



ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

จดหมายข่าว ปีที่ 31 ฉบับที่ 8 เดือน สิงหาคม 2568

สารบัญ

• สังคมในแวดวง มศว	4
• ข่าวดมรมฯ	5
• ผู้บริจาคเงิน	10
• รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เกิดเดือนสิงหาคม	11
• วาทีธรรม : อาสาพหุชา	13
• บอกเล่าเก้าสิบ : ใบชะพลู	15
• สรุปผลการดำเนินงาน...ปี2567	16
• ประชุมชมรม...ชมทะเลเฮฮาปากน้ำปราณ	27



วันที่ 12 สิงหาคม 2568

วันเฉลิมพระชนมพรรษา และพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา
สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง
และวันแม่แห่งชาติ

บังคมพระแม่เจ้า	ชาวไทย
เคียงคู่พระทรงชัย	ปกเกล้า
ทรงรักษาษฎรห่วงใย	ดุจอก องค์เอย
เสด็จเยี่ยมทุกหย่อมหญ้า	ทุกข์ร้อนห่างหาย
ศิลปวัฒนธรรมโปรดให้	รักษา
เลอค่าต้องค้นหา	พบได้
มรดกสืบทอดมา	นับค่า ควรเมือง
คงชื่อไทยฝากไว้	โลกนี้ต้องจำ
แบบอย่างแม่ทั่วทั้ง	โลกา
ความรักความเมตตา	เลิศล้ำ
อบรมจริยา	งามสง่า ยิ่งเอย
เป็นสุขกันถ้วนหน้า	เทิดได้ พระชนนี
พระบรมราชชนนี เลิศล้ำ	นภาลัย
พระราชชนนีทรงชัย	ปิ่นเกล้า
เกียรติก้องเกริกเกรียงไกร	ดุจเทพ เสด็จเลย
ทั่วโดยเทิดคุณเจ้า	กราบไหว้บูชา

ศิลปินชีพุดจกล้ำ	งดงาม
เนกเช่นไม้เรือนาม	เลิศล้ำ
เติบโตใหญ่ท่าเกรงขาม	งามสง่า ร่มเย็น
แน่นแต่ร้อนแผดจ้า	ร่มไม้ใบบัง
ศิลปินชีพล่อเลี้ยง	ชาวไทย
ยกระดับชูใจ	ต่อสู้
เดินทางสู่เส้นชัย	สง่างาม แน่เอย
ประกาศให้โลกรู้	แม่ฟ้าดวงใจ

บารมีพระมากพัน	รำพัน
ทรงประกอบสร้างสรรค์	เลิศฉ้น
ผลบุญช่วยโดยพลัน	พบสุข ได้เอย
ไทยอนุโมทนาท่วมทัน	ทั่วทั้งแผ่นดิน
ทรงพระเจริญเฟริดแพรว	ชาวไทย
ปลื้มปิติอิมใจ	ยิ่งแล้ว
พระชนม์ชีพเจริญชัย	เกินกว่า ร้อยเอย
ทวยราษฎร์ใจผ่องแผ้ว	แม่ฟ้าขวัญใจ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
(นายวิวัฒน์ บุรทัต ประพันธ์ถาว)



12 สิงหาคม 2568

วันแม่แห่งชาติ

แม่รักลูกแต่เนื้อ
ความรักยังผูกพัน
เป็นห่วงทุกคืนวัน
แม่นักกอดกอด
หากแม้อยู่ให้
ไปเยี่ยมพบดับเข็ญ
อย่าอยู่อย่างยากเย็น
แม่จากลูกอ้างว้าง
ลูกฉลาดมักไฝรู้
แม่ตอบได้ทุกยาม
แม่แก่ลูกติดตาม
ไยตะโกนตอบสู้

ในครรภ์
นอกเนื้อ
หลับตื่น หายใจ
เด็กน้อยแม่เอย
เราเห็น
สุขสร้าง
เห็นห่าง กันนา
ลูกเศร้า วังเวง
ซักถาม
อยากรู้
แม่แก่ ดั่งเอย
ตอบด้วยรำคาญ

ขอกราบบูชารักแม่ อย่างจริงใจ
ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
(นายวิวัฒน์ บุรทัต ประพันธ์)

สังคมในแวดวงมศว

7 ค่านิยมแห่ง มศว



ข่าวชมรมฯ

- คณะกรรมการบริหารชมรมฯ กำหนดการประชุมประจำเดือนสิงหาคม วันพฤหัสบดีที่ 7 สิงหาคม 2568 ณ ห้องประชุม ชั้น 2 สำนักหอสมุดกลาง เวลา 10.00 น. ฟังการบรรยายพิเศษ โดย คุณชาครีย์นรทิพย์ เสวิกุล เรื่อง เป็ดมูม มองอิหร่านวันนี้ หลังจากนั้นรับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน (ขอเชิญชวน สมาชิกใส่ เสื้อ /ชุดสีฟ้า เนื่องจากเป็นเดือนพระราชสมภพสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง)

- วันที่ 6 กรกฎาคม 2568 เวลา 19.30 น. ณ ห้องประชุม โรงแรม ลา อีสลา ประชุมสรุปงานประจำปี 2567 และประชุมประจำเดือนกรกฎาคม ร้องเพลง อวยพรวันเกิดให้สมาชิกที่ร่วมเดินทาง เดือนมิถุนายน คุณกฤษณา สุนันทเกษม คุณไพฑูรย์ รัตนศิริ เดือนกรกฎาคม อาจารย์ ดร.สรณัฐ ภู่งง หลังจากนั้นก็ร้องเพลงคาราโอเกะร่วมกันอย่างสนุกสนาน



- วันที่ 14 กรกฎาคม 2568 คณะสังคมศาสตร์ มศว เชิญสมาชิกชมรมฯ เข้าร่วมโครงการบริการวิชาการเพื่อสังคม : กิจกรรมการสัมมนาและอบรมเชิงปฏิบัติการหัวข้อ “Smart Share Smart Life” แชร้อย่างฉลาด สร้างชีวิตดิจิทัลที่ปลอดภัย ณ โรงแรมแลงคาสเตอร์ มีสมาชิกร่วมลงทะเบียน 42 คน

- ตามที่ชมรมผู้สูงอายุ มศว ขอเชิญชวนบริจาคเงินเพื่อส่งไปให้จัดซื้ออาหารและสิ่งของที่ต้องการให้แก่ศูนย์พักพิงชั่วคราว ผู้ประสบภัยจังหวัดสุรินทร์ จากการสู้รบกันตามแนวชายแดนไทย -กัมพูชา โดยบริจาคดังนี้

1. โรงเรียนวัดทักษิณวารี ครั้งที่ 1 จำนวน 20,000 บาท
ครั้งที่ 2 จำนวน 32,100 บาท

2. โรงเรียนบ้านอุโลก จำนวน 21,500 บาท
รวมเป็นเงิน 73,600 บาท

ผอ. ของทั้งสองโรงเรียนฝากขอบพระคุณ ผู้ใหญ่ใจดีทุกท่านค่ะ

- วันที่ 14 สิงหาคม 2568 มหาวิทยาลัย เชิญชวนสมาชิกชมรมฯ เข้าร่วมกิจกรรม การประชุมวิชาการ SWU Active Aging กำหนดการดังนี้
ณ หอดนตรีและการแสดงอโศกมนตรี 1 ชั้น 4 อาคารนันทกรรม : ศาสตราจารย์
ดร.สาโรช บัวศรี

08.00 – 09.00 น. ลงทะเบียน ณ บริเวณ ชั้น 1 อาคารนันทกรรม :
ศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรี

09.00 – 09.20 น. พิธีเปิด กล่าวรายงานความสำคัญและวัตถุประสงค์ของ
การจัดงานโดย รองศาสตราจารย์ ดร.ชลวิทย์ เจียรจิตต์ อธิการบดีมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ

09.20 – 09.40 น. พิธีเปิดและกล่าวปาฐกถาพิเศษ หัวข้อ “บทบาทของ
กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม กับ การส่งเสริมและ
พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ” โดย ศาสตราจารย์ ดร.ศุภชัย ปทุมนากุล ปลัด
กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

09.40 – 10.00 น. บรรยายพิเศษ หัวข้อ “สถาบันอุดมศึกษากับพันธกิจ
เพื่อสังคมสูงวัย” โดย นายแพทย์วิชัย โชควิวัฒน์ กรรมการสภามหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒและกรรมการสุขภาพแห่งชาติ

10.00 – 10.15 น. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

10.15 – 10.35 น. บรรยายพิเศษโดยผู้ทรงเกียรติ (Honorary Lecture)
หัวข้อ “สังคมไทยสูงวัยยั่งยืน: ถอดรหัสจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้าง
เสริมสุขภาพ” โดย คุณภรณ์ ภูประเสริฐ ผู้ช่วยผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการ
สร้างเสริมสุขภาพ

และรักษาการผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนสุขภาวะประชากรกลุ่มเฉพาะ

10.35 – 10.55 น. บรรยายพิเศษโดยผู้ทรงเกียรติ (Honorary Lecture)

หัวข้อ “ผู้สูงอายุกับการดูแลตัวเอง เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงและยั่งยืน”

โดย คุณสว้าง จันทรพรหมณ์ และ คุณศิริพรรณ จันทรพรหมณ์

ดำเนินรายการโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยวัชร พรหมจิตติพงศ์ รองอธิการบดีฝ่ายแผนและ ยุทธศาสตร์เพื่อสังคม

10.55 – 11.15 น. บรรยายพิเศษโดยผู้ทรงเกียรติ (Honorary Lecture)

