระยะทางผ่านแอปพลิเคชัน โดยผู้เข้าร่วมสามารถเดินหรือวิ่งได้ทุกที่ ทุกเวลา พร้อมส่งผลระยะทางให้ทีมงานเป็นระยะ เพื่ออัปเดตความคืบหน้าให้คำแนะนำ และสร้างกำลังใจซึ่งกันและกัน โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมรวมทั้งสิ้น 225 คน สมาชิกสามารถเก็บสะสมระยะทางเดิน-วิ่ง รวมกันได้ 158,956 กิโลเมตร และได้มีการประกาศผลความสำเร็จและจัดพิธีปิดกิจกรรมไปเมื่อวันที่ 13 ธันวาคม 2568 ณ อ่างเก็บน้ำบางพระ อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชลบุรี บรรยากาศภายในงานประกอบด้วยกิจกรรมสร้างแรงบันดาลใจ การมอบ “เสื้อมุ่งมั่น” และกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อขอบคุณสมาชิกทุกท่านที่ร่วมเป็นส่วนหนึ่งของการขับเคลื่อนสุขภาพชุมชนอย่างยั่งยืน



ชุมชนพัฒนา

โดย แผนกบริหารงานชุมชน

เยาวชนสานฝัน สร้างสรรค์ชุมชน รุ่นที่ 11

เมื่อวันที่ 4 ตุลาคม 2568 กลุ่มไทยออยล์ร่วมกับบริษัท โกลบอล เพาเวอร์ ซินเนอร์ยี่ จำกัด (มหาชน) และบริษัท ไทยโตโกคาร์บอนโปรดักท์ จำกัด จัดโครงการเยาวชนสานฝัน สร้างสรรค์ชุมชน รุ่นที่ 11 ให้กับเยาวชนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ซึ่งอาศัยอยู่ในพื้นที่ 10 ชุมชนรอบกลุ่มไทยออยล์ เครือข่ายเยาวชนอาสาสมัครกลุ่มไทยออยล์ และผู้ปกครอง โดยเยาวชนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริงเกี่ยวกับการทำเกษตรแบบพอเพียงและผลิตภัณฑ์ของใช้ในครัวเรือนที่เป็นวัตถุดิบจากธรรมชาติ เช่น การทำสบู่สมุนไพร ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เยาวชนและผู้ปกครองได้ทำร่วมกัน ศูนย์กิจกรรมธรรมชาติมาบเอื้อง จ.ชลบุรี นอกจากนี้ ยังได้นำเยาวชนเข้าเรียนรู้พื้นฐานด้านดาราศาสตร์ผ่านการเข้าชมท้องฟ้าจำลองและดวงดาวในระบบสุริยะ ตลอดจนได้สัมผัสประสบการณ์จริงในการใช้กล้องดูดาว เพื่อกระตุ้นความสนใจและแรงบันดาลใจทางวิทยาศาสตร์โดยเฉพาะด้านอวกาศและเทคโนโลยีอวกาศ โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 290 คน

กิจกรรมกฐินสามัคคีกลุ่มไทยออยล์ ประจำปี 2568

วันที่ 10 ตุลาคม 2568 แผนกบริหารงานชุมชนกลุ่มไทยออยล์จัดกิจกรรมกฐินสามัคคีกลุ่มไทยออยล์ ประจำปี 2568 ณ วัดมโนรม เพื่อเป็นการสืบทอดและบำรุงพระพุทธศาสนา และส่งเสริมวัฒนธรรมอันดีของไทย ซึ่งในวันที่ 10 ตุลาคม 2568 เป็นวันตั้งองค์กฐิน โดยได้รับเกียรติจาก คุณจินดา ถนอมรอด นายกเทศมนตรีนครแหลมฉบัง เป็นประธานฝ่ายฆราวาส และคุณพงษ์สันต์ วาณิชพงษ์พันธ์ เป็นตัวแทนผู้บริหารกลุ่มไทยออยล์ โดยพระสงฆ์ได้เจริญพระพุทธมนต์ตั้งองค์กฐิน และมีกิจกรรมส่งเสริมวัฒนธรรมรางวัลบ้าน

วันที่ 11 ตุลาคม 2568 กลุ่มไทยออยล์จัดกิจกรรมฉลององค์กฐินและแห่องค์กฐินรอบพระอุโบสถ นำโดย คุณบัณฑิต ธรรมประจำจิต ประธานเจ้าหน้าที่บริหารกลุ่มไทยออยล์ พร้อมด้วยคณะผู้บริหารฯ คณะกรรมการชุมชนมโนรม บริษัทห้างร้านใกล้เคียง และประชาชนผู้มีจิตศรัทธา ซึ่งภายในงานมีการบริการอาหาร เครื่องดื่มฟรี โดยผู้มีจิตศรัทธารอบกลุ่มไทยออยล์ และยังมีกิจกรรมกีฬาสามัคคี



โครงการเวชศาสตร์ชุมชนร่วมกับนิสิตพยาบาล ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยบูรพาและชุมชนบ้านเขาน้ำขั้ว

กลุ่มไทยออยล์ร่วมกับเทศบาลนครแหลมฉบัง โรงพยาบาลแหลมฉบัง และนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยบูรพา จัดโครงการเวชศาสตร์ชุมชนร่วมกับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ชุมชนบ้านเขาน้ำขั้ว เพื่อออกสำรวจและประเมินสุขภาพประชาชนในพื้นที่ ควบคู่กับการให้ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพและการป้องกันโรคเบื้องต้นในระหว่างวันที่ 14-27 ตุลาคม 2568 ซึ่งโครงการมุ่งเน้นการคัดกรองกลุ่มเสี่ยง การดูแลผู้ป่วยรายใหม่และผู้ป่วยที่ต้องได้รับการเยี่ยมบ้าน พร้อมทั้งจัดทำข้อมูลส่งต่อให้หน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้อง เพื่อติดตามและดูแลสุขภาพประชาชนอย่างต่อเนื่องและยั่งยืนต่อไป



โครงการพัฒนาศักยภาพเครือข่ายเยาวชนอาสาสมัครกลุ่มไทยออยล์

เมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายน 2568 กลุ่มไทยออยล์ได้จัดกิจกรรม “อาสา ตามหาปะการัง สร้างสรรค์ทะเลใส” ภายใต้โครงการพัฒนาศักยภาพเครือข่ายเยาวชนอาสาสมัครกลุ่มไทยออยล์ เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ความสำคัญของทรัพยากรทางทะเลและการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม รวมถึงระบบนิเวศท้องทะเลผ่านกระบวนการเรียนรู้และการปฏิบัติจริง ซึ่งเป็นการเสริมสร้างความรู้พร้อมตระหนักถึงความสำคัญของสิ่งแวดล้อมทางทะเล และเป็นเครือข่ายเยาวชนอาสาที่เข้มแข็งต่อไป ณ ค่ายวิทยาศาสตร์ทางทะเลและการอนุรักษ์ อ.สัตหีบ จ.ชลบุรี โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 70 คน



ค่ายพัฒนากีฬานักกีฬากระโดดเชือกสำหรับการแข่งขันชิงถ้วยพระราชทาน ประเภทมือโปร

เมื่อวันที่ 1 และ 8 พฤศจิกายน 2568 กลุ่มไทยออยล์จัดค่ายพัฒนากีฬากะโดดเชือก ณ ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้กลุ่มไทยออยล์ เพื่อชุมชน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเตรียมความพร้อมให้กับนักกีฬาเยาวชนก่อนเข้าร่วมการแข่งขันกีฬากะโดดเชือกชิงถ้วยพระราชทาน ประเภทมือโปร ครั้งที่ 16 ซึ่งมีกำหนดจัดขึ้นระหว่างวันที่ 15-16 พฤศจิกายน 2568 ณ อาคารโรงยิมเนเซียม องค์การบริหารส่วนจังหวัดนนทบุรี โดยกิจกรรมในครั้งนี้ไม่เพียงมุ่งเน้นการพัฒนากีฬาพื้นฐานของกีฬากะโดดเชือก แต่ยังเป็นการเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกาย เสริมสร้างสมาธิ และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ตลอดจนส่งเสริมให้เยาวชนมีระเบียบวินัยและความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อม โดยมีผู้ฝึกสอนที่มีประสบการณ์ให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิดตลอดกิจกรรม



กิจกรรมปล่อยพันธุ์สัตว์น้ำชุมชนบ้านแหลมฉบัง

กลุ่มไทยออยล์มุ่งส่งเสริมทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมในพื้นที่ชุมชนบ้านแหลมฉบังตามแนวทางแผนการฟื้นฟูทรัพยากรทางทะเล เพื่อส่งเสริมการเพิ่มทรัพยากรทางทะเล ซึ่งเป็นแหล่งอาหารและเศรษฐกิจหลักของชุมชนท้องถิ่นให้เกิดความยั่งยืนต่อไปผ่านโครงการ “ปล่อยพันธุ์สัตว์ทะเล ชุมชนบ้านแหลมฉบัง” ในวันที่ 13 พฤศจิกายน 2568 ณ ตลาดหัวสะพาน ชุมชนบ้านแหลมฉบัง ประกอบด้วยกิจกรรมให้ความรู้การดูแลระบบนิเวศชายฝั่งและป่าชายเลน และกิจกรรมปล่อยพันธุ์สัตว์น้ำ เช่น พันธุ์ปลากะพง ปูดำ และกุ้งมังกร ซึ่งเป็นสัตว์ทะเลที่สามารถเจริญเติบโตในพื้นที่ได้ดี ทั้งนี้โครงการดังกล่าวมีผู้เข้าร่วมโครงการจำนวน 80 คน ประกอบด้วยนักเรียนโรงเรียนวัดแหลมฉบัง เครือข่าย อสม. ในพื้นที่ คณะกรรมการชุมชน และสมาชิกกลุ่มอาชีพประมง





โครงการพัฒนาศักยภาพผู้นำชุมชน ประจำปี 2568

วันที่ 13-15 พฤศจิกายน 2568 กลุ่มไทยออยล์จัดกิจกรรมพัฒนาศักยภาพผู้นำชุมชน ณ จังหวัดกาญจนบุรี โดยเข้าศึกษาดูงานที่ศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจหมุนเวียน เดอะเลกซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท ชมการผลิตน้ำมันเชื้อเพลิงจากเศษพลาสติก การเปลี่ยนขยะเป็นปุ๋ย การเพาะกล้าไม้ขนาดเล็ก จากนั้นเดินทางไปศึกษาความเป็นมาของเส้นทางรถไฟสายมรณะ เส้นทางรถไฟสายประวัติศาสตร์ สมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 รวมถึงเยี่ยมชมความงดงามของวัดพุทธาภิบาลพระนอน ศึกษาประวัติความเป็นมาของอุตสาหกรรมแห่งแรกของจังหวัดกาญจนบุรีที่โรงงานกระดาษไทยกาญจนบุรี พร้อมกับร่วมมอบอุปกรณ์กีฬาและอุปกรณ์การศึกษา เพื่อเพิ่มโอกาสให้น้องเยาวชนโรงเรียนบ้านหนองปลาวิชาศึกษาดูงานวิสาหกิจชุมชนเกษตรแปรรูปบ้านตอไม้แดง เปลี่ยนผลไม้ เช่น กล้วย ฝรั่ง ให้เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีมูลค่าสูงและเป็นที่ต้องการของตลาด และร่วมสืบสานวิถีพุทธด้วยกิจกรรมทอดผ้าป่าการศึกษาแก่วัดปากกิเลน โดยเจ้าอาวาสวัดปากกิเลนได้มอบปัจจัยทั้งหมดจากการทอดผ้าป่าของกลุ่มไทยออยล์-ชุมชน ให้แก่โรงเรียนวัดปากกิเลน เพื่อใช้ในการซ่อมแซมอาคารและระบบสาธารณูปโภคของโรงเรียน

