

สันโค้งโพสท์



“ พระธาตุน้อยสิ่งศักดิ์สิทธิ์ แหล่งชีวิตห้วยชมภู สวยสุดหญ้าใหม่
ลวดลายผ้าชาวม้า งามตาหมอนซิด กระติ๊บซันดี มุ่มมันสามัคคี ล้วนมีคุณธรรม”

จัดทำโดย : งานประชาสัมพันธ์องค์การบริหารส่วนตำบลสันโค้ง
 บรรณาธิการ : นายพินิจ สุวรรณไตร นายกองดีการบริหารส่วนตำบลสันโค้ง
 นายอภิเชต ผัดวงค์ ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลสันโค้ง
 เรือโท ยรรยง นามจิต หัวหน้าสำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลสันโค้ง
 นางพิชฌาภรณ์ สารทอง ผู้ช่วยเจ้าพนักงานประชาสัมพันธ์
 นายกัลยภักดิ์ สารทอง ผู้ช่วยเจ้าพนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
<http://www.sankong.go.th> e-mail: ๖๕๖๐๕๐๓ @ dla.go.th



สาระน่ารู้เกี่ยวกับสุขภาพ

วันที่ ๒ เมษายน ๒๕๖๑ นายพินิจ สุวรรณไตร นายกองค้การบริหารสันโค้ง ได้มอบทรายอะเบท แก่ รพ.สต.บ้านจำไก่ และ รพ.สต.บ้านสันโค้ง เพื่อให้ครัวเรือนและสถานที่ราชการในพื้นที่ไปดำเนินการ ป้องกันโรคไข้เลือดออกซึ่งมีุงลายเป็นพาหะนำโรค



7 ประโยชน์ของ วิ่งสมาธิ

โดย ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร. สุชาติ โสภประยูร ผู้คิดค้นการวิ่งสมาธิ

การวิ่งพร้อมกับ กำหนดจิต และภาวนา "พุท - ธิ" (ตามหลักอานาปานสติ) เป็นการออกกำลังกาย และจิตใจที่ประหยัด และได้ประโยชน์วิเศษหนึ่ง

1. สุขภาพ แข็งแรงขึ้น
2. คิดวิงสมาธิ มีสมาธิระหว่างวิ่งมากขึ้น
3. ร่างกายกระฉับกระเฉง แคล้วคล่องว่องไว
4. ลดความเสี่ยงจากโรค และอุบัติเหตุ
5. อารมณ์สดชื่น แจ่มใส ไม่แก่เกินวัย
6. ลดความวิตกกังวล คลายเครียด
7. แก้ไขปัญหาได้ รวดเร็วขึ้น



! ร่างกายเรามีความแตกต่างกัน ทั้งเพศ วัย และปัจจัยอื่นๆ

ดังนั้น การวิ่งสมาธิ จึงควรปรับให้ยืดหยุ่น และเหมาะสมกับตนเอง



สนับสนุนให้คนไทยมีกิจกรรมทางกาย ในระดับที่เหมาะสม และสังเกตการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจ ของตนเอง เพื่อสู่การมีสุขภาวะที่ดี

ที่มา : คณิงโธ ปาฐกถาย์แห่งการวิ่ง 5 วิถีสุขภาพ 2553 5 วิถีวิ่งเพื่อสุขภาพไทย มูลนิธิสมาพันธ์ชมรมเดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพไทย

วันที่ ๑๐ เมษายน ๒๕๖๑ นายสาวยทอง สุยะดี รองนายก อบต.สันโค้ง ได้เป็นประธานจัดกิจกรรมรดน้ำ
คำท้าวแก่ผู้สูงอายุ พิธีบายศรีสู่ขวัญและมอบเกียรติบัตรแก่บัณฑิตน้อย ของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านใหม่ราษฎร์บำรุง
และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านสันโค้ง เพื่อเป็นขวัญกำลังใจแก่เด็กเล็กที่จบการศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนวัยเรียน
ระดับปฐมวัยสู่การศึกษาต่อระดับอนุบาล ต่อไป



วันที่ ๑๓ เมษายน ๒๕๖๑ นายววิทย์ บุรณศิริ นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดพะเยา และนายนิคม ศรีวิ
ราช ได้เป็นประธานโครงการอนุรักษ์สืบสานประเพณีวันสงกรานต์ อีสาน-ล้านนา แห่ดอกไม้และรดน้ำดำหัวผู้สูงอายุ
ประจำปี ๒๕๖๑ โดยผู้สูงอายุตำบลสันโค้ง จำนวน ๑๐๐ คน เข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ เพื่อเป็นการอนุรักษ์สืบสาน
ประเพณีฯ ให้คงอยู่สืบต่อไป ตลอดจนเป็นการส่งเสริมและสนับสนุนการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมตำบลสันโค้งอีกทาง
หนึ่งด้วย









วันที่ ๑๐ เมษายน ๒๕๖๑ นายพินิจ สุวรรณไตร นายอบต.สันโค้ง พร้อมด้วย ส.อบต. กำนัน/ผู้ใหญ่บ้าน และกลุ่มจิตอาสาตำบลสันโค้ง ได้สนับสนุนกิจกรรม “รวมพลังจิตอาสา เราทำความดี ด้วยหัวใจ พัฒนาเมืองพะเยาให้น่าอยู่” คุคลองสะอาด ต้อนรับปีใหม่ไทย ณ วัดพระธาตุหลวงจำเริญ ม.๑๑ ต.สันโค้ง อ.ดอกคำใต้ จ.พะเยา เพื่อเป็นการแสดงพลังความสามัคคีของกลุ่มจิตอาสาและทุกภาคส่วน พร้อมใจกันที่จะพัฒนาจังหวัดพะเยาให้เป็นเมืองน่าอยู่ต่อไป โดยมี นางวนิดา ด้วงอินทร์ พัฒนาการอำเภอดอกคำใต้ เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้