หัวข้อ “มุมมองภาคเอกชนกับการ พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ” โดย Yong happy

11.15 – 11.30 น. มอบที่ระลึกและบันทึกภาพร่วมกับผู้ทรงเกียรติ (Honorary Lectures) โดย นางสาวสุดาวรรณ หวังศุภกิจโกศล รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

11.30 – 12.00 น. พิธีเปิดนิทรรศการวิชาการ “SWU Active Aging Forum”

- เยี่ยมชมนิทรรศการงานวิจัยและบูรณาการความรู้นวัตกรรมสำหรับผู้สูงอายุ โดย นางสาวสุดาวรรณ หวังศุภกิจโกศล รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

12.00 – 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน ณ ห้องประชุมชั้น 22

13.00 – 16.50 น. หอดนตรีและการแสดงอโศกมนตรี 1 ชั้น 4 อาคาร
นวัตกรรม : ศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรี

ห้องที่ 1 มศว และตลาดความรู้สำหรับผู้สูงอายุ

13.30 – 13.50 น. หัวข้อ “การสร้างชุมชนสูงอายุต้นแบบเพื่อการสร้างสุขภาวะองค์รวมด้วยวิถีชีวิตและภูมิปัญญาไทยเพื่อสุขภาพในโรงเรียนผู้สูงอายุไทยพุทธ - มุสลิม” โดย อาจารย์ ดร.อนงค์ หาญสกุล คณะพลศึกษา

13.50 – 14.10 น. หัวข้อ “การพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันดิจิทัลในผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุ อำเภอบ้านนา จังหวัดนครนายก” โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิมพ์ตะวัน จันทน์ คณะสังคมศาสตร์

14.10 – 14.30 น. หัวข้อ “การออกแบบการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ”

โดย รองศาสตราจารย์ ดร.อิทธิพัทธ์ สุวทันพรกุล คณะศึกษาศาสตร์

14.30 – 14.50 น. หัวข้อ “ชะลอชรา: Delay Aging Academy”

โดย อาจารย์ ดร.วิมลวรรณ เลิศวงศ์เผ่าพันธุ์ คณะพยาบาลศาสตร์

14.50 – 15.10 น. หัวข้อ “Frail to fit: reality for active aging เพราะผู้สูงอายุไม่จำเป็น ต้องเปราะบาง” โดย นายแพทย์อริป กฤตยสิงห์ รองผู้อำนวยการศูนย์การแพทย์ฯ มศว และการวิจัยในผู้สูงอายุ

15.10 – 15.30 น. หัวข้อ “บทบาทวรรณกรรมอย่างเป็นระบบวิธีควบคุมอาหารเพื่อลดน้ำหนักที่มีประสิทธิภาพในการลดความเจ็บปวดข้อเข่าในผู้สูงอายุที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม” โดย อาจารย์ ดร.พิมลพร เชาวไวยจน์ คณะกายภาพบำบัด

15.30 – 15.50 น. หัวข้อ “Continuous tremor monitoring in Parkinson’s disease: A wristwatch-inspired triboelectric sensor approach” โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฐิติรัตน์ จรุงสุข คณะวิทยาศาสตร์

15.50 – 16.10 น. หัวข้อ “นวัตกรรมวิศวกรรมชีวการแพทย์เพื่อชุมชนและการสูงวัยเชิงรุก (Biomedical Engineering Innovations for Community and Active Aging)” โดย อาจารย์ ดร.ธีระศักดิ์ จันทรวีเมื่อง คณะวิศวกรรมศาสตร์

16.10 – 16.30 น. หัวข้อ “การทดสอบสมรรถภาพกายของเกษตรกรสูงอายุด้วยเครื่องมือจากประเทศญี่ปุ่น” โดย อาจารย์ ดร.ทีปพิพัฒน์ เลิศวราวุธ คณะพลศึกษา

16.30 – 16.50 น. หัวข้อ “พันธุ์ดีถึงบ้าน: นวัตกรรมดูแลช่องปากผู้สูงวัย” โดย รองศาสตราจารย์ ดร.ทพญ.พรสวรรค์ ธนธรวงศ์ คณะทันตแพทยศาสตร์

13.00 – 16.50 น. หอดนตรีและการแสดงอโศกมนตรี 1 ชั้น 4 อาคารนวัตกรรม : ศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรี

ห้องที่ 2 มศว และความรู้เพื่อสังคม

13.30 – 13.50 น. หัวข้อ “การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ” โดย อาจารย์สุวัฒน์ จิตรดำรง และผู้ช่วยศาสตราจารย์

ดร.อ้อมใจ แท้เจริญวิริยะกุล คณะกายภาพบำบัด

13.50 – 14.10 น. หัวข้อ “การพัฒนาระบบการบริหารผู้สูงอายุระยะกลาง (Seamless care@SWU)” โดย นางกนกวรรณ ปรีดาภรณ์ภากร หัวหน้างาน ศูนย์ผู้สูงวัยเฉลิมพระเกียรติฯ

14.10 – 14.30 น. หัวข้อ “พิถีพิถันไม่เสี่ยง: ออกกำลังกายพิชิตโรค NCDs” โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจฉริยะ เอนก คณะพลศึกษา

14.30 – 14.50 น. หัวข้อ “การพัฒนาทักษะแห่งอนาคตของผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21” โดย อาจารย์ภูเบศ วณิชชานนท์ คณะสังคมศาสตร์

14.50 – 15.10 น. หัวข้อ “สื่อกับผู้สูงอายุ” โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาทิตยา ทรัพย์สินวิวัฒน์ และ อาจารย์อริป เตชะพงศธร วิทยาลัยนวัตกรรมการสื่อสารสังคม

ห้องที่ 3 มศว และการสร้างวัฒนธรรมเพื่อสังคมสูงวัย

15.10 – 15.30 น. หัวข้อ “กิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ มศว” โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์นงนารถ ชัยรัตน์ ประธานชมรมผู้สูงอายุ มศว

15.30 – 15.50 น. หัวข้อ “Creative Aging : เมื่อศิลปะกลายเป็นเครื่องมือปลุกพลังผู้สูงวัย” โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เมธี พันธุ์วราทร คณะศิลปกรรมศาสตร์

15.50 – 16.10 น. หัวข้อ “ศิลปะบำบัดและการเสริมสร้างศักยภาพของผู้สูงอายุ” โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เลิศศิริ บวรกิตติ คณะศิลปกรรมศาสตร์

16.10 – 16.30 น. หัวข้อ “เกมพีระมิดสามमुख: นวัตกรรมการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างทักษะทางอารมย์และสังคม” โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนันภรณ์ อารีกุล คณะศึกษาศาสตร์

16.30 – 16.50 น. หัวข้อ “มหาวิทยาลัยวัยที่สาม มศว (University of 3rd Age)” โดย รองศาสตราจารย์ ดร.กัมปนาท บริบูรณ์ คณะศึกษาศาสตร์

- ข้าราชการบำนาญผู้ที่ได้รับเงินบำนาญเดือนละ 13,500 บาท ขึ้น ไป (ไม่รวมเงิน ช.ค.บ.) เมื่ออายุครบ 65 ปีบริบูรณ์และผู้ที่ได้รับเงินบำนาญ เดือน ละ 27,000 บาทขึ้นไป (ไม่รวม เงิน ช.ค.บ.) เมื่ออายุครบ 70 ปี บริบูรณ์ หลัง จากวันเกิดสามารถ ติดต่อบริษัทประกันภัยบุคคล (กองการเจ้าหน้าที่เดิม) อาคาร สำนักงานอธิการบดี ตึก 9 ชั้น 3 เพื่อยื่นเรื่องขอรับบำเหน็จดำรงชีพ ท่านสามารถ สอบถามรายละเอียดได้ที่ 02- 260-3558 และเตรียมหลักฐานดังต่อไปนี้อย่างละ 2 ชุด 1. สำเนาบัตรประชาชน 2. สำเนาทะเบียนบ้าน 3. สำเนาหน้าสมุดบัญชี ธนาคารที่ต้องการให้โอนเงินเข้า

- ชมรมผู้สูงอายุ มศว ขอแสดงความเสียใจกับครอบครัว วิวิธสิริ เนื่องจาก รองศาสตราจารย์เชียรศรี วิวิธสิริ ได้ถึงแก่กรรม พิธีสวดพระอภิธรรมศพ วันที่ 22 - 23 กรกฎาคม 2568 ณ วัดบางเพ็งใต้ ถนนรามคำแหง และฌาปนกิจ วันที่ 24 กรกฎาคม 2568 เวลา 17.00 น.

- ชมรมผู้สูงอายุ มศว ขอแสดงความเสียใจกับครอบครัว พานิชเจริญ นาม เนื่องจาก อาจารย์สุทธิ พานิชเจริญนาม ได้ถึงแก่กรรม พิธีสวดพระ อภิธรรมศพ วันที่ 2 - 6 สิงหาคม 2568 ณ วัดจันทร์สโมสร และฌาปนกิจ วัน ที่ 7 สิงหาคม 2568 เวลา 16.00 น.