โครงการทันตกรรมสัจจร TOP Healthy Smile

กลุ่มไทยออยล์ร่วมกับโรงพยาบาลแหลมฉบัง จัดโครงการทันตกรรมสัจจร “TOP Healthy Smile รุ่นที่ 1” ประจำปี 2568 เพื่อยกระดับการดูแลสุขภาพช่องปากของนักเรียนในพื้นที่รอบกลุ่มไทยออยล์ผ่านกิจกรรมให้ความรู้และสาธิตการแปรงฟันที่ถูกต้อง รวมถึงการประกวดสาธิตการแปรงฟันพร้อมย้อมสีฟัน และนิทรรศการความรู้ด้านทันตกรรมจากกลุ่มไทยออยล์และโรงพยาบาลแหลมฉบัง โดยกิจกรรมจัดขึ้นระหว่างวันที่ 18-28 พฤศจิกายน 2568 ณ โรงเรียนเครือข่ายทั้ง 8 แห่ง โดยมีนักเรียนเข้าร่วมจำนวน 1,050 คน



กิจกรรมผู้สูงอายุ “สูงวัย หัวใจยังหวานแหวว” ชุมชนบ้านเขาน้ำซับและชุมชนวัดโนนรม

แผนกบริหารงานชุมชนกลุ่มไทยออยล์จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุให้กับผู้สูงอายุในชุมชนรอบกลุ่มไทยออยล์ ได้แก่ ชุมชนบ้านเขาน้ำซับ และชุมชนวัดโนนรม เพื่อสร้างพื้นที่แห่งมิตรภาพและการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เน้นการเสริมสร้างความแข็งแรงทางกาย การผ่อนคลายทางใจ และการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุในชุมชน โดยบรรยากาศเป็นกันเอง อบอุ่น และเต็มไปด้วยรอยยิ้ม ซึ่งมีทั้งกิจกรรมนันทนาการร้องเพลงและเกมเบาสมองเพื่อสร้างเสียงหัวเราะและลดความเครียด และตามมาด้วยช่วงให้ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบเข้าใจง่าย พร้อมกับสาธิตและสอนท่าออกกำลังกายที่เหมาะสม ปลอดภัย และสามารถนำไปปฏิบัติที่บ้านได้ นอกจากนี้ ยังมีเวิร์กช็อป “โบสิดำถวายเป็นบุญคุณ” ให้ผู้เข้าร่วมได้ลงมือทำด้วยตนเอง การจัดกิจกรรมครั้งนี้ยังได้รับความร่วมมือจากกลุ่มเครือข่าย อสม. และเครือข่ายคณะกรรมการชุมชนแต่ละชุมชน ซึ่งอำนวยความสะดวกและดูแลความปลอดภัยให้กับผู้เข้าร่วมงานอย่างใกล้ชิด จึงส่งผลให้กิจกรรมดำเนินไปอย่างราบรื่น และบรรลุเป้าหมายในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ออกมาพบปะ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และดูแลสุขภาพตนเองอย่างต่อเนื่อง



พิธีปิดกิจกรรม “5 เดือนมุ่งมั่น เดิน-วิ่งไปด้วยกันให้ทะเล 1 แสนกิโลเมตร ประจำปี 2568”

ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้กลุ่มไทยออยล์เพื่อชุมชน ภายใต้แผนบริหารงานชุมชน กลุ่มไทยออยล์ จัดกิจกรรม “5 เดือนมุ่งมั่น เดิน-วิ่งไปด้วยกันให้ทะเล 1 แสนกิโลเมตร” เพื่อส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกายของประชาชนในพื้นที่รอบโรงกลั่นภายใต้แนวคิด “แค่ขยับ ก็เท่ากับออกกำลังกาย” โดยเปิดให้ประชาชนจาก 10 ชุมชนรอบโรงกลั่นเข้าร่วมเดิน-วิ่ง ระยะทางผ่านแอปพลิเคชันนับก้าวตั้งแต่วันที่ 1 สิงหาคม-13 ธันวาคม 2568 โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 250 คน ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเดินหรือวิ่งสะสมระยะทางได้ทุกที่ทุกเวลาตามแนวทาง “ที่ไหน เมื่อไรก็ได้” โดยกลุ่มไทยออยล์มีการติดตามผลเป็นระยะ เพื่อให้คำแนะนำด้านสุขภาพและสร้างแรงจูงใจต่อเนื่องตลอดโครงการ

และในวันเสาร์ที่ 13 ธันวาคม 2568 กลุ่มไทยออยล์จัดพิธีปิดกิจกรรม “5 เดือนมุ่งมั่น เดิน-วิ่งไปด้วยกันให้ทะเล 1 แสนกิโลเมตร ประจำปี 2568” ณ อ่างเก็บน้ำบางพระ อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี พร้อมกับประกาศผลสำเร็จของโครงการฯ โดยสมาชิกในกลุ่มสามารถสะสมระยะทางรวมได้ถึง 153,425 กิโลเมตร ซึ่งสูงกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้อย่างมาก

พิธีเปิดกิจกรรมได้รับเกียรติจาก คุณประพจน์ ผกผำ ผู้จัดการบริหารงานชุมชน กลุ่มไทยออยล์ กล่าวให้กำลังใจนักกีฬา และให้สัญญาณปล่อยแถวนักกีฬาให้ร่วมเดิน-วิ่ง สร้างสรรค์สามัคคี ระยะทาง 4 กิโลเมตร และกิจกรรมอาสาทำความดี รมรงค์ เก็บขยะตลอดเส้นทาง เพื่อสร้างเสริมสุขภาพและความสัมพันธ์ในชุมชน โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 240 คน ประกอบด้วยประชาชนจากชุมชนรอบกลุ่มไทยออยล์ คณะกรรมการชุมชน กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม. 10) และผู้แทนจากเทศบาลนครแหลมฉบัง ผู้บริหารจากสำนักงานชลประทานที่ 9 ซึ่งให้การสนับสนุนกิจกรรมของไทยออยล์มาอย่างต่อเนื่อง

โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินงานด้านความรับผิดชอบต่อสังคมและชุมชนของกลุ่มไทยออยล์ภายใต้กลยุทธ์ CARE โดยมุ่งเน้นการยกระดับคุณภาพชีวิต การสร้างเสริมสุขภาพ และการมีส่วนร่วมของประชาชนในพื้นที่อย่างยั่งยืน

กลุ่มไทยออยล์มุ่งมั่นพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนรอบโรงกลั่น โดยเชื่อมั่นว่า “สุขภาพที่ดี” คือรากฐานของคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน และความเข้มแข็งของสังคมในระยะยาว และพร้อมที่จะเดินเคียงข้างชุมชนในทุกก้าวอย่างมั่นคงต่อไป



โครงการ “ท่องนิเวศ ม.เกษตร-ไทยออยล์ ครั้งที่ 2”

กลุ่มไทยออยล์ให้ความสำคัญกับการดูแลทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่อย่างจำกัด และมุ่งเน้นเสริมสร้างความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม โดยได้ตระหนักและปลูกฝังจิตสำนึกในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติในชุมชนให้กับเยาวชนที่อยู่อาศัยโดยรอบ ซึ่งถือเป็นกลุ่มคนรุ่นใหม่ที่มีบทบาทสำคัญในการสื่อสารและเผยแพร่ความรู้ให้กับบุคคลทั่วไปในชุมชนได้รับทราบ และร่วมกันรักษาอย่างยั่งยืนต่อไป

ดังนั้น จึงได้กำหนดจัดโครงการ “ท่องนิเวศ ม.เกษตร-ไทยออยล์ ครั้งที่ 2” ในวันที่ 14 ธันวาคม 2568 ณ เขาน้ำซับ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา โดยโครงการดังกล่าวมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างจิตสำนึกด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมให้กับเยาวชน

รอบกลุ่มไทยออยล์ผ่านการศึกษาและลงพื้นที่ปฏิบัติจริง เช่น กิจกรรมสำรวจเส้นทางธรรมชาติ เรียนรู้ระบบนิเวศพันธุ์ไม้และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่ ซึ่งได้รับการสนับสนุนและพัฒนาโครงการร่วมกับคณะวิทยาศาสตร์ และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา โดยได้เปิดรับสมัครเยาวชนเข้าร่วมโครงการเป็นจำนวน 80 คน





อสม. พันธุ์แกร่ง แข็งแรง พร้อมดูแลผู้อื่น

ในฐานะผู้ส่งเสริมสุขภาพและดูแลสุขภาพเบื้องต้นของคนในชุมชน คนเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หรือ อสม. ต้องมีนิสัยใส่ใจดูแลสุขภาพ นอกจากเพื่อสุขภาพร่างกายที่ดีของตนเองแล้วยังต้องเป็นต้นแบบหรือผู้นำการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพให้กับลูกบ้านด้วย ดังเช่นพี่ๆ อสม. 2 ท่านนี้ที่ได้รับการยอมรับเรื่องความแข็งแรง พร้อมกับปฏิบัติหน้าที่อย่างสุดกำลัง

“ทุกวันคือการวิ่งเพื่อสุขภาพ”

อายุ 60 ปี วัยระยะทาง 10 กิโลเมตรในเวลาชั่วโมงกว่าๆ ไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ **พี่อ้วน สมภักดิ์ อินทมาพลอย** สามารถทำได้อย่างสบายๆ เพราะออกกำลังกายด้วยการวิ่งมานานกว่า 20 ปี

“ตอนนั้นพี่ป่วยเป็นฝีที่ตับคุณหมอ บอกให้ออกกำลังกาย พี่ทำตามก็เลยหายไ้ว พี่นั้นได้เร็ว ตั้งแต่นั้นมาก็ออกกำลังกายมาตลอด เดินมั่ง วิ่งมั่ง เสร็จก็มาเล่นเครื่องเล่น พี่วิ่งอย่างนี้ทุกวันไม่เคยหยุด แล้วก็ไปวิ่งตามรายการต่างๆ กับเพื่อนกับลูกชาย เดิน-วิ่ง 1 แสนกิโลของทยอยอยู่ พี่ก็เข้าร่วม เรียกว่าตั้งแต่ป่วยครั้งนั้นก็ไม่เคยหาหมออีกเลยแข็งแรงดี ไม่มีโรคประจำตัว”

ทุกเช้าพี่อ้วนจะตื่นตี 4 ครึ่ง ออกไปวิ่ง 10 กว่ากิโลที่สวนสาธารณะเทศบาลนครแหลมฉบังใกล้บ้าน ก่อนกลับไปทำกับข้าวขายแล้วจึงจะไปลุยงาน อสม. ต่อ ซึ่งพี่อ้วนรับผิดชอบดูแลกว่า 30 ครัวเรือนในพื้นที่ชุมชนมโนรม โชคดีที่ลูกบ้านส่วนใหญ่สุขภาพแข็งแรงดี ไม่มีผู้ป่วยติดเตียง เพราะไปสวนสาธารณะออกกำลังกายกันทั้งเช้าและเย็น

