

ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

จดหมายข่าว ปีที่ 32 ฉบับที่ 11 เดือน พฤศจิกายน 2569

สารบัญ

- สังคมในแวดวง มศว 3
- ข่าวชมรมฯ 5
- ผู้บริจาคเงิน 8
- **รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เกิดเดือนพฤศจิกายน** 9
- **วาทะธรรม** : คนที่กินปลาเป็น 11
- บอกเล่าเก้าสิบ : 3 สัญญาณง่ายๆ 12
- วัดธรรมบูชา 14
- ปาฏิหาริย์ที่แท้จริง 16
- ประกาศเรื่องการรับบำนาญ 18
- วงบานชื่นสำแดงสด 20
- โอกินาว่า เกาะหรรษา อาณาจักรริวกิว 25



วันที่ 25 พฤศจิกายน 2569
วันสมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า
วันคล้ายวันสวรรคต พระบาทสมเด็จพระปรเมนทร
รามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราวุธ พระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว พระมหาธีรราชเจ้า

◉ พระมหาธีรราชเจ้า	จอมกวี ปราชญ์เอย
พระปรีชาวรรณคดี	เพริศแพร้ว
ไพเราะเสนาะสุนทรี	ดุจทิพย์ สวรรค์เอย
แบบอย่างกวีแก้ว	เลิศหล้านภาลัย
◉ ทรงส่งเสริมเกิดแก้ว	กวีกาญจน์
เกริกเกรียติกอปรเล่าขาน	คู่ฟ้า
ชาติไทยยิ่งใหญ่ปาน	อารยะ เด่นเอย
ไทยเก่งกันถ้วนหน้า	หากได้ศึกษา

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
(นายวิวัฒน์ บุรทัต ประพันธ์ถวาย)



วันลอยกระทง

วันเพ็ญเดือนสิบสอง
ผู้เฒ่านั่งเฝ้าบ้าน
เรื่องลอยกระทงนี้
บอกเล่าเจตจำนง
หนึ่งบูชารอยพระพุทธบาท
สองขอขมาพระแม่สาคร
สามลอยเคราะห์โรคภัย
ประเพณีมีมานาน
ลอยกระทงของไทยเรา
นางนพมาศพระสนมใหญ่
กระทงดอกโกเมศ
ลอยเด่นคืนเพ็ญอร่าม
งามเอยช่างงามล้ำ
ผองชนชื่นชมชวน
เกิดเป็นประเพณี
เพ็ญเดือนสิบสองครองเทศกาล
ชมรมผู้สูงวัยฯ
ลอยกระทงวันนี้
น้ำเอ่อนองสองฝั่งธาร
คอยลูกหลานพาลอยกระทง
จุดหมายมีหลายประสงค์
สามประสงค์คงแน่นอน
พระตรีโลกนาถศาสน์บวร
เอื้ออาทรผู้คนตลอดกาล
ทุกข์โศกไกลในทุกสถาน
เชิญหาอ่านถ้าสนใจ
สมัยพระร่วงเจ้ายุคสุโขทัย
แรกประดิษฐ์ได้ถวายกระทงงาม
แสนพิเศษสุดพรรณนาความ
พระจันทร์งามผ่องแสงนวล
เหนือผิวน้ำสายลมอวล
ล้วนน้อมจิตอธิษฐาน
ลอยกระทงดีศรีดวงมาน
นับแต่นั้นจวบปัจจุบันนี้
ร่วมจิตใจรักษ์ประเพณี
จตุรพิธพรมีถ้วนหน้ากันเอย

ประสงค์ รายณสุข
๒๕ ตุลาคม ๒๕๖๙

สังคมในแวดวงมศว

กำหนดการ
พิธีสมโภชผ้าพระกฐินพระราชทาน
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พุทธศักราช 2569
ณ วัดธรรมบูชา ตำบลตลาด อำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี
วันศุกร์ที่ 6 พฤศจิกายน พุทธศักราช 2569

งานฉลองผ้าพระกฐินพระราชทาน
(ณ ลานหน้าอาคาร 100 ปี วัดธรรมบูชา พ.ศ. 2547)

เวลา 17.30 น. • บรรเลงดนตรีไทยโดย คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เวลา 18.00 น. • รองอธิการบดีฝ่ายทรัพยากรบุคคล มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ รศ.ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา กล่าวรายงานพิธีสมโภชและงานฉลองผ้าพระกฐินพระราชทาน

เวลา 18.15 น. • รองว่าราชการจังหวัดสุราษฎร์ธานี กล่าวต้อนรับ ท่านวิทศักดิ์ จำเริญนุสิต รองผู้ว่าราชการจังหวัดสุราษฎร์ธานี

เวลา 18.20 น. • อธิการบดี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ศาสตราจารย์ ดร.ชลวิทย์ เจียรจิตต์ กล่าวขอบคุณผู้ร่วมงาน

เวลา 18.25 น. • ผู้ว่าราชการจังหวัดและอธิการบดี มอบทุนการศึกษาให้กับสถาบันการศึกษา ๕ โรงเรียน

1. โรงเรียนสุราษฎร์ธานี
2. โรงเรียนสุราษฎร์พิทยา
3. โรงเรียนเมืองสุราษฎร์ธานี
4. วิทยาลัยเทคนิคสุราษฎร์ธานี
5. โรงเรียนแสงธรรมพิทยาคม (โรงเรียนพระปริยัติธรรมสายสามัญ)

• รองอธิการบดีและผู้อำนวยการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มอบเงินสนับสนุน วงดุริยางค์ 1 โรงเรียน

1. โรงเรียนสุราษฎร์ธานี

• ผู้อำนวยการสำนักงานอธิการบดีและผู้อำนวยการส่วนการคลัง

มอบอุปกรณ์การศึกษาให้กับสถาบันการศึกษา 2 โรงเรียน
1. โรงเรียนสุราษฎร์ธานี
• ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์วรพล อร่ามรัศมีกุล ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดกลาง มอบสื่อการศึกษาและหนังสือให้แก่สถานศึกษา 5 แห่ง
1. โรงเรียนสุราษฎร์ธานี
2. โรงเรียนสุราษฎร์พิทยา
3. โรงเรียนเมืองสุราษฎร์ธานี
4. วิทยาลัยเทคนิคสุราษฎร์ธานี
5. โรงเรียนแสงธรรมพิทยาคม (โรงเรียนพระปริยัติธรรมสายสามัญ)

เวลา 18.35 น. • การแสดงชุดที่ 1 พิธีเปิดงาน การแสดงชุด "ยลวิถีเมืองคนดี ประเพณีแห่งศรัทธา" จากโรงเรียนเมืองสุราษฎร์ธานี

เวลา 18.45 น. • รับประทานอาหารเย็นร่วมกัน พร้อมชมการแสดงศิลปวัฒนธรรม
• การแสดงชุดที่ 2 การแสดงชุด "รำฝรั่งคู่" จากโรงเรียนสุราษฎร์พิทยา
• การแสดงชุดที่ 3 การแสดงชุด "อวโลกิเตศวร" จากโรงเรียนสุราษฎร์ธานี
• การแสดงวงดนตรีลูกทุ่ง จากโรงเรียนเทพมิตรศึกษา

เวลา 20.00 น. • เสร็จงานฉลองผ้าพระกฐินพระราชทาน

การแต่งกาย ผู้บริหารมหาวิทยาลัย กรรมการดำเนินงาน ผู้แทนจากหน่วยงาน ชมรมผู้สูงอายุ บุคลากร ผู้ร่วมงานแต่งชุดไทย ผ้าไทย ผ้าพื้นเมือง หรือชุดสุภาพ

ข่าวชมรมฯ



ชมรมฯ ขอแสดงความยินดีกับศาสตราจารย์ ดร. ชลวิทย์ เจียรจิตต์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒและคณะนักวิจัย ในโอกาสได้รับรางวัลผลงานวิจัยและนวัตกรรมตอบโจทย์ประเทศ NRCT AWARD ในงาน NRCT FORUM 2026 วันคล้ายสถาปนา วช 67 ปี ผลงานเรื่อง น้ำมั่นคง ชุมชนรู้ทัน : นวัตกรรมเตือนภัยและการจัดการน้ำแบบบูรณาการ สู้ท่วม สู้แล้ง 4 จังหวัด

- คณะกรรมการบริหารชมรมฯ กำหนดการประชุมเดือนพฤศจิกายน ในวันพุธที่ 4 พฤศจิกายน 2569 และจัดงานแสดงมุทิตาจิตแด่คณาจารย์และสมาชิกอาวุโสที่มีอายุครบ 84 ปี ในปี พ.ศ.2569 ณ ห้องประชุม ผศ.ดร.มาเรีย เหล่าสุนทร ชั้น 2 สำนักหอสมุดกลาง ดังกำหนดการ

07.00 - 09.00 น.	ลงทะเบียน รับประทานอาหารว่าง/เครื่องดื่ม
09.00 น.	ประชุมประจำเดือนพฤศจิกายน 2569
10.00 น.	ประธานชมรมผู้สูงอายุ มศว กล่าวต้อนรับคณาจารย์และสมาชิกอาวุโส
10.10 น.	คณาจารย์และสมาชิกอาวุโสกล่าวแสดงความรู้สึก
10.40 น.	มอบของที่ระลึกแด่คณาจารย์และสมาชิกอาวุโส
11.00 น.	การแสดงอังกะลุง วงบานชื่น
11.30 น.	รับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน
12.00 น.	นันทนาการ (คาราโอเกะ)

ชมรมฯ ขอเชิญสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว โดยเสียค่าลงทะเบียนคนละ 200 บาท ยกเว้นคณาจารย์และสมาชิกอาวุโสที่มาร่วมงาน

- ชมรมฯ เข้าร่วมงานพิธีถวายผ้าพระกฐินพระราชทาน กับมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ณ วัดธรรมบูชา อ.เมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ระหว่างวันที่ 6 - 8 พฤศจิกายน 2569 มีสมาชิกร่วมเดินทาง 30 คน ดังกำหนดการ

วันศุกร์ที่ 6 พฤศจิกายน 2569

05.00 น. ออกเดินทางจาก มศว ไปจังหวัดสุราษฎร์ธานี ใช้เวลาเดินทางประมาณ 10 ชั่วโมง
รับประทานอาหารเช้าบนรถบัสทรัพย์เจริญ