ผู้บริจาคเงิน

1. รศ.ดร.สุภาลักษณ์ ปรัชญาสัทธิกุล 1,000 บาท

รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เกิดเดือนสิงหาคม

พรไธใด ในปฐมพีคุณความดี ที่เพาะบ่ม

คุณธรรม คำชื่นชม

ท่านสะสม นมนานมา

เนรมิต จิตเปี่ยมสุข

ปราศโสภทุกทุก เพ -ลา

สิงวาด ประรณนา

หลังไหลมา คราววัน...เกิด

รองศาสตราจารย์ ดร.พิศมัย จารุจิตติพันธ์

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------|
| 1. อ. นวลศรี วิทยานันท์ | 2. คุณจำรูญ เลียบไย |
| 3. ผศ.เสริมศักดิ์ สุรวัลลภ | 4. ผศ.สมเกียรติ อักษรถึง |
| ★5. รศ.อังคณา สายยศ | 6. รศ.ประเทือง มหารักษ์กะ |
| 7. ผศ.ชัยพร แผ่แพทยคุณ | 8. คุณพัฒนา สงวนกล้าจิตต์ |
| 9. รศ.โมรี ชื่นสำราญ | 10. อ. ปรียา พันธุ์พันธ์ |
| 11. อ. อัมพร เอ็งสุโสภณ | 12. รศ.สุภา ปานเจริญ |
| 13. คุณสุนี เหล่ารัตน์เวช | 14. คุณกุลวรา สิงหะพันธ์ |
| ★15. คุณคนธา พฤกษมาศน์ | 16. รศ.หวน พันธุ์พันธ์ |
| 17. ผศ.อภิชัย บวรกิตติวงศ์ | 18. ผศ.ดร.ประทีป จินนี |
| 19. ผศ.ประไพ สังข์ทอง | 20. อ. อ้อมจิต ว่องวาณิช |
| 21. รศ.มณฑินี กุฎาคาร | 22. ผศ.เริงลักษณ์ โรจนพันธ์ |
| 23. ดร.สุรพล วัฒนวิทย์กิจ | 24. นางจารุพร มีวันดี |
| 25. รศ.ณสรรงค์ ผลโภาค | 26. เอกอัครราชทูตวิญญู แจ่มขำ |
| 27. ว่าที่ ร.ต.สุรชาติ ทินานนท์ | 28. อ. จันทรทิพย์ ลิ้มทอง |
| 29. คุณสุชาดา แสงทอง | 30. อ. ชลลดา จรรยาวิจิักษณ์ |
| 31. ผศ.ยุวดี เตียรพรมประสิทธิ์ | 32. อาจารย์ประสาน สร้อยรุห์ร่ำ |
| 33. คุณบรรจง พันธุ์พ่วง | 34. อ. วัฒนีย์ โรจน์สัมฤทธิ์ |
| ★35. อ. กนกวรรณ เสี่ยมสิน | 36. อ. วิภาวี ไชยรงค์ |

- | | |
|------------------------------|---------------------------------|
| 37. คุณเพลินจันทร์ จรูญวิทย์ | ★(38) อ. อรุณีร์ ปัญจะ |
| 39. อ. มณฑาทิพย์ พัวพาณิชย์ | 40. อ. พิมพ์วรรณ ณ พัทลุง |
| 41. คุณมาลี สอนดา | 42. คุณบังอร สระทองแก่น |
| (43) ผศ.สำรवल รัตนอาจารย์ | ★(44) ศ. ดร.โกสุม จันท์ศิริ |
| 45. รศ. ประเสริฐ ศรีไพโรจน์ | 46. คุณประภาศรี บุนนาค |
| 47. ผศ.ศิริกุล ผลิตภัคดี | 48. คุณอุมาพร นาคะวิจนะ |
| 49. รศ.เวธนี กรีทอง | 50. อ. ประดิษฐ์ อุดรพิมพ์ |
| 51. อ. สันติ เรืองมณีไพฑูรย์ | 52. รศ.ดร.ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ |
| 53. ผศ.สมศักดิ์ วิจิตร | ★(54) รศ.เกษมศรี วงศ์เลิศวิทย์ |
| 55. คุณบุญสม เล้าพูนพิทยะ | 56. ผศ.ดรอารีย์ ชื่นวัฒนา |
| 57. ผศ.นิรมล แจ่มจำรัส | 58. คุณสุภัทรา โสหะกะพันธ์ |
| 59. คุณระยอง ต้นสกุล | 60. อ. สุกัญญา สุพรรณรัตน์ |
| 61. อ. พรพิมล ประสงค์พร | |

หมายเหตุ : สมาชิกที่มีเครื่องหมาย ○ ติดต่อขอรับเงินบำเหน็จ
อาวุโสที่สหกรณ์ออมทรัพย์ มศว จำกัด เฉพาะท่านที่เป็นสมาชิก
สหกรณ์เท่านั้น (สมาชิกควรมาในวันที่อายุครบหรือซ้ำไม่เกิน 90 วัน)
พร้อมบัตรประจำตัวประชาชน และทะเบียนบ้าน
★ บำเหน็จดำรงชีพ อายุ 70 ปี



วาทะธรรม : อาสาฬหบูชา

“ดิถีอาสาฬหบูชาได้เวียนมาบรรจบอีกคำรบหนึ่งแล้ว ควรที่สาธุชนจักได้น้อมรำลึกถึงเหตุการณ์ที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงแสดงปฐมเทศนาโปรดปัญจวัคคีย์ ณ อสิปตนิมฤตทายวัน อันเป็นการเริ่มประกาศพระศาสนา กระทั่งบังเกิดมีพระอรียสงฆ์ ครบถ้วนพร้อมเป็น“พระรัตนตรัย” ซึ่งเป็นสรณะนำทางชีวิตของพุทธบริษัท ให้มุ่งหน้าดำเนินไปสู่หนทางดับเพลิงทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง

“ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร” ที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เป็นปฐมเทศนานั้น คือวิถีทางดับทุกข์ด้วยมรรคมืองค์ ๘ หรือการลงมือปฏิบัติเพื่อให้พ้นจากทุกข์ ทั้งนี้ เป็นที่น่าสังเกตว่า ท่ามกลางสถานการณ์ทางเทคโนโลยี การสื่อสารอันรวดเร็ว ความสงบสุขในโลกกลับถดถอยเสื่อมทรามลงอย่างเห็นได้ชัด เพราะทุกคนต้องจำทนอยู่ในวังวนแห่งความรู้สึกชิงชัง ก้าวร้าว และตึงเครียด โดยเหตุที่เสพคุ้นกับข้อมูลเท็จ การส่อเสียด คำหยาบคาย และความเพ้อเจ้อ จนกระทบกระเทือนสุขภาพจิต ท่านทั้งหลายจึงควรคิดหันมาศึกษาพิจารณาอริยมรรค แล้วมุ่งมั่นดำเนินจริยาไปบนหนทางแก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุ

ประการหนึ่ง กล่าวคือ การปลูกฝังสั่งสมให้ตนเอง และบรรดาสมาชิกในสังคม มีค่านิยมในการครอง “สัมมาวาจา” ซึ่งหมายถึง “การเจรจาชอบ” ไว้ให้ได้ อย่างมั่นคง ขอให้ช่วยกันเพิ่มพูนสติยับยั้งการสื่อสารของตนและคนรอบข้าง อย่าปล่อยให้พลหรือสวาทะนอกรีตในการใช้มิจฉาวาจา ขอจรรักษาความจริงและความจริงไว้ทุกเมื่อ ขอให้สำนึกไว้เสมอว่า เมื่อใดที่บุคคลใดพูดหรือเขียนคำเท็จ คำส่อเสียด คำหยาบคาย และคำเพื่อเจ้อ ไม่ว่าในช่องทางใด หรือวาระโอกาสใด เมื่อนั้นคือการอวดความทรุดโทรมต่ำช้าที่ยังปรากฏอยู่ในความสืบเนื่องแห่งอุปนิสัยของบุคคลนั้น อันนับว่าน่าอับอาย มากกว่าที่นำจะนำมาอวดแสดงกัน

วันอาสาฬหบูชา นอกจากจะเตือนใจให้รำลึกถึงคุณพระรัตนตรัย อันเป็นสรณะสูงสุดของพุทธบริษัทแล้ว ยังอาจเตือนใจให้ทุกท่าน ตระหนักแน่วแน่ในอริยมรรคข้อ “สัมมาวาจา” เพราะฉะนั้น หากท่านประสงค์ให้สังคมไทยร่มเย็นเป็นสุข จงหมั่นเพียรศึกษาอบรมและปฏิบัติธรรมะ มีน้ำใจกล้าหาญที่จะละทิ้งมิจฉาวาจา เพื่อให้ทุกคนรอบรู้ และทุกชุมชน เป็นสถานที่ปลอดจากการหลอกลวง การวิวาทบาดหมาง และความตึงเครียด นับเป็นการเกื้อกูลตนเอง และสรรพชีวิตทั่วหน้า ให้สามารถพ้นจากภยันตรายได้สมตามความมุ่งมาดปรารถนาอย่างแท้จริง อนึ่ง ขอความเจริญงอกงามในพระสัทธรรม จงพลันบังเกิดมีแต่สาธุชนผู้มีวาจาชอบ โดยทั่วหน้ากัน เทอญ.”