“เวลาเจอใคร พี่ก็แนะนำให้ไปออกกำลังกาย เพราะบ้านไหนมีคนป่วยคนหนึ่ง คนในบ้านก็จะป่วยใจไปด้วย ไหนจะค่ายา ค่าเดินทางไปหาหมออีก แต่การวิ่งนี้ฟรีนะ เอาจริงๆ ถ้าเขาแข็งแรง ไม่เจ็บไม่ป่วย งาน อสม. เราก็คงเอาเวลาไปดูแลเขาในส่วนอื่นๆ



พี่อ้วน สมภักดิ์ อินทมาพลอย

ดีกว่า พี่ยังเป็น อปพร. ด้วย ตอนเกิดไฟไหม้ก็ไปช่วยขนย้ายคนออกมา ยิ่งเราแข็งแรงก็มีโอกาสที่จะช่วยเหลือคนได้มาก”

ส่วนตัวพี่อ้วนที่มีอายุมากขึ้น แม่ใจยังรักที่จะวิ่งตามรายการต่างๆ แต่ก็ขอเมตตาที่ร่างกายตัวเองไว้ก่อน อย่างที่จะไปวิ่ง PAN10K CHARITY RUN 2025 ที่เกาะลอย ศรีราชา จากที่เคยวิ่ง 10 กิโลเมตรก็เปลี่ยนมาวิ่ง 5 กิโลเมตรแทน

“พี่อยากให้ทุกคนมีเวลาสำหรับการออกกำลังกาย วิ่งไม่ไหวก็เดิน อารมณ์ให้สุขภาพไม่ดีก่อน トラบไคที่เรายังมีชีวิตอยู่ ก็ต้องมีสุขภาพที่ดี ไม่เป็นภาระของลูกหลาน”





พี่ประคอง พี่ชนแสง

“ไม่มีข้ออ้างในการออกกำลังกาย”

ใครได้รู้จัก พี่ประคอง พี่ชนแสง จะรู้ว่าผู้ชายคนนี้ทำงานหลายอย่าง ทั้ง อสม. ที่ปรึกษาชุมชนตลาดอ่าว Care Giver ผู้ดูแลผู้ป่วยติดเตียง ทั้งยังเป็นคณะกรรมการกองทุนหมู่บ้าน การสวมหมวกหลายใบทำให้พี่ประคองในวัย 63 ปี ต้องดูแลสุขภาพตัวเองเป็นอย่างดี

“ผมออกกำลังกายและเล่นกีฬา มาตั้งแต่สมัยเรียน ชอบเล่นฟุตบอล ตะกร้อ และวอลเลย์บอล พอเริ่มทำงาน ก็ยังคงเล่นอยู่ กระทั่งเกิดพลาดขาขวา หักขณะเล่นฟุตบอล ต้องพักรักษาตัว นานถึง 6 เดือน ผ่าตัด 2 ครั้ง ถึงกลับมาเดินได้แต่มันก็ไม่เหมือนเดิม”

คนรักกีฬาจะให้อยู่นิ่งเฉยก็คงจะไม่ใช้ เมื่อกลับมาเดินได้เข้าที่แล้ว พี่ประคองก็เริ่มออกวิ่ง แต่จำใจโบกมือลา กีฬาวอลเลย์บอลกับตะกร้อ เพราะร่างกายไม่เอื้ออำนวย แต่ยังคงเล่นฟุตบอลโดยหันมาเล่นบอลแบบใช้สมองมากขึ้น เน้นเซฟตัวเอง ไม่เล่นปะทะ สลับกับการวิ่งออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมาจนถึงปัจจุบัน

“ถึงจะเจ็บป่วยหรือร่างกายไม่สมบูรณ์ ผมก็ยังออกกำลังกายทุกวัน ทำงานเสร็จ 5 โมงเย็น ก็ไปวิ่งไปเตะบอลแล้ว เพราะช่วยลดความเครียด

ถ้าไม่ออกกำลังกาย มันจะหงุดหงิดนิดๆ อีกอย่างผมไม่เจ็บไข้ได้ป่วยเลย ทั้งๆ ที่เป็นคนป่วยกระเสาะกระแสะมาตลอด ทุกวันนี้ก็ไม่มีโรคประจำตัว”

ในฐานะที่เป็น อสม. พี่ประคอง รับผิดชอบดูแลสุขภาพของลูกบ้าน ประมาณ 32 หลังคาเรือน หลายคนเป็นโรคสามัญประจำบ้าน ทั้งเบาหวาน ความดัน ไขมัน เพราะไม่มีเวลาออกกำลังกาย ซึ่งพี่ประคองพยายามแนะนำให้ใช้เวลาเพียงเล็กน้อยโดยยืดเส้นยืดสายง่ายๆ กับเก้าอี้ที่บ้าน หรือนอนยกแขนยกขาบนเตียง เรียกว่าอย่าให้อะไรมาเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย

“ในขณะที่ผมป่วยนอนรักษาตัวอยู่ 6 เดือน ทำให้เข้าใจและเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพตัวเองยิ่งขึ้นไปอีก ผมพยายามส่งต่อความรู้ ให้พลังบวก สร้างแรงบันดาลใจ เพื่อให้คนรอบตัวมีชีวิตที่ดี สุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย นอนหลับสบาย ถ้าออกกำลังกายอย่างถูกวิธีตามวัยหรือตามเวลาที่เหมาะสม แต่ถ้าออกกำลังกายหักโหมมากเกินไปก็อาจบาดเจ็บได้ ก็ต้องรักษาสมดุลของตนเองให้ดี”





โรงเรียนวิถิพุทธ “คุณภาพ” ที่มาพร้อม “คุณธรรม”

ด้วยเชื่อว่าการเป็นทั้ง “คนเก่ง” และ “คนดี” คือพื้นฐานสำคัญของชีวิต โรงเรียนวัดบ้านนา (พินวิทายาคม) จึงให้ความสำคัญทั้งด้านวิชาการและการพัฒนาจิตใจ ด้วยหลักสูตร: สู่การเป็นโรงเรียนวิถิพุทธที่สร้างคนดีสู่สังคม จนได้รับรางวัลโรงเรียนวิถิพุทธพระราชทานจากสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี อันเป็นความภาคภูมิใจอย่างยิ่ง

“โรงเรียนได้นำแนวคิดวิถิพุทธมาใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน เพราะเราเห็นถึงเรื่องคุณภาพของคน โดยเราจะเน้นไปที่เรื่องของคนดีและตามด้วยคนเก่ง เป็นสิ่งที่ควบคู่กันมา เพราะเรามุ่งเรื่องวิชาการอย่างเดียวไม่ได้ ต้องสอนให้เขาเป็นคนที่มีคุณธรรมและจริยธรรมด้วย”



นางนงนวล ใจเย็น
ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดบ้านนา (พินวิทายาคม)

นางนงนวล ใจเย็น ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดบ้านนา (พินวิทายาคม) บอกเล่าถึงแนวคิดโรงเรียนวิถิพุทธ ซึ่งนำเรื่องธรรมะมาบูรณาการในกระบวนการเรียนการสอนทุกกิจกรรมของเด็กๆ โดยเริ่มตั้งแต่คุณธรรมพื้นฐานอย่าง “ไตรสิกขา” หรือหลักการพัฒนาชีวิต 3 ประการ ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา รวมถึง “ศีล 5” ซึ่งถือเป็นพื้นฐานในการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

“มัชฌิมาปฏิปทา” หรือทางสายกลางเป็นอีกหนึ่งหลักสำคัญในการใช้ชีวิต โดยทางโรงเรียนจะปลูกฝังให้เด็กๆ รู้จักความพอดี ซึ่งหลักธรรมนี้สอดคล้องกับ “ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” ของในหลวงรัชกาลที่ 9 ที่สามารถนำมาปรับใช้ได้ทุกยุคสมัย





กายแข็งแรง ใจแข็งแกร่ง

ผอ.นาถดาเล่าว่า โรงเรียนและไทยออยล์ถือเป็นพันธมิตรที่ติดกันโดยตลอดเวลาที่ผ่านมาทางไทยออยล์ได้ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมสุขภาพและสุขอนามัยของเด็กๆ ผ่านโครงการต่างๆ เช่น การดูแลสุขภาพปากและฟัน การส่งเสริมด้านกีฬาต่างๆ ทั้งกระโดดเชือก ฟุตบอล เทเบิลเทนนิส ซึ่งถือเป็นการส่งเสริมด้านร่างกายในส่วนโรงเรียนจึงเสมือนเป็นการเติมเต็มด้วยการพัฒนาด้านจิตใจควบคู่กันไป

กิจกรรมนำทางสร้างปัญญา

นอกจากการปลูกฝังหลักธรรมผ่านการเรียนการสอนทางโรงเรียนยังมีกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมพระพุทธศาสนาอย่างต่อเนื่อง เช่น การทำบุญตักบาตรในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา กิจกรรมเข้าค่ายปฏิบัติธรรมโดยมีทั้งแบบพักค้างคืนและไม่พักค้างคืนตามแต่ระดับชั้น และการบรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อนและบวชชีน้อยสำหรับนักเรียนชั้น ป.5 ที่วัดศรีวนารามเป็นเวลา 9 วัน ตั้งแต่วันที่ 26 มีนาคม - 3 เมษายน เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลเนื่องในวันคล้ายวันพระราชสมภพสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

มะม่วงคุณธรรม

สำหรับที่อื่น “ต้นมะม่วง” อาจเป็นต้นไม้ธรรมดาแต่ที่ต้นมะม่วงเป็นมากกว่าต้นไม้ แต่คือกุศโลบายที่สอนเด็กๆ ในหลายเรื่อง เพราะทุกครั้งที่มีมะม่วงออกลูกและหล่นลงพื้น จะไม่มีใครหยิบไปรับประทานเด็ดขาด ด้วยทางโรงเรียนจะปลูกฝังให้เด็กๆ รู้ว่ามะม่วงเป็นของทุกคน และเมื่อถึง “วันรับประทานมะม่วงพร้อมกันทั้งโรงเรียน” จะเป็นช่วงเวลาของเด็กๆ รับประทานมะม่วงพร้อมกัน โดยจะมีผู้ปกครองและผู้ใหญ่ใจดีนำมาสนับสนุนจำนวนมาก ทำให้เด็กได้เรียนรู้ถึงความอดทนอดกลั้น ความสามัคคี และการแบ่งปัน

“สิ่งที่เราปลูกฝังล้วนต้องใช้เวลา เมื่อเขาไปใช้ชีวิตในสังคมจะต้องให้เกียรติสถานที่ให้เกียรติผู้อื่น และให้เกียรติตัวเอง ทำตัวเองให้ดีกว่าแล้วจึงจะเป็นแบบอย่างให้คนอื่นได้ วิถีพุทธจะหล่อหลอมให้เขาโตไปประกอบอาชีพได้อย่างมีความสุข ไม่เบียดเบียนคนอื่น เมื่อมีทั้งความรู้และคุณงามความดีอยู่ในตัว อยู่ที่ไหนก็มีความสุข” ผอ.นาถดากล่าวทิ้งท้าย





เยาวชน
ชวนคิด
โดย กองบรรณาธิการ

सानฝัน นักกีฬาเยาวชน

ฟุตบอล



ด.ญ.ธัญพิชชา ดั่งแก้ว (น้องวันวาน)