12.00 น. แวะรับประทานอาหารกลางวัน ร้านครัวคุณต้น ทับสะแก

16.30 น. เข้าที่พักโรงแรมออร์คิด ริเวอร์วิว สุราษฎร์ธานี

17.00 น. เดินทางไปร่วมพิธีฉลองกฐินพระราชทาน ณ วัดธรรมบูชา และรับประทานอาหารเย็นที่วัดธรรมบูชา

18.30 น. กลับเข้าที่พัก

วันเสาร์ที่ 7 พฤศจิกายน 2569

07.00 น. รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรม

08.00 น. ร่วมงานพิธีถวายผ้าพระกฐินพระราชทาน ณ วัดธรรมบูชา

11.00 น. รับประทานอาหารกลางวันที่วัด แล้วออกเดินทางไปอำเภอปราณบุรี

16.30 น. เข้าพักที่ วาริน่ารีสอร์ท เขาสามร้อยยอดพักผ่อนตามอัธยาศัย สระว่ายน้ำ (ชุดว่ายน้ำ) เดินเล่นยามเย็น

18.30 น. รับประทานอาหารเย็นที่วาริน่ารีสอร์ท

วันอาทิตย์ที่ 8 พฤศจิกายน 2569

07.00 น. รับประทานอาหารเช้าที่วาริน่าฯ

08.00 น. เดินทางไปอุทยานเขาสามร้อยยอด

09.00 น. ท่าเรือ ชมทุ่ง เขาจูบกัน

11.00 น. ออกเดินทางจากท่าเรือ ไปรับประทานอาหารกลางวันที่ร้านครัวลูกสาว

12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.30 น. เดินทางกลับ มศว ใช้เวลาประมาณ 4-5 ชั่วโมง

18.00 น. ถึง มศว โดยสวัสดิภาพ

- สำนักหอสมุดกลาง กำหนดจัดงาน Rummage Sale ณ บริเวณลานหน้าสำนักหอสมุดกลาง ระหว่างวันที่ 23 - 27 พฤศจิกายน 2569 เวลา 08.00 - 14.00 น. รายได้นำเข้าสมทบทุน ศ.ดร.สุดใจ-ผศ.ดร.มาเรีย เหล่าสุนทร ผู้สนใจร่วมบริจาคสิ่งของ เสื้อผ้าที่พร้อมใช้ที่สำนักหอสมุดกลาง ตั้งแต่วันที่ 10 พฤศจิกายน 2569 เป็นต้นไป

- ชมรมฯ ขอขอบคุณ ผศ.ดร.สมปรารถนา วงศ์บุญหนัก เขียนบทความเรื่อง วงบานชื่นสำแดงสด...และ รศ.ดร.ภญ. อรลักษณา แพรัตกุล เขียนบทความเรื่อง โอกินาว่า เกาะหรรษา อาณาจักรริวกิว ในฉบับนี้

- ข้าราชการบำนาญผู้ที่ได้รับเงินบำนาญเดือนละ 13,500 บาท ขึ้นไป (ไม่รวมเงิน ช.ค.บ.) เมื่ออายุครบ 65 ปีบริบูรณ์และผู้ได้รับเงินบำนาญ เดือนละ 27,000 บาทขึ้นไป (ไม่รวม เงิน ช.ค.บ.) เมื่ออายุครบ 70 ปีบริบูรณ์ หลังจากวันเกิดสามารถติดต่อส่วนทรัพยากรบุคคล (กองการเจ้าหน้าที่เดิม) และสำนักงานอธิการบดี ตึก 9 ชั้น 3 เพื่อยื่นเรื่องขอรับบำเหน็จดำรงชีพ ท่านสามารถสอบถามรายละเอียดได้ที่ 02- 260-3558 และเตรียมหลักฐานดังต่อไปนี้อย่างละ 2 ชุด 1. สำเนาบัตรประชาชน 2. สำเนาทะเบียนบ้าน 3. สำเนาหน้าสมุดบัญชีธนาคารที่ต้องการให้โอนเงินเข้า

- คณะกรรมการบริหารชมรมฯ ใคร่ขอให้ผู้บริจาคเงินเข้าชมรมฯ ตรวจสอบรายชื่อจากจดหมายข่าวของชมรมฯ ในแต่ละเดือน หากไม่ปรากฏรายชื่อของผู้บริจาคภายใน 1-2 เดือน โปรดติดต่อกับ ดร.อุมาพร นาคะวัจนะ 090 917 3993 และหากท่านสมาชิกมีความประสงค์ที่จะร่วมบริจาคเงินเข้าชมรมฯ ได้ที่สหกรณ์ออมทรัพย์ มศว ชื่อบัญชีชมรมผู้สูงอายุ มศว เลขที่บัญชี 2686-3 ชมรมฯ ขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

- ชมรมฯ ขอแสดงความเสียใจกับครอบครัว **อาจารย์มาร์ติน ฟิลลิป กลอส** ในการสูญเสีย อาจารย์มาร์ตินฯ พิธีสวดอภิธรรม ณ วัดปากบ่อ ระหว่างวันที่ 13 - 14 ตุลาคม 2569 และฌาปนกิจ วันที่ 15 ตุลาคม 2569 เวลา 15.00 น.

- ชมรมฯ ขอแสดงความเสียใจกับครอบครัว**คล้ายกระแส** ในการสูญเสีย

อาจารย์สุวรรณา คล้ายกระแส พิธีสวดพระอภิธรรม ณ วัดบำเพ็ญเหนือ ศาลา 6 ระหว่างวันที่ 16 - 18 ตุลาคม 2569 และได้มอบร่างให้สถาบันการแพทย์จักรีนฤบดินทร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

*****สหกรณ์ออมทรัพย์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำกัด ขอเชิญสมาชิกสหกรณ์ฯ ใช้สิทธิ์ในการสรรหา ประธาน และคณะกรรมการดำเนินการ ชุดที่ 63 ในวัน**พฤหัสสบดีที่ 26 พฤศจิกายน 2569 ระหว่างเวลา 08.00-15.00 น.** ณ หน่วยเลือกตั้ง มศว ประสานมิตร สมาชิกที่เกษียณ ต้องมาใช้สิทธิ์ที่ มศว ประสานมิตร หากท่านต้องการใช้สิทธิ์ในหน่วยเลือกตั้งที่ท่านสะดวก ต้องยื่นความจำนง ณ สหกรณ์ มศว ประสานมิตร ระหว่างวันที่ 3-17 พฤศจิกายน 2569

บริจาค

1. ผศ. ดร.วิลาสลักษณ์ ชัววัลลี	1,000	บาท
2 อ.พัธนี โชติกเสถียร	2,000	บาท
3. ศ. เกียรติคุณ ดร.ปานสิริ พันธุ์สุวรรณ	2,000	บาท

รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เกิดเดือนตพฤษจิกายน

พรใดใด ในปฐพีคุณความดี ที่เพาะบ่ม
คุณธรรม คำชื่นชม ท่านสะสม นมนานมา
เนรมิต จิตเปี่ยมสุข ปราศโศกทุกข์ ทุกเพลา
สิ่งวาด ปรารถนา หลั่งไหลมา คราวัน...เกิด

รองศาสตราจารย์ ดร.พิศมัย จารุจิตติพันธ์

1. ศ.ดร.มานพ วิสุทธิแพทย์
2. ผศ.ฉวีวรรณ ปัญญาสุข
3. ผศ.เจริญศรี หมวดสง
4. รศ.สายทิพย์ นุกูลกิจ
5. คุณวิษณุ รุจิเกียรติกำจร
6. รศ.รุ่งทิวา จักรกร
7. ผศ.เพลินพิศ นันทจิต
8. ผศ.บังอร เสตนนท์
9. เภสัชกรหญิงสุวณี กาญจนลักษณ
10. อ.ดร.สุภาพร ธนะชานันท์
11. คุณสมพงษ์ สุขีเกตุ
12. ผศ.สุรีย์ แขวงโสภา
13. คุณสุธิดา สุอังคะวาทิน
14. รศ. ดร.สุทธิวรรณ พีรศักดิ์โสภณ
15. คุณเกศินี สุขบุญนิวาทย์
16. ผศ. ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์
17. อ.เชาวนา ชวลิตธำรง
18. คุณบุญเรือน อินทโพธิ์
19. รศ.สุมาลี เหลืองสกุล
20. ผศ.จารุวรรณ ไวยเจตน์
21. อ. ดร.นพวรรณ โชติบัณฑ์
22. ผศ.พิจิตร สุทธิพันธ์
23. คุณรัชนีบูลย์ ผิวสุพรรณ
24. คุณรัตนา พุกพูน
25. คุณเทียนทอง ชินะผา
26. คุณศิริวรรณ วีระรัตน์ตระกูล
27. ผศ.วิพุธ โสภาวงศ์
28. อ.เมตต์ แย้มวงษ์
29. ผศ.กัลยาณี กาญจนดุล
30. ผศ.ปราโมทย์ ฉลูกัลป์
31. คุณสมใจนึก วรรณพิณ
32. คุณวินันท์นุช พิชญวรเศรษฐ์
33. ผศ. ดร.วีระ สุภากิจ
34. รศ.ธาดาศักดิ์ วชิรปรีชาพงษ์
35. ผศ.อัมพร เมฆานันท์
36. ผศ.จรินทร์ ประสงค์สม
37. อ.ดร.อรรณพ โพธิสุข
38. รศ.ศรีภูมิ อัครมาส
39. คุณอภิรดี สุขีเกตุ
40. อาจารย์นิยะดา จิตต์จรัส

41. รศ.สุนทร จันทร์ตรี
42. ผศ.บุญศรี ไพรัตน์
43. ผศ.ผุสดี ศรีเขียว
44. คุณวนิดา ธรรมเกษร
45. คุณลักขณนาจ มารควัฒน์
46. คุณสัณหกช สัมมาชีพ
47. อ.อนัญญา ไตรบำรุงสุข
48. อ.รัฐ สาเรือง
49. คุณเขมณัฏฐ ญาณฤทธิ์
50. พล รท.ยุจ พิจิตรชุมพล
51. ผศ.ภัทรา ไชยเวช
☆ 52. คุณคัชนีย์ โพคาวัฒนะ
53. อ.เกื้อกูล ไสยสมบัติ
54. อ.วัฒนา ศรีสมบัติ
55. ผศ.อนงค์ สินธุประมา
☆ 56. ผศ.จินดา เภาพิจิตร
57. ผศ.ณัฐยา วิสุทธิสิน
58. อ.อาภา มหาผล
59. อ.พัธนี โชติกเสถียร
60. อ.สังวาล คล้ายกระแส
61. คุณพิมศรี เปานิล
☆ 62. ผศ.รังสี เกษมสุข
☆ 63. อ.สุพัตรา พรหมเรนทร์
64. คุณปารมี เพ็ชรคุ้ม
65. อ.สุนทรี ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม
66. รศ. ดร.ชาญวิทย์ เทียมบุญประเสริฐ
67. คุณสุพัตรา คำไพเราะ
68. อ.สมเกียรติ สายวงศ์
69. รศ. ดร.ภนารี บุษราคัมตระกูล
70. พ.อ.(พิเศษ)สุรเทพ อภัยจิตร
☆ 71. รศ.ดร.กุศล อิศดุลย์

