



4 พฤษภาคม 2564 วันฉัตรมงคล

- พระบรมราชาภิเษกให้
ปวงราชกุมารแสนเปรมปรีดิ์
ทรงเป็นมิ่งขึ้นชีวี
เป็นที่รักทั่วหล้า
- นฤบดี
ทั่วหน้า
ไทยเทศ ยิงนา
เกิดไว้ในดวงใจ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
นายวิวัฒน์ บุรทัต ประพันธ์



10 พฤษภาคม 2564

วันพีชมงคล

จรดพระนังคัลแรกนาขวัญ

- พิธีแรกนาขวัญสะท้อนภาพ น้ำพระทัย
ทรงรักและห่วงใย เกษตรล้น
ทรงให้กำลังใจ จิตมั่น ชีพเอย
ชาวเกษตรนับไม่ถ้วน ชาบซึ่งพระบารมี

ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ขอเป็นกำลังใจแก่กระดูกสันหลังของชาติสู้ๆ
นายวิวัฒน์ บุรทัต ประพันธ์



26 พฤษภาคม 2564

วันวิสาขบูชา
กาพย์ฉบัง 16

- | | |
|----------------------------|---------------|
| ● วันวิสาขบูชา | พระพุทธศาสนา |
| ประสูติ ตรัสรู้ ปรีนิพพาน | |
| ● วันเพ็ญเดือนหกตรงกาล | อัศจรรย์ไคปาน |
| มหาบุรุษโลกา | |
| ● พระพุทธประวัติคาถา | อบรมจริยา |
| ให้คิดใฝ่รู้ไตรตรอง | |
| ● อย่าเชื่องมงายเคঁร้าหมอง | คิดผิตทำนอง |
| กาลามสูตรจัดมา | |
| ● บุษบาพระมิ่งศาสดา | ปฏิบัติบูชา |
| ถือศีลคิดดีทำดี | |

ขอนอบน้อมถวายลิลิตนี้ต่างดอกไม้ธูปเทียนถวายเป็นพุทธบูชา
ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
นายวิวัฒน์ บุรทัต ประพันธ์

สังคมในแวดวง มศว

72 ปี กว่าจะเป็น มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2492 พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาอานันทมหิดล มีพระราชดำริสั่งการนิเทศคุณวรา วัณโณให้ทำงานนี้ต่อไปให้สำเร็จอย่างถึงเรื่องนี้เป็นอันขาด

2497 ยกร่างเป็น "วิทยาลัยวิชาการศึกษา" และแต่งตั้ง ศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรี เป็นอธิการคนแรก

2498 จัดตั้ง - วิทยาเขตปทุมวัน - วิทยาเขตบางแสน (สถาบันอุดมศึกษาในภูมิภาคแห่งแรก)

2510 พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ เสด็จพระราชดำเนินพระราชทานปริญญาบัตร เป็นปีแรกวาระ ณ อาคาร 4 วิทยาลัยวิชาการศึกษา

2511 จัดตั้ง วิทยาเขตสงขลา

2512 จัดตั้ง วิทยาเขตพะเยา

2513 จัดตั้ง วิทยาเขตพลศึกษา

2514 จัดตั้ง วิทยาเขตพระนคร (บางเขน)

2515 นิสิต นักศึกษา วิทยาลัยวิชาการศึกษา ขุนมนูเรือก่อให้ยกฐานะเป็นมหาวิทยาลัย

2517 พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช พระราชทานชื่อ "ศรีนครินทรวิโรฒ" (มหาวิทยาลัย) ที่จตุจักรเป็นศรีสัมพันธ์มหามงคล

2518 สถาปนาเป็น "มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ" และขอตั้ง ศาสตราจารย์ ดร.สุดใจ เหล่าสุนทร เป็นอธิการคนถัดมา

2519 สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงจำเริญทรงเป็นระดับปริญญาจาก สาขาพัฒนศึกษาศาสตร์

2520 จัดตั้ง วิทยาเขตพิษณุโลก

2521 ย้ายการศึกษามาที่ อำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก

2522 สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงสำเร็จราชการแทนสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ

2523 จัดตั้ง วิทยาเขตอุบลราชธานี

2524 สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงสำเร็จราชการแทนสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ

2525 จัดตั้ง วิทยาเขตขอนแก่น

2526 จัดตั้ง วิทยาเขตอุดรธานี

2527 จัดตั้ง วิทยาเขตเชียงใหม่

2528 จัดตั้ง วิทยาเขตสุโขทัย

2529 จัดตั้ง วิทยาเขตกาญจนบุรี

72 ปี
มศว
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เป็นมหาวิทยาลัย
ในกำกับของรัฐ

ขยายการศึกษาไปที่
อำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ
สยามบรมราชกุมารี
ทรงสำเร็จราชการแทนสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ

ข่าวชมรมฯ

- ชมรมฯ **งดการประชุมประจำเดือนพฤษภาคม** เนื่องจากการระบาดของโควิด-19 ขอให้ทุกท่านรักษาสุขภาพให้แข็งแรงค่ะ
- คณะกรรมการบริหารชมรมฯ กำหนดการประชุมประจำเดือน **มิถุนายน วันพฤหัสบดี ที่ 10 มิถุนายน 2564** ณ ห้องประชุมสภา ชั้น 3 อาคารวิจัยและการศึกษาต่อเนื่องฯ เวลา 08.30 – 09.30 น. สมาชิกท่านใดที่สนใจเข้าร่วมประชุม โปรดแจ้ง คุณนงลักษณ์ พจนารักษ์ โทร 081 489 5501
- ชมรมฯ เปลี่ยนสถานที่ประชุมประจำเดือนเมษายน 2564 ประชุมสรุปผลการดำเนินงานของคณะกรรมการบริหารชมรมผู้สูงอายุ มศว ประจำปี 2563 และทัศนศึกษา ระหว่างวันที่ 8 – 10 เมษายน 2564 ณ Varinah Resort อ.สามร้อยยอด จ.ประจวบคีรีขันธ์ ชมรมฯ ขอขอบคุณอาจารย์บุญสม เล้าพูนพิทยะ ที่ช่วยเขียนเล่าเรื่องราวในกิจกรรมดังกล่าวได้อย่างสนุกสนาน ขอเชิญสมาชิกอ่านได้ที่หน้า 13
- ชมรมฯ ขอเชิญสมาชิกเข้าร่วมประชุมสามัญประจำปี 2564 ในวันที่ 10 มิถุนายน 2564 ห้องประชุมสภา ชั้น 3 อาคารวิจัยและการศึกษาต่อเนื่องฯ ดังกำหนดการ
09.30 น. ลงทะเบียน (รับประทานอาหารว่าง)
10.00-10.15 น. ประธานสรุปกิจกรรมชมรม และเลือกประธานคนใหม่
10.20-12.00 น. ฟังการบรรยายพิเศษ เรื่องน่ารู้ของกรมประมง โดยคุณอนุมาพร พิมลบุตร

12.00 น. รับประทานอาหารร่วมกัน ณ ห้องจัดเลี้ยง

ค่าลงทะเบียน คนละ 100 บาท แจกเข้าร่วมกิจกรรมกับคุณหญิงลักษณ์ พจนการักษ์ โทร 081 489 5501 /นางสาวอุมาพร นาคะวังนะ โทร 090 917 3993 หรือ Line กลุ่มชมรมฯ

- คณะกรรมการบริหารชมรมฯ ใคร่ขอให้ผู้บริจาคเงินเข้าชมรมฯ ตรวจสอบรายชื่อจากจดหมายข่าวของชมรมฯ ในแต่ละเดือน หากไม่ปรากฏรายชื่อของผู้บริจาคภายใน 1-2 เดือน โปรดติดต่อกับคุณกฤษณา สุนันทเกษม 081 755 9823 หรือคุณพิศมัย พนาเวศร์ 081 412 1310 และหากท่านสมาชิกมีความประสงค์ที่จะร่วมบริจาคเงินเข้าชมรมฯ โปรดแสดงความจำนงได้ที่สภกรณ์อมทรัพย์ มศว ชื่อบัญชีชมรมผู้สูงอายุ มศว เลขที่บัญชี 2686-3 ชมรมฯ ขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

- ชมรมฯ ขอแสดงความเสียใจกับครอบครัว **จันทร์ดี** ในการถึงแก่กรรมของคุณแม่สมพร จันทร์ดี มารดาของ **คุณกัญญา จันทร์ดี** สวดพระอภิธรรม ระหว่างวันที่ 10-11, 16 เมษายน 2564 ณ วัดพระศรีมหาธาตุฯ ศาลา 15 ฉาปนกิจศพ วันที่ 17 เมษายน 2564 เวลา 17.00 น.