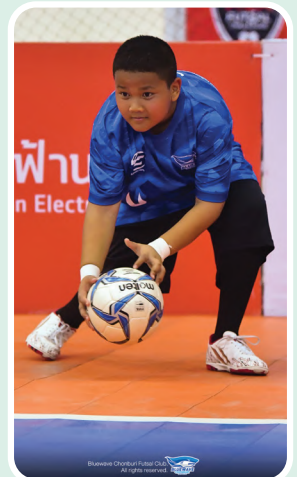
นักเรียนชั้น ม.1/3 โรงเรียนเทศบาลแหลมบัว 3

“หนูเล่นฟุตบอลตั้งแต่ ป.4 เพราะเห็นพ่อเล่น แล้วพ่อก็เป็นโค้ชฟุตบอลด้วยค่ะ แต่ที่โรงเรียนไม่มีฟุตบอลหญิงเลยหันมาเล่นฟุตบอลแทนและรู้สึกชอบ หนูว่าฟุตบอลเล่นง่ายกว่า เล่นเร็วกว่าเคลื่อนที่เยอะ ฝึกเท้าต้องเร็ว ต้องวิ่ง ต้องสปีด ตอนนี้หนูเป็นนักกีฬาโรงเรียน เล่นตำแหน่งกองกลาง เคยได้ไปแข่งขันฟุตบอลที่ อบจ.ชลบุรี และตากสินรยะของเกมส์ หนูมีเป้าหมายอยากเป็นนักกีฬาทีมชาติ แต่ยังต้องซ้อมอีกเยอะค่ะ ต้องมีวินัย ตอนเข้าร่วมฝึกทักษะกับไทยออยล์ พี่ๆ ทีมชาติก็แนะนำเทคนิคที่เอาไปปรับใช้ได้ค่ะ”

ด.ช.อริพงศ์ ช่างเหล็ก (น้องเชน)

นักเรียนชั้น ป.5/1 โรงเรียนเทศบาลแหลมบัว 2

“พี่ชายผมเป็นนักกีฬารับ เป็นผู้รักษาประตู และเป็นคนสอนผมให้เล่นฟุตบอลและฟุตซอลมาตั้งแต่ 8 ขวบ ผมเห็นพี่เป็นไอดอลก็เลยเล่นตาม อยากเซฟบอลดี รักษาประตูเก่งเหมือนพี่ครับ แต่ผมถนัดฟุตซอลมากกว่า ฟุตซอลจะเล่นเร็วกว่า ต้องมีสติ สมาธิมากๆ ปีที่แล้วผมพลาดการคัดตัวนักกีฬาฟุตซอลทีมโรงเรียนเลยไปฝึกซ้อมฟุตบอลกับโค้ชยอดที่แหลมบัว อะคาเดมี่ แทน ตอนนี้โค้ชก็พาเดินสายแข่งขันหาประสบการณ์ ผมพร้อมจะเป็นนักกีฬาทั้งฟุตซอลและฟุตบอลแล้วแต่โอกาสจะเข้ามาครับ”



ฟุตบอล

ด.ช.พีชยะ อมรธีระกุล (น้องพอสเตอร์)

นักเรียนชั้น ม.1/5 โรงเรียนเทศบาลแหลมฉบัง 3

“ผมเล่นฟุตบอลมาตั้งแต่ 5 ขวบ ครับ เพราะพ่อให้เล่น แล้วพี่ผมก็ชวนผมเล่นที่สนามแถวบ้าน เขาเป็นนักกีฬาฟุตบอลที่ไปแข่งบอล 7 สีด้วย ที่จริงผมเล่นทั้งฟุตบอลและฟุตซอล แต่เลือกจริงจังกับฟุตบอลตอน 10 ขวบ ตอนนี้ผมเป็นนักกีฬาโรงเรียน เล่นตำแหน่งกองกลางก็ต้องซ้อมหนักมากขึ้น ออกกำลังกายให้แข็งแรง ทั้งวิ่ง ปั่นจักรยาน กินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ พวกหมู ไก่ ไข่ ผมมีโอกาสได้ไปแข่งขันระดับภาค เป้าหมายต่อไปอยากเป็นนักกีฬาทีมชาติ นักกีฬาฟุตบอลในดวงใจของผมคือโรนัลโดครับ”

ด.ญ.ศุภรวิษฐ์ ปัญจากะ (น้องคุณ)

นักเรียนชั้น ป.5/4 โรงเรียนบุญญิตวิทยา

“หนูได้แรงบันดาลใจมาจากเห็นพี่ๆ ในหมู่บ้านเล่นฟุตบอลกันค่ะ ตอนนั้นหนูอยู่ ป.1 ก็ไปขอพี่ๆ เล่นบ้าง หนูเองดูบอลทั้งบอลไทยและบอลนอก แต่เล่นเองสนุกกว่าค่ะ และได้ไปเข้าร่วมคลินิกฟุตบอลของไทยออยล์ด้วย พี่เขาสอนเลี้ยงบอล สอนยิงบอล ก็ยิ่งชอบเข้าไปอีก เลยบอกแม่ให้พาไปซ้อมที่แหลมฉบัง อะคาเดมี่ ตอนนี้หนูเป็นกองหน้า พอลมาเล่นฟุตบอล หนูรู้สึกตัวเองแข็งแรงขึ้น สูงขึ้น มีวินัย และอดทน แม้จะเคยไหม้งบอลแล้วกระดูกคอเคลื่อน แต่หนูก็ตั้งใจที่จะเป็นนักกีฬาทีมชาติให้ได้ค่ะ”



ด.ช.รณพัฒน์ กันตัต (น้องพอร์ช)

นักเรียนชั้น ป.6/3 โรงเรียนวัดโมโสม

“จำได้ว่าตอน ป.2 ผมเริ่มดูบอลนอก ชอบทีมแมนยู พอเห็นโรนัลโดและเมสซีเล่นบอล ผมก็เริ่มเล่นฟุตบอลกับเพื่อนๆ ที่โรงเรียนแล้วก็ให้ครูช่วยสอนครับ ผมเล่นได้ทุกตำแหน่งแต่อยากจะเล่นเป็นกองหลัง เพราะผมตัวใหญ่และสกัดบอลเก่ง ผมเคยเข้าคลินิกฟุตบอลของไทยออยล์ พี่ๆ เขาสอนเลี้ยง สอนเตะ สอนส่งบอล แล้วก็ได้ลงสนามแข่ง รู้สึกว่าได้ประสบการณ์ ได้เทคนิคการเล่น และได้เพื่อนเยอะขึ้นครับ จากที่เล่นสนุกๆ ไม่ได้คิดอะไร ก็ทำให้ผมมีความฝันอยากจะเป็นนักกีฬาขึ้นมาครับ”



เล่นกีฬาได้ทั้งสุขภาพ ได้ทั้งอนาคตดีๆ แบบนี้ แล้วทำไมเพื่อนๆ ไม่มาเล่นด้วยกันจริงไหม



ไทยออยล์ยกระดับการกีฬา เพื่ออนาคตเยาวชนแหลมฉบัง

ในฐานะที่ไทยออยล์เป็นส่วนหนึ่งของชุมชนแหลมฉบัง เราจึงมุ่งมั่นยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้อยู่ในชุมชน โดยเฉพาะการดูแลเยาวชนที่เปรียบเสมือนลูกหลานของเราผ่านพลังของ “กีฬา” ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างวินัย สุขภาพที่ดี และโอกาสที่ดีที่สุดในอนาคต

ที่ผ่านมาไทยออยล์มีส่วนสนับสนุนด้านกีฬาหลายประเภทให้แก่เยาวชน เช่น ฟุตบอล ฟุตซอล ปิงปอง กระโดดเชือก ฯลฯ ก่อนที่จะต่อยอดเป็นการลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ (MOU) สนับสนุน 4 สมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ได้แก่ สมาคมกีฬาคนพิการแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ สมาคมกีฬาวอลเลย์บอลแห่งประเทศไทย สมาคมกีฬาเทเบิลเทนนิสแห่งประเทศไทย และสมาคมกีฬาทางน้ำแห่งประเทศไทย เป็นระยะเวลา 4 ปี (ปี 2567-2570)



สำหรับปี 2568 ซึ่งถือเป็นปีที่ 2 ของการสร้างความร่วมมือที่แข็งแกร่งนั้น ไทยออยล์ได้ร่วมกับทั้ง 4 สมาคมกีฬา สร้างสรรค์โครงการต่างๆ อย่างต่อเนื่อง เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนในพื้นที่แหลมฉบังที่มีใจรักและฝันที่จะเป็นนักกีฬาได้เข้าถึงการฝึกฝนทักษะด้านกีฬาอย่างมืออาชีพ รวมถึงการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยตั้งแต่ต้นปีไทยออยล์ร่วมกับสมาคมกีฬาทางน้ำแห่งประเทศไทย สานต่อโครงการช่วยชีวิต ลดวิกฤตการจมน้ำ ฝึกอบรมทักษะการว่ายน้ำที่ถูกต้องและกระบวนการช่วยชีวิตทางน้ำแก่เยาวชนในพื้นที่จำนวน 250 คน เพื่อลดอัตราการสูญเสียจากอุบัติเหตุทางน้ำในชุมชนอย่างมีประสิทธิภาพ





สำหรับการพัฒนาทักษะเฉพาะทางไทยออยล์ได้สานต่อความร่วมมือกับสมาคมกีฬาเทเบิลเทนนิสแห่งประเทศไทยดำเนินโครงการ **“ไทยออยล์ปั้นฝันเยาวชนสู่ความเป็นหนึ่ง เพื่อพัฒนาทักษะด้านกีฬาเทเบิลเทนนิส”** ปีที่ 2 โดยผู้ฝึกสอนระดับทีมชาติได้ให้เกียรติมาถ่ายทอดประสบการณ์ความรู้เพื่อยกระดับทักษะของเยาวชนในพื้นที่แหลมฉบัง จำนวน 120 คน รวมทั้งแบ่งปันโอกาส สร้างแรงบันดาลใจในการพัฒนาตนเองสู่เส้นทางนักกีฬาอาชีพอย่างใกล้ชิด นอกจากนี้ ยังจัดการแข่งขันเทเบิลเทนนิส **“Thaioil Table Tennis Cup 2025”** เป็นปีแรก เพื่อให้เยาวชนรอบโรงกลั่นได้มีโอกาสประชันฝีมือกับนักกีฬาฝีมือดีจากทั่วประเทศ



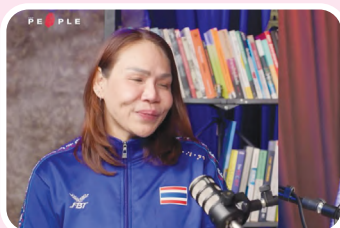


เช่นเดียวกับโครงการ “ไทยออยล์ปั้นฝันเยาวชนสู่ความเป็นหนึ่ง เพื่อพัฒนาทักษะด้านกีฬาวอลเลย์บอล” ที่ยังคงดำเนินการอย่างต่อเนื่อง นับเป็นโอกาสของเยาวชนที่มีใจรักกีฬาวอลเลย์บอลที่จะได้รับการถ่ายทอดเทคนิคการฝึกฝนทักษะจากผู้ฝึกสอนและ “กัปตันกีฟ” วิลาวัณย์ อภิญญาพงศ์ “หน่อง” ปลื้มจิตร ถินขาว และ “ปู” มลิกา กันทอง อดีตนักกีฬาระดับชาติจากสมาคมกีฬาวอลเลย์บอลแห่งประเทศไทย ณ สนามโรงเรียนเทศบาลแหลมฉบัง 3 จังหวัดชลบุรี เมื่อวันที่ 4 ธันวาคม ที่ผ่านมา