หมายเหตุ : สมาชิกที่มีเครื่องหมาย ◯ ติดต่อขอรับเงินบำเหน็จอาวุโสที่สหกรณ์ออมทรัพย์ มศว จำกัด **<u>เฉพาะท่านที่เป็นสมาชิกสหกรณ์เท่านั้น</u>** (สมาชิกควรมาในวันที่อายุครบหรือช้าไม่เกิน 90 วัน) พร้อมบัตรประจำตัวประชาชน และทะเบียนบ้าน

☆ บำเหน็จดำรงชีพ อายุ 70 ปี



วาทะธรรม : คนที่กินปลาเป็น

เราไม่จำเป็นต้องหนีโลก ไม่จำเป็นต้อง
ปฏิเสธความสุข และไม่จำเป็นต้องปิดกั้น
ตัวเองจากสิ่งดีๆ แต่เมื่อเสพสิ่งใด ต้องมี “สติ”
รู้ว่าอะไรควรรับ อะไรควรวาง
อะไรมีคุณ อะไรมีโทษ
เพราะความสุขในโลกก็เหมือนปลา
กินได้ ... แต่ต้องระวังก้าง เงิน ชื่อเสียง
ความรัก ความสำเร็จ และความสุขต่างๆ
ล้วนมีทั้งคุณและโทษ เสพได้ แต่อย่าหลง
มีได้ แต่อย่ายึด ใช้ได้ แต่อย่าให้สิ่งที่มี
กลับมาครอบครองใจเรา เพราะคนที่มีปัญญา
ไม่ได้แปลว่าเป็นคนที่ไม่กินปลา แต่คือ
คนที่กินปลาเป็น และรู้จักระวังก้าง

สมเด็จพระมหาพัชรญาณมุนี
พระอาจารย์ชยสาโร

บอกเล่าเก้าสิบ : 3 สัญญาณง่าย ๆ

3 สัญญาณง่าย ๆ ที่บอกว่า “ผู้สูงวัยยังแข็งแรงจากภายใน” สิ่งที่หมอเก่งสังเกตจากอาม่า และใช้ประเมินผู้ป่วยทุกครั้งที่เดินตรวจ ตลอดเวลาที่ผมดูแลผู้สูงอายุ ทั้งในโรงพยาบาลและสถานดูแลระยะยาว ผมพบว่า ก่อนจะดูผลเลือด ก่อนจะดูผลเอกซเรย์ หรือผลตรวจพิเศษต่าง ๆ มีอยู่ 3 สิ่งง่าย ๆ ที่ผมมักสังเกตเสมอ เพราะสะท้อนสุขภาพของผู้สูงวัยได้ดีอย่างน่าทึ่ง

1. เสียงดัง ฟังชัด ผู้สูงวัยที่พูดเสียงดัง น้ำเสียงหนักแน่น สนทนาได้ต่อเนื่อง มักสะท้อนว่า ปอดยังทำงานได้ดี หัวใจสูบฉีดเลือดได้เพียงพอ กล้ามเนื้อที่ใช้หายใจยังแข็งแรง มีพลังงานและความกระฉับกระเฉง ในทางกลับกัน หากเสียงเริ่มเบา พูดไม่สุดประโยค หรือเหนื่อยง่าย อาจเป็นสัญญาณว่าร่างกายกำลังอ่อนแรงและควรได้รับการประเมินเพิ่มเติม

2. ยังอยากกิน ยังมีความอยากอาหาร หลายคนคิดว่า “กินเก่ง” เป็นเรื่องธรรมดา แต่สำหรับผู้สูงวัย ความอยากอาหารเป็นตัวชี้วัดสุขภาพที่สำคัญมาก เพราะการที่ยังบอกว่า “วันนี้อยากกินข้าวต้ม” “อยากกินผลไม้” “อยากกินของหวานนิดหน่อย” สะท้อนว่า ระบบทางเดินอาหารยังทำงานดี ลำไส้ยังแข็งแรง สมองยังรับรู้และตอบสนองต่อความหิว ภาวะโภชนาการยังอยู่ในเกณฑ์ที่ดี เมื่อผู้สูงวัยเริ่มไม่อยากอาหาร นั่นอาจเป็นสัญญาณเตือนของโรค การติดเชื้อ ภาวะซึมเศร้า หรือความเสื่อมของร่างกาย

3. แรงบีบมือยังดี ทุกครั้งที่ผมเดินตรวจผู้ป่วย ผมมักจะยื่นมือให้จับ เพราะ “แรงบีบมือ” เป็นตัวชี้วัดที่ได้รับการยอมรับว่ามีความสัมพันธ์กับสุขภาพโดยรวม แรงบีบมือที่ดี มักสะท้อนว่า กล้ามเนื้อมัดเล็กและมัดใหญ่ยังแข็งแรง มีมวลกล้ามเนื้อเพียงพอ มีพละกำลังในการทำกิจวัตรประจำวัน ลดความเสี่ยงต่อการหกล้ม และภาวะเปราะบาง (Frailty) หลายงานวิจัยยังพบว่าแรงบีบมือสัมพันธ์กับความสามารถในการฟื้นตัวจากโรคและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุสุขภาพที่ดี…บางครั้งดูได้โดยไม่ต้องเจาะเลือด ทุกครั้งที่ผมไปเยี่ยมผู้ป่วยข้างเตียง ผมจะประเมินทั้ง 3 สัญญาณนี้ร่วมกัน เสียงดังฟังชัด ยังอยากอาหาร แรงบีบมือยังดี แม้จะไม่ใช่

การวินิจฉัยโรคโดยตรง แต่เป็น ตัวคัดกรองสุขภาพเบื้องต้น ที่ช่วยให้เราเห็นภาพรวมของผู้ป่วยได้รวดเร็ว และติดตามการเปลี่ยนแปลงได้อย่างต่อเนื่อง

ที่สำคัญครอบครัวก็สามารถนำไปใช้สังเกตผู้สูงอายุที่บ้านได้เช่นกัน เพราะหลายครั้ง การเปลี่ยนแปลงเล็กๆ เหล่านี้ อาจเป็นสัญญาณแรกที่บอกว่าร่างกายกำลังต้องการความช่วยเหลือ สุขภาพที่ดี ไม่ได้วัดจากอายุที่มากขึ้น แต่คือการยังมีแรง มีความสุข และใช้ชีวิตในทุกวันได้อย่างมีคุณภาพ

นพ.เก่งพงศ์ ตั้งอรุณสันติ
อายุรแพทย์ | Chersery Home International

วัดธรรมบูชา



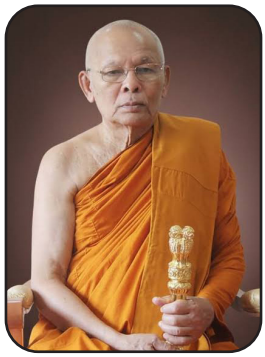
เป็นพระอารามหลวงชั้นตรีชนิดสามัญ สังกัดคณะสงฆ์ฝ่ายธรรมยุติกนิกาย ตั้งอยู่ในตำบลตลาด อำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่ดินตั้งวัดมีเนื้อที่ 14 ไร่ 3 งาน 26 ตาราง มีที่ธรณีสงฆ์ จำนวน 2 แปลง เนื้อที่ 1 ไร่ 57 ตารางวา

วัดธรรมบูชาตั้งวัดเมื่อ พ.ศ. 2447 ได้รับพระราชทานวิสุงคามสีมาเมื่อวันที่ 23 มิถุนายน พ.ศ. 2525 พื้นที่ตั้งวัดเดิมเป็นป่าดอนสำหรับฝังศพและเผาศพ ชาวบ้านเรียกว่า "ป่าช้าดอนเลียบ" ภายหลังทิดปลี้มได้สร้างศาลาหลังคามุงจาก 2 หลัง เพื่อให้พระภิกษุสวดอภิธรรม ต่อมามีภิกษุได้มา ปักลดอยู่บริเวณนั้น ราษฎรในหมู่บ้านจึงนิมนต์ให้อยู่ประจำและสร้างเป็นที่พักสงฆ์ชื่อว่าที่พักสงฆ์ดอนเลียบ โดยสร้างกุฏิหลังเล็กขึ้นมา ต่อมาท่านได้ลาสิกขาและมีพระภิกษุอยู่จำพรรษา เมื่อ พ.ศ. 2447 พระกรับญาณวีโร พร้อมด้วยพระภิกษุอีก 2 รูป เดินทางมาจำพรรษา ราษฎรได้ช่วยกันสร้างที่พักสงฆ์ จากนั้นได้ขอตั้งเป็นวัดชื่อวัดธรรมยุติการาม พระกรับได้ทำการบูรณปฏิสังขรณ์อยู่ 4 ปี ร่วมกับเจ้าจอมพิณศรี สุพรรณศรี และได้เปลี่ยนชื่อมาเป็น "วัดธรรมบูชา" เมื่อ พ.ศ. 2454 วัดได้รับการยกฐานะเป็นพระอารามหลวงเมื่อวันที่ 29 พฤษภาคม พ.ศ. 2491

อาคารเสนาสนะที่สำคัญ ได้แก่ อุโบสถ กว้าง 26 เมตร ยาว 46 เมตร สร้างเมื่อ พ.ศ. 2525 กุฏิสงฆ์ จำนวน 18 หลัง เป็นอาคารไม้ 3 หลัง ครึ่งตึกครึ่ง

ไม้ 6 หลัง และตึก 9 หลัง ศาลาการเปรียญ กว้าง 20 เมตร ยาว 30 เมตร สร้างเมื่อ พ.ศ. 2493 ศาลาบำเพ็ญกุศล จำนวน 3 หลัง หอระฆัง และฌาปนสถาน ปูชนียะวัตถุ มีพระประธานประจำอุโบสถ ขนาดหน้าตักกว้าง 5 ศอก 1 คืบ 9 นิ้ว