- ชมรมฯ ขอแสดงความเสียใจกับครอบครัว **พลกล้า** ในการถึงแก่กรรมของ **รศ.ดร.ลาวัลย์ พลกล้า** สวดพระอภิธรรม ระหว่างวันที่ 16-20 เมษายน 2564 ณ วัดธาตุทอง ศาลา 15 พระราชทานเพลิงศพ วันที่ 21 เมษายน 2564 เวลา 14.00 น.

ผู้บริจาคเงิน

1. อ. อุไร ลั้งชนันท์	1,000	บาท
2. คุณหญิงลักษณ์ พจนการรักษ์	1,000	บาท
3. รศ. ดร. สุภาพรรณ สิริแพทย์พิสุทธิ	500	บาท
4. รศ. สิริพร เกரியงไกรเพชร	1,000	บาท
5. ผศ. นงนารถ ชัยรัตน์	1,000	บาท

สมาชิกใหม่

1. คุณวิญญู แจ่มขำ
2. พล ร.ท ยจ พิจิตรชุมพล
3. คุณอนงค์สิริ ไชยกุล

รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เกิด เดือนพฤษภาคม

คราวาระ บรรจบ ครบเดือนเกิด
ขออวยพร ด้วยฤดี วลีกันต์
พรังพร้อมญาติ สนิท ชัดช้ายขวา
ทกวินวาร ขอท่านสลับ พบไมตรี

พรประเสริฐ เลอเลิศ เกิดแก่ท่าน
ทุกพลบกาล สราญจิต มิ่งมิตรดี
จิตหรรษา กายาสุข ทกขันธ์อำนวย
ครองตนดี มีศักดิ์ศรี นรินทร...เทอญ
รศ. พิศมัย จารุจิตติพันธ์ ประพันธ์

1. อ. ดวงกมล ขาวละเอียด
2. ผศ. ทวีมุขธระโกษา
3. รศ. ดร.เสนาะ บุญมี
4. คุณสายทอง ทับทิมเล็ก
5. คุณประยงค์ วินิจวงษ์
6. อ. ละเอียด ปรรารถนาดี
7. รศ. ดร. สุรัชย์ ลิกขาบัณฑิต
8. ผศ. ไพศาล อั้นประเสริฐ
9. ผศ. ผุสดี ธรรมรักษ์
10. ผศ. โสภณ วีรชัย
11. ผศ. วลีพันธ์ สถิตยพุทธการ
12. รศ. กาญจนา ศรีกาฬสินธุ์
13. คุณอุปถัมภ์ พรรณสังข์
14. ผศ. จันทร์เพ็ญ เนียมอินทร์
15. คุณนิดารัตน์ ไพรคณะฮก
16. ศ. ดร.วิรุณ ตั้งเจริญ
17. รศ. ชมรณี รัตนสุวรรณ
18. รศ. ดร.ทัศนาศา แสงศักดิ์
19. คุณทัศนาศา ทองภักดี
20. ผศ. นิตยา สุขเสรีทรัพย์
21. ผศ. สุขวสา ยอดกมล
22. อ. จำรัส เสรีพันธ์
23. รศ. ดร. สวณา พรพัฒน์กุล
24. รศ. ดร. ปฐม นิคมานนท์
25. อ. วารี คำไชโย
26. รศ. ดร.ทิพา เทพอักษรพงศ์
27. อ. อรสา อุดรพิมพ์
28. คุณนิตยา สีทอง
29. คุณลักขณา กล่อมเกตุ
30. ดร. สุทัสสี สมุทรโคจร
31. อ. ปรีดา รอดโพธิ์ทอง
32. คุณน้อม แก้วเกิด
33. คุณสมบัติ จินะวัฒน์
34. ผศ. จารุวัฒน์ วิชาลเวชกิจ
35. อ. ดวงดาว แสงระวี
36. คุณทิพยวรรณ ณ นคร

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| 37. รศ. สุรางค์รัตน์ ศรีสุรภานนท์ | 38. อ. เทอด แก้วศิริ |
| 39. คุณนวลปรางค์ คุณภักดิ์ | 40. รศ. นันทา โชติกุกกณะ |
| 41. อ. สุวดี จำเริญพันธ์ | 42. อ. ยุพา มานะจิตต์ |
| 43. รศ. นิยม บุญมี | 44. รศ. วรรรณา วงษ์วานิช |
| 45. คุณวราภรณ์ เตชะวัฒนเศรษฐ์ | 46. รศ. วัฒนา สุทธิพันธ์ |
| 47. รศ. ธวัช วงษ์สุวรรณ | 48. รศ. ดร. อัมพร สุขเกษม |
| 49. ผศ. ดาภรณ์ วีรสาร | 50. อ. บุญชริกา วิศวสมภพ |
| 51. คุณยิ่งลักษณ์ บุญวัฒน์วิชัย | 52. คุณลักขณา แซ่ลู้ |
| 53. รศ. ตรูเนตร อังชสวัสดิ์ | 54. อ. เฟลิจันท์ จันทะบุตร |
| 55. อ. สมชาย แสงจิตต์พันธ์ | 56. รศ. ดร. ธาดา วิมลวัตรเวที |
| 57. อ. นบน์อม อ่าวสุคนธ์ | 58. ผศ. นงนารถ ชัยรัตน์ |
| 59. อ. ธนวดี อีรภัทรสกุล | 60. ผศ. ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ |
| 61. รศ. ดร. กุลยา ตันติผลาชีวะ | 62. อ. สุธาทิพย์ ชวนะเวสสกุล |
| 63. คุณเต็มสุข พงษ์ตน | 64. คุณเสาวนีย์ หนูฤกษ์ |
| 65. คุณมณีรัตน์ กุญชรวัฒนนะ | 66. อ. ศิริพันธ์ ศรีเนาวรัตน์ |
| 67. คุณดวงรัตน์ ภาณุวงศ์ | 68. ผศ. รวีวรรณ งามสันติกุล |
| 69. รศ. ประพนธ์ จำเริญ | |

หมายเหตุ : สมาชิกที่มีเครื่องหมาย ○ ติดต่อขอรับเงินบำเหน็จอายุโส
 ที่สหกรณ์ออมทรัพย์ มศว จำกัด **เฉพาะท่านที่เป็นสมาชิกสหกรณ์
 เท่านั้น** (สมาชิกควรมาในวันที่อายุครบหรือเข้าไม่เกิน 90 วัน) พร้อมบัตร
 ประจำตัวประชาชน และทะเบียนบ้าน

วาทะธรรม ไม่ขอสิ่งที่เป็นไปไม่ได้

ไม่ขอให้มีความสุขตลอดไป
เพราะเป็นไปไม่ได้
แต่เมื่อต้องเจอความทุกข์
ก็ขอให้มิจิตที่สงบ
ไม่เร่งร้อนไปกับทุกข์ที่ต้องเจอ
ไม่ขอให้มีความสุขแข็งแรงตลอดไป
เพราะความเป็นจริง..สังขารนั้นไม่เที่ยง
แต่เมื่อต้องพบเจอกับความเจ็บป่วย
ก็ขอให้ใจนั้นไม่ป่วยตาม
ไม่ขอให้ร่ำรวย
เพราะต้นทุนแต่ละคนไม่เท่ากัน
แต่ขอให้มีความสุขกับสิ่งที่มีพอเพียง
และอิ่มเต็มจากข้างในจิตใจ
แล้วเราก็จะรวยและสุขใจ
เพราะไม่ทรมานทรมายร้องขอในสิ่งที่ไม่มี
ไม่ขอให้พบเจอแต่สิ่งดีๆ
เพราะสิ่งดีๆ นั้นมีเป็นบางเวลา
แต่ขอให้เข้าใจในความเป็นจริงว่า..
ทุกคนต้องประสบพบเจอความผิดหวัง
เพราะมันคือสัจธรรม

เจ้าประคุณสมเด็จ ปยุตโต

บอกเล่าเก้าสิบ : COVID-19

แพทย์หญิง บอนนี่ เฮนรี เป็นรองศาสตราจารย์ที่ ม.บริติชโคลัมเบีย เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านสาธารณสุขและเวชศาสตร์ป้องกัน ดร. บอนนี่ เฮนรี ได้กล่าวว่า