เพื่อต่อยอดความเชื่อมั่นในพลังของกีฬาที่สามารถเอาชนะอุปสรรคได้ทุกรูปแบบ ไทยออยล์วางแผนที่จะเชิญนักกีฬาผู้พิการทีมชาติไทยจากสมาคมกีฬาคนพิการแห่งประเทศไทย มาร่วมกิจกรรม **“การฟุตสร้างแรงบันดาลใจ”** เพื่อเป็นต้นแบบ ส่งต่อกำลังใจ และจุดประกายให้ผู้พิการในชุมชนเห็นว่าไม่ว่าจะมีข้อจำกัดทางร่างกายใดๆ ทุกคนมีศักยภาพและหัวใจที่ไม่ยอมแพ้ในการก้าวข้ามขีดจำกัด สามารถประสบความสำเร็จบนเส้นทางสายกีฬา สร้างชื่อเสียงและสร้างความภาคภูมิใจให้กับตนเอง ครอบครัวและประเทศได้เช่นกัน



‘แหว’ สายสุนีย์ จิระ

นักกีฬาวีลแชร์ฟันดาบ
เหรียญทองพาราลิมปิกหญิง
คนแรกของไทย ในกีฬาพาราลิมปิก
ที่เอเธนส์ 2004



‘รุ่ง’ รุ่งโรจน์ ไทยนิยม

นักกีฬาเทเบิลเทนนิสพารา
รางวัลเหรียญทองแรกของทีมชาติไทย
ในพาราลิมปิกฤดูร้อน 2012



‘กร’ พงสกร แปยอ

นักกีฬาวีลแชร์เรซซิ่ง
เจ้าของ 6 เหรียญทองพาราลิมปิกเกมส์
จากการแข่งขันในกีฬาพาราลิมปิก
ฤดูร้อน 2016, 2020 และ 2024



‘โป๊’ ณัฐพงษ์ มีชัย

นักกีฬาแบดมินตันพารา
เหรียญทอง
มหกรรมอาเซียนพาราเกมส์ 2025

เพราะกีฬาไม่ได้ให้แค่สุขภาพดี แต่ยังให้นิยาม ให้โอกาส ให้ความกล้าที่จะลงมือทำความฝันให้เป็นจริงไทยออยล์ พร้อมสนับสนุนเยาวชนในพื้นที่แหลมฉบัง ซึ่งเปรียบเสมือนลูกหลานของเราได้เติบโตอย่างเข้มแข็งทั้งในสนามกีฬาและสนามชีวิตจริง ซึ่งสอดคล้องกับวิสัยทัศน์ขององค์กรในการ **“สร้างสรรค์คุณภาพชีวิตด้วยพลังงานและเคมีภัณฑ์ที่ยั่งยืน”**



สายธารแห่งพระเมตตา เพื่อสุขภาพอนามัยที่ดี ของคนไทย

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ
พระบรมราชชนนีพันปีหลวง
ทรงมีพระราชปณิธานอันแน่วแน่ที่จะเห็น
พลสกนิกรชาวไทยมีสุขภาพอนามัยที่ดีถ้วนหน้า
ตลอดระยะเวลาอันยาวนาน
พระองค์ได้ทรงริเริ่มและขับเคลื่อนโครงการ
ในพระราชดำรินานมากมาย เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิต
ด้านสาธารณสุขของประชาชน
โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในถิ่นทุรกันดารห่างไกลความเจริญ

โครงการหน่วยแพทย์พระราชทาน การรวานแห่งความหวังสู่พื้นที่ห่างไกล

ย้อนกลับไปเมื่อปี 2512 ท่ามกลางสถานการณ์ความไม่สงบในภาคเหนือจากเหตุการณ์ก่อการร้าย สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงมีพระราชดำริให้จัดตั้ง “โครงการหน่วยแพทย์พระราชทาน” ขึ้น เพื่อเข้าไปดูแลรักษาราษฎรในพื้นที่เสี่ยงภัย ซึ่งเข้าถึงบริการทางการแพทย์ได้ยาก ภายหลังสถานการณ์คลี่คลายลง หน่วยแพทย์พระราชทานยังคงทำหน้าที่สำคัญในการติดตามชาวบ้านเสด็จฯ ไปยังท้องถิ่นทุรกันดารทั่วประเทศ หรือบางครั้งคณะแพทย์จะเดินทางล่วงหน้าไปก่อน เพื่อเตรียมความพร้อมและให้บริการเบื้องต้น



ในใจ
ราษฎร์

โดย กองบรรณาธิการ

ที่มาของภาพ : <https://www.thairath.co.th/news/royal/2891171>

โครงการแพทย์หลวง

ขยายขอบเขตการรักษาจากวังไกลกังวล

เมื่อครั้งพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เสด็จฯ แปรพระราชฐานไปประทับ ณ วังไกลกังวล อำเภอหัวหิน เมื่อปี 2510 ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้จัดคณะแพทย์หลวงออกไปตรวจรักษาราษฎรในจังหวัดเพชรบุรี ราชบุรี และประจวบคีรีขันธ์ ซึ่งเป็นพื้นที่ที่การดูแลทางการแพทย์ยังไม่ทั่วถึง ต่อมาเมื่อมีการสร้างพระตำหนักในภูมิภาคต่างๆ โครงการแพทย์หลวงจึงขยายผลให้บริการแก่ประชาชนในละแวกใกล้เคียงพระราชฐานเหล่านั้น โดยได้รับความร่วมมือจากแพทย์อาสาสมัครจำนวนมาก



โครงการคัลยาแพทย์อาสา

เติมเต็มการรักษาเฉพาะทาง

โครงการคัลยาแพทย์อาสาจัดตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 21 มกราคม 2520 เพื่อช่วยแพทย์ท้องถิ่น และเริ่มจัดคัลยาแพทย์อาสาของวิทยาลัยไปช่วยปฏิบัติงานที่โรงพยาบาลประจำจังหวัดสกลนคร เป็นแห่งแรก ซึ่งเป็นจังหวัดที่ตั้งของพระตำหนักภูพานราชนิเวศน์ และได้ปฏิบัติหน้าที่ตามภูมิภาคต่างๆ ด้วย



โครงการยาพระราชทาน

กดยาแห่งน้ำพระทัย

ในการเสด็จพระราชดำเนินเยี่ยมราษฎรในพื้นที่ต่างๆ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง จะพระราชทานกล่องยาแก่ราษฎร รวมถึงพระราชทานกล่องยาไว้ที่ส่วนกลางของหมู่บ้าน ไม่ว่าจะเป็นวัด มัสยิด โรงเรียน หรือศาลารวมใจ โดยยาพระราชทานนั้นเป็นยาสามัญหรือเวชภัณฑ์สำหรับทำแผล เป็นต้น



โครงการหมอหมู่บ้าน

สร้างภูมิคุ้มกันสุขภาพชุมชน

ด้วยพระราชประสงค์ในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ที่ทรงให้ประชาชนสามารถช่วยเหลือกันเองได้ จึงมีพระราชดำริให้จัดตั้ง “โครงการหมอหมู่บ้าน” โดยให้ราษฎรในหมู่บ้านที่พอมีความรู้ไปสมัครอบรมหลักสูตรหมอหมู่บ้าน ซึ่งเป็นความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโรคต่างๆ การใช้ยา โภชนาการ สุขอนามัย และการปฐมพยาบาล แล้วมาแนะนำคนในหมู่บ้าน โดยเปิดอบรมที่โรงพยาบาลในจังหวัดที่เสด็จแปรพระราชฐาน



Check-in

ถิ่นเรา

โดย กองบรรณาธิการ

ฉบับนี้อาใจคนกินเส้น โดยจะพาไป **Check-in** ร้านอาหารที่ขึ้นชื่อเรื่องเมนูเส้นที่ **ชุมชนหมู่บ้านแหลมทอง** ซึ่งแต่ละร้านจะมีสไตล์อาหารและรสชาติต่างกัน แต่รับประกันว่าดีได้ทุกร้าน ส่วนจะเป็นที่ไหนบ้างตามไปชิมพร้อมกันได้เลย



ก๋วยเตี๋ยวเปิดตาเข็ม

ก๋วยเตี๋ยวสูตรเด็ดจากเปิดในตำนาน

สำหรับสายกินเปิดแล้วเชื่อว่าทุกคนรู้ว่าไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะหาร้านเปิดดีๆ เพราะเปิดถือเป็นเมนูที่ท้าทาย

แต่ที่ร้านก๋วยเตี๋ยวเปิดตาเข็มถือเป็นอีกหนึ่งร้านเมนูเปิดที่รสชาติดี การันตีด้วยตำนานความอร่อยกว่า 40 ปี โดย **พินิต วรรณาสนา แสงผล** เจ้าของร้านก๋วยเตี๋ยวเปิดตาเข็ม (เจ๊เจียบ) แหลมทอง เล่าให้ฟังว่า ร้านดั้งเดิมนั้นเริ่มจากสองสามีภรรยาคือ คุณแม่ตาและคุณพ่อเข็ม เมื่ออายุมากขึ้นก็ทำไม่ไหว จึงอยากให้ลูกหลานได้สืบทอดตำนานก๋วยเตี๋ยวเปิดนี้เอาไว้ จึงเป็นที่มาของร้านก๋วยเตี๋ยวเปิดตาเข็ม สาขาที่ 2 ในทุกวันนี้ที่ขายมากกว่า 30 ปีแล้ว

ในส่วนของเมนูขึ้นชื่อ แน่นอนว่าต้องเป็น “ก๋วยเตี๋ยวเปิด” และ “ข้าวหน้าเปิด” และที่กำลังมาแรงอีกหนึ่งเมนูคือ ข้าวกะเพราเปิด เนื่องจากที่ร้านจะย่างและตุนเปิดเองทุกวัน จึงควบคุมคุณภาพและรสชาติได้ ทำให้ได้เปิดเนื้อนุ่ม กลิ่นหอม ไม่เหม็นสาบเลย นอกจากนี้ ยังมีเมนูอื่นให้ลูกค้าได้เลือกอีกเพียบ ไม่ว่าจะเป็น ข้าวหมูแดง ข้าวหมูกรอบ ข้าวขาหมู ก๋วยเตี๋ยวทะเล ในส่วนเมนูตามสั่งก็มี แต่จะเป็นข้าวกะเพราเท่านั้น ปิดท้ายด้วยของหวาน “ข้าวเหนียวถั่วดำ” เป็นสูตรข้าวเหนียวคลุกถั่วดำราดด้วยถั่วดำน้ำกะทิหวานกำลังดี เมนูธรรมดา แต่ถ้ามาไม่ทันก็หมดได้ง่ายๆ



เปิด : ทุกวัน 06.30-15.00 น.