รายนามเจ้าอาวาส



พระราชไพศาลมุนี (ปราโมทย์ สิริจนโท)

ลำดับ	นามเจ้าอาวาส	เริ่มวาระ (พ.ศ.)	สิ้นสุด (พ.ศ.)
1.	พระกรับ ญาณเวโร	2447	2451
2.	พระมหาวัน	2452	2453
3.	พระครูโยคาธิการวินิต	2454	2490
4.	พระธรรมวิโรจนเถร (พลับ ฐิติกโร)	2491	2498
5.	พระสุธรรมาธิบดี (แสง ชุตินฺธโร)	2499	2559
6.	พระราชไพศาลมุนี (ปราโมทย์ สิริจนฺโท)	2559	ปัจจุบัน

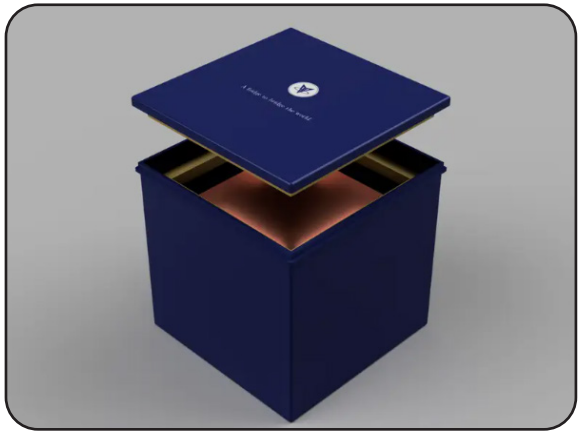
ปาฏิหาริย์ที่แท้จริง



ตู้เย็นที่ไม่มีปลั๊ก แต่มีหัวใจของเด็ก 3 คนเสียบอยู่ เด็กชายวัย 16 ปีสามคน ยืนอยู่ในห้องเรียนที่เมืองอินดอร์ อินเดีย พวกเขาไม่ได้เล่นเกม ไม่ได้ไถมือถือ แต่พวกเขากำลังนั่งดูข่าว แล้วเห็นหมอต้องอุ้มกล่องโฟมใส่วัคซีนโควิดวิ่งฝ่าแดด 40 องศาเข้าไปในหมู่บ้านที่ไม่มีไฟฟ้า กล่องโฟมละลาย วัคซีนเสียคนแก่ในหมู่บ้านอดฉีดยา ภาพนั้นติดอยู่ในใจของเด็ก 3 คนที่เป็นลูกของหมอ พวกเขาถามกันว่า "ทำไมตู้เย็นต้องมีปลั๊กเสมอ?" จากคำถามเด็กๆ วันนั้น กลายเป็น *Thermavault*

ตู้เย็นสีน้ำเงินเข้มใบเล็กๆ ที่ไม่ได้ทำงานด้วยไฟฟ้า ไม่ได้ทำงานด้วยแบตเตอรี่ แต่มันทำงานด้วย "เกลือและน้ำ" ฟังดูเหมือนเวทมนตร์ครับ แต่คือวิทยาศาสตร์ล้วนๆ เมื่อเกลือชนิดพิเศษละลายในน้ำ มันจะดูดความร้อนออกจากรอบข้าง ทำให้น้ำเย็นลงจนเหลือ 2-6 องศา เย็นพอที่จะรักษาชีวิตของวัคซีน อวัยวะปลูกถ่าย หรือขวดนมเด็กไว้ได้ 10-12 ชั่วโมง และเมื่อความเย็นหมด ไม่ต้องทิ้งครับ แค่เอาน้ำเกลือไปต้มให้แห้ง เกลือก็กลับมาเป็นผง พร้อมจะทำความเย็นได้ใหม่แล้ววนไปได้เรื่อยๆ ไม่มีขยะ ไม่มีค่าไฟ เด็ก 3 คนนี้ชื่อ ธรูฟ, มิธราน และ มริดุล อายุ 16-17 ปี แต่ความคิดของเขาโตกว่าอายุมาก พวกเขาเอาเงินรางวัล 12,500 ดอลลาร์ จากการชนะรางวัล Earth Prize 2025 ระดับเอเชีย ไม่ได้ไปซื้อของเล่น ไม่ได้ไปเที่ยว แต่เอาไปสร้างตู้เย็น 200 เครื่อง เพื่อส่งไป

ให้โรงพยาบาล 120 แห่งในที่ห่างไกล ที่คนส่วนใหญ่ลืมไปแล้ว โลกเราชอบสอนเด็กว่า ให้เรียนเก่งๆ โตไปจะได้รวย แต่เด็ก 3 คนนี้สอนโลกกลับว่า ให้เรียนเพื่อจะได้ช่วยคนอื่นให้รอด ตู้เย็นของพวกเขา ไม่ได้แค่แช่วัคซีนให้เย็น แต่มันแช่ความหวังของคนชายขอบให้ยังคงอยู่ ในวันที่ผู้ใหญ่หลายคนกำลังแย่งกันสร้างสิ่งที่แพงที่สุด เด็ก 3 คนนี้กลับสร้างสิ่งที่จำเป็นที่สุดด้วยเกลือแค่หยิบมือเดียว นั่นแหละครับ ปาฏิหาริย์ที่แท้จริง





ที่ กค ๐๔๓๓.๔/ว ๗๙๑ กรมบัญชีกลาง
ถนนพระรามที่ ๖ กทม. ๑๐๔๐๐

๙ ตุลาคม ๒๕๖๙

เรื่อง การจ่ายเงินเดือนและค่าจ้างผ่านระบบจ่ายตรงเงินเดือนและค่าจ้างประจำ (e-Payroll) ของกรมบัญชีกลาง ด้วยเลขประจำตัวประชาชน (PromptPay) แทนการใช้เลขที่บัญชีเงินฝากธนาคาร

เรียน ปลัดกระทรวง อธิบดี อธิการบดี เลขาธิการ ผู้อำนวยการ ผู้บัญชาการ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบยืนยันการลงทะเบียน PromptPay ด้วยเลขประจำตัวประชาชน

ตามที่รัฐบาลมีนโยบายการพัฒนาระบบการชำระเงินแบบอิเล็กทรอนิกส์ของประเทศ (National e-Payment) เพื่อยกระดับโครงสร้างพื้นฐานด้านการชำระเงินของประเทศให้มีความทันสมัย มีประสิทธิภาพ โปร่งใส ปลอดภัย และเป็นการขับเคลื่อนการให้บริการภาครัฐสู่รัฐบาลอิเล็กทรอนิกส์ (e-Government) โดยการโอนเงินหรือการรับชำระเงินด้วยระบบ PromptPay โดยใช้เลขประจำตัวประชาชน หรือหมายเลขโทรศัพท์เคลื่อนที่ แทนการใช้เลขที่บัญชีเงินฝากธนาคาร นั้น

กรมบัญชีกลาง ในฐานะหน่วยงานกลางมีภารกิจในการกำกับดูแล และควบคุมการเบิกจ่ายเงินเดือนให้แก่ข้าราชการและค่าจ้างให้แก่ลูกจ้างประจำที่เข้าร่วมโครงการจ่ายเงินเข้าบัญชีเงินฝากธนาคารของข้าราชการ/ลูกจ้างประจำ โดยตรง (โครงการจ่ายตรงฯ) ผ่านระบบจ่ายตรงเงินเดือนและค่าจ้างประจำ (e-Payroll) ของกรมบัญชีกลาง และเพื่อให้รองรับกับนโยบาย National e-Payment กรมบัญชีกลางจึงปรับการจ่ายเงินเดือนและค่าจ้าง เป็นการจ่ายเงินผ่านบัญชี PromptPay ที่ผูกกับเลขประจำตัวประชาชน ทำให้สามารถใช้ข้อมูลที่มีอยู่ในระบบ e-Payroll ได้ทันที ไม่ต้องจัดเก็บและบันทึกข้อมูลเพิ่มเติม ซึ่งจะช่วยยกระดับความมั่นคงปลอดภัย ของกระบวนการจ่ายเงินภาครัฐ เป็นการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล ลดการจัดเก็บข้อมูล ช่วยลดความเสี่ยงการรั่วไหลของข้อมูลทางการเงิน และป้องกันความเสี่ยงในการทุจริตจากการแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงข้อมูลเลขที่บัญชีเงินฝากธนาคาร โดยกำหนดให้เริ่มการจ่ายเงินเดือนให้แก่ข้าราชการและค่าจ้างให้แก่ลูกจ้างประจำ ตั้งแต่เดือนพฤษภาคม ๒๕๗๐ จึงขอให้ส่วนราชการดำเนินการ ดังนี้

๑. ประชาสัมพันธ์ให้ข้าราชการและลูกจ้างประจำลงทะเบียน PromptPay ด้วยเลขประจำตัวประชาชน โดยสามารถลงทะเบียนกับธนาคารใด เลขที่บัญชีเงินฝากธนาคารใดก็ได้ ตามความประสงค์ แต่ในกรณีข้าราชการหรือลูกจ้างประจำที่มีภาระสินเชื่อผูกพันอยู่กับบัญชีเงินฝากธนาคารที่ใช้รับเงินเดือนหรือค่าจ้าง (เช่น สินเชื่อกรุงไทยธนวัฏ) ยกเว้นสินเชื่อที่มีบันทึกข้อตกลง (MOU) ขอให้กำชับให้ดำเนินการลงทะเบียน PromptPay กับบัญชีเงินฝากธนาคารที่ใช้รับเงินเดือนหรือค่าจ้างเดิม เพื่อมิให้กระทบต่อการจัดการภาระหนี้สินและสินเชื่อ และแจ้งข้อมูลตามแบบยืนยันการลงทะเบียน PromptPay ด้วยเลขประจำตัวประชาชน ยื่นต่อส่วนราชการตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

๒. ตรวจสอบความถูกต้องของเลขประจำตัวประชาชนในระบบ e-Payroll กับแบบยืนยันข้อมูลการลงทะเบียน PromptPay ด้วยเลขประจำตัวประชาชนของข้าราชการและลูกจ้างประจำทั้งหมด พร้อมจัดทำสรุปจำนวนข้าราชการและลูกจ้างประจำที่ลงทะเบียน PromptPay แล้ว แจ้งให้กรมบัญชีกลางทราบภายในวันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๖๙ โดยให้เก็บแบบยืนยันข้อมูลฯ ไว้เป็นหลักฐานที่ส่วนราชการ ไม่ต้องส่งให้กรมบัญชีกลาง

๓. กรณี ....