1. เราอาจต้องอยู่กับ COVID-19 เป็นเวลาหลายเดือนหรือหลายปี อย่าปฏิเสธหรือตื่นตระหนก อย่าทำให้ชีวิตของเราไร้ประโยชน์ มาเรียนรู้ที่จะอยู่กับข้อเท็จจริงนี้กัน
2. คุณไม่สามารถทำลายไวรัส COVID-19 ที่เจาะผนังเซลล์ได้ โดยการต้มน้ำร้อนมากๆ อีกทั้งจะทำให้คุณเข้าห้องน้ำบ่อยขึ้นด้วย
3. การล้างมือและรักษาระยะห่าง ทางกายภาพสองเมตร เป็นวิธีที่ดีที่สุด สำหรับการป้องกันของคุณ
4. หากคุณไม่มีผู้ป่วย COVID-19 ที่บ้าน ก็ไม่จำเป็นต้องฆ่าเชื้อพื้นผิวที่บ้านของคุณ
5. ตู้อินคาร์ ปัมน้ำมัน รถเข็น และตู้เอทีเอ็ม ไม่ก่อให้เกิดการติดเชื้อ หากมีการล้างมือบ่อย จากใช้ชีวิตตามปกติ
6. โควิด-19 ไม่มีความเสี่ยงที่แสดงให้เห็นว่า COVID-19 ติดต่อทางอาหารได้
7. คุณสามารถสูญเสียความรู้สึกในการดมกลิ่น ด้วยอาการแพ้ และการติดเชื้อไวรัสจำนวนมาก นี่เป็นเพียงอาการไม่เฉพาะเจาะจงของ COVID-19
8. เมื่ออยู่บ้าน คุณไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนเสื้อผ้าอย่างเร่งด่วนแล้วไปอาบน้ำ ไม่ควรถึงกับหวาดระแวง
9. ไวรัส COVID-19 ไม่ค้างอยู่ในอากาศเป็นเวลานาน นี่คือการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจที่ต้องสัมผัสใกล้ชิด

10. อากาศสะอาด คุณสามารถเดินผ่านสวนและผ่านสวนสาธารณะ (เพียงแค่รักษาระยะป้องกันทางกายภาพของคุณ)

11. ควรใช้สบู่ธรรมดาเพื่อป้องกัน ไวรัสโคโรนา -19 ไม่ใช่สบู่ต้านเชื้อแบคทีเรีย เพราะนี่คือไวรัส ไม่ใช่ แบคทีเรีย

12. คุณไม่ต้องกังวลเกี่ยวกับการสั่งอาหารของคุณ แต่คุณสามารถอยู่นิ่งทั้งหมด ในไมโครเวฟได้หากต้องการ

13. โอกาสที่จะนำ COVID-19 กลับบ้านพร้อมกับรองเท้า ก็เหมือนกับการถูกฟ้าผ่า 2 ครั้ง ในหนึ่งวัน การติดเชื้อไม่แพร่กระจายแบบนั้น

14. คุณไม่สามารถป้องกันไวรัสได้ด้วยน้ำส้มสายชู น้ำอ้อย และขิง! สิ่งเหล่านี้มีไว้เพื่อภูมิคุ้มกันไม่ใช่การรักษา

15. การสวมหน้ากากอนามัย เป็นเวลานาน อาจจะรบกวนการหายใจและระดับออกซิเจนของคุณลดลง จงสวมใส่ในฝูงชนเท่านั้น

16. การล้างมือบ่อยๆ ดีกว่าการใส่ถุงมือ
ภูมิคุ้มกันจะอ่อนแอลงเมื่อร่างกายอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย แม้ว่า คุณจะกินอาหารเสริมภูมิคุ้มกันแต่ควรจะออกจากบ้านไป สวนสาธารณะ / ชายหาดเป็นประจำ ภูมิคุ้มกันจะเพิ่มขึ้นตามการสัมผัส ไม่ใช่โดยการนั่งอยู่บ้านและบริโภคอาหารทอด / เผ็ด / หวาน และเครื่องดื่มเติมอากาศ จงฉลาด ใช้ชีวิต รับทราบข้อมูล อย่างมีเหตุผล อย่าวิตก จนเกินไป ชีวิตจะปลอดภัย

คุณหมอมจะมีสามคำหลัก เตือนใจประชาชน จนท่อกันได้ คือ

BE KIND / มีน้ำใจ

BE CALM / มีสติ

BE SAFE / ระวังตน

ฝ่าวิกฤตโควิด 19@ปราณบุรี

บุญสม เล้าพูนพิทยะ¹

ชมรมผู้สูงอายุ มศว มีมติในที่ประชุมให้สรุปกิจกรรมประจำปี 2563 และการประชุมประจำเดือนเมษายน 2564 ไว้ด้วยกัน โดยกำหนดระหว่างวันที่ 8 - 10 เมษายน 2564 ณ วารินา รีสอร์ท อ.ปราณบุรี จ.ประจวบคีรีขันธ์ ก่อนหน้าวันนัดหมายเพียง 2 วันข่าวการระบาดของโควิด 19 ระลอก 3 โหมกระหน่ำอย่างน่าวิตกกังวล แต่กระนั้นคณะกรรมการฯ และสมาชิกได้เข้าร่วมได้ถึง 43 คน และพวกเราพร้อมใจกันปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโควิด 19 อย่างเข้มงวดทั้งการสวมหน้ากากอนามัย และการใช้แอลกอฮอล์ตลอดการเดินทาง ก่อนออกเดินทางจึงตั้งใจขอคุณพระคุ้มครองให้พวกเราเดินทางโดยปลอดภัยทั้งจากอุบัติเหตุและโควิด 19 โอม...เพียง

วันที่ 8 เมษายน พวกเรานัดกันที่ หน้า รร.สาธิตมัธยม เวลา 7.30 น. เมื่อพร้อมแล้วจึงเริ่มเดินทาง โดยมีพนักงานจากบริษัทรีเทล อินเตอร์ เนชั่นเนล แทรเวล 3 ท่าน คือ คุณนกน้อย คุณแอ้น และคุณยู๋ มาอำนวยความสะดวกให้เราอย่างเข้มแข็งจะด้วยข่าวการระบาดของโรคโควิด หรือเป็นเรื่องบังเอิญ ถนนอโศกของเราว่างโล่งไปจนถึงสุขุมวิทจนรู้สึกแปลกใจ เราแวะรับสมาชิก 2 คน ที่รออยู่ที่ถนนพระราม 2 แล้วมุ่งหน้าไปยัง "บ้านยายซุ่ม จานกาบหมาก" ที่ อ.เขาย้อย จ.เพชรบุรี คุณไกรสร ศรีสุวรรณ (คุณแก่ง) หลานชายคุณยายซุ่มให้การต้อนรับและเล่าความเป็นมาของจานกาบหมาก ว่าตนเองสนใจในผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติเคยทดลองทำผลิตภัณฑ์ต่างๆ ไว้ใช้เอง จะเริ่มสนใจจานกาบหมากจากการที่ไป