โทร. : 06 5249 9294

<https://maps.app.goo.gl/ICmHEGscK74msVdD8>

พิกัดร้านนี้
Scan เลข





ก๋วยเตี๋ยวเรือบ้านฉัตร

อร่อยถูกปาก ความสะอาดถูกใจ

นอกจากรสชาติที่เรียกว่าอร่อยไม่ต้องปรุงแล้ว ก๋วยเตี๋ยวเรือบ้านฉัตรยังขึ้นชื่อเรื่องความสะอาดและสุขอนามัยของลูกค้าเป็นอย่างมาก

โดย **พีฉัตร ฉัตรกุล ไชยมิ่ง** เจ้าของร้าน บอกเหตุผลที่ใส่ใจทั้งเรื่องรสชาติและความสะอาด เพราะอยากให้ลูกค้าได้กินในสิ่งที่เราเลือกกินเหมือนกัน

จุดเริ่มต้นเกิดจากการที่พีฉัตรเป็นคนชอบกินก๋วยเตี๋ยวมาตั้งแต่เด็ก เรียกว่ากินทุกวัน เมื่อโตขึ้นเปิดบริษัทขายสารเคมีให้โรงงานต่างๆ ครั้งหนึ่งเคยไปกินก๋วยเตี๋ยวเรือที่รสชาติอร่อยแต่ยังไม่ถูกใจเรื่องความสะอาดเท่าไรเลยคิดเปิดร้านของตัวเอง ประกอบกับมีพื้นที่หน้าออฟฟิศอยู่แล้วเลยเปิดขายมาถึงทุกวันนี้ 10 ปีแล้ว โดยจะใส่ใจเรื่องความสะอาดเป็นพิเศษ ใช้น้ำกรอง

ทุกขั้นตอนทั้งการล้างผัก ต้มหม้อ รวมถึงน้ำดื่มที่บริการลูกค้า ส่วนพวกอุปกรณ์ใส่เครื่องปรุงก็ต้องล้างทุกวัน ก๋วยเตี๋ยวเรือมีทั้งหมูสด ตับสด ลูกชิ้น ชามละ 15 บาท โรยกากหมูเจียวหอมนุ่ม ทำใหม่ทุกวันถ้วยละ 15 บาท หรือเกี้ยวกรอบ 15 บาท ตักได้ไม่อั้น นอกจากนี้ ยังมีก๋วยเตี๋ยวเนื้อ ข้าวมันไก่ ข้าวมันไก่แซ่บ ส่วนข้าวปลาแกงมีเฉพาะวันพุธเท่านั้น

เปิด : 08.00-16.00 น. (หยุดวันจันทร์)

โทร. : 0 3840 0171, 09 9163 6493

<https://maps.app.goo.gl/2cPRr13HM7U1PhWL9>

พิกัดร้านนี้
Scan เลข



ก๋วยเตี๋ยวปลาพุงกาง

รสชาติแห่งคุณภาพที่ถูกคัดสรร

จากเดิมที่เปิดร้านขายก๋วยเตี๋ยวปลาอยู่ที่ศรีราชา มากว่า 1 ปี แต่ด้วยเห็นว่าในพื้นที่เก่ามีร้านก๋วยเตี๋ยวปลาจำนวนมากแล้ว ประกอบกับไม่มีที่จอดรถ

พีต้อย นัทธนต์ ศิริวงศ์ เจ้าของร้าน จึงเปลี่ยนทำเลมาขายที่แหลมฉบังในชื่อก๋วยเตี๋ยวปลาพุงกาง ขายมา 6 ปีแล้ว มีลูกค้าทั้งหน้าเก่า หน้าใหม่ แวะเวียนมา เพราะติดใจในรสชาติที่ไม่เคยเปลี่ยน

พีต้อยเล่าว่าที่ร้านให้ความสำคัญกับวัตถุดิบที่ใช้โดยเฉพาะวัตถุดิบในพื้นที่ นอกจากมั่นใจในคุณภาพแล้วยังช่วยสนับสนุนเศรษฐกิจชุมชนไปด้วย อย่างลูกชิ้นปลาจะเลือกใช้จากโรงงาน ลูกชิ้นปลาที่ศรีราชาเจ้าประจำที่อยู่ใกล้บ้านเมื่อตอนเป็นเด็ก



เพราะเชื่อมั่นในรสชาติและรู้ว่าทำจากเนื้อปลาอินทรีแท้ เมนูแนะนำคือ “เส้นปลาน้ำใส” โดยน้ำซุ้จะเป็นสูตรของทางร้าน ที่ทำขึ้นมาเอง และยังมีข้าวต้มปลาที่ใช้เนื้อปลาชุกุน เพื่อจะได้ขายในราคาที่ไม่สูงมาก โดยเป็นพลาสติกใหม่จากโปะที่ศรีราชา เนื้อนุ่มอร่อย นอกจากนี้ ยังมีก๋วยเตี๋ยวหมูแดงที่กำลังเป็นที่นิยม และมีเต้าหู้ทอดเป็นเมนูกินเล่นระหว่างรอ โดยใช้เต้าหู้เจ้าอร่อยที่ไวเจเท่านั้น ส่วนน้ำจิ้มทำเองเป็นสูตรน้ำมะขามเปียกรสชาติเปรี้ยวหวาน มีกลิ่นหอมของถั่วที่คั่วและป่นเอง เป็นเมนูกินเล่นแต่รับรองว่าอร่อยจริงๆ

เปิด : ทุกวัน 08.00-15.30 น.

โทร. : 06 5553 4463

<https://maps.app.goo.gl/B7SDQWYvN3BaQdsNA>

พิกัดร้านนี้
Scan เลข





English

กับพีโรโบ

โดย กองบรรณาธิการ

เรียนรู้และเชิงแรงไปกับ Outdoor Fitness

การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญสำหรับคนทุกเพศ ทุกวัย ไทยออยล์ส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีของคนในชุมชน ด้วยการให้บริการอุปกรณ์ออกกำลังกายแบบ Outdoor Fitness ภายในศูนย์สุขภาพฯ ที่ทุกคนสามารถมาใช้ได้ ว่าแต่มีอะไรบ้าง ไปทำความรู้จักพร้อมเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษที่น่าสนใจกัน



1

Cross Trainer (ครอส อินเนอร์)

Cross (ครอส) แปลว่า ไชว้ ข้าม ตัดกัน
Trainer (เทรนเนอร์) แปลว่า ผู้ฝึกสอน
เครื่องฝึก

Cross Trainer หมายถึง เครื่องออกกำลังกายแบบไขว้ อุปกรณ์นี้ช่วยบริหารกล้ามเนื้อหลายส่วนพร้อมกันคล้ายกับการเดินหรือวิ่งแต่ไม่มีแรงกระแทก ทำให้เราออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน แล้วยังช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของระบบหัวใจและหลอดเลือดด้วย



2

Air Walker (แอร์ วอล์กเกอร์)

Air (แอร์) แปลว่า อากาศ
Walker (วอล์กเกอร์) แปลว่า ผู้เดิน
ผู้ชอบเดิน ผู้ชอบเดินเล่น โครงสร้างสำหรับเด็กหัดเดิน อุปกรณ์ช่วยการเดิน

Air Walker หมายถึง อุปกรณ์ช่วยเดินในอากาศ อุปกรณ์นี้ช่วยให้เราเดินด้วยการเหวี่ยงขาสลับหน้าหลังคล้ายกับการเดินอยู่ในอากาศ ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของสะโพก การประสานการทำงานของขา โดยตัวเครื่องออกแบบให้เป็นมิตรต่อข้อต่อ เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ หรือผู้ที่อยู่ในช่วงฟื้นฟูร่างกาย



3

Body Flexer (บอดี เฟลิกเซอร์)

Body (บอดี) แปลว่า ร่างกาย
Flexer (เฟลิกเซอร์) มาจากคำว่า Flex (เฟลิกซ์) แปลว่า ยืดหยุ่น งอ โค้งงอ

Body Flexer หมายถึง เครื่องดัดร่างกายหรืออุปกรณ์เพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย อุปกรณ์นี้ช่วยฝึกกล้ามเนื้อแกนกลางและกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายอย่างต่อเนื่อง ผู้ใช้จะสังเกตเห็นความแข็งแรงที่เพิ่มขึ้น และท่าทางของร่างกายที่ดีขึ้นอย่างชัดเจน นอกจากนี้ ยังช่วยป้องกันปัญหาเกี่ยวกับหลังที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตได้ด้วย



4

Flex Wheel (เฟลิกซ์ วิล)

Flex (เฟลิกซ์) แปลว่า ยืดหยุ่น งอ โค้งงอ
Wheel (วิล) แปลว่า ล้อ (เหมือนล้อรถหรือล้อจักรยาน)

Flex Wheel หมายถึง วงล้อที่ช่วยในการยืดหยุ่น อุปกรณ์นี้ช่วยพัฒนาและเพิ่มความยืดหยุ่นของหัวไหล่และช่วงบนของร่างกาย เหมาะสำหรับผู้ใช้ทุกระดับ สำหรับผู้ที่ต้องการความท้าทายมากขึ้น สามารถใช้เครื่องขณะยืนบนขาข้างเดียว และใช้มือข้างเดียวในการหมุนล้อได้ทั้งในท่าหันหน้าเข้าหรือหันข้าง



5

Climbing Structure and Slide (ไคลมบิง สตริกเจอร์ แอนด์ สไลด์)

Climbing Structure (ไคลมบิง สตริกเจอร์)
Climbing (ไคลมบิง) มาจากคำว่า Climb (ไคลม์) แปลว่า ปีน ไต่
Structure (สตริกเจอร์) แปลว่า โครงสร้าง สิ่งปลูกสร้าง
Slide (สไลด์) แปลว่า เลื่อน ไถลไปอย่างราบรื่นบนพื้นผิว

Climbing Structure and Slide หมายถึง อุปกรณ์ที่เป็นโครงสร้าง สำหรับปีนป่ายและไถลเลื่อน เหมาะสำหรับเด็กๆ ใช้ในการปีนป่ายและสไลด์ตัวลงมา ช่วยสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อส่วนแขน ขา และหน้าท้อง รวมทั้งยังพัฒนาทักษะในการทรงตัวด้วย





ฟันผุ เหงือกอักเสบ ระวัง! อาจเสี่ยงอัลไซเมอร์

“อัลไซเมอร์” อาจเป็นฝันร้ายของใครหลายคน เพราะมันคือโรคความจำเสื่อม ที่มักพบในผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 85 ปีขึ้นไป ทำให้ลืมง่าย คิดช้าลง ส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน โดยองค์การอนามัยโลกพบว่ามีคนที่เป็นโรคอัลไซเมอร์ ทั่วโลกถึง 57 ล้านคน และในปี 2593 อาจเพิ่มขึ้นถึง 152 ล้านคน!