๓. กรณีส่วนราชการมีการเปลี่ยนแปลงข้อมูล เช่น การบรรจุแต่งตั้งใหม่ การรับโอน ฯลฯ ภายหลังจากการแจ้งข้อมูลให้กรมบัญชีกลาง ตามข้อ ๒ แล้ว ให้ข้าราชการและลูกจ้างประจำยื่นแบบยืนยันข้อมูลฯ ต่อส่วนราชการ โดยไม่ต้องแจ้งกรมบัญชีกลาง

๔. ข้าราชการและลูกจ้างประจำที่ไม่ได้ยืนยันการลงทะเบียน PromptPay ด้วยเลขประจำตัวประชาชนอาจจะได้รับเงินเดือนหรือค่าจ้างล่าช้า เนื่องจากไม่สามารถโอนเงินเข้าบัญชี PromptPay ได้ (Reject) โดยกรมบัญชีกลางจะโอนเงินเดือนหรือค่าจ้างนั้น เข้าบัญชีเงินฝากธนาคารของส่วนราชการ (เงินงบประมาณ) และส่วนราชการจะต้องดำเนินการนำเงินดังกล่าวไปจ่ายให้แก่ข้าราชการและลูกจ้างประจำต่อไป ทั้งนี้ กรณีที่เกิดรายการ Reject ขอให้ส่วนราชการแจ้งข้าราชการและลูกจ้างประจำเร่งดำเนินการลงทะเบียน PromptPay ด้วยเลขประจำตัวประชาชน และยื่นแบบยืนยันข้อมูลฯ ต่อส่วนราชการ โดยไม่ต้องแจ้งกรมบัญชีกลาง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวทิวาพร ผาสุข)
รองอธิบดี รักษาการในตำแหน่ง
ที่ปรึกษาด้านพัฒนาระบบการเงินการคลัง
ปฏิบัติราชการแทน อธิบดีกรมบัญชีกลาง

กองบริหารการเบิกจ่ายเงินเดือน ค่าจ้าง บำเหน็จบำนาญ
กลุ่มงานเบิกจ่ายเงินเดือน ค่าจ้าง
โทร. ๐ ๒๑๒๗ ๗๗๔๕
ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ saraban@cgd.go.th

สิ่งที่ส่งมาด้วย

แบบยืนยันการลงทะเบียน PromptPay ด้วยเลขประจำตัวประชาชน

วันที่.....

ข้าพเจ้า.....

ตำแหน่ง.....เลขประจำตัวประชาชน ☐-☐☐☐☐-☐☐☐☐☐-☐☐-☐

สังกัด/กอง/สำนักงาน.....

กรม.....

ข้าพเจ้าได้ดำเนินการลงทะเบียน PromptPay โดยใช้เลขประจำตัวประชาชนของข้าพเจ้า ผูกกับบัญชีเงินฝากธนาคารเพื่อใช้รับเงินเดือน/ค่าจ้างเรียบร้อยแล้ว โดยขอรับรองว่าข้อความดังกล่าวเป็นจริงทุกประการ

ลงชื่อ.....

(.....)

หมายเหตุ ให้ยื่นแบบยืนยันการลงทะเบียน PromptPay ด้วยเลขประจำตัวประชาชนต่อส่วนราชการต้นสังกัด

วงบานชื่นสำแดงสด ยินดีต้อนรับ ปธพ. รุ่นที่ 12

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมปรารถนา วงศ์บุญหนัก

เรื่องเล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมวงบานชื่น ที่เกิดขึ้นในช่วงเดือนกันยายน เป็นจังหวะของพวกเราที่ได้เข้ามารวมวงกันหลังจากห่างหายกันไปพอสมควร เพื่อร่วมกิจกรรมสำคัญของ มศว ในช่วงเดือนกันยายน การฝึกซ้อมจึงเกิดอย่างต่อเนื่อง 2 ช่วงเวลา คือ วันที่ 7-8 กันยายน 2569 สำหรับงานสัมมนาวิชาการและขับเคลื่อนงานด้านบริการวิชาการเพื่อสังคมฯ (ติดตามอ่านได้ในบทความ วงบานชื่น “ร่วมร้อยความต่าง .. สร้างคุณค่าสู่สังคม”) และวันที่ 17-18 กันยายน 2569 สำหรับการต้อนรับคณะผู้บริหารหลักสูตรประกาศนียบัตรธรรมาภิบาลทางการแพทย์สำหรับผู้บริหารระดับสูง รุ่นที่ 12 (ปธพ.12) ในการศึกษาดูงานนวัตกรรมทางการศึกษาของคณะศิลปกรรมศาสตร์ งานบริการวิชาการแก่สังคม ด้วยกิจกรรมการแสดงอังกะลุง วงบานชื่น เป็นการบูรณาการสามประสานเพื่อการพัฒนาศาสตร์ทางดนตรี สุขภาพกาย และสุขภาพใจ กำหนดการแสดงในวันที่ 18 กันยายน 2569 เมื่อพวกเรารับทราบข้อมูล มีความตั้งใจเข้าร่วมและทำการเตรียมตัวฝึกซ้อมตามนัดหมาย มีสมาชิกเข้าร่วมกว่า 27 คน ร่วมการจัดแสดงให้เต็มที่ เพื่อเป็นการขอบคุณคณะศิลปกรรมศาสตร์ที่จัดโครงการดีๆ ให้แก่พวกเราอย่างต่อเนื่องเป็นเวลากว่า 2 ปีแล้ว

ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ ถือเป็นที่สุดแห่งความประทับใจอีกครั้งของชาววงบานชื่น ซึ่งมักเกิดขึ้นทุกเวลาและทุกครั้งของการมาพบกันของสมาชิก โอกาสนี้ต้องขอยกให้การเตรียมตัวฝึกซ้อมและการแสดงในระหว่างวันที่ 17-18 กันยายน (ประทับใจครั้งแรกมาแล้วช่วง 7-8 กันยายน) เหตุแห่งความประทับใจ คือ การต้อนรับสมาชิกใหม่ที่มีความตั้งใจยิ่งขอสมัครเข้าร่วมวงคือ อาจารย์อ้อย (ผศ.ดร.สุชาดา สุธรรมรักษ์) ซึ่งได้มาร่วมฝึกซ้อมกับเราในเช้าวันที่ 17 กันยายน ตามนัดหมายกันราว 09.00 น. แต่เนื่องจากอาจารย์อ้อย น้องใหม่ของเรามาถึงตอนช่วงเวลา 08.30 น. และได้พบกับน้องฑีฆภัส ผู้ดูแลเตรียมการฝึกซ้อม เลยได้รับโอกาสฝึกซ้อมเพื่อทดลองการเล่น รับรู้ถึงการอ่านตัวโน้ต การฟังจังหวะ รวมถึง

ท่าทางการเขย่าเพื่อให้เกิดเสียง ทั้งนี้ มอบให้รับผิดชอบโน้ตซอล เนื่องจากยังมีจำนวนสมาชิกไม่ครบและต้องการให้มีอาจารย์สุขวสาเป็นพี่เลี้ยงร่วมกับอาจารย์อรลักษณา และภาพที่เห็นต่อมาคือ การตั้งใจฝึกซ้อมและท่าทีมีความสุขของสมาชิกใหม่ พวกเราต่างดีใจที่เห็นน้องใหม่มีความสุข สนุกไปกับเรา และเมื่อถึงเวลาที่สมาชิกมาพร้อมกันก่อนเริ่มฝึกซ้อม วันนี้ได้มีกิจกรรมเตรียมความพร้อมร่างกาย โดยเชิญอาจารย์นญ (ผศ. ดร.ชนญญา ชัยวงศ์) มาให้ความรู้และพาพวกเราออกท่าทางบริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อลดอาการตึงเครียดของกล้ามเนื้อ เป็นการวอร์มประมาณ 20 นาที ก่อนการเขย่าอังกะลุง และช่วงเวลาการฝึกซ้อมมาถึง ครูจอย (รศ.เทพิกา รอดสการ) บอกว่าพวกเรามีบทเพลงที่ผ่านการฝึกซ้อมมาแล้วกว่า 17 บทเพลง ดังนั้นในวันนี้ขอให้ทุกคนฝึกซ้อมบรรเลงทั้งหมด ถือเป็นการทบทวน ส่วนเพลงที่จะใช้แสดงจริง สุดท้ายเราจะมาช่วยกันคัดเลือกภายหลัง เราทุกคนพร้อมบรรเลง เป็นบรรยากาศที่ทุกล้วนตั้งใจ บรรเลงได้ดีแม้ว่ามีบางเพลงเรายังมีการล้ำหน้าไปบ้าง เข้าจังหวะไม่ทันบ้าง แต่ก็ไพเราะน่าฟัง น้องใหม่ซึ่งขณะบรรเลงออกแรงเขย่าอย่างตั้งใจ มีพี่เลี้ยงประกบซ้ายขวาได้รับการชื่นชมจากรุ่นพี่เป็นระยะ การฝึกซ้อมร่วมบรรเลงต่อเนื่อง ระหว่างการเบรคพักในช่วงแรกเสียงบ่นเบา ๆ ของน้องใหม่ลอยมาในอากาศ “ทำไมโน้ตซอลถึงรัวตอนจบบ่อยจัง” พร้อมกับคำว่าเริ่มเมื่อยแล้ว รุ่นพี่ให้กำลังใจ ดังนั้นในช่วงการฝึกซ้อมจึงเริ่มสังเกตน้องใหม่มีอาการเมื่อยล้า อ่อนกำลังลง แต่ใจสู้มาก ๆ ๆ ร่วมบรรเลงจนจบ ต้องปรบมือดัง ๆ ให้อาจารย์อ้อยน้องใหม่ใจเกินร้อยของเรา จากสิ่งที่เห็น ครูจอยมีข้อสังเกตว่า อาจารย์อ้อยดูเหนื่อยเมื่อยล้ามากกว่าพวกเราอย่างชัดเจน อาจเป็นเพราะการเริ่มเล่นเป็นครั้งแรก ต่างจากพวกเรารุ่นพี่ซึ่งมีพัฒนาการของร่างกายจากการเข้าร่วมกิจกรรมมาอย่างต่อเนื่อง ถือเป็นตัวชี้วัดที่ชัดเจนของผลงานที่ปรากฏมากว่า 2 ปี เรื่องความคงทนและแข็งแรงกล้ามเนื้อ เป็นสิ่งน่ายินดียิ่ง การฝึกซ้อมในช่วงท้ายภายหลังได้ทำการคัดเลือกบทเพลงจำนวน 5 บทเพลง คือ ครวญ มั่นใจไม่รัก ริมฝั่งน้ำ ฟลอร์เฟื่องฟ้า และสุขกันเถอะเรา ทำการฝึกซ้อมส่งท้ายก่อนกลับบ้าน เตรียมตัวสำหรับการแสดงวันรุ่งขึ้น