¹ ข้าราชการบำนาญ สำนักหอสมุดกลาง

ทำบุญที่วัดได้เห็นการนำกาบหมากมาใช้แทนโฟมและพลาสติก ตลอดจนได้เห็นคุณยายชຸ່มนำกาบหมากมาใช้ในชีวิตประจำวัน และตัดแปลงเป็นภาชนะต่างๆ เริ่มจากการนำกาบหมากมาตากแดดให้แห้งสนิทแล้วนำมาตกแต่งเป็นรูปร่างภาชนะ ต่อมาพัฒนาใช้เครื่องอัดความร้อนขึ้นรูป โดยใช้ความร้อน ประมาณ 120 องศา ใช้เวลา 49 วินาที ก็จะได้กาบหมากรูปจานที่สวยงาม แล้วนำมาตัดแต่งส่วนเกินเพื่อความเรียบร้อยสวยงาม ส่วนเกินที่ตัดทิ้งจะนำไปเป็นปุ๋ย เพราะกาบหมากจะย่อยสลายภายใน 45 วัน จานกาบหมากบ้านคุณยายชຸ່มเป็นอุตสาหกรรมในครัวเรือน คุณเก่งรับหน้าที่จัดหาวัสดุ (กาบหมาก) โดยการรับซื้อจากชุมชนในหมู่บ้าน เด็กๆ ในชุมชนได้ใช้เวลาว่างให้มีประโยชน์และมีรายได้จากการหากาบหมากมาขายอีกด้วย คุณพ่อคุณเก่งรับหน้าที่อัดขึ้นรูปจานกาบหมาก คุณแม่ตัดแต่งให้สวยงาม คุณยายชຸ່มนำกาบหมากที่ตัดเป็นรูปจานแล้วเช็ดด้วยผ้าสะอาดและเป็นประชาสัมพันธ์คอยต้อนรับแขกที่มาเยี่ยมเยือน จานกาบหมากของคุณยายชຸ່มสามารถนำกลับมาใช้ซ้ำได้ 6 - 8 ครั้ง ช่วยลดการใช้โฟมและพลาสติกได้อย่างดีและรณรงค์ให้ลดละเลิกการใช้ภาชนะที่ใช้เพียงครั้งเดียวแล้วทิ้ง ให้หันมาใช้วัสดุจากธรรมชาติแทน นอกจากนี้บ้านคุณยายชຸ່ม ยังมีผลิตภัณฑ์จากชุมชนให้ผู้มาเยี่ยมเยือนได้เลือกซื้อ อาทิเช่น น้ำตาลมะพร้าว น้ำมะนาว น้ำผึ้ง หมวกสาน ตะกร้า ฯลฯ พวกเราไม่รีรอที่จะอุดหนุนชุมชนจนผลิตภัณฑ์ต่างๆ หมดลงอย่างรวดเร็วโดยเฉพาะจานกาบหมาก ทั้งเล็กและใหญ่หมดเกลี้ยง ถึงขั้นรอคิวซื้อจากเครื่องขึ้นรูปกันเลยทีเดียว ครอบครัวคุณยายชຸ່มต่างดีใจที่แขกผู้มาเยือนให้ความสนใจอย่างมากและได้ฝากคุณหนักน้อยมาขอบคุณพวกเราและยอมรับว่าไม่คาดคิดว่าพวกเราจะ (กระหน่ำ) ซื้อมากมายขนาดนี้ มีเสียงเล็กๆ ตอบเบาๆ ว่า

"คุณเก่งไม่รู้จักพวกเราซะแล้ว"...

พวกเราเดินทางต่อซึ่งแต่แรกมีโปรแกรมว่าจะแวะชมผลิตภัณฑ์ของร้านโชมพัสเตอร์ แต่ด้วยสถานการณ์โควิดทำให้ต้องยกเลิกไป พวกเราจึงไปวัดห้วยทรายใต้แทน วัดห้วยทรายใต้ ได้ก่อตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2510 โดยหลวงพ่อโต (น้อย) จุฬโท เป็นผู้สร้างขึ้นด้วยความร่วมมือร่วมใจของชาวบ้านบ้านห้วยทรายใต้ ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี ในเนื้อที่ดิน 32 ไร่ ซึ่งเป็นสมบัติของโยมมารดาของหลวงพ่อโต โดยปลูกสร้างเสนาสนะเป็นศาลาบำเพ็ญกุศล กุฏิสงฆ์ อุโบสถกลางสระน้ำ และสร้างภูเขาหินมีพระพุทธรูปองค์ใหญ่ประดิษฐานอยู่ ชาวบ้านเรียกกันว่า "หลวงพ่อโต" ปัจจุบันมีพระครูมานวิชรภรณ์เป็นเจ้าของวัด และได้สร้างมณฑปพระมหาเจดีย์รัตนเจดีย์ศรีมหาธาตุ ภายในประดิษฐานรูปปั้นหลวงพ่อทองสุข อินทโชโต ขนาดหน้าตัก 10 เมตร 9 นิ้ว มณฑปนี้มีถึง 3 ชั้น ชั้นบนสุดประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุ 5 แผ่นดิน คือจากอินเดีย ศรีลังกา ธิเบต พม่า และไทย พวกเราเข้าไปกราบนมัสการหลวงพ่อทองสุข ส่วนที่แข็งแรงยังขึ้นบันไดไหวได้ขึ้นไปถึงชั้น 3 ได้ชมวิทิวทัศน์โดยรอบ อิ่มบุญกันถ้วนหน้าแล้วเราไปรับประทานอาหารกลางวัน ณ ร้านครัวห้วยทราย อิ่มท้องแล้วเดินทางต่อไปที่พักที่วารินา รีสอร์ท อ.สามร้อยยอด จ.ประจวบคีรีขันธ์ เมื่อเข้าห้องพักเป็นที่เรียบร้อยแล้ว พวกเราพักผ่อนแบบนั่งบางกลุ่มเดินเล่นหน้าชายหาดของโรงแรม บางกลุ่มเดินเล่นตามจุด check in ต่างๆ ของทางโรงแรม บางกลุ่มนัดแนะไปว่ายน้ำในสระของโรงแรม ต้องยอมรับว่าบรรยากาศอันเงียบสงบสวยงามเป็นที่ประทับใจของพวกเราเป็นอย่างยิ่ง การที่ได้อยู่ร่วมกันเฉพาะพวกเรายิ่งทำให้เราอบอุ่นและรู้สึกถึงความเป็นส่วนตัวเป็นอย่างยิ่ง (เป็นสิ่งเดียวที่รู้สึกดีกับโควิด)

เมื่อถึงเวลานัดหมาย 17.00 น. พวกเรารวมตัวกันที่ห้องอาหาร ซึ่งมีการตรวจวัดอุณหภูมิ และให้ใช้เจลฆ่าเชื้อก่อนเข้าห้องอาหาร ซึ่งถูกดัดแปลงให้เป็นสถานที่รดน้ำดำหัว พวกเราได้รับแจกพวงมาลัยสีส้มสวยงามทำให้ได้บรรยากาศสงกรานต์มากขึ้นด้วย ประธาน เชิญอาจารย์อาวุโส 3 ท่าน เพื่อให้พวกเราได้รับน้ำขอพร จาก ผศ.ณัฐยา วิสุทธิสิน รศ.อมรรัตน์ เสวตนันท์ และ รศ. สาลี ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา บรรยายภาคเรียนง่ายแต่มีเมมด้วยพรอันประเสริฐที่ได้รับจากท่านอาจารย์อาวุโสทั้ง 3 ท่าน อาหารเย็นเป็นข้าวต้มอุ่นๆ พร้อมกับข้าวมากมายหลายอย่างอิมอร่อยเกินความคาดหมายกันทั่วหน้าแต่รายการวันนี้ยังไม่จบ เมื่อท่านประธานได้เชิญ รศ.วิจิตร วรุตบางกูร อ.อุไร สังขนันท์ อ.บัณฑิต แพนล้นฟ้า และคุณหญิงลักษณ์ พจนการรักษ์ เสียงเพลงสุขสันต์วันเกิดดังขึ้นหลังเพื่ออวยพรให้ผู้เกิดในเดือนเมษายนทั้ง 4 ท่าน และมอบของขวัญกันนิดหน่อยคือ น้ำตาลเมืองเพชรและพัดกาบหมาก ได้เห็นรอยยิ้มแล้วก็ให้รับรู้ได้ว่าทุกคนมีความสุข ความสุขเช่นนี้มีเสมอในชมรมฯ ของเรา ได้เวลาที่ต้องพักผ่อนแล้ว แต่ยังมีผู้นิยมการออกกำลังกายนัดแนะกันไปรำเต๋าต่อชินซีขอให้แข็งแรงเช่นนี้ตลอดไปนะคะ

วันที่ 9 เมษายน หลังรับประทานอาหารเข้าแล้วใช้เวลาพอสมควรในการรวมตัวกันเพื่อถ่ายรูปหมู่ แล้วจึงออกเดินทางไป อ.บางสะพานเพื่อไป พระมหาธาตุเจดีย์ภักดีประกาศ พระเจดีย์แห่งนี้ สร้างขึ้นเพื่อน้อมเกล้าฯน้อมกระหม่อมถวายเป็นพระราชกุศล พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 (พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศรมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร) เนื่องในโอกาสที่ทรงครองราชย์ครบ 50 ปี เป็นสถาปัตยกรรมสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ สัดส่วนของพระเจดีย์เป็นทรงระฆัง