บอกเล่าเก้าสิบ : ไบชะพลู

ไบชะพลูไม่ใช่แค่ใส่เมี่ยงอย่างเดียว มันช่วยดูแลสุขภาพได้หลายเรื่อง เดี่ยวเล่าให้ฟังแบบง่ายๆ 6 ประโยชน์ พร้อมวิธีใช้ที่บ้านเลยครับ

1. บรรเทาปวดฟัน เวลาปวดฟัน ผมก็หยิบไบชะพลูสด 1-2 ใบ มา ขยี้ ๆ หรือเคี้ยวเบาๆ แล้วอมตรงที่ปวด ทิ้งไว้สัก 5-10 นาที หรือถ้าสะดวกก็ ต้มน้ำไบชะพลู 7-10 ใบ ในน้ำ 1 แก้ว แล้วเอาน้ำอุ่นๆ มาบ้วนปากวันละ 2-3 รอบ ช่วยบรรเทาได้ดี

2. ช่วยบำรุงข้อ ลดปวด ถ้าปวดข้อ ผมจะต้มไบชะพลู 7-10 ใบ ใน น้ำประมาณ 2 แก้ว ต้มจนเดือด ต้มวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น อาการจะค่อยๆ ดีขึ้น เดินคล่องขึ้น

3. ช่วยระบบขับถ่าย ถ้าวันไหนท้องผูก ผมจะต้มไบชะพลู 5-7 ใบ ใน น้ำ 2 แก้ว ต้มจนเข้าท้องว่าง ช่วยให้ขับถ่ายดีขึ้น ไม่ต้องพึ่งอะไรเยอะ

4. แก้ไอ จิบได้ทั้งวัน เวลาไอหนักๆ เสมหะเยอะ จะต้มไบชะพลู 7 ใบ กับน้ำ 2-3 แก้ว ใส่เกลือนิดหน่อย ต้ม 10-15 นาที แล้วดื่มตอนอุ่นๆ แบ่ง จิบได้ตลอดวัน ช่วยให้ชุ่มชื้น ไอลดลงเยอะ

5. ลดน้ำตาลในเลือดอยากดูแลน้ำตาลในเลือด ลองต้มไบชะพลู 7-10 ใบ ในน้ำ 2 แก้ว ต้มเดือด 10 นาที ต้มเข้าขณะท้องว่าง น้ำตาลจะค่อย ๆ ลด

6. ขับลม แก้อืดท้องอืด กินหนักๆ หรือแน่นท้อง ผมจะต้มไบชะพลู 5 ใบ ในน้ำ 1-2 แก้ว ต้มตอนอุ่นๆ หลังอาหาร หรือเวลารู้สึกแน่นท้อง ช่วยให้อืดสบายขึ้น ไบชะพลูไม่ใช่แค่สมุนไพรบ้านๆ แต่ช่วยดูแลสุขภาพได้จริง

สรุปผลการดำเนินงานของคณะกรรมการบริหารชมรมผู้สูงอายุ มศว ชุด ที่ 20 และชุดที่ 21 ประจำปี พ.ศ. 2567 (มกราคม - ธันวาคม 2567)

ทำเนียบประธานชมรมฯ

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

- | | |
|--|-----------------------------|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิชิตญา บัวศรี | ประธาน ปี 2538 |
| 2. รองศาสตราจารย์บุญเอื้อ มิลินทสุต | ประธาน ปี 2539 |
| 3. ศาสตราจารย์พิเศษทรงศักดิ์ ศรีกาฬสินธุ์ | ประธาน ปี 2540 |
| 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ปรีชา ธรรมา | ประธานปี 2541 |
| 5. ศาสตราจารย์เกียรติคุณสุไร พงษ์ทองเจริญ | ประธานปี 2542 - 2543 |
| 6. รองศาสตราจารย์ชมพวันท์ ฤกษ์ธร ณ ออยุธยา | ประธานปี 2544 - 2547 |
| 7. อาจารย์นงนวล พงษ์ไพบูลย์ | ประธานปี 2548 - 2553 |
| 8. ผู้ช่วยศาสตราจารย์นงนารถ ชัยรัตน์ | ประธานปี 2554 – ถึงปัจจุบัน |

สรุปการจัดกิจกรรมและเข้าร่วมกิจกรรมของคณะกรรมการบริหารชมรมผู้สูงอายุ มศว ชุดที่ 20 และชุดที่ 21 ปี พ.ศ. 2567 ได้จัดกิจกรรมและเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ดังต่อไปนี้ รวมทั้งหมด 47 กิจกรรม

ลำดับ ที่	วัน เดือน ปี	กิจกรรม	รายละเอียดกิจกรรม
1	ตลอดปี	จัดทำจดหมายข่าวชมรมผู้สูงอายุ มศว	จัดส่งให้สมาชิกอ่านทาง Line / facebook / เว็บไซต์ ชมรมฯ จัดทำรายเดือนค่าใช้จ่ายทั้งสิ้น 8,400 บาท
2	ตลอดปี	จัดทำบัตรอวยพรวันเกิดและส่งบัตรอวยพรวันเกิดให้แก่สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ มศว	จัดส่งให้สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ มศว จำนวน 798 คน ส่งทุกเดือนค่าใช้จ่ายทั้งสิ้น 8,830 บาท

3	ประชุมทุกเดือน	จัดประชุมคณะกรรมการบริหาร ชมรมผู้สูงอายุ มศว ชุดที่ 20 และชุดที่ 21	แต่ละเดือนคณะกรรมการฯ และ สมาชิกชมรมฯ เข้าร่วมประชุมไม่ ต่ำกว่า 50 คน ค่าอาหารกลางวัน อาหารว่าง/เครื่องดื่ม /น้ำดื่ม 55,605 บาท
4	4 มกราคม 2567	บรรยายทางวิชาการ เรื่อง “โภชนาการกินเพื่อความสุข” โดยอาจารย์สง่า ตามพงศ์	คณะกรรมการและสมาชิกชมรมฯ จำนวน 66 คน ณ ห้องประชุม ศาสตราจารย์ ดร.สุตใจ เหล่าสุนทร ชั้น 2 สำนักหอสมุดกลาง
5	25 มกราคม 2567	ทำบุญวันเกิดชมรมฯ ประจำปี 2567 ณ ห้องประชุมศาสตรา จารย์ ดร.สุตใจ เหล่าสุนทร สำนักหอสมุดกลาง	คณะกรรมการและสมาชิกชมรมฯ จำนวน 44 คนชมรมฯ ทำบุญ 1,000 บาท สมาชิกชมรมฯ ทำบุญ 63,700 บาท - ทำบุญถวายภัตตาหารเช้าพระภิกษุ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมพระธรรมทูต ไปต่างประเทศ (ธรรมยุต) รุ่นที่ 30/2567 3,000 บาท - ร่วมทำบุญวัดบางจาก ในโครงการ ผู้ป่วยติดเตียง 10,700 บาท - ร่วมทำบุญมูลนิธิพระเจ้าตากสิน มหาราช 35,000 บาท
6	28 มกราคม 2567	ร่วมทำบุญทอดผ้าป่าสามัคคี ณ วัดศรีสัจจาธิษฐาน ตำบล หนองหล่ม อำเภอกำแพงแสน จังหวัดลำปาง	คณะกรรมการฯ ร่วมทำบุญ 15,980 บาท
7	1 กุมภาพันธ์ 2567	จำหน่ายดอกป๊อปป๊อของ ทหารผ่านศึก	จำหน่ายได้เป็นเงิน 2,260 บาท
8	1 กุมภาพันธ์ 2567	จัดกิจกรรมเนื่องในโอกาสเดือน แห่งความรัก	คณะกรรมการและสมาชิกชมรมฯ จำนวน 54 คน ณ ห้องประชุม ศาสตราจารย์ ดร.สุตใจ เหล่าสุนทร ชั้น 2 สำนักหอสมุดกลาง

9	15 กุมภาพันธ์ 2567	ร่วมแปรอักษรรูปหัวใจ เพื่อเป็นการเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรม สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี แสดงถึงการ ถวายความจงรักภักดี และสำนึก ในพระมหากรุณาธิคุณ ที่ทรง มีต่อ ประชาคม มศว มีคณะ ผู้บริหาร คณาจารย์ บุคลากร นิสิตและประชาคม มศว	ผู้แทนชมรมฯ จำนวน 9 คน บริเวณหน้าตึก 3
10	17 กุมภาพันธ์ 2567	ทัศนศึกษา One day trip เที่ยวเมืองแปดริ้ว จังหวัด ฉะเชิงเทรา	สมาชิกชมรมฯ จำนวน 20 คน มี รายได้เข้าชมรมฯ 3,474 บาท
11	23 กุมภาพันธ์ 2567	เข้าร่วมโครงการวัฒนธรรมกับ ศาสนา : มาฆบูชา โดยดักบาตร พระสงฆ์ จำนวน 19 รูป	ผู้แทนชมรมฯ จำนวน 3 คน ณ โถงชั้น 1 อาคารนวัตกรรม ศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรี ใช้เงินชมรมฯ 540 บาท
12	7 มีนาคม 2567	จัดกิจกรรมกีฬาพาเพลิน	คณะกรรมการและสมาชิกชมรมฯ จำนวน 53 คน ณ ห้องประชุม ศาสตราจารย์ ดร.สุดใจ เหล่าสุนทร ชั้น 2 สำนักหอสมุดกลาง
13	7 มีนาคม 2567	จำหน่ายปลาทุปุ่น	มีรายได้เข้าชมรมฯ 250 บาท
14	16 - 17 มีนาคม 2567	ทัศนศึกษา ปากน้ำ ปราการ จังหวัดสมุทรปราการ	สมาชิกชมรมฯ จำนวน 20 คน มีรายได้เข้าชมรมฯ 2,595 บาท
15	27 มีนาคม 2567	ร่วมงาน Showcase	สมาชิกชมรมฯ จำนวน 12 คน
16	4 เมษายน 2567	จัดเทศกาลสงกรานต์ โดยมี การสงฆ์พระ และรดน้ำขอ พรผู้ใหญ่	คณะกรรมการและสมาชิกชมรมฯ จำนวน 62 คน ณ ห้องประชุม ศาสตราจารย์ ดร.สุดใจ เหล่าสุนทร ชั้น 2 สำนักหอสมุดกลาง