การฝึกซ้อมยังเกิดขึ้นอีกในวันที่ 18 กันยายน ก่อนที่จะเตรียมบรรเลงจริงตามกำหนดเวลา ประมาณ 13.00 น. หลังการซ้อม ครูจอยบอกว่ามีบางช่วงที่พวกเรามีโอกาสที่จะพลาดการเข้าจังหวะ ขอให้ดูครูจอยเป็นสำคัญในการให้จังหวะ และย้ำว่าเราจะผ่านไปด้วยกัน สู้ สู้ เราฝึกซ้อมกันอยู่สองรอบก่อนรับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน และเตรียมความพร้อมต้อนรับผู้มาเยือน หลังทานอาหารเสร็จรับแจ้งว่าอาจต้องเลื่อนเวลาออกไปเพราะทางคณะผู้มาเยี่ยมชมมีโปรแกรมไปที่โรงเรียนสาธิตฯ อาจต้องรอ ขอให้พวกเราพักผ่อนทำกิจกรรมอื่นไปพลางชาววงบานชื่นบางส่วนจับไมค์ร่วมกันร้องเพลง คราวนี้เป็นการร่วมร้องแบบมีส่วนร่วม ทั้งร่วมร้อง เต้นรำตามจังหวะ แทรกด้วยการรำวง บันเทิงตามอัธยาศัย มีบางกลุ่มเลือกที่จะฝึกโยคะ ไทชิ ยืดลำตัว บางคนเลือกกินขนม พูดคุย ถ่ายรูปเล่น มีการแซวกันเองว่า ทำไมการเล่นอังกะลุง ครั้งนี้เสียงแห้ง เจ็บคอ และรู้สึกเมื่อยขามาก (สงสัยจะไม่รู้สึกตัวว่าทำอะไรไป) เราใช้เวลากับกิจกรรมตามใจเราไปกว่า 2 ชั่วโมง ยังไม่มีท่าทีของผู้มาเยือน ทางนักร้องจึงร่วมใจกันร้องเพลง “ทำไมถึงทำกับฉันได้ ....” พร้อมกัน ครูจอยไม่รอช้าถ่ายคลิปทันที และคาดว่าคงส่งต่อให้กับท่านคณบดี ซึ่งกำลังเฝ้าต้อนรับผู้มาเยือนเช่นกันที่บริเวณโถงชั้นล่างของคณะ ในช่วงเวลาไม่เกิน 15 นาที ท่านคณบดีและครูโอ๋ที่รักของพวกเรารีบขึ้นมาพบพวกเรา พร้อมกล่าวคำขอโทษ ที่ทำให้พวกเราต้องมารอคอยด้วยเวลาที่ยาวนาน ที่สุดการรอคอยจบลง คณะผู้มาเยือนมาในเวลา 16.08 น. โดยทีมแรกมาถึงโดยการนำของนายแพทย์วรพล คุณหมอขวัญใจของวงบานชื่น เราเริ่มบรรเลงเพลงต้อนรับ และหลังจากนั้นไม่เกิน 10 นาที ผู้เยือนเข้ามากันเต็มพื้นที่ โดยการนำของท่านอธิการบดี (ศ. ดร.ชลวิทย์ เจียรจิตต์) อดีตอธิการบดี (ผศ. นพ.เฉลิมชัย บุญยะลีพรรณ) และสมาชิก ปธพ.รุ่นที่ 12 จำนวนกว่า 50 คน มีการกล่าวต้อนรับ โดยท่านคณบดีคณะศิลปกรรมศาสตร์ พร้อมแนะนำโครงการ มีการทักทายแนะนำให้รับรู้ว่าสมาชิกวงบานชื่น ที่มีความสดชื่น แข็งแรง มีอายุสูงถึง 91 ปี สร้างความตื่นเต้นแก่คุณหมอที่เป็นสมาชิก ปธพ. รุ่นที่ 12 พร้อมกับเสียงพูดว่า “ดนตรีสร้างสุข อายุยืนยาวของแท้” การบรรเลงเริ่มขึ้น มีการร่วมเล่น

ของผู้มาเยี่ยมชมร่วมกับสมาชิกของวง โดยสมาชิกวงบานชื่นคอยให้คำแนะนำและพาบรรเลงเพลงไปพร้อมกัน เป็นบรรยากาศที่มีความสุข ใช้เวลาร่วมกันกว่า 20 นาที ร่วมบันทึกภาพความประทับใจของกันและกัน และสิ่งที่ไม่น่าเชื่อสมาชิกในวงบานชื่น คือ น้องต้อมต้อ (ดร.วรุณธิดา วรุตบางกูร) ได้พบเพื่อนสมัยเรียนที่วันนี้เป็นคุณหมอกุมารเวช โดยบังเอิญ บันทึกภาพร่วมกันด้วยความสุข ช่วงเวลาที่มีความหมาย สมาชิกวงบานชื่นทุกคนอิ่มเอมใจ เราทำหน้าที่ของเราจบลงแล้วด้วยความตั้งใจ แม้ว่าจะต้องรอคอยเป็นเวลาที่ยาวนาน เป็นกังวลเรื่องการเดินทางกลับในช่วงเย็นวันศุกร์ที่มีการจราจรที่แออัด อาการเมื่อยล้าจากการออกจากบ้านตั้งแต่เวลา 6 โมงเช้าของสมาชิกบางคนที่ไม่ชอบการติดขัดบนท้องถนนและการกลับถึงบ้านราว 19.00 น. การเดินทางด้วยระบบขนส่งที่มีคนจำนวนมากในช่วงเย็นของวันศุกร์ ทั้งหมดนี้คงมลายไปจากใจ เพราะเราทุกคนรู้ว่า การที่เราได้มาร่วมกันทำสิ่งที่ตั้งใจ พร้อมใจกันส่งต่อความสุขให้ทุกคนประทับใจได้เห็นถึงคุณค่าของพวกเราที่แม้ว่าจะมีอายุที่มากแต่พลังในการส่งต่อความสุขยังคงทวีมากขึ้นในทุกวัน เพื่อทำให้สังคมของผู้สูงวัย เป็นสังคมแห่งความสุขที่พวกเราสรรค์สร้างได้ พวกเราขอส่งต่อความสุขให้แก่ทุกคนที่เรารักและรักเราด้วยเสียงเพลงจากอังกะลุง













โอกินาว่า เกาะหรรษา อาณาจักรริวกิว

รศ.ดร.ภญ. อรลักษณา แพรัตกุล

ในระหว่างวันที่ 26-29 กย. 69 ชมรมฯ ได้จัดทริปสุดพิเศษไปทัศนศึกษาโอกินาว่า ประเทศญี่ปุ่น ภายใต้ธีม “ซุปตาร์ โอกินาว่าชิลล์จัด ทะเลชัดมาก” เป็นเวลา 4 วัน 3 คืน สมาชิกจำนวน 33 ชีวิตพากันไป เที่ยวเกาะโอกินาว่า (Okinawa island) ซึ่งเป็นเกาะขนาดใหญ่ที่สุดในจังหวัดโอกินาว่า ตั้งอยู่ทางตอนใต้สุดของประเทศญี่ปุ่น มีลักษณะเด่นที่ผสมผสานระหว่างวัฒนธรรมริวกิวดั้งเดิม ร่วมกับวัฒนธรรมญี่ปุ่นและวัฒนธรรมอเมริกัน อย่างลงตัว มีความขึ้นชื่อเรื่องธรรมชาติที่สวยงาม ทะเลใส หาดทรายสวย อาหารท้องถิ่นและวิถีชีวิตแบบ Ikigai ที่ช่วยให้ชาวโอกินาว่ามีอายุยืน เพราะมีการใช้ชีวิตที่ผ่อนคลาย เมืองนี้ดูแตกต่างจากเมืองใหญ่อย่างโตเกียวหรือโอซาก้าอย่างสิ้นเชิง ต้องขอเกริ่นว่า ตลอดการเดินทางทริปนี้เป็นไปด้วย ความประทับใจ ผสมผสานกับความตื่นเต้นระทึกใจตลอดทาง ตั้งแต่วันแรกจนวันสุดท้าย

วันที่ 1 (26 กย. 69) วันแรกเป็นวันเดินทาง ไฟลท์ของเราเป็นไฟลท์เช้า จึงต้องนัดแนะกันเช้ามืดคือตี 5 อย่างไรก็ตาม สมาชิก 33 คนต่างเดินทางไปสนามบินดอนเมืองกันอย่างทุลักเลสุดๆ เพราะเหตุน้ำท่วม จากเรนบอมบ์ใน กทม. ที่มีฝนตกต่อเนื่องมาสี่วันสี่คืน หลายคนต้องลุยน้ำท่วมและต้องลุ้นว่ารถจะดับไหม บางคนต้องใส่กางเกงขาสั้นรองเท้าแตะลุยน้ำมา บางคนโดนแท็กซี่เทกลางทางล้วนเป็นผู้ประสบภัยสุดๆ กว่าจะรวมพลครบ 33 คนก็กินเวลาพอควร พวกเราคิดถึงและเป็นห่วงคุณครูใหญ่ คือท่านอาจารย์สุภา มากๆ ท่านส่งข่าวมาว่าน้ำท่วมบ้านจึงไม่สามารถออกจากบ้านได้ (เอาใจช่วยมากๆ ค่ะ) พอรวมพลได้ครบคุณจอห์นไกด์หนุ่มหล่อพ่อลูกสอง ก็นำพวกเราทยอยเช็กอิน ใช้เวลาบินเพียง 4 ชม.นิดๆ ก็ถึงสนามบินนาฮะ (Naha airport) เกาะโอกินาว่านี้ตั้งอยู่ห่างจากโตเกียวไปทางตะวันตกเฉียงใต้ประมาณ 1,600 กิโลเมตร มีภูมิอากาศแบบกึ่งเขตร้อนชื้นคล้ายบ้านเรา อุณหภูมิอบอุ่นตลอดปีไม่มีหิมะ เดือนกันยายนจัดเป็นช่วงปลายฤดูร้อนและเป็นฤดูมรสุม ก่อนเดินทางมีไต้ฝุ่น #25 ก่อตัวขึ้นแต่โชคดี