ตั้งอยู่บนฐานอาคารรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส มีความหมายของการครองราชย์ 50 ปี ตัวอาคารสูง 5 ชั้น หมายถึงชั้น 5 และเจดีย์หมู่ 9 องค์ หมายถึงวัดประจำรัชกาลที่ 9 การออกแบบทั้งภายในและภายนอกมีความละเอียด วิจิตรบรรจง ออกแบบโดย ม.ร.ว. มิตราภรณ์ เกษมศรี นายช่างสถาปนิกประจำสำนักพระราชวัง สร้างขึ้นในปี พ.ศ. 2539 เพื่อให้ประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุ และได้รับพระราชทานนามว่า "พระมหาธาตุเจดีย์ภักดีประกาศ" พวกเราไปกราบสักการะ พระพุทธรูปกิติสิริชัย และชมรมฯ ได้ทำบุญบรรจุพระประจำวันเกิดและปิดทองที่หัวใจพระพุทธรูปเจ้าให้แก่สมาชิกทุกท่าน ไว้ใน "พระพุทธรูปชัยเกษมมิ่งมงคล" และมีคำอธิษฐานก่อนบรรจุพระพุทธรูปองค์เล็กๆ ทั้ง 8 วัน (พุทธกลางคืน) ดังนี้ : ด้วยอานิสงส์ที่ชมรมผู้สูงอายุ มศว บรรจุพระประจำวันเกิดไว้ในหัวใจพระพุทธรูป ขอให้สรรพทุกข์ สรรพโศก สรรพโรค สรรพภัย สรรพเคราะห์เสนียดจันไร สรรพพุนนิมิตอันชั่วร้าย อันตรายทั้งหลายทั้งปวง จงอันตราธานหายไป หายไป หายไป จากกาย วาจา ใจ ขอให้จงเป็นผู้อยู่เย็นเป็นสุข รวยล้น เงินทอง มีสติปัญญาขอให้หัวใจและจิตใจของท่านเข้มแข็ง แข็งแรง มีสติรู้เท่าทันกิเลส กิเลสทั้งหลายทั้งปวงทำร้ายจิตใจไม่ได้ตั้งดวงจิตของพระพุทธรูปเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย เข้าถึงพระนิพพานในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อเทอญ เมื่ออิมบุญกันถ้วนหน้าแล้วพวกเราเดินทางต่อไปที่วัดบ้านทุ่งเคล็ด อำเภอทับสะแก ประจวบคีรีขันธ์ แต่เดิมวัดแห่งนี้เป็นเพียงสำนักสงฆ์เล็กๆ และบางช่วงถูกปล่อยให้รกร้าง ต่อมาเมื่อพระธุดงค์มาพำนักมากขึ้นจนชาวบ้านเกิดศรัทธาบูรณะสำนักสงฆ์จนจัดตั้งเป็นวัดชื่อวัดบ้านทุ่งเคล็ดในปี พ.ศ.2557 และเจ้าอาวาสได้สร้างอุโบสถหลังใหม่โดยมีแนวคิดที่จะนำเหรียญบาทมาติดผนัง มีเรื่อง

เล่ากันว่าก่อนที่จะมีแนวคิดนำเหรียญบาทมาตีคดผนังโบสถ์ ท่านอดีตเจ้าอาวาสเห็นเด็กๆ นำเหรียญบาทมาทอยเล่น ท่านเห็นว่าเหรียญบาทนั้นมีคุณค่าอยู่ในตัวอยู่แล้วและยังมีพระรูปรัชกาลที่ 9 ปรากฏอยู่ถือว่าเป็นของสูงไม่สมควรมาทอยเล่น และได้อธิษฐานจิตว่าหากนำเหรียญบาทนี้มาตีคดผนังแล้ว 1 คืบ ถ้าเหรียญไม่ร่วงหล่นท่านจะนำเหรียญมาตีคดผนังโบสถ์จนเป็นพระอุโบสถเหรียญบาทแห่งแรกของประเทศไทย โดยใช้เหรียญบาทจำนวน 3 ล้าน 7 แสน เหรียญ อาคารมีการตกแต่งฝ้าเพดานด้วยไม้สักทอง พื้นอุโบสถปูด้วยหินแกรนิต พระอุโบสถเหรียญบาทแห่งนี้ยังไม่เสร็จสมบูรณ์ยังต้องการการบริจาครเหรียญบาทอีกเป็นจำนวนมาก ประธานชมรมฯ จึงชักชวนสมาชิกรวบรวมเหรียญบาทไปมอบให้วัดบ้านทุ่งเคล็ด ในการนี้สมาชิกชมรมฯ ท่านใดสนใจที่ร่วมทำบุญสร้างพระอุโบสถให้เสร็จสมบูรณ์ สามารถรวบรวมเหรียญบาทที่มีพระรูปรัชกาลที่ 9 ส่งไปที่คุณอุมาพร นาคะวังนะ สำนักหอสมุดกลาง ภายในวันที่ 6 พฤษภาคม 2564 (อาจมีการเปลี่ยนแปลงวันเวลา โปรดติดตามในไลน์ชมรมฯ อีกครั้ง) จากนั้นไปรับประทานอาหารกลางวันที่ร้านปลาทะเล อิมหันต์สำราญกันแล้วเดินทางต่อไปที่วัดอ่างสุวรรณหรือวัดหนองหอย ซึ่งได้สร้างขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ. 2547 จุดเด่นของวัดแห่งนี้คือโบสถ์ไม้ตาล ซึ่งเดิมได้ไม้ตาลมาจากการบริจาคของชาวบ้าน ไม้ตาลที่ใช้ต้องเป็นไม้ตาลที่มีอายุไม่ต่ำกว่า 70 - 100 ปี โบสถ์ไม้ตาลนี้ใช้ไปกว่า 10,000 ต้น ตัวอุโบสถกว้าง 8 เมตร ยาว 29 เมตร สูง 16 เมตร คานและไม้เครื่องบนใช้ไม้ตะเคียน เพื่อความมั่นคงแข็งแรง รอบๆ โบสถ์ใช้ไม้ตาลแกะสลักลวดลายสวยงาม พื้นไม้ในอุโบสถเป็นไม้ตาลที่มีลวดลายเส้นสวยงาม พวกเราแยกย้ายกันไปชื่นชมความงามของอุโบสถซึ่งมีมุมสวยๆ งดงามจนต้อง

ใช้เวลาไปกับการถ่ายรูปเป็นเวลานาน จากนั้นพวกเราเดินทางกลับที่พัก ระหว่างทางแวะร้านกาแฟเรือนไทยคาเฟ่ (La Maison Thai Cafe) ซึ่งชมกับความงามของเรือนไทยนานพอสมควร แล้วจึงเดินทางต่อไปเพื่อไปรับประทานอาหารเย็นที่ร้านอิมมอกอิมใจ หลังจบบริษัท ได้เซอร์ไพรส์อวยพรวันเกิดให้กับผู้ที่เกิดในเดือนเมษายนอีกครั้ง เรื่องตังามเกิดขึ้นอีกครั้งความสุขจึงกลับมาอีกครั้ง กลับที่พักพร้อมรอยยิ้มนอนหลับฝันดีกันค่ะ

วันที่ 10 เมษายน เช้าวันนี้ที่มรับตะวันนัดแนะกันที่สระน้ำโรงแรม เพื่อรอแสงตะวันแรกของวัน เป็นแสงตะวันที่ขึ้นจากทะเลสวยงามจนหลายท่านเก็บภาพมาอดกันอย่างชื่นชม เสียงแห่งความสุขดังไปทั่วได้ยินแล้วก็อดยิ้มตามไม่ได้ หลังรับประทานอาหารเข้ากิจกรรมวิชาการจึงเริ่มขึ้นครั้งนี้เป็นการประชุม 2 วาระ คือประชุมสรุปผลงานประจำปี 2563 และประชุมประจำเดือนเมษายน 2564 เสร็จการประชุม จัดแจงเช็คกระเป๋า คินคีย์การ์ด รวมตัวกันอีกครั้งเพื่อถ่ายภาพหมู่ร่วมกัน ขึ้นรถอย่างเร็วรี่เพื่อไปรับประทานอาหารกลางวันร้านบ่อฝ้ายชายทะเล

จากนั้นเดินทางกลับ กทม. ระหว่างทางอาจารย์พนอ (ผศ.พนอ อัครุจานนท์)หญิงแกร่งที่สุดในปลฐพี อาสาพาไปซื้อขนมไส้สับปะรดแต่เพื่อให้การซื้อเป็นระบบ (เพื่อความรวดเร็ว) อาจารย์ให้พวกเราแจ้งความจำนงจำนวนที่ต้องการพร้อมจ่ายเงินกันให้เรียบร้อย พอถึงที่หมายอาจารย์พนอพร้อมลูกหาบลงไปพวกเรานั่งรอนรถแป็บเดียวได้ขนมมาอย่างมโหฬาร มีทั้งลดทั้งแถม ว่ากันว่าเจ้าของร้านมันงกับจำนวนสั่งซื้อที่มากมายและมีระบบจนทำอะไรไม่ถูก นึกขำแถมเอ็นดูคงตกประหม่าไปอีกหลายวัน แต่ต้องขอบอกว่าของเขาดีจริงๆ อร่อยจนอยากกราบขอบพระคุณอาจารย์