17	11 เมษายน 2567	ร่วมบริจาคเหรียญบาทและเหรียญ 10 บาท รัชกาลที่ 9 เพื่อบริจาคให้โบสถ์เหรียญบาท วัดบ้านทุ่งเคล็ด จังหวัดประจวบคีรีขันธ์	สมาชิกชมรมฯ บริจาคจำนวน 4,549 บาท
18	12 เมษายน 2567	จัดไปชมภาพยนตร์เรื่อง หลานม่า	สมาชิกชมรมฯ จำนวน 26 คน ณ โรงภาพยนตร์ คิวเทียร์ ซีเนอาร์ต
19	13 เมษายน 2567	ร่วมเป็นเจ้าภาพทอดผ้าป่าสามัคคีเพื่อพัฒนาการศึกษา ณ โรงเรียนบ้านบุญนาคน จังหวัดลำปาง	ชมรมฯ ทำบุญ 1,000 บาท
20	26 เมษายน 2567	ร่วมงาน "วันมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ 75 ปี "	ผู้แทนชมรมฯ จำนวน 6 คน ณ โถงชั้น 1 อาคารนวัตกรรม: ศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรี และพิธีวางพานพุ่ม ณ อนุสาวรีย์ ศาสตราจารย์ หม่อมหลวงปิ่น มาลากุล และหลวงสวัสดิสารศาสตรพุทธิ ค่าชุดตักบาตร 1,000 บาท
21	29 เมษายน 2567	ร่วมโครงการมหกรรมหาสงกรานต์ : ประเพณีไทยสืบสานวันสงกรานต์ มศว	ผู้แทนชมรมฯ จำนวน 6 คน ณ อาคารกีฬา 1 ศูนย์กีฬาสิรินธร มศว องค์กรฯ
22	2 พฤษภาคม 2567	บรรยายพิเศษ เรื่อง “ปลาในวรรณคดี” โดยคุณสมหวัง พิมลบุตร	คณะกรรมการและสมาชิกชมรมฯ จำนวน 54 คน ณ ห้องประชุม ศาสตราจารย์ ดร.สุดใจ เหล่าสุนทร ชั้น 2 สำนักหอสมุดกลาง ค่าของที่ระลึกวิทยากร 300 บาท

23	2 พฤษภาคม 2567	ร่วมบริจาคเงินให้สำนักหอสมุดกลาง ในการจัดกิจกรรมให้เด็กพิการ วิทยาลัยเทคโนโลยีพระมหาไถ่ พัทยา (คนพิการ) และมูลนิธิเด็กพัทยา บ้านเด็กกำพร้าพัทยา และโรงเรียนอนุบาลโสตพัฒนา	ชมรมฯ บริจาค 2,000 บาท สมาชิกชมรมฯ บริจาค 9,210 บาท
24	5 พฤษภาคม 2567	ร่วมเป็นเจ้าภาพบรรพชาสามเณร ณ วัดมงคลสามัคคีธัมมโมทัย (เขาสาป) จังหวัดระยอง	ชมรมฯ ทำบุญ 1,000 บาท สมาชิกชมรมฯ ร่วมทำบุญ 192,000 บาท
25	20 พฤษภาคม 2567	ร่วมโครงการวัฒนธรรมกับศาสนา : วันวิสาขบูชา โดย ตักบาตรพระสงฆ์ จำนวน 19 รูป	ผู้แทนชมรมฯ จำนวน 3 คน ณ โถงชั้น 1 อาคารนวัตกรรมการ ศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรี ค่าชุดตักบาตร 860 บาท
26	27 พฤษภาคม 2567	ร่วมทำบุญเพื่อบุรณะและทำนุบำรุงพิพิธภัณฑ์พระตำหนักสมเด็จพระสังฆราชแพ ตีสสเทโว พระสังฆราชพระองค์ที่ 12 แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ณ วัดสุทัศนเทพวรารามราชวรมหาวิหาร แขวงเสาชิงช้า เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร และเยี่ยมชมรัฐสภา	สมาชิกชมรมฯ จำนวน 38 คน สมาชิกชมรมฯ ร่วมทำบุญ 39,390 บาท และชมรมฯ ทำบุญ 1,000 บาท
27	30 พฤษภาคม 2567	เข้าร่วมโครงการผู้สูงอายุกับภัยไซเบอร์ ของหลักสูตรนิติศาสตร์บัณฑิต คณะสังคมศาสตร์ มศว	คณะกรรมการฯ และสมาชิกชมรมฯ จำนวน 45 คน ณ โรงแรมแสง คาสเตอร์
28	6 มิถุนายน 2567	บรรยายพิเศษ เรื่อง “การดูแลเอาใจใส่สุขภาพผู้สูงอายุ ห่างไกลอัลไซเมอร์” และตรวจหาแนวโน้มนอัลไซเมอร์ โดย รองศาสตราจารย์ธงชัย แก้วพินิจ	คณะกรรมการฯ และสมาชิกชมรมฯ จำนวน 53 คน ณ ห้องประชุม ศาสตราจารย์ ดร.สุตใจ เหล่าสุนทร ชั้น 2 สำนักหอสมุดกลาง ค่าของที่ ระลึกวิทยากร 390 บาท

29	29 มิถุนายน 2567	ร่วมทอดผ้าป่าและถวายเทียน พรรษา ณ วัดละมุด ตำบลวัด ละมุด อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม	ชมรมฯ ทำบุญ 2,000 บาท
30	4 กรกฎาคม 2567	สนทนาเรื่อง หนังสือที่ได้รับ รางวัล ARF DISTINGUISHED AWARDS 2024 โดยคุณชัย ฤทธิ์ ศรีโรจน์ฤทธิ์ ศิษย์เก่า คณะมนุษยศาสตร์ มศว สาขา วรรณกรรมสำหรับเด็ก รุ่นที่ 1	คณะกรรมการฯ และสมาชิกชมรมฯ จำนวน 50 คน ณ ห้องประชุมชั้น 2 คณะสังคมศาสตร์ ค่าของที่ระลึก วิทยากร 699 บาท
31	19 กรกฎาคม 2567	ร่วมโครงการวัฒนธรรมกับ ศาสนา : วันอาสาฬหบูชา และ วันเข้าพรรษา	ผู้แทนชมรมฯ จำนวน 5 คน ณ โถงชั้น 1 อาคารนวัตกรรม ศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรี ค่าชุดตักบาตร 1,007 บาท
32	26 กรกฎาคม 2567 31 กรกฎาคม 2567	เข้าร่วมโครงการธรรมสัง្កจรเพื่อ ผู้สูงวัย	สมาชิกชมรมฯ จำนวน 32 คน บรรยายออนไลน์ (วันที่ 26 กรกฎาคม 2567) และไปธรรมสัง្កจร นำชม Golden Boy ณ พิพิธภัณฑ์สถาน แห่งชาติ พระนคร และชมวัด เบญจมบพิตรดุสิตวนาราม
33	1 สิงหาคม 2567	การบรรยายพิเศษ “การปฏิบัติ วิถีลดอาการเจ็บเข่า” โดยผู้ช่วย ศาสตราจารย์รัตติยา จินเดหวา	คณะกรรมการฯ และสมาชิกชมรมฯ จำนวน 57 คน ณ ห้องประชุมชั้น 2 คณะสังคมศาสตร์
34	31 สิงหาคม 2567	บริจาคเงินให้โรงเรียนบ้าน ดอน โรงเรียนชุมชนบ้านดอน ต้น โรงเรียนบ้านสบหนอง และ โรงเรียนบ้านท่าคำ	สมาชิกชมรมฯ ร่วมบริจาค 77,000 บาท ชมรมฯ บริจาค 3,000 บาท บริจาคให้โรงเรียนแต่ละ 20,000 บาท
35	5 กันยายน 2567	สรุปผลการดำเนินงานของคณะ กรรมการบริหาร ปี 2566 และ ประชุมสามัญประจำปี 2567	คณะกรรมการฯ และสมาชิกชมรมฯ จำนวน 54 คน ณ ห้องประชุม 403E ชั้น 4 สำนักนวัตกรรมการ เรียนรู้

36	5 กันยายน 2567	ร่วมเป็นเจ้าภาพทอดผ้าป่าเพื่อการศึกษา โรงเรียนวัดเอื้องคงคา ราม จังหวัดอ่างทอง	ชมรมฯ บริจาค 2,000 บาท
37	12, 17, 19 กันยายน 2567	จัดกิจกรรม Rummage Sale	12 ก.ย. 2567 มีรายได้ 20,420 บาท 17 ก.ย. 2567 มีรายได้ 12,244 บาท 19 ก.ย. 2567 มีรายได้ 21,152.80 บาท นำเข้าทุน ศ.ดร.สุดใจ-ผศ.ดร.มาเรีย เหล่าสุนทร 36,005.76 บาท และ เข้าชมรมฯ 15,431.04 บาท
38	26 กันยายน 2567	จัดงานรับน้องใหม่วัยเกษียณ	คณะกรรมการฯ และสมาชิกชมรมฯ จำนวน 57 คน น้องใหม่ จำนวน 13 คน ณ ห้องประชุมคณะ มนุษยศาสตร์ ชั้น 2 ค่าลงทะเบียน 15,900 บาท รายได้จากการจำหน่าย อาหาร 360 บาท รายได้จากการ จำหน่ายขนมปังลูกเกด 360 บาท
39	26 กันยายน 2567	บรรยายพิเศษ เรื่อง “กฎหมาย กับผู้สูงอายุ” โดย ผู้ช่วย ศาสตราจารย์ ดร.ประภาภรณ์ โรจน์ศิริรัตน์	คณะกรรมการฯ และสมาชิกชม รมฯ จำนวน 57 คน น้องใหม่ จำนวน 13 คน ณ ห้องประชุมคณะ มนุษยศาสตร์ ชั้น 2
40	3 ตุลาคม 2567	บรรยายพิเศษและให้ความรู้ และตรวจประเมินความเสี่ยง ล้ม หัวข้อ “สูงวัย มั่นใจ ไม่ล้ม” โดยวิทยากรจากสวนสุขภาพ อรุณสทคลินิก กก.กิตติ สนใจจิตร กก.วิศรา เอื้องพลสวัสดิ์ กก.ณัธน์นันท์ ประจันบาน กก.สุนทรี สมคำ	คณะกรรมการฯ และสมาชิกชมรมฯ จำนวน 55 คน ณ ห้องประชุมชั้น 2 คณะศึกษาศาสตร์ ค่าของที่ระลึก วิทยากร 1,000 บาท