น้องเลี้ยวขึ้นเหนือไป แต่ก็มี พยากรณ์อีกลูก #26 เข้ามาอีก ทำให้ระหว่างทริป พวกเราก็ยังต้องลุ้นตลอดเวลา เที่ยวบินตรงจากประเทศ ไทยไปลงยังสนามบิน นาฮะปกติใช้เวลาประมาณ 4.5 ชั่วโมง แต่คุณนักบินแอร์เอเชียค่อนข้างซิ่ง จึงไปถึงก่อนเวลา ช่วงบ่ายตอนไปถึงมีฝนปรอย ทำให้ลำบากเล็กน้อยที่ต้องลากกระเป๋าลุยสายฝนไปถึงโรงแรมต้องชื่นชมมากที่ทุกท่านแข็งแรงสุดๆ สมาชิกกลุ่มเราอายุเฉลี่ยค่อนข้างสูง อายุน้อยสุด 7 ปี สูงสุด 85 ปี แต่ทุกคนแข็งแรงน่าชื่นชมมากๆ โรงแรมที่พักตั้งอยู่กลางใจเมืองบนถนนคนเดิน มีร้านค้ามากมาย และมีตลาดปลา ช่วงเย็นจึงได้เดินชมตลาดปลา และเลือกชิมเมนูอาหารเย็นได้ตามใจชอบ หลายคนได้ลองปลาดิบ ข้าวปั้น โซบะ ราเม็ง เป็นที่ถูกอกถูกใจมาก เพราะอาหารทะเลมีความสดและสะอาดมาก

วันที่ 2 (27 กย. 69) ช่วงเช้ารับประทานอาหารเช้าที่โรงแรม อาหารเช้าดีมากมีให้เลือกหลากหลายจนทุกคนติดใจ เราพักที่โรงแรมนี้ 3 คืนจึงได้ชิมอาหารครบถ้วนทั้งเมนูคาวหวาน แถมมีเหล้างูตั้งอยู่ในล็อบบี้ด้วย (น่ากลัว) มีไอศกรีมให้ทานฟรี เช้านี้ออกเดินทางไปพิพิธภัณฑ์สัตว์น้ำโอกินาวะชูราอูมิ (Okinawa Churaumi aquarium) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของ Ocean Expo Park ทางตะวันตกเฉียงเหนือของโอกินาว่าประเทศญี่ปุ่น คำว่า “ชูราอูมิ” มาจาก 美ら ชุระ หมายถึง ความสวยงามในภาษาโอกินาว่า และ 海 อุมิหมายถึงทะเล พิพิธภัณฑ์สัตว์น้ำตั้งอยู่บนชายฝั่งของแหลมโมโตบุ (Motobu) สร้างใหม่ในปี 2002 มีสัตว์ทะเลหลากหลายนานาชนิดมากกว่า 710 สปีชีส์ พอไปถึงได้ไปชมโชว์โลมาแสนรู้ประมาณ 20 นาที โลมาทุกตัวมีชื่อและเค้าแสดงได้น่ารักพร้อมเพรียงมาก พิพิธภัณฑ์มีทั้งหมด 4 ชั้น เป็นแหล่งเรียนรู้เกี่ยวกับระบบนิเวศทางทะเลของโอกินาว่า ไฮไลต์คือแทงค์น้ำทะเลคุโรชิโอะ (Kuroshio sea) ตู้ปลายักษ์ที่มีฉลามวาฬยักษ์และปลากระเบนแมนต้า (Manta ray) ซึ่งที่นี่ประสบความสำเร็จในการเพาะพันธุ์เป็นแห่งแรกของโลก มีโซนแนวปะการัง (Coral sea) เป็นตู้ปลาเปิดโล่งรับแสงแดดธรรมชาติเพื่อจำลองระบบนิเวศปะการังแท้จริง โซนทะเลลึก (Deep sea) จัดแสดงสัตว์ทะเลหายาก แต่เนื่องจากวันนี้เป็นวันอาทิตย์ คนจึงเยอะมาก

จึงได้แต่เดินผ่านและถ่ายรูปจากระยะไกลๆ ช่วงบ่ายรถบัสพาเดินทางไปชมผา มันซาโมะ (Cape Manzamo) หรือที่เรียกว่า “ผางวงช้าง” เป็นแลนด์มาร์กทางธรรมชาติที่มีชื่อเสียงบนเกาะโอกินาว่า ตั้งอยู่ในหมู่บ้านออนนะ (Onna village) มีลักษณะเป็นหน้าผาหินปูน สูงประมาณ 20 เมตร ที่ถูกน้ำทะเลกัดเซาะจนมีรูปร่างคล้ายกับงวงช้างยื่นออกไปในทะเลจีนใต้ คำว่า “มันซาโมะ” แปลว่าทุ่งหญ้าที่คน 10,000 คนสามารถนั่งได้ มาจากคำกล่าวของกษัตริย์โชเค (King Sho Kei) แห่งอาณาจักรริวกิวในศตวรรษที่ 18 ที่เสด็จมาเยือนและชื่นชมความกว้างใหญ่ของทุ่งหญ้าสีเขียวด้านบนหน้าผา จากจุดชมวิวจะเห็นน้ำทะเลสีฟ้าครามสวยงาม จากนั้นออกเดินทางต่อไปยังหมู่บ้านอเมริกันมิฮามะ (Mihama American village) ซึ่งเป็นแลนด์มาร์กใจกลางโอกินาว่าที่จำลองบรรยากาศเมืองชายทะเลสไตล์อเมริกันตะวันตก (ฟีลคล้ายไมอามี่หรือแคลิฟอร์เนีย) ผสมผสานกับสไตล์ญี่ปุ่น สังเกตเห็นอิทธิพลอเมริกันอย่างชัดเจน สิ่งก่อสร้างต่างๆ มีสีสันสดใส มีร้านค้า ร้านอาหาร คาเฟ่ มากมาย เดินไปสุดทางติดทะเลเป็นจุดชมวิว ข้อมูลว่าชิงช้าสวรรค์ (Skymax 60) ที่เคย เป็นสัญลักษณ์ของที่นี่ ได้ถูกรื้อถอนออกไปแล้วตั้งแต่ปลายปี 2022 เนื่องจากความเสื่อมสภาพตามกาลเวลา พื้นที่ของหมู่บ้านแบ่งออกเป็น 4 โซนหลักๆ ที่เดินเชื่อมกันได้ง่าย คือ America Depot เป็นโซนตึกอิฐสีแดง แนววินเทจ แหล่งรวมร้านเสื้อผ้า ของสะสมสไตล์อเมริกันย้อนยุค ด้านบนตึกจะมีรูปปั้นเทพีเสรีภาพจำลอง ตั้งอยู่ Depot Island เป็นโซนที่ใหญ่ที่สุด เป็นตึกสีสันฉูดฉาด มีตรอกซอกซอยให้เดินสำรวจ และเป็นโซนที่อยู่ติดกับ Sunset Beach ซึ่งเป็นทางเดินเลียบหาด และโซน Carnival Park Mihama บริเวณทางเข้า (จุดที่เคยมีชิงช้าสวรรค์) มีร้านขายของที่ระลึกโอกินาว่า ติดกันมีห้าง AEON ซึ่งหลายคนได้ไปเดินช้อปซื้อของฝาก มีของเล่น Squishy ที่เด็กๆ ชอบมาก

วันที่ 3 (28 กย. 69) ช่วงเช้าไปชมปราสาทชูริ (Shuri castle) หรือในภาษาญี่ปุ่นเรียกว่า ชูริโจ(Shurij) เป็นสัญลักษณ์ทางประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมที่สำคัญของโอกินาว่า อดีตเคยเป็นพระราชวังหลวงแห่งอาณาจักรริวกิว (Ryukyu

Kingdom) ซึ่งปกครองดินแดนแถบนี้มายาวนานกว่า 450 ปี (ค.ศ.1429-1879) ก่อนที่จะถูกผนวกรวมเข้าเป็นส่วนหนึ่งของประเทศญี่ปุ่น ตัวรากฐานของปราสาทโบราณใต้ดินได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลกโดย UNESCO ในปี ค.ศ. 2000 ปราสาทชูริโดดเด่นด้วยการผสมผสานศิลปะสถาปัตยกรรมระหว่างจีนและญี่ปุ่นเข้าด้วยกัน ซึ่งแตกต่างจากปราสาททั่วไปในญี่ปุ่นแผ่นดินใหญ่ สะท้อนถึงการเป็นศูนย์กลางการค้าทางทะเลในอดีต ตัวอาคารใช้สีแดงชาดสดใสที่เป็นเอกลักษณ์จากการเคลือบด้วยน้ำมันตุงและผงสีเบงกาลา พร้อมการตกแต่งด้วยลวดลายมังกรจีน แทนที่จะเป็นเสือหรือปลาวาฬหัวสิงห์ (ชาชิโฮโกะ) แบบญี่ปุ่น ประตูชูเรมง (Shureimon) ซึ่งเป็นประตูทางเข้าหลักของปราสาท คือภาพแลนด์มาร์กสำคัญที่ตีพิมพ์อยู่บนธนบัตร 2,000 เยนของญี่ปุ่น พวกเราเก็บภาพไฮไลต์กับประตูนี้ อย่างครบถ้วน ขาออกคุณจอห์นพาแวะจุดชมวิวสวยงามมาก เพราะมองลงไปเห็นวิวเมืองกว้างสุดสายตาเดินผ่านทางออกมีร้านไอศกรีมน่าทาน ซึ่งหลายคนได้ลองชิม จากนั้นออกเดินทางไปโอกินาว่าเวิลด์ (Okinawa World) ซึ่งเป็นธีมปาร์คเชิงวัฒนธรรมและธรรมชาติที่ใหญ่ที่สุดทางตอนใต้ของเกาะโอกินาว่าตั้งอยู่ในเมืองนันโจ (Nanjo City) จุดไฮไลต์แรกคือการเดินชมถ้ำเกียวคุเซ็นโดะ (Gyokusendo cave) เป็นถ้ำหินงอกหินย้อยธรรมชาติอายุเก่าแก่กว่า 300,000 ปี มีความยาวเป็นอันดับ 2 ของญี่ปุ่น เดินระยะทางประมาณ 850 เมตร ภายในตกแต่งไฟอย่างสวยงามแบบธรรมชาติ คือใช้แสงสีไม่ฉูดฉาด ต่างจากถ้ำของจีนในถ้ำมีทางเดินทำเป็นสะพานอย่างดี แต่ตลอดทางพื้นเปียกและมีน้ำหยด ต้องระวังลื่นล้ม แต่ปรากฏว่าทุกคนเดินได้อย่างปลอดภัยต้องยกนิ้วให้ บางช่วงเดินผ่านน้ำตกมีน้ำตกไหลเสียงดัง มีน้ำใต้ดินไหลเชี่ยว มีบ่อน้ำสีฟ้า (Blue fountain) เป็นสระน้ำใต้ดินที่ส่องประกายด้วยแสงไฟสีฟ้าระยิบระยับ เพดานหอกชัดเป็นแนวหินย้อยแหลมคมนับพันแท่งที่ห้อยตัวลงมาจากเพดานถ้ำ ดูตื่นตาตื่นใจมาก ถ้ำนี้ยังเป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์ท้องถิ่นหายาก เช่น ค้างคาวถ้ำ ปลาไหลยักษ์ (giant mottled eels) พอเดินออกจากถ้ำ ผ่านสวนผลไม้เมืองร้อน (Tropical orchards) เป็นสวนขนาดเล็กที่รวบรวมพืชพรรณและผลไม้เขต