พนอเลยที่เดียว (ท่านใดสนใจไปที่ร้านทานเพลิน ร้านอยู่เลยค่ายธนະรัตน ไปสักครู่อยู่ปากซอย วงศ์พง 31) พวกเราเดินทางต่อไปเมื่อถึงชะอำ แวะซื้อขนมกันอีกครั้งที่ร้านพันธุ์สุขฟู้ดแอนด์ฟาร์ม วิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตวังน้อย ซื้อขนมกลับบ้านอีกที ร้านนี้มีของให้ซื้ออย่างมากมาย เลือกซื้อจนเป็นที่พอใจแล้วกลับมาขึ้นรถอีกครั้งเพื่อกลับบ้านกันเสียทีตลอดเวลาที่อยู่บนรถไม่ได้เจียบเหงา มีแต่ความสุขจากเสียงเพลงของนักร้องกิตติมศักดิ์ของท่าน อ.พวงพกา คงอุทัยกุล รศ.สาลี ปาลกะวงค์ ณ อยุธยา ผศ.ณัฐยา วิสุทธินัน ผศ.ศิริริษา บุญยสงวน รศ.วิจิตร วรุตบางกูร คุณไพฑูรย์ รัตนศิริ และ ผศ. นิรมล ปิตะนีละผลิน และท่านอื่นๆ อีกมากมาย ซึ่งขอกราบขอบพระคุณมา ณ ที่นี้ การเดินทางครั้งนี้พวกเราปลอดภัยจากภัยอันตรายทั้งปวงและพ้นฝ่าวิกฤตโควิด 19 กลับถึงบ้านด้วยความปลอดภัยทุกท่าน ขออานิสงส์ผลบุญที่ได้ทำมาร่วมกันโปรดดลบันดาลให้สมาชิกชมรมฯ ปลอดภัยจากภัยร้ายของโควิด 19 นี้ด้วยเทอญ สาธุ สาธุ



สรุปผลการดำเนินงานชมรมฯ ปี 2563

การดำเนินงาน การจัดกิจกรรม การเข้าร่วมกิจกรรม

ชมรมฯ ดำเนินงานในรูปแบบของคณะกรรมการบริหารชมรมฯ ประกอบด้วยประธานชมรมฯ 1 คนรองประธานชมรมฯ 2 คน และคณะกรรมการฝ่ายต่างๆ จำนวน 10 ฝ่าย มีวาระการดำเนินงาน 2 ปี ประธานชมรมฯ ได้มาโดยการเลือกตั้งจากสมาชิกของชมรมฯ ซึ่งการดำเนินงานได้จัดให้มีการประชุมคณะกรรมการบริหารชมรมฯ เป็นประจำทุกเดือน เดือนละ 1 ครั้ง และจัดกิจกรรม กับการเข้าร่วมกิจกรรมในด้านต่างๆ ดังนี้

กิจกรรมของชมรมฯ

ชมรมฯ ได้จัดกิจกรรมและเข้าร่วมกิจกรรม ในด้านต่างๆ ในปี 2563 ดังนี้

1. กิจกรรมด้านวิชาการ คณะกรรมการฝ่ายวิชาการจัดการบรรยายให้ความรู้ในเรื่องที่เป็นประโยชน์แก่คณะกรรมการฯ และสมาชิก โดยในปี 2563 ได้จัดการบรรยาย จำนวน 7 ครั้ง หัวข้อดังนี้

1. เรื่อง “การดูแลสุขภาพผิว”
2. เรื่อง “การให้ความรู้การปลูกผักสลัดออร์แกนิกและปลูกต้นอ่อนทานตะวัน”

3. เรื่อง “สูงวัยใส่ใจสุขภาพด้วยโภชนาการที่เหมาะสม”

4. เรื่อง “กินอยู่อย่างไรต้านโรคมัย”

5. เรื่อง “การใช้อุปกรณ์ในการทำความสะดวกสบาย”

6. เรื่อง “วัคซีนโควิด -19”

7. เรื่อง “การกวดจุด เพื่อการผ่อนคลาย” (บรรยายและสาธิต)

2. กิจกรรมด้านนันทนาการ คณะกรรมการฝ่ายนันทนาการ

ได้จัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพและความบันเทิงให้คณะกรรมการฯ และสมาชิกชมรมฯ อีกทั้งยังจัดกิจกรรมเพื่อสนับสนุนการดำเนินงานของชมรมฯ ซึ่งในปี 2563 ได้จัดกิจกรรมจำนวน 4 กิจกรรม ดังนี้

1. จัดคาราโอเกะให้แก่คณะกรรมการฯ ก่อนการประชุมประจำเดือน
2. จัดสนทนารื่นเริงลีลาศ และออกกำลังกาย วันพฤหัสบดี สัปดาห์ที่ 2, 3, 4 ของทุกเดือน
3. จัดกิจกรรม “รื่นเริงเรียนรู้” ที่โรงเรียนสมาคมพยาบาลไทย จังหวัดน่าน
4. จัดคาราโอเกะในงานต้อนรับน้องใหม่วัยเกษียณและประชุมสามัญประจำปีของชมรมฯ

3. กิจกรรมด้านทัศนศึกษา คณะกรรมการฝ่ายทัศนศึกษา ได้จัดทัศนศึกษาทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ ทั้งนี้ ในปี พ.ศ. 2563 ได้จัดทัศนศึกษาภายในประเทศ จำนวน 4 ครั้ง สำหรับทัศนศึกษาต่างประเทศในปีหนึ่งจัดเนื่องจากสถานการณ์โควิด - 19 มีรายได้เข้าชมรมฯ เป็นเงินทั้งสิ้น 22,383 บาท รายละเอียดดังนี้

ทัศนศึกษาภายในประเทศ

1. ทัศนศึกษาจังหวัดอ่างทอง (เนื่องในโอกาสไปทำบุญวันเกิดชมรมฯ ที่วัดสระแก้ว อำเภอป่าโมก จังหวัดอ่างทอง) มีรายได้เข้าชมรมฯ 8,189 บาท
2. ทัศนศึกษาจังหวัดจันทบุรี (เนื่องในโอกาสประชุมสรุปผลการดำเนินงานของคณะกรรมการบริหารชมรมฯ ประจำปี 2562 และประชุมคณะกรรมการฯ ประจำเดือนมีนาคม 2562) มีรายได้เข้าชมรมฯ 10,944 บาท

3. ทักษะศึกษาจังหวัดอุดรธานี (ร่วมพิธีถวายผ้าพระกฐินพระราชทาน ประจำปี 2563 กับ มศว)

4. ทักษะศึกษาโปรแกรม “ภูเรือในฝัน สวรรค์เมืองเลย เขยชมรมโขง” มีรายได้เข้าชมรมฯ 3,250 บาท

4. กิจกรรมด้านศาสนาและศิลปวัฒนธรรม

ด้านศาสนา ชมรมฯ ได้บริจาคเงินเพื่อร่วมทำบุญตามสถานที่และวาระต่างๆ โดยในปี 2563 ได้ร่วมทำบุญ จำนวน 13 ครั้ง ทั้งนี้ ได้ใช้เงินของชมรมฯ จำนวน 27,000 บาท และคณะกรรมการฯ กับสมาชิกได้ร่วมทำบุญเป็นเงิน 202,699 บาท ดังรายการต่อไปนี้

1. ร่วมเป็นเจ้าภาพบรรพชาสามเณร เพื่อสนับสนุนการจัดการศึกษา โรงเรียนมงคลวิทยา ณ วัดมงคลสามัคคีอัมโมทัย (เขาสาป) จังหวัดระยอง ชมรมฯ ร่วมทำบุญ จำนวน 5,000 บาท คณะกรรมการและสมาชิกชมรมฯ ร่วมทำบุญ จำนวน 80,800 บาท

2. ร่วมทำบุญงานเทศน์มหาชาติ ณ ยุวพุทธภิกษุสมาคมแห่งประเทศไทย ชมรมฯ ร่วมทำบุญ จำนวน 1,000 บาท

3. ร่วมทอดผ้าป่าการกุศล เพื่อสร้างห้องฉุกเฉิน และจัดซื้ออุปกรณ์การแพทย์ สถานีอนามัยเฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษา นวมินทราชินี บ้านหาดยาย อำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร ชมรมฯ ร่วมทำบุญ จำนวน 2,000 บาท คณะกรรมการและสมาชิกชมรมฯ ร่วมทำบุญ จำนวน 27,400 บาท