41	13 ตุลาคม 2567	ทำบุญถวายเป็นพระราชกุศล แด่พระบาทสมเด็จพระบรมชน กาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเด ชมหาราชบรมนาถบพิตร เนื่องใน วันคล้ายวันสวรรคต	สมาชิกชมรมฯ 20 คนไปวางพวง มาลาถวายบังคมพระบรมราชานุ สาวรีย์ ณ อุทยานเฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบ ศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ทั้งนี้ สมาชิกชมรมฯ ทำบุญ 67,500 บาท และทำบุญถวาย เป็นพระราชกุศล โดยบริจาคให้โรง พยาบาลศิริราช 45,000 บาท และ วัดบางจาก เพื่อจัดซื้ออุปกรณ์สิ่งของเครื่องใช้ให้ ผู้ป่วยติดเตียงได้ขอยืมไปใช้ 22,500 บาท
42	19 ตุลาคม 2567	ร่วมทอดกฐินสามัคคีเพื่อ สนับสนุนการศึกษา โรงเรียน มงคลวิทยา วัดมงคลสามัคคีธัม โมทัย (เขาสाप)	สมาชิกชมรมฯ ทำบุญ 76,000 บาท ชมรมฯ ทำบุญ 2,000 บาท
43	1 – 4 พฤศจิกายน 2567	ไปร่วมถวายผ้าพระกฐิน พระราชทานกับมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ณ วัดโพธิ์ชัย พระอารามหลวง ตำบล เมือง อำเภอหนองคาย จังหวัดหนองคาย และไป ทัศนศึกษาจังหวัดอุดรธานี	สมาชิกชมรมฯ จำนวน 32 คนสมาชิก ชมรมฯ ร่วมทำบุญ 48,500 บาท ชม รมฯ ทำบุญ 1,000 บาท มีเงินเข้า ชมรมฯ 11,168.19 บาท
44	7 พฤศจิกายน 2567	การแนะนำเกี่ยวกับวัคซีนสำหรับ ผู้สูงอายุ โดยผู้ช่วยศาสตราจารย์ จันทร์ทรา ดนันทย์ทรวงศ์	คณะกรรมการฯ และสมาชิกชมรมฯ จำนวน 48 คน ณ ห้องประชุม ศ.ดร. สาโรช บัวศรี ชั้น 2 คณะศึกษาศาสตร์
45	10 พฤศจิกายน 2567	ร่วมทอดกฐินสามัคคี ณ ศูนย์ ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ เขตดิน ทองแสง จังหวัดจันทบุรี	สมาชิกชมรมฯ ทำบุญ 20,500 บาท ชมรมฯ ทำบุญ 1,000 บาท

46	12 ธันวาคม 2567	จัดงานแสดงมุทิตาจิตต่ออาจารย์อาวุโสที่มีอายุครบ 84 ปี ในปี พ.ศ. 2567	คณะกรรมการฯ 54 คน สมาชิกชมรมฯ 9 คน ผู้ติดตามอาจารย์อาวุโส 2 คน ณ ห้องประชุมชั้น 1 สถาบันวิจัย พฤติกรรมศาสตร์ ค่าลงทะเบียน 15,300 บาท รายได้จากการ จำหน่ายอาหาร 340 บาท ใช้เงินของ ชมรมฯ สมทบรายจ่าย 9,494 บาท
47	12 ธันวาคม 2567	ซื้อหนังสือที่คณะเภสัชศาสตร์ พิมพ์จำหน่าย เพื่อมอบให้ โรงเรียนวัดสันตยาราม ตำบล พรหมณี อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก	ใช้เงินชมรมฯ 1,000 บาท

สำหรับในปี 2567 ชมรมผู้สูงอายุ มศว มีรายรับ - รายจ่าย ดังนี้ รายรับ

ลำดับที่	รายการ	จำนวนเงิน	%
1	เงินบริจาค	68,100.00	38.66
2	เงินค่าลงทะเบียนจากการประชุม ประจำเดือน	52,200.00	29.63
3	เงินที่เหลือจากที่ชมรมฯ และ สมาชิกฯ จัดกิจกรรม	20,403.46	11.58
4	เงินจากการจัดทัศนศึกษา	17,237.19	9.79
5	เงินดอกเบี้ยเงินฝากปี 2567	7,821.48	4.44
6	เงินค่าสมัครสมาชิกใหม่	7,500.00	4.26
7	ค่าจำหน่ายอาหารที่เหลือจาก การจัดเลี้ยง	2,650.00	1.50
8	จำหน่ายอาหารและของ เบ็ดเตล็ด	250.00	0.14
	รวม	176,162.13	100 %

รายจ่าย

ลำดับที่	รายการ	จำนวนเงิน	%
1	ค่าอาหาร / เครื่องดื่ม / น้ำดื่ม	55,605.00	36.66
2	ค่าใช้จ่ายเบ็ดเตล็ดของชมรมฯ	23,036.00	15.19
3	เงินร่วมทำบุญ	17,000.00	11.21
4	ค่าจัดทำกระเป๋าคณะชมรมฯ	9,900.00	6.52
5	ค่าตอบแทนบุคลากรที่มาช่วยปฏิบัติงาน	9,600.00	6.33
6	ค่าทำจดหมายข่าว	8,400.00	5.54
7	ค่าทำบุญงานศพ	7,000.00	4.62
8	ค่าตอบแทนเจ้าหน้าที่วันประชุม	5,100.00	3.36
9	ค่าของเยี่ยมใช้	4,627.00	3.05
10	ค่าบัตรอวยพรวันเกิด	3,940.00	2.60
11	ค่าส่งไปรษณีย์	2,715.00	1.80
12	ค่าตอบแทนวิทยากร	2,389.00	1.58
13	ค่าของบัตรอวยพรวันเกิด	2,175.00	1.43
14	สมทบเงินในการจัดกิจกรรมของชมรมฯ	172.00	0.11
	รวม	151,659.00	100 %

*** หมายเหตุ รายรับมากกว่ารายจ่าย $176,162.13 - 151,659.00 = 24,503.13$

ประชุมชมรมฯ ... ชมทะเล ... ฮาเฮปากน้ำปราณฯ

ในระหว่างวันที่ 6-8 ก.ค. 68 ที่ผ่านมา ชมรมฯ จัดทริปนอกสถานที่ เพื่อประชุมประจำเดือนและสรุปผลการดำเนินงานประจำปี 2567 ที่โรงแรมลาอิสลา อ.ปราณบุรี จ.ประจวบคีรีขันธ์ ทริปป 3 วัน 2 คืน ครั้งนี้มีสมาชิกร่วมเดินทาง 45 คน เดินทางโดยรถตู้ทีมเสริมสุดหล่อ จำนวน 5 คัน ตลอดทริปเต็มไปด้วยความสนุกสนานพร้อมสาระความรู้ความบันเทิงทุกรูปแบบ จึงขอเก็บบรรยากาศการกิน-เที่ยวชิลล์ๆ มาเล่าสู่กันฟังดังนี้

วันที่ 1 (6 กค. 2568) เข้าตู่เวลา 06.00 น. สมาชิกนัดพบกันที่ มศว ประสานมิตร ทุกท่านพร้อมมาก มาในชุดเที่ยวชายหาดจัดเต็ม รถตู้ออกเดินทางผ่านเส้นทางนครปฐม (เลี้ยวพระราม 2 เพื่อความปลอดภัย) มุ่งหน้าไปยังร้านอาหารเช้า คือร้านชาหมูบางหัวบัวประทานชาหมูคาเกอร่อยเกินห้ามใจ เพิ่มคอเลสเตอร์และคอลลาเจนกันพอประมาณ แล้วแวะสั่งกาแฟหอมๆ สำหรับจิบไปในระหว่างเดินทาง ใช้เวลาเพียงไม่นานก็ถึงเพชรบุรี แวะกราบพระและเยี่ยมชมวัดเพชรพลี (ชื่อเดิม วัดพริบพรี) ตั้งอยู่ที่ถนนเพชรพลีใกล้กับวัดสนามพราหมณ์ ต.ท่าราบ อ.เมือง จ.เพชรบุรี สันนิษฐานว่าน่าจะเป็นวัดโบราณที่สร้างในสมัยอยุธยา เพราะมีชื่อเดียวกับชื่อจังหวัดเพชรบุรี ซึ่งสมัยก่อนชาวต่างชาติเรียกเมืองเพชรว่าเมืองพริบพรี ในบริเวณนี้มีวัดเก่าร้างอยู่มากมาย เช่น วัดสามพิหาร วัดค้างคาว วัดใหม่ วัดสามพราหมณ์ บริเวณวัดสันนิษฐานว่าเคยเป็นที่อยู่อาศัยของพราหมณ์ ปรากฏหลักฐานของเทวสถานวิหาร โบสถ์พราหมณ์ และเสาชิงช้า ตั้งอยู่มุมกำแพงวัด สิ่งสำคัญภายในวัด ได้แก่ เสาชิงช้า อาคารวชิรปราสาท ซึ่งจัดเป็นพิพิธภัณฑ์ รวบรวมพระพุทธรูปสมัยต่างๆ และวัตถุโบราณ พร้อมทั้งพระบรมสารีริกธาตุประดิษฐานในบุษบก พิพิธภัณฑ์เป็นอาคารทรงไทย 2 ชั้น สร้างด้วยคอนกรีตและมียอดปราสาทอยู่ตรงกลาง ลักษณะคล้ายพระปฐมเจดีย์ ชั้นบนของพิพิธภัณฑ์เป็นที่เก็บรวบรวมพระพุทธรูปเก่าแก่จำนวนมาก ทั้งสมัยทวารวดี ศรีวิชัย ลพบุรี เชียงแสน สุโขทัย อยุธยา โดยเฉพาะพระพุทธรูปแบบสุวรรณภูมิพุทธลักษณะงดงามแปลกตา นอกจากนี้ยังมีบุษบกธรรมมาสน์สมัย

อยุธยาประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุ ชั้นล่างของพิพิธภัณฑสถานเป็นที่ประดิษฐานเจ้าแม่กวนอิมขนาดใหญ่ 3 องค์ ทำด้วยหยกแก้วสีแดง สีเขียว และสีเทา (ข้อมูลจาก <http://www.phetchaburicity.go.th/>) ความจริงกำหนดการเดิมจะแวะถ้าเขาหลวง แต่จากการสำรวจพบว่าทางขึ้น-ลงสูงชันอาจทำให้เกิดอันตรายลื่นล้มได้ จึงต้องขอข้ามโปรแกรมนี้ ออกจากวัดจึงเดินทางไปรับประทานอาหารกลางวัน ซึ่งร้านอาหารอยู่ติดชายทะเลบรรยากาศดี อิ่มข้าวแล้วดบท้ายด้วยไอศกรีมเย็นชื่นใจ ออกจากร้านอาหาร รถมอเตอร์ไซด์ตามถนนเลียบริมชายหาดไปอีกหน่อยก็ถึงจุดแลนด์มาร์คของปราณบุรี คือ ตาล 3 ต้น (ตาลสามพี่น้อง) ไม่อามีเมืองไทย ที่ไม่ว่าใครผ่านไปผ่านมา ถ้าไม่ได้มาเช็กอินกับตาล 3 ต้นก็เหมือนมาไม่ถึงชายหาดปากน้ำปราณ ถ่ายรูปเก็บภาพประทับใจแล้ว จึงเข้าโรงแรมที่พักซึ่งอยู่ติดทะเล ทางเข้าโรงแรมนี้ค่อนข้างลึกลับ เป็นถนนเล็กมากและมีความลาดชันกว่าจะถึง แอ่งสะพานทางข้ามเป็นสะพานไม้ ทำให้ทุกคนต้องลดน้ำหนักโดยกลั้นหายใจตอนอยู่บนสะพาน (โดยเฉพาะโซเฟอร์ตึง) แต่ก็ข้ามได้อย่างปลอดภัย เช็กอินเข้าที่พักเรียบร้อยแล้ว ยังมีเวลาสบายๆ ชมวิวถ่ายรูปโดยรอบโรงแรมตามอัธยาศัย หลายท่านได้ลงเล่นน้ำซึ่งสระว่ายน้ำดีมาก ใครอยู่ห้องพักชั้นล่างก็สามารถจะไหลตัวลงน้ำจากห้องพักได้เลย พอถึงช่วงเย็นพากันไปรวมตัวที่ห้องอาหารเพื่อรับประทานอาหารค่ำตักชีฟู๊ด ประธานใช้เวลาช่วงสั้นๆ บรรยายสรุปผลการดำเนินงานปี 2567 และประชุมประจำเดือน กค. 2568 ต่อจากนั้นจึงเป็นช่วงเวลาแห่งความสนุกสนานในการร้องเพลงคาราโอเกะ ลีลาศ และรำวง จนถึงเวลาประมาณเกือบสี่ทุ่มจึงแยกย้ายกันพักผ่อน

วันที่ 2 (7 กค. 2568) ตื่นเช้าด้วยความสดชื่นจากแสงอาทิตย์ที่ส่องเข้ามาในห้องพัก หลายท่านได้ไปเดินชายหาดชมพระอาทิตย์ขึ้น รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรม บุฟเฟต์อาหารเช้าโรงแรมนี้มีอาหารหลากหลายได้รับประทานกันอย่างเต็มอิ่ม จากนั้นพักผ่อนตามอัธยาศัย เดินชายหาด ถ่ายรูป ลงสระว่ายน้ำ (อีกรอบ) พอถึงเวลา 11.30 น. จึงออกเดินทางไปร้านก๋วยเตี๋ยวร้านนายหน่อง เป็นก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นปลารสชาติดีมีลูกชิ้นลวกจิ้มด้วย แล้วจึงออกเดินทาง

ต่อไปวนอุทยานปารณบุรีซึ่งถือว่าเป็นไฮไลต์ของทริปนี้ วนอุทยานนี้ตั้งอยู่ที่ตำบลปากน้ำปารณ อ.ปารณบุรี จ.ประจวบคีรีขันธ์ เป็นหน่วยงานในสังกัดส่วนอุทยานแห่งชาติ สำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ 3 สาขาเพชรบุรี กรมอุทยานแห่งชาติ มีเนื้อที่ประมาณ 919 ไร่ ถือเป็นแหล่งศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับระบบนิเวศป่าไม้ และเป็นสถานที่ศึกษาดูงานเรียนรู้เกี่ยวกับโครงการพระราชดำริที่สำคัญ คือ “โครงการพัฒนาป่าไม้ปากน้ำปารณบุรีอันเนื่องมาจากพระราชดำริ” ในพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง พื้นที่วนอุทยานนี้มีความโดดเด่นและมีความหลากหลายทางชีวภาพของชนิดพันธุ์ไม้และสัตว์ป่า สภาพป่ามีทั้งป่าผลัดใบและป่าไม่ผลัดใบ เป็นป่าเบญจพรรณผสมป่าดิบแล้ง ป่าชายเลน และป่าชายหาด มีชนิดพันธุ์ไม้ที่สำคัญ ได้แก่ โกงกางใบใหญ่ โกงกางใบเล็ก โปรง ลำพู แสมทะเล ตะบูนดำ สมอตีนนก จั้วป่า มีสัตว์ป่าอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก ทั้งสัตว์ปีก สัตว์เลื้อยคลาน และสัตว์น้ำป่าชายเลน เช่น นกยูง บูลม ปูก้ามดาบ งูกระจับ สัตว์ป่าเหล่านี้เป็นสัตว์ที่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงปล่อยคืนสู่ธรรมชาติตั้งแต่ปี พ.ศ. 2532 และได้ขยายพันธุ์ตามธรรมชาติมาจนถึงปัจจุบัน (ข้อมูลจาก <https://portal.dnp.go.th/Content/nationalpark>)

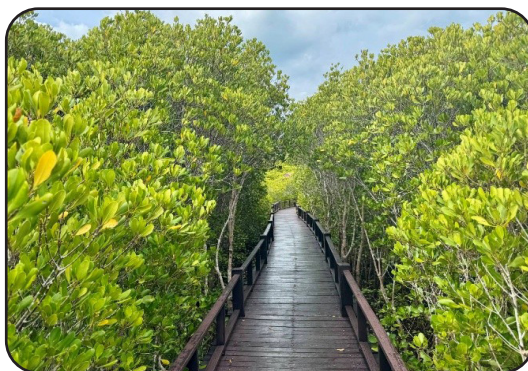
วิทยาการนำชมโดยแบ่งพวกเราออกเป็น 2 กลุ่ม เดินตามทางเท้าชมป่าโปรง/ป่าโกงกาง พี่ชายเลนพวกนี้ มีรากโผล่พื้นดินขึ้นมาสูงมากเหมือนฉากในหนังแฟนตาซี ระหว่างทางมีกลุ่มเด็กน้อยมาทัศนศึกษาวิ่งผ่านมาเห็นพวกเรากำลังถ่ายรูป เด็กๆ บอกว่า “ถ่ายรูปผมหน่อยครับ” พร้อมเต๊ะท่าหล่อน่ารักมาก จึงเก็บภาพเด็กๆ แต่ไม่รู้จะส่งให้เค้าอย่างไร สะพานทางเดินศึกษาธรรมชาติป่าชายเลนนี้ตลอดทางเดินได้สะดวก มีความยาวประมาณ 1,000 เมตร ตามเส้นทางมีป้ายชื่อต้นไม้และป้ายประชาสัมพันธ์ต่างๆ สำหรับการศึกษาเรียนรู้ระบบนิเวศป่าชายเลน สุดทางเป็นการลงเรือหางยาว ล่องเรือชมธรรมชาติป่าชายเลนสองฝั่งคลอง ชมวิถีชีวิตชุมชนหมู่บ้านชาวประมงปากน้ำปารณ และชมป่าโกงกางร้อยปีบริเวณริมแม่น้ำ