สาเหตุคืออะไร

นักวิทยาศาสตร์ยังไม่ทราบแน่ชัดว่าอะไรเป็นสาเหตุการเกิดโรคอัลไซเมอร์ แต่ช่วงหลังมีงานวิจัยที่น่าตกใจว่าสุขภาพช่องปากของเราอาจเป็นตัวการสำคัญ โดยคุณสตีเฟน โดมินี (Stephen Dominy) นักวิจัยกล่าวว่า ตอนนี้เรามีหลักฐานที่เชื่อได้ว่าเชื้อโรคในช่องปากที่ชื่อว่า P. gingivalis (อ่านว่า พี-จิน-จิ-วา-ลิส) มีส่วนเกี่ยวข้องกับโรคนี้

P. gingivalis คืออะไร

เชื้อ P. gingivalis คือตัวร้ายที่ทำให้เกิดโรคเหงือกอักเสบ หากเราแปรงฟันไม่สะอาด คราบอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลจะเกาะบนฟันกลายเป็นคราบพลัค และหินปูน เปิดโอกาสให้เจ้าเชื้อ P. gingivalis มากินคราบพวกนี้เป็นอาหารแล้วปล่อยกรดออกมา จึงทำให้เหงือกอักเสบ บวม แดง มีเลือดออก สุดท้ายจะเหงือกกร่น ฟันโยก และอาจถึงขั้นฟันหลุดได้



เชื้อโรคในปากเกี่ยวกับสมองอย่างไร

นักวิจัยพบเชื้อ P. gingivalis ในสมองของผู้ป่วยอัลไซเมอร์ที่เสียชีวิต จึงเริ่มทดลองกับหนู ปรากฏว่าเมื่อนำเชื้อตัวนี้เข้าไปในสมองหนู ทำให้สมองสร้างโปรตีนที่ชื่อ “อะไมลอยด์เบต้า” ซึ่งเป็นโปรตีนที่เข้าไปทำลายเซลล์สมองจนเกิดเป็นอัลไซเมอร์ ทำให้นักวิจัยเชื่อว่า เชื้อโรคจากเหงือกอักเสบไม่ได้เกิดขึ้นหลังจากเป็นอัลไซเมอร์แล้ว แต่ในทางกลับกันเชื้อโรคในช่องปากอาจเป็นหนึ่งในสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคอัลไซเมอร์ได้

สุขภาพช่องปากสำคัญดูแลป้องกันก่อนอัลไซเมอร์

- แปรงฟันให้สะอาดอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์
- ใช้ไหมขัดฟันทุกวัน เพื่อกำจัดเศษอาหารที่แปรงสีฟันเข้าไม่ถึง
- พบทันตแพทย์เป็นประจำทุก 6 เดือน เพื่อตรวจสุขภาพช่องปากและขูดหินปูน
- ลดอาหารหวาน เพราะน้ำตาลคืออาหารโปรดของเชื้อโรคในช่องปาก





กินอยู่ดี
ชีวิมีความสุข

โดย กองบรรณาธิการ



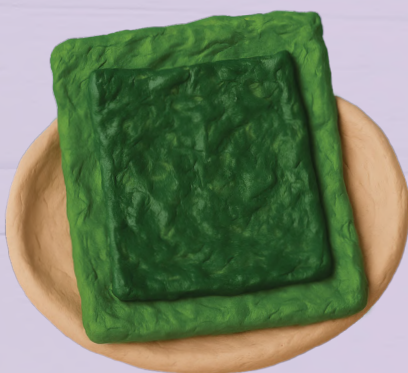
ส่องเทรนด์อาหารปี 2569 : Gen Z และ Millennials รสชาติของสุขภาพ และความยั่งยืน

โลกของอาหารได้ก้าวเข้าสู่ยุคใหม่ที่นำต้นตอ โดยในปี 2569 นี้ผู้บริโภคกลุ่ม Gen Z และ Millennials ถือเป็นตัวแปรในการขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญ เพราะอาหารจะไม่ใช้กินเพื่ออิ่ม แต่จะเป็นการผสมผสานระหว่างสุขภาพกายและใจ ความยั่งยืน และการเชื่อมโยงกับวัฒนธรรมที่หลากหลายทั่วโลก



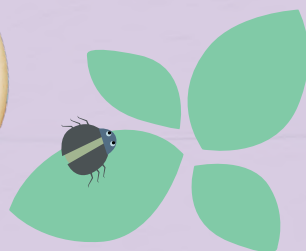
1. อาหารเพื่อสุขภาพ

อาหารเพื่อสุขภาพไม่ใช่แค่ข้าวโอ๊ตจี๊ดจี๊ดอีกต่อไป แต่เป็นนวัตกรรมที่ตอบโจทย์ทั้งร่างกายและอารมณ์ ไม่ว่าจะเป็นสาหร่ายเพิ่มไอโอดีน ขนมขบเคี้ยวที่แปรรูปมาจากผักที่เหลือใช้ หรือกาแฟที่ผสมเห็ดยามาบูชิตาเกะ (Lion's Mane) เพื่อเพิ่มพลังและสมาธิ



2. นวัตกรรมโปรตีนใหม่

มีการพัฒนาโปรตีนรูปแบบใหม่ๆ เช่น โปรตีนจากแมลง หรือโปรตีนเพาะเลี้ยง ซึ่งเป็นทางเลือกที่ยั่งยืนและเข้าถึงได้ง่ายขึ้น แสดงให้เห็นถึงการก้าวข้ามขีดจำกัดของแหล่งโปรตีนแบบดั้งเดิม



3. รสชาติ "Swicy" (หวาน+เผ็ด)

การผสมผสานระหว่างรสหวานและเผ็ดกำลังมาแรง โดยเฉพาะในกลุ่มคนรุ่นใหม่ที่แสวงหาความตื่นเต้นและประสบการณ์ทางรสชาติใหม่ๆ เมนูสไตล์ Swicy ไม่เพียงแต่ถูกปาก แต่ยังถ่ายรูปอวดเพื่อนในโซเชียลมีเดียได้ด้วย สะท้อนถึงการรวมกันของรสชาติที่แปลกใหม่และการสร้างคอนเทนต์ในยุคดิจิทัล



4. อาหารแช่แข็งระดับพรีเมียม

ลักษณะของอาหารแช่แข็งคุณภาพต่ำไปได้เลย เพราะอาหารเหล่านี้ได้ยกระดับให้มีรสชาติเหมือนอาหารจากร้านมิชลินสตาร์ ผู้บริโภคสามารถเพลิดเพลินกับอาหารนานาชาติ เช่น ราเม็งมิโซะหรือทีก้ามาซาล่าได้ที่บ้าน สะท้อนความต้องการความสะดวกสบายที่ไม่ลดทอนคุณภาพและรสชาติ

5. การกินอย่างยั่งยืน

ความยั่งยืนกลายเป็นหัวใจสำคัญในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารของผู้บริโภค สินค้าที่เน้นแนวทาง ESG (สิ่งแวดล้อม สังคม ธรรมาภิบาล) มียอดขายเติบโตแบบก้าวกระโดด เพราะผู้คนหันมาใส่ใจสิ่งแวดล้อมมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการเลือกวัตถุดิบ การลดขยะ หรือการสนับสนุนแบรนด์ที่มีความรับผิดชอบต่อโลก

7. การทำอาหารเหมือนมิชลินที่บ้าน

การทำอาหารที่บ้านกลับมาได้รับความนิยมอีกครั้ง แต่มาพร้อมความต้องการเมนูที่สะดวก รวดเร็ว และมีคุณภาพสูง ผู้บริโภคต้องการเครื่องมือและวัตถุดิบที่ช่วยให้สามารถสร้างสรรค์อาหารคุณภาพระดับเชฟได้ง่ายๆ ที่บ้าน



6. นวัตกรรมย้อนยุค

การนำเมนูโบราณมาปรับปรุงให้ดีต่อสุขภาพมากขึ้น เช่น ลดน้ำตาล ลดไขมัน หรือใช้วัตถุดิบออร์แกนิก โดยยังคงไว้ซึ่งความรู้สึกอบอุ่นและความทรงจำที่ดีต่ออาหารนั้นๆ เป็นการผสมผสานความคลาสสิกเข้ากับนวัตกรรมเพื่อสุขภาพ

8. การใช้จ่ายแบบคุ้มค่า

ผู้บริโภครุ่นใหม่ฉลาดในการใช้จ่าย โดยมองหาอาหารราคาย่อมเยาที่ยังคงให้ความรู้สึกหรูหราและไม่ลดทอนคุณภาพ เป็นการผสมผสานระหว่างการประหยัดและการได้สัมผัสประสบการณ์ที่ดีที่สุดในราคาที่จ่ายได้





อสมะ
โดย พุทธรักษา

ถ้ายังหายใจ... ต้องไม่ประมาทต่อชีวิต

ยายน้อยอายุ 60 กว่า บ้านอยู่ท้ายซอยวัด ตั้งแต่ลูกหลานไปทำงานในเมือง แกก็อยู่บ้านคนเดียว มีเงินบำนาญเพียงเล็กน้อยกับสวนผักเล็กๆ ข้างบ้าน พอเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง ใช้ชีวิตเรียบง่ายอย่างมีความสุข

เมื่อก่อนยายน้อยชอบกินอะไรตามใจปาก แกมักจะซื้อของทอดหน้าปากซอยกินทุกวัน เพราะมันกรอบอร่อย กินแล้วรู้สึกดี แม้ว่า อสม. ที่ชอบแวะมาถามไถ่สารทุกข์สุกดิบและถามไปถึงเรื่องสุขภาพ จะบอกว่าของทอดไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายก็ตาม

“ชีวิตมันก็แค่นี้ กินเอาอร่อยไว้ก่อน” แกพูดกับตัวเองเช่นนั้นเสมอ อีกอย่างเพราะไม่เคยตรวจสุขภาพ ร่างกายยังคงแข็งแรงก็แสดงว่าไม่เป็นอะไร

จนวันหนึ่งนางพยาบาลรุ่นหลานคะยั้นคะยอให้ยายน้อยมาตรวจสุขภาพฟรี แกเลยไปตรวจกับหมอโดยไม่คิดอะไร

ปรากฏว่ายายน้อยมีไขมันสูง ความดันเริ่มสูงขึ้น ผู้สูงวัยที่คิดว่าตัวเองแข็งแรงมาตลอดถึงกับอึ้ง ขณะเดินทางกลับบ้าน ยายน้อยรู้สึกเวียนศีรษะ แม้จะขึ้นบันไดบ้านไม่กี่ขั้นก็รู้สึกเหนื่อยจนแทบขาดใจ

ขณะที่ยายน้อยนั่งพับผ้าอยู่หน้าโทรทัศน์ในช่วงค่ำ พร้อมกับเปิดรายการธรรมะฟังไปด้วย เพื่อไม่ให้บ้านเงียบ พระอาจารย์รูปหนึ่งบรรยายธรรมสั้นๆ ว่า

“อัปมาทกรรม แปลว่า ความไม่ประมาท คนเราจะมีลมหายใจได้ยาวนานต้องอยู่อย่างมีสติ ไม่ประมาทกับเรื่องเล็กๆ ที่ทำทุกวัน”

“อัปมาทกรรม” คำนี้เข้าใจยากเล็กน้อย แต่ก็ติดอยู่ในใจยายน้อย

เช้าวันรุ่งขึ้นยายน้อยลุกขึ้นไปเด็ดผักจากสวน ผักสดๆ ต้มจิ้มกับน้ำพริกที่ตำโขลกเองกับมือ กินกับข้าวกล้องที่ลูกเคยซื้อติดบ้านไว้ให้

ของทอดหน้าปากซอยที่แกเคยชอบก็เดินผ่านหน้าร้านเฉยๆ จนแม่ค้าขาประจำต้องร้องถาม “วันนี้ไม่เอาหรือยาย”