4. ร่วมทำบุญทอดผ้าป่า สหกรณ์ออมทรัพย์ มศว ณ วัดมหาโพธิเหนือ อำเภอเก้าเลี้ยว จังหวัดนครสวรรค์ ชมรมฯ ร่วมทำบุญ จำนวน 2,000 บาท

5. ร่วมทำบุญทอดกฐินสามัคคี “อาจารย์และศิษย์เก่าสาธิตประสานมิตร 16/20” ณ วัดกุฎ์ ตำบลช่างเคิ่ง อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ ชมรมฯ ร่วมทำบุญ จำนวน 2,000 บาท

6. ร่วมทำบุญทอดกฐินสามัคคี เพื่อสมทบทุนสร้างพระอุโบสถ ณ วัดป่าแสงอรุณเทพนิมิต จังหวัดกาฬสินธุ์ ชมรมฯ ร่วมทำบุญ จำนวน 1,000 บาท

7. ร่วมเป็นเจ้าภาพทอดกฐินสามัคคี ณ วัดแดนสงบอาสภาราม จังหวัดนครราชสีมา ชมรมฯ ร่วมทำบุญ จำนวน 1,000 บาท

8. ร่วมทำบุญทอดกฐินสามัคคี เพื่อสมทบทุนสร้างศาลาปฏิบัติธรรม ณ วัดบ้านอ้อ จังหวัดนครราชสีมา ชมรมฯ ร่วมทำบุญ จำนวน 1,000 บาท

9. ร่วมทำบุญพิธีถวายผ้าพระกฐินพระราชทานในปี 2563 กับ มศว ณ วัดมิ่งมิถิมาวาส ตำบลหมากแข้ง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี ชมรมฯ ร่วมทำบุญ จำนวน 5,000 บาท คณะกรรมการและสมาชิก ชมรมฯ ร่วมทำบุญ จำนวน 44,500 บาท

10. ร่วมทำบุญทอดกฐินสามัคคี วัดมงคลสามัคคีธัมมโทย (เขาสาบ) จังหวัดระยอง ชมรมฯ ร่วมทำบุญ จำนวน 3,000 บาท คณะกรรมการและสมาชิกชมรมฯ ร่วมทำบุญ จำนวน 49,999 บาท

11. ร่วมทำบุญทอดกฐินสามัคคี เพื่อสมทบทุนสร้างอุโบสถ และพระพุทธรชินราช ของสภากาชาดไทย ณ วัดท่ากระชับ (วัดป่า) จังหวัดนครปฐม ชมรมฯ ร่วมทำบุญ จำนวน 1,000 บาท

12. ร่วมทำบุญกฐินสามัคคีศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ (เขาดินหนองแสง) จังหวัดจันทบุรี ชมรมฯ ร่วม

ทำบุญ จำนวน 2,000 บาท

13. ร่วมทำบุญทอดกฐินสามัคคี ณ วัดนานอก ตำบลวังควง อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร ชมรมฯ ร่วมทำบุญ จำนวน 1,000 บาท

ด้านศิลปวัฒนธรรม คณะกรรมการฯ และสมาชิกของชมรมฯ ได้เข้าร่วมงานด้านศิลปวัฒนธรรม ในปี 2563 จำนวน 1 ครั้ง คือ เข้าร่วมพิธีทักษิณาวรรตสักการะบูชาพระบรมธาตุ และทำบุญตักบาตรข้าวสารอาหารแห้งแก่พระสงฆ์ จำนวน 9 รูป เนื่องในวันมาฆบูชา

5. กิจกรรมด้านประชาสัมพันธ์

คณะกรรมการฝ่ายประชาสัมพันธ์/ภาพถ่าย/จดหมายข่าว ได้จัดทำจดหมายข่าวของชมรมฯ เป็นประจำทุกเดือน เพื่อเผยแพร่ข่าวสารของชมรมฯ และมหาวิทยาลัย ให้สมาชิกได้รับทราบ ตลอดจนให้สาระความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อสมาชิกของชมรมฯ ซึ่งในปี 2563 ได้จัดทำจดหมายข่าวของชมรมฯ เพื่อมอบให้สมาชิกจำนวน 8,000 เล่ม ค่าใช้จ่าย 48,706 บาท และจัดส่งบัตรอวยพรวันเกิดให้สมาชิกฯ จำนวน 876 คน ค่าใช้จ่าย 1,685 บาท

6. กิจกรรมในรูปแบบอื่นๆ

ชมรมฯ ได้จัดกิจกรรมและเข้าร่วมกิจกรรม กับร่วมบริจาคเงิน ที่เป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานต่างๆ, สังคม ซึ่งในปี 2563 ชมรมฯ ได้จัดกิจกรรมและร่วมกิจกรรมจำนวน 30 ครั้ง โดยใช้เงินของชมรมฯ จำนวน 24,984 บาท และคณะกรรมการฯ กับสมาชิกฯ ร่วมบริจาคเป็นเงิน 227,250 บาท อีกทั้งยังใช้เงินที่เหลือจากการจัดกิจกรรมต่างๆ บริจาคให้หน่วยงาน บำรุงพุทธศาสนา เป็นเงิน 72,471 บาท รายละเอียดดังนี้

1. ร่วมบริจาคเงินเพื่อสมทบซื้อเครื่องเขียน อุปกรณ์กีฬา และทุนการศึกษาเนื่องในวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี 2563 ณ วัดไผ่ล้อม อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ใช้เงินของชมรมฯ จำนวน 1,000 บาท
2. เข้าร่วมโครงการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุและผู้พิการ ณ บริเวณลานใต้อาคารนวัตกรรม ศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรี
3. จัดกิจกรรมระบายธงฟ้า เพื่อนำไปมอบให้ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ มศว องค์กรกษ เพื่อแจกให้คนไข้ไว้ใส่ยา
4. ทำบุญวันเกิดชมรมฯ ประจำปี 2563 ณ วัดสระแก้ว อำเภอป่าโมก จังหวัดอ่างทอง โดยถวายภัตตาหารเพลพระสงฆ์ 10 รูป และเลี้ยงอาหารเด็กกำพร้าและยากจน ผู้มีจิตศรัทธาร่วมทำบุญ จำนวน 64,599 บาท
5. เข้าร่วมประชุมวิชาการระดับชาติและนานาชาติด้านสันติภาพโลก ณ หอดนตรีและการแสดงอโศกมนตรี ชั้น 4 อาคารนวัตกรรม : ศ.ดร.สาโรช บัวศรี
6. ร่วมจัดกิจกรรมบริการวิชาการแก่ชุมชน กับ มศว ที่โรงเรียนสมาคมพยาบาลไทย จังหวัดน่าน
7. มอบเงินให้ศูนย์การแพทย์ปัญญาันท์ภิกขุ ชลประทาน เพื่อจัดซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์ เงินที่เหลือจากการทำบุญวันเกิดชมรมฯ ประจำปี 2563 จำนวน 10,000 บาท
8. มอบเงินให้ผู้สูงอายุบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี เงินที่เหลือจากการทำบุญวันเกิดชมรมฯ ประจำปี 2563 เงินที่เหลือจากการทำบุญวันเกิดชมรมฯ ประจำปี 2563 จำนวน 19,200 บาท
9. จัดกิจกรรมธงฟ้าเพื่อลดโลกร้อน เพื่อนำธงฟ้าที่ระบายสี

เรียบร้อยแล้ว ไปมอบให้โรงพยาบาลต่างๆ ให้คนไข้ไว้ใส่ยา

10. เข้าร่วมกิจกรรม วึ่ง 70 ปี มศว เพื่อสังคม - อโคกร่วมใจ
ใช้เงินของชมรมฯ จำนวน 2,000 บาท

11. ให้ความร่วมมืองานเดิน-วิ่งการกุศล “Run Forever Love 2020” เพื่อจัดซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์ให้กับศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน ใช้เงินของชมรมฯ จำนวน 500 บาท

12. ไปมอบถุงผ้าระบายสีลดโลกร้อนของชมรมผู้สูงอายุ มศว
จำนวน 320 ถุง ให้ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยาม
บรมราชกุมารี มศว องค์กรฯ