ปราณบุรี สักการะศาลเจ้าแม่ทับทิมซึ่งอยู่บนยอดเขาเห็นไกลๆ คนเรือเล่าว่าเจ้าแม่มีความศักดิ์สิทธิ์เป็นที่เคารพนับถือของชาวบ้านแถบนี้อย่างมาก พวกเราได้อพยพผู้มาคนละ 1 ตัว สอบถามเจ้าหน้าที่บอกว่าเป็นปูเลี้ยงที่ทำการอนุบาลโดยกรมประมง (ไม่ใช่ได้จากการจับมา) พวกเราพร้อมอิฐฐานขณะปล่อยปู ขอให้เจ้าปูน้อยอยู่รอดปลอดภัยในป่าโกงกาง เพื่อช่วยกินเศษใบไม้และดูแลระบบนิเวศต่อไป สิ่งที่น่าเศร้าที่ได้เห็นประการหนึ่งคือ ในทะเลและริมฝั่งมีเศษขยะและขวดพลาสติกจำนวนมาก ซึ่งอยากเสนอแนะให้ทางวนอุทยานจัดกิจกรรมรณรงค์หรือจัดกิจกรรมให้คนเรือ ชาวประมง และนักท่องเที่ยวช่วยกันเก็บขยะในลำคลอง หรืออาจทำความร่วมมือกับภาคเอกชนที่ทำกิจกรรม CSR ด้านสิ่งแวดล้อม/Climate change ก็จะทำให้กิจกรรมมี impact ที่สูงขึ้น ซึ่งจะมีส่วนช่วยรักษาสภาพแวดล้อมป่าชายเลนและช่วยสัตว์ทะเลให้ปลอดภัยจากขยะพลาสติกเหล่านี้ เสร็จจากการเดินป่า พวกเราแวะดื่มน้ำเย็นเพิ่มพลัง แล้วออกจากวนอุทยาน แวะร้านข้าวต้ม รับประทานข้าวต้มกับเบาๆ อร่อยๆ เป็นมือเย็นแล้วจึงเดินทางกลับที่พัก หลายคนได้ลงสระต่ออีกในช่วงเย็นๆ น้ำอุ่นสบาย นับว่าสมาชิกใช้ Facility โรงแรมได้อย่างคุ้มค่ามาก

วันที่ 3 (8 กค. 2568) รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรมแล้วเช็คเอาท์ ระหว่างทางแวะกราบพระที่วัดท่าไชยศิริ หรือวัดใต้ วัดนี้ตั้งอยู่บนถนนเพชรเกษม ต.สมอพลี อ.บ้านลาด จ.เพชรบุรี เป็นวัดที่เก่าแก่มาก สร้างในปีใดไม่ปรากฏปีที่สร้างแต่มีบันทึกว่าได้รับพระราชวิสุงคามสีมาเมื่อ พ.ศ. 1910 ตรงกับรัชสมัยแผ่นดินพระมหาธรรมราชาที่ 1 (พญาลิไท) แห่งกรุงสุโขทัย อีกประการหนึ่ง ทำน้ำวัดท่าไชยศิริถือว่ามีความสำคัญทางประวัติศาสตร์ คือ เป็นที่ตักน้ำใช้ในพิธีบรมราชาภิเษก และเป็นที่ตักน้ำสรงน้ำเสวย 3 รัชกาล (รัชกาลที่ 4 รัชกาลที่ 5 รัชกาลที่ 6) ตามธรรมเนียมพระราชพิธีของไทยนั้น นิยมใช้น้ำศักดิ์สิทธิ์จากสระทั้ง 4 (อยู่ในเขตตำบลสระแก้ว จ.สุพรรณบุรี) และแม่น้ำทั้ง 5 คือ แม่น้ำป่าสัก แม่น้ำเจ้าพระยา แม่น้ำแม่กลอง แม่น้ำบางปะกง และแม่น้ำเพชรบุรี สำหรับแม่น้ำเพชรบุรีนั้นจะงัดที่ทำน้ำวัดท่าไชยศิริ และนำไปประกอบพิธีที่วัดมหาธาตุ

ก่อนส่งเข้าไปประกอบพิธีต่อไป พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว เคยเสด็จมาทอดพระเนตรสระศักดิ์สิทธิ์ที่ตำบลสระแก้ว จึงเป็นเหตุให้เปลี่ยนชื่อหมู่บ้านเป็น “บ้านท่าเสด็จ” และทรงพระราชหัตถเลขาไว้ว่า “แต่เหตุใดในที่สระนี้ขลังนักไม่ปรากฏ คงจะมีตัวครุบาทที่สำคัญเป็นอันมาก น้ำในสระก็ไม่ใช่ ปลาในสระก็ไม่กิน สระมีหญ้าขึ้นรกเต็มไปหมด มีกระเข้าอาศัยอยู่ทั้งสี่สระน้ำ สระคา สระยมนาไม่สู้สะอาดมีสีแฉะ แต่น้ำสระเกษ สระแก้วใสสะอาด” น้ำในสระทั้งหมดนี้ใช้ในพระราชพิธีถือน้ำพิพัฒน์สัตยาและพระราชพิธีสระน้ำมูรธาภิเษกตามลัทธิพราหมณ์ กรมศิลปากรได้ขึ้นทะเบียนจัดตั้งสระน้ำศักดิ์สิทธิ์เป็นโบราณสถานไว้ แต่น้ำที่ใช้ในงานพระราชพิธีบรมราชาภิเษก ที่หาหลักฐานได้ เป็นสารตราของทางราชการส่งให้เจ้าเมืองเพชรบุรี ดักน้ำเพชรไปใช้ในพิธีบรมราชาภิเษก มีตั้งแต่พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว เป็นต้นมา จนถึงรัชกาลปัจจุบัน ก็ใช้น้ำเพชรและประกอบพิธีดักที่ทำน้ำวัดท่าไชยศิริทั้งสิ้น พระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษาครบ 5, 6, 7 รอบ (14 ต.ค.2554) และพระราชพิธีครองราชย์ 60 พรรษาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 ได้มีพิธีทำน้ำศักดิ์สิทธิ์เช่นกัน (<https://th.wikipedia.org/wiki/วัดท่าไชยศิริ>) จากวัดท่าไชยศิริออกเดินทางต่อไปที่สวนตาลลงถนอม ตั้งอยู่บนถนนเพชรเกษมขาเข้า เป็นสวนวิถีชุมชนที่เป็นแหล่งเรียนรู้เกี่ยวกับการปลูกต้นตาล เก็บน้ำตาล และผลิตผลจากต้นตาล ได้ชิมขนมตาลและน้ำตาลสดแท้ที่สดหอมมาก มีการสาธิตการขึ้นต้นตาลเพื่อเก็บน้ำตาลสด เก็บลูกตาล เคี้ยวน้ำตาลสด ซึ่งถือเป็นเอกลักษณ์ของเมืองเพชรบุรี ที่บ่งบอกว่าเมืองเพชรบุรีนี้ขึ้นชื่อเรื่องน้ำตาลโดนดในวิถีชีวิตอย่างแท้จริง ดังปรากฏในนิราศเมืองเพชร ซึ่งเป็นนิราศเรื่องสุดท้ายของกวีเอกสุนทรภู่ (<https://www.finearts.go.th/pranakornkeereemuseum/view/42921>) ที่ท่านได้ประพันธ์ไว้ว่า “... ทว่าประเทศเขตแคว้นแดนพริบพรี เหมือนจะขึ้นไปไม่พ้นแต่ต้นตาล ที่พวกทำน้ำโดนดประโยชน์ทรัพย์ มีดสำหรับเหน็บข้างอย่างทหาร พะองยาวก้าวเดินปันทะบาน กระบอกตาลแขวนกันคนละพวง ...”

ก่อนกลับพวกเราช่วยกันกระจายรายได้อุดหนุนผลิตภัณฑ์ชุมชนสวนตาลลุง
ถนอมกันอย่างสนุกสนาน รับประทานอาหารกลางวันที่ครัวเพชรน้ำฟ้า อาหาร
ที่อร่อยรสชาติดี แต่ระหว่างทางขากลับเข้ากรุงเทพฝนตกหนักมาก โชคดีที่มา
ถึง มศว ฝนยังไม่ตก แต่ก็ต้องฝารอติดมาถึง มศว ประสานมิตร โดยสวัสดิภาพ
จึงแยกย้ายกันกลับบ้าน นับเป็นอีกหนึ่งทริปหนึ่งที่พวกเราได้รับความสนุกสนาน
บันเทิงครบรส และได้ความรู้ ได้ชื่นชมธรรมชาติ ขอให้ทุกท่านดูแลสุขภาพให้
ดีเยี่ยม แล้วพบกันใหม่ในทริปต่อไปในงานกฐินพระราชทานของมหาวิทยาลัย
ณ วัดป่าเลไลยก์ จ.สุพรรณบุรี มีกำหนดการในกลางเดือนตุลาคม ก่อนจบขอ
ฝากบทกลอนแต่งโดย อ.โจ พร้อมภาพประกอบโดยน้องต้อมต้อ ชื่นชมความ
สวยงามของป่าชายเลนวนอุทยานปราณบุรี ดังนี้



“ชวนชื่นชม พันธุ์ไม้ ป่าชายเลน
แลลานเห็น ผืนป่าโปร่ง โกงกางเขียว
สุดสายตา ลำพู-แพน หนาแน่นเขียว
พากันเที่ยว เป็นบุญตา ได้มาปราณฯ
ล่องเรือชม สองฟากฝั่ง ทั้งซ้ายขวา
เรือน้อยพา ชมยอดเขา เคารพศาล-
แม่ทับทิม ร่วมปล่อยปู ปากน้ำปราณฯ
อินทริยสาร แสนมีค่า ป่ามีคุณ”

กิจกรรมวันที่ 6 - 7 - 8 กรกฎาคม 2568