ร้อน เช่น มังคุด โกโก้ สับปะรด ผลไม้คล้ายบ้านเรา ระหว่างทางเดินมีกิจกรรมเวิร์กชอป งานคราฟต์ มีซุ้มทำกิจกรรมสไตล์โอกินาว่า เช่น การเป่าแก้วริวกิว การเพ้นท์รูปปั้นชีซ่า (สิงโตมงคล) การทอผ้าพื้นเมือง ไปดูการแสดงระบำกลองเอซ่า (Eisa show) โชว์ระบำและตีกลองแบบพื้นเมืองที่ทรงพลัง มีเชิดสิงโตสไตล์ญี่ปุ่น โชว์จำอวดตลกและน่ารัก ผู้แสดงที่แท้หลายคนเป็นผู้หญิง พวกเธอแข็งแรงมาก เพราะต้องแบกกลองและตีกลองไปด้วย จากนั้นรับประทานอาหารกลางวันบุฟเฟต์ภายในโอกินาว่าเวิลด์ มีเมนูอร่อยๆ เช่น ทาโก้ แกงกะหรี่ ก่อนกลับได้แวะชมพิพิธภัณฑ์งูฮาบุ (Habu museum park) จัดแสดงสัตว์เลื้อยคลานและงูพิษท้องถิ่น มีการแสดง โชว์งูและการสาธิตทำสาเกงูฮาบุ จากนั้นจึงออกเดินทางต่อไปสักการะศาลเจ้านามิโนะอุเอะ (Naminoue Shrine) เป็นศาลเจ้าชินโตที่มีความสำคัญและมีลำดับศักดิ์สูงสุดในหมู่ “แปดศาลเจ้าริวกิว” ตั้งอยู่บนหน้าผาหินปะการังริมทะเลในย่านวากาสะ เมืองนาฮะ ศาลเจ้ามีตัวอาคารสีแดงชาดสไตล์ริวกิว และเดินลงไปหาดทรายด้านล่างได้ ความหมายของชื่อ “นามิโนะอุเอะ” แปลว่า เหนือคลื่น ซึ่งสะท้อนทำเลที่ตั้งบนหน้าผา ในอดีตกษัตริย์ริวกิวเสด็จมาสวดมนต์ขอพรต่อท้องทะเลตรงจุดนี้ เพื่อขอให้เดินเรือปลอดภัยและการประมงราบรื่น อาคารศาลเจ้าเดิมถูกทำลายในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 และได้รับการบูรณะขึ้นใหม่ด้วยหลังคากระเบื้องดินเผาสีแดงชาดตามสถาปัตยกรรมริวกิวดั้งเดิม สำหรับการขอพรและเครื่องรางยอดนิยม บูชาเทพคุมาโนะสามองค์ (รวมถึงเทวีอิซานามิ) พรมีความศักดิ์สิทธิ์มากด้านความรัก คู่ครอง การคลอดบุตร ปัดเป่าสิ่งชั่วร้าย และคุ้มครองการเดินทางทางทะเล ในการสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์มีหลักการ 2-2-1 กล่าวคือ ให้ล้างมือด้วยน้ำจากกระบวยไม้ ลูบหน้าทำความสะอาด แล้วจึงคำนับ 2 ครั้ง ตบมือ 2 ครั้ง จากนั้นให้อธิษฐานขอพร จบด้วยการคำนับอีก 1 ครั้ง ขอให้พวกเราทุกคนรับพรและมีความสุขสมปรารถนาทั่วหน้ากัน สาธุๆ ก่อนกลับโรงแรมยังพอมีเวลาเหลือ คุณจอห์นพาไป Umikaji terrace ที่นี่ต้องขอบอกว่าสวยติดใจมาก โชคดี ตอนไปถึงมีแดดมาพอดี ทะเลจึงสวยมาก ลมพัดเย็นสบาย บรรยากาศที่นี่คล้าย Santorini ของประเทศกรีซคือ

เป็นตึกสีขาวลดหลั่นตามเชิงเขา มีร้านสวยๆ ชิคๆ ที่สำคัญมีวิวมองเห็นเครื่องบินลงสนามบินนาฮะทุก 3-5 นาที สมาชิกเจนวายไม่รอช้า พากันเก็บรูปและคลิปช่วงเครื่องบินลง บรรยากาศชิคๆ คูลๆ น่าสบายมาก ต้องขอบคุณคุณจอห์นที่พาพวกเรามาที่นี่ถูกใจวัยรุ่นมากค่ะ

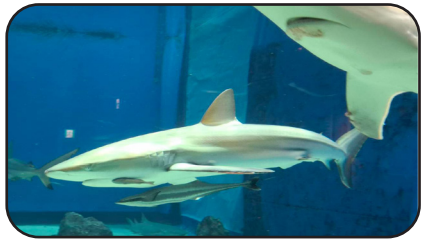
วันที่ 4 (29 กย. 69) วันนี้เป็นวันเดินทางกลับ ก่อนไปสนามบินได้แวะ Outlet mall ช้อปของฝากก่อนกลับและรับประทานอาหารรองท้องด้วย ได้ชิมราเม็งร้อนๆ อุ่นท้องดีมาก จากนั้นจึงไปสนามบิน คุณจอห์นช่วยดูแลเรื่องสัมภาระและเฉลี่ยน้ำหนักกระเป๋าได้อย่างราบรื่น ขากลับคุณนักบินชิ่งอีกเช่นเคยจึงถึงไทยก่อนเวลาเกือบชั่วโมงสุดยอดมาก ในวันนี้พวกเราทุกคนกังวลใจเรื่องน้ำท่วมว่าจะกลับบ้านกันรอดไหมปรากฏว่าวันนี้น้ำท่วมลดแล้ว สรุปว่าทัวร์กรุ๊ปนี้ปลอดภัยแคล้วคลาดถึง 4 ประการด้วยกัน คือ 1. รอดจากภัยน้ำท่วม กทม. ตอนขาไป ทุกคนว่ายน้ำมาดอนเมืองได้รอด 2. พอถึงญี่ปุ่น รอดจากไต้ฝุ่นลูกที่ 25 ที่ไม่กระทบโอกินาว่าเพราะไต้ฝุ่นเลี้ยวขึ้นเหนือไป 3. รอดจากไต้ฝุ่นลูกที่ 26 ก่อนบินกลับไทย (แคล้วคลาดไม่ต้องนอนที่สนามบิน) และ 4. เมื่อมาถึง กทม. ก็รอดจากน้ำท่วมได้อีก เพราะฝนหยุดและน้ำลดแล้ว สมาชิกจึงเดินทางถึงบ้านได้โดยสวัสดิภาพ หลายวันต่อมาคุณจอห์นไลน์เล่าว่า ถือว่ากลุ่มเรามีความโชคดีที่กลับมาก่อน เนื่องจากตอนนี้มีฝนตกหนักและพายุเข้าญี่ปุ่นแบบ 3 ลูกซ้อนแบบว่าลมแรงจนพัดคนตัวใหญ่ๆ ล้มพัดปลิวหงายหลังเลย จึงสมแล้วที่กรุ๊ปชมรมฯ ของเราได้รับสมญานาม “นางแห้ง” เดินทางไปไหนจึงแคล้วคลาดปลอดภัยจากฝนฟ้าเสมอ สุดท้ายนี้ชมรมฯ ขอขอบคุณน้องไกด์จอห์นที่ช่วยดูแลพวกเราอย่างดีด้วยความอบอุ่นและความเข้าใจ ขอบคุณคุณอ้อที่ช่วยประสานงานทุกด้าน โดยเฉพาะเรื่องการสั่งอาหารบนเครื่อง การซื้อประกันเดินทาง และการช่วยส่งสมาชิกช่วงขาไปอย่างราบรื่นแม้จะมีสถานการณ์น้ำท่วมที่ทุกคนลำบากมาก ขอขอบพระคุณสมาชิกทุกท่านที่ร่วมเดินทางด้วยกันไปสัมผัสประสบการณ์ดีๆ ในดินแดนริวกิวที่มีวัฒนธรรมและวิถีชีวิตญี่ปุ่นที่น่าสนใจ ขอให้ทุกท่านดูแลรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง พร้อมเที่ยวทำบุญในทริปถัดไปไม่นานเกินรอ

กฐินพระราชทานวัดธรรมบูชา สุราษฎร์ธานี ส าหรับทริปนี้ขอกล่าวอำลาซาโยนาระ “โอกินาว่า เกาะหรรษา อาณาจักรริวกิว” อาริกาโตะ โกไซมัส


สนามบินนาฮะ


พิพิธภัณฑ์น้ำโอกินาวะชูราอูมิ






ประตูชูเรมง


ถ้ำเกียวคุเซ็นโดะ




ผามันซาโมะ (ผางวงช้าง)


Umikaji terrace