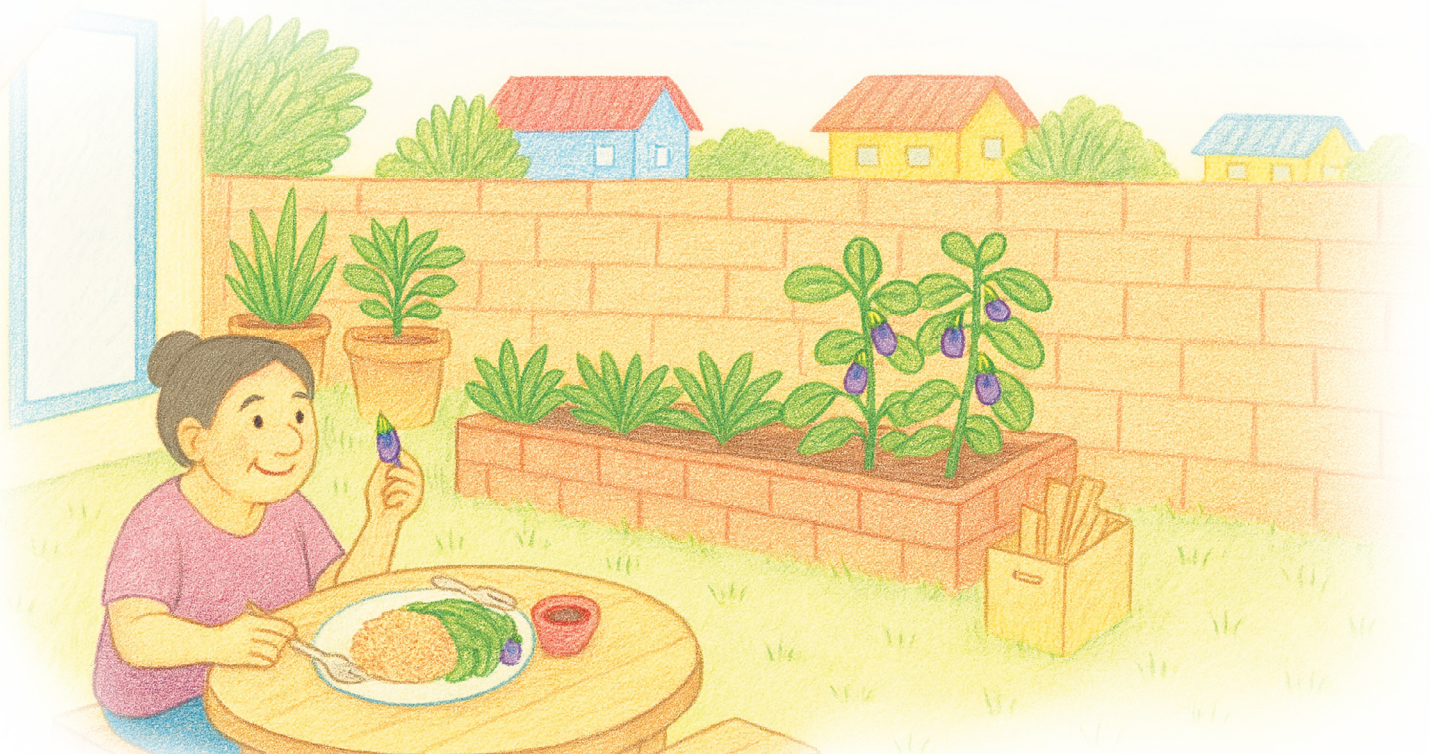
แกยิ้มแล้วบอก “กินบ่อยๆ เดี่ยวได้ไปนอนโรงพยาบาล ข้ายังอยากอยู่บ้านสบายๆ”

ยายน้อยเริ่มเดินรอบบ้านช้าๆ วันละ 15 นาที แกกินอยู่และออกกำลังกายแบบนี้ทุกวันแบบไม่ฝืนใจไป แต่เอาเท่าที่ร่างกายไหว

สามเดือนผ่านไปหมอชมยายน้อยว่าไขมันลดลง ความดันดีขึ้น หน้าตาแจ่มใส จนหมอบอกว่ายายน้อยมีเคล็ดลับในการดูแลสุขภาพอย่างไร

ยายน้อยหัวเราะแล้วพูดเบาๆ

“อัปมาทกรรม ยายไม่ประมาทกับชีวิต ทุกอย่างมันเริ่มง่ายมากๆ จากข้าวที่ราดกัใส่ปากนี้แหละจะหมอ”



ศัพท์กีฬา ทำให้เรียง

การเล่นกีฬาช่วยให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง แล้วยังช่วยพัฒนา
ด้านอารมณ์ได้เป็นอย่างดี มาช่วยกันเรียงลำดับตัวอักษรของชื่อกีฬา
ประเภทต่างๆ และจับคู่ชื่อกับภาพกีฬาต่างๆ ให้ถูกต้องกัน



เกมสนุก
มีรางวัล
โดย กองบรรณาธิการ



1 L U F A T S

1

2 L L A B T O O F

2

3 L B L O Y E V L A L V

3

4 S I N N E T E L B A T

4

5 G N I M M I W S

5

6 E P O R P M U J

6

7 N G N U I R N

7

กติกา เขียนคำตอบพร้อมชื่อ-นามสกุล ที่อยู่ (หรือแผนกของท่าน) มาที่

แผนกบริหารงานชุมชน (CACA)
ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้
กลุ่มไทยออยล์เพื่อชุมชน
(ใส่กล่องหน้าห้องกันดัสมชั้น 1)

แผนกกิจการเพื่อสังคม (CACM)
บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) สำนักงานกรุงเทพฯ
เลขที่ 555/1 ศูนย์เอนเนอร์ยี คอมเพล็กซ์ อาคารเอ ชั้น 11
ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

หมดเขตวันที่
2 มีนาคม
2569



รายชื่อผู้โชคดีจากการเล่นเกม

จุลสารชุมชนของเรา ฉบับที่ 88 จำนวน 50 ท่าน รับรางวัลกระเป๋าไทยออยล์ ดังนี้

- คุณกิตติกา ส่องสพ
- คุณคำแพง ทองสุชนอก
- คุณจำเริญ กิ่งก้าน
- คุณจินตนา กุลเทศ
- คุณชะเอม ทรงนิสัย
- คุณมณฑนา สังข์รุ่ง
- คุณราณี เล้าประเสริฐ
- คุณรัชนิกร เทพขาม
- คุณชลิตตา ตาปานานนท์
- คุณภิญโญ บัวบุญชัย
- คุณณรงค์ศักดิ์ เพิ่มศักดิ์ศรีพิณิจ
- คุณนิชานันท์ เสนาะ
- คุณพัชรินทร์ นันท์
- คุณพรพิมล ยิ่งยง
- คุณพัสรา รอดพันธ์
- คุณนงคริ์ก แซ่ลิ้มฮกแสง
- คุณบุญมี กลิ่นเกษร
- คุณปรามณี เพียรประกิตติ
- คุณประดิษฐ์ ศรีเจริญวงศ์วาน
- คุณประภาภรณ์ ตานนท์
- คุณประวีง กลิ่นสุคนธ์
- คุณวรรณมา มั่นใจ
- คุณวิมลรัตน์ อินทร์เพ็ญ
- คุณวิจิฎดา เต็มศิริรัมย์
- คุณวีรพงศ์ ศรีเจริญวงศ์วาน
- คุณวิชาญ แก้วนเขต
- คุณธัญญนุช นาคศรี
- คุณธนิภา แก้วรุ่งเรือง
- คุณสายสวาท หิรัญ
- คุณสมใจ ทองสุข
- คุณเสาวรีย์ วิเศษรัตน์
- คุณสุขฤทัย ฮ่วมกั
- คุณสมสัน สิทธิศรี
- คุณสหศักดิ์ บุญวรรณ
- คุณสมถวิล ยิ้มถนอม
- คุณสุดี สาดแล่น
- คุณสมศักดิ์ สุขชาติ
- คุณศศิธร กาญจนวัฒน์
- คุณสมทรัพย์ คุ่มดง
- คุณสมศรี ศรีสวัสดิ์
- คุณสุทิน หอมกรุ่ม
- คุณศรัญญา ทองสุข
- คุณทัศนีย์ โชคโสด
- คุณศิริรภา กล่อมบรรจง
- คุณทัศนีย์ ชมสุนทร
- คุณอุทัย ญาณประสพ
- คุณอนงค์ เทียนภาสกร
- คุณชนากานต์ คุณานุพันธ์ชัย
- คุณทวีศักดิ์ พิมสาร
- คุณปฎิภาณ ปัญญา

เผลยเกม ฉบับที่ 88



ศัพท์กีฬา ทำให้เรียง

การเล่นกีฬาช่วยให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง แล้วยังช่วยพัฒนาด้านอารมณ์
ได้เป็นอย่างดี มาช่วยกันเรียงลำดับตัวอักษรของชื่อกีฬาประเภทต่างๆ และจับคู่ชื่อ
กับภาพกีฬาต่างๆ ให้ถูกต้องกัน



1 L U F A T S

2 L L A B T O O F

3 L B L O Y E V L A L V

4 S I N N E T E L B A T

5 G N I M M I W S

6 E P O R P M U J

7 N G N U I R N

กติกา เขียนคำตอบพร้อมชื่อ-นามสกุล ที่อยู่ (หรือแผนกของท่าน) มาที่

แผนกบริหารงานชุมชน (CACA)

ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้กลุ่มไทยออยล์เพื่อชุมชน
(ใส่กล่องหน้าห้องกันตกรมชั้น 1)

แผนกกิจการเพื่อสังคม (CACM)

บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) สำนักงานกรุงเทพฯ
เลขที่ 555/1 ศูนย์เอนเนอร์ยี คอมเพล็กซ์ อาคารเอ ชั้น 11
ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900



ชื่อ.....นามสกุล.....

ที่อยู่.....

(หมดเขตส่งคำตอบภายในวันที่ 2 มีนาคม 2569 ผู้โชคดีจากการเล่นเกมจำนวน 50 ท่าน รับรางวัลกระเป๋าไทยออยล์)

ฝึกหายใจแบบ Slow Motion เพิ่มสมาธิ ลดความเครียด



วิธีการฝึก

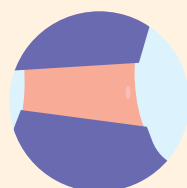
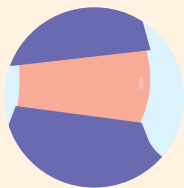
1 นั่งในท่าที่สบาย หลับตา
เอามือประสานไว้บริเวณท้อง



3 กลั้นลมหายใจไว้สักครู่โดยนับ 1-4 ซ้ำๆ

2 ค่อยๆ หายใจเข้าโดยนับเลข
1-4 ซ้ำๆ ให้มีรูสีกว่าท้องพองออก

4 ค่อยๆ ปล่อยลมหายใจออกโดยนับ 1-8 ซ้ำๆ พร้อมกับ
ไล่ลมหายใจออกให้หมด สังเกตว่าหน้าท้องจะแฟบลง



ประโยชน์ที่ได้รับ

- ช่วยให้ร่างกายได้ออกซิเจนเข้าสู่ปอดมากขึ้น
- เพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือด
- ช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้กับ
กล้ามเนื้อหน้าท้องและลำไส้
- สมองแจ่มใสเพราะได้ออกซิเจนมากขึ้น
- ได้ปลดปล่อยความเครียดออกไปจากตัว

ข้อแนะนำ

- ควรทำติดต่อกันประมาณ 4-5 ครั้ง
- ควรฝึกให้ได้ประมาณ 40 ครั้งต่อวัน



SCAN QR CODE
อ่านจุลสารชุมชนของเรา
ได้ทางโทรศัพท์แล้ววันนี้