13. ประชุมสรุปผลการดำเนินงานของคณะกรรมการ ประจำปี พ.ศ. 2562 ณ จังหวัดจันทบุรี

14. ร่วมบริจาคเงินเพื่อระดมทุนในการจัดซื้อวัสดุดับผ้าสาถู
สำหรับทำหน้ากากผ้า ให้กับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านทั่ว
ประเทศ ใช้เงินของชมรมฯ จำนวน 2,000 บาท คณะกรรมการฯ และ
สมาชิกฯ ร่วมบริจาค จำนวน 38,900 บาท

15. ร่วมบริจาคเงินสมทบทุนเพื่อการบริหารจัดการสถานการณ์
ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ให้ศูนย์การแพทย์
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ใช้เงินของชมรมฯ
จำนวน 2,000 บาท คณะกรรมการฯ และสมาชิกฯ ร่วมบริจาค จำนวน
46,000 บาท

16. ร่วมบริจาคเงินเพื่อการบริหารจัดการสถานการณ์ระบาดของ
โรคติดต่อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ
ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ใช้เงินของชมรมฯ จำนวน

2,000 บาท คณะกรรมการฯ และสมาชิกฯ ร่วมบริจาค จำนวน 22,000 บาท

17. ไปมอบถุงผ้าเพิ่มอีก จำนวน 300 ถุง ให้ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี มศว องค์กริกษ์

18. ร่วมบริจาคเงินทำห้องฆ่าเชื้อ โรงพยาบาล สต. บ้านทุ่งหลวง ตำบลทุ่งหลวง อำเภอพร้าว เชียงใหม่ ใช้เงินของชมรมฯ จำนวน 2,000 บาท

19. ร่วมงานวันถวายพระพรเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เนื่องในวโรกาสเจริญพระชนมพรรษา 88 พรรษา ณ โถงชั้น 1 อาคารนวัตกรรมการศ.ดร.สาโรช บัวศรี

20. ทำบุญไถ่ชีวิตโค วัดป่าห้วยลาด ใช้เงินของชมรมฯ จำนวน 500 บาท

21. จัดกิจกรรม Rummage Sale ประจำปี 2563 เพื่อนำเงินเข้าสมทบทุน ศาสตราจารย์ ดร. สุกใจ - ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มาเรีย เหล่าสุนทร มีรายได้จากการจัดกิจกรรม รวมเป็นเงิน 51,602 บาท

22. จัดกิจกรรมสอนการวาดถุงผ้าใส่ยา ที่ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ มศว องค์กริกษ์ ใช้เงินของชมรมฯ จำนวน 3,000 บาท เป็นค่าใช้จ่ายในการเดินทาง

23. ให้ความร่วมมือกับหน่วยพิษวิทยาทางอาหาร สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ในการสัมภาษณ์คณะกรรมการฯ ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ในโครงการพัฒนาแนวทางและศักยภาพการประเมินความปลอดภัยของวัสดุสัมผัสอาหาร

24. มอบเงินให้โรงพยาบาลอุ้มผาง จังหวัดตาก ใช้เงินของชมรมฯ จำนวน 1,729 บาท และใช้เงินเหลือจ่ายจากการจัดกิจกรรมต่างๆ 43,271 บาท รวมเป็นเงินที่บริจาคให้ทั้งสิ้น 45,000 บาท

25. ให้ความร่วมมือกับนิสิตปริญญาเอก คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในการเก็บข้อมูลวิจัย เรื่อง “การสื่อสารและพฤติกรรมแสวงหาข่าวสารสำหรับวาระสุดท้ายของชีวิตผู้สูงอายุ”

26. ให้ความร่วมมือกับอาจารย์พิชญา นิลรุ่งรัตนา คณะมนุษยศาสตร์ มศว ในการเก็บข้อมูลวิจัย เรื่อง “การออกแบบส่วนประสานผู้ใช้งานสำหรับผู้สูงอายุ”

27. ร่วมจัดพิมพ์หนังสือธรรมะประจำปี 2563 ชุดละ 2 เล่ม เรื่อง “แนวปฏิบัติทางจิต : ธรรมกถาในการปฏิบัติอบรมจิต” และ “เพราะเห็นผิดจึงผิดธรรม” ชุดละ 70 บาท ใช้เงินของชมรมฯ จำนวน 1,050 บาท คณะกรรมการฯ และสมาชิกฯ จำนวน 13,850 บาท

28. จัดงานต้อนรับน้องใหม่วัยเกษียณ ปี 2563 และประชุมสามัญประจำปีของชมรมฯ ใช้เงินของชมรมฯ จำนวน 6,250 บาท เงินค่าลงทะเบียน จำนวน 13,200 บาท

29. ทำบุญถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เนื่องในวันคล้ายวันสวรรคต ณ ห้องจัดเลี้ยง ชั้น 1 อาคารวิจัยและการศึกษาต่อเนื่องฯ คณะกรรมการฯ และสมาชิกฯ ร่วมบริจาค จำนวน 41,901 บาท

30. ซื้องสลากกาชาด ใช้เงินของชมรมฯ จำนวน 1,000 บาท
นอกจากนี้ ในปี 2563 ชมรมฯ ยังได้ร่วมแสดงความขอบคุณ ความยินดี ความเสียใจ และร่วมให้กำลังใจแก่คณะกรรมการฯ ชมรมฯ

โดยได้ใช้เงินของชมรมฯ จำนวน 17,180 บาท

ทำเนียบประธานชมรมฯ

นับตั้งแต่ก่อตั้งชมรมผู้สูงอายุอาจารย์และข้าราชการ มศว ขึ้น ในวันที่ 30 มกราคม 2538 ชมรมฯ มีประธานชมรมฯ ดำเนินงานตามวาระ 1 ปี และ 2 ปี หรือ มากกว่า 2 ปี ดังต่อไปนี้

1. ผศ. วชิรญา บัวศรี ปี 2538
2. รศ. บุญเอิญ มลิณฑสูต ปี 2539
3. ศ. พิเศษ ทรงศักดิ์ ศรีกาพลินธุ์ ปี 2540
4. ผศ. ปรีชา ธรรมมา ปี 2541
5. ศ. เกียรติคุณ สุวีโร พงษ์ทองเจริญ ปี 2542 - 2543
6. รศ. ชมพันธ์ุ์ กฤษกร ณ อยุธยา ปี 2544 - 2547
7. อ. นงนวล พงษ์ไพบูลย์ ปี 2548 - 2553
8. ผศ. นงนารถ ชัยรัตน์ ปี 2554-ถึงปัจจุบัน

รายงานการเงินประจำปี 2563

(1 มกราคม - 31 ธันวาคม 2563)

(สรุป ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2563)

ในปี พ.ศ. 2563 ชมรมฯ มีรายรับ - รายจ่ายดังนี้

รายรับ : ค่าสมาชิกใหม่ เงินบริจาค และรายได้อื่นๆ เป็นเงิน
204,840.25 บาท

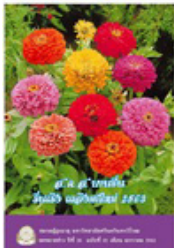
รายจ่าย : จำนวน 41 รายการ เป็นเงิน **180,026.00 บาท**

ปี 2563 มีเงินคงเหลือ 24,814.25 บาท

รายชื่อสมาชิกใหม่ ปี 2563 ตลอดชีพ จำนวน 19 ราย

1. รศ. ภนารี บุษราคัมตระกูล
2. รศ. วิไล รัตนตยารมณ
3. อ. อนัญญา ไตรบำรุงสุข
4. ผศ. ปัทมา ล้วนิช
5. อ. สมฤดี แย้มขจร
6. รศ. เสรีวัฒน์ สมิินทร์ปัญญา
7. อ. ไพรัช วงศ์ยุทธไกร
8. อ. สุกัญญา สุพรรณรัตน์
9. อ. กรรณิกา เพ็ชรเหลี่ยม
10. ผศ. เรณูรัชต์ ประสิทธิเกตุ
11. รศ. พัชรินทร์ แสงจารีก
12. รศ. ณสรรงค์ ผลโภาค
13. ผศ. รวีวรรณ งามสันติกุล
14. ผศ. อรพิน วงศ์สวัสดิ์กุล
15. ผศ. ทวีศิลป์ พรหมสุวรรณ
16. นางจงกล พุกพูน
17. ผศ. อรทัย วารีสอาด
18. รศ. สมชาย สันติวัฒนกุล
19. รศ. กุศล อิศดุลย์

จดหมายข่าว ปี 2563



หมายเหตุ : อ่านสรุปงานประจำปี 2561 2562 และ 2563 ได้ที่
<http://seniorclub.swu.ac.th>