



รายงานการประชุมปกติประจำสัปดาห์ ครั้งที่ 11 /2567-2568

วันจันทร์ที่ 2 ธันวาคม 2567 เวลา 18.00 น. ณ ห้องทับทิม โรงแรมเวล

รายชื่อผู้มาเข้าร่วมประชุม

1.	อผภ.ดร.รัตน์มณี	ต้นยั้งยง	อดีตผู้ว่าการภาค
2.	อน.ศรีวิชัย	เถาแก้ว	สมาชิก
3.	อน.สมเกียรติ	จารุพูนผล	Facilitator
4.	อน.ฐิติพล	พิชัยยุทธ	อุปนายกคนที่ 2
5.	อน.ชาญสิทธิ์	เจาทานนท์	ประธานขบบริหารจัดการสโมสร
6.	อน.วิริวัฒน์	เลิศสิริสรณ์	ประธานขบประชาสัมพันธ์ภาพลักษณ์
7.	ผชภ.ณัฐวัฒน์	เนืองศึกษาเพียร	ผู้ช่วยผู้ว่าการภาค
8.	อน.อัญชลี	อมรสิน	ประธานขบมูลนิธิ / YE Councilor
9.	อน.กัญชนก	บางท่าไม้	ประธานขบบำเพ็ญประโยชน์
10.	อน.พริยจีรา	สิริปภัศสรา	YEO
11.	อน.สุชาติ	เอกพัชรวรรณ	นายกผ่านพ้น
12.	นย.ดร.เทวินทร์	บุปผาคำ	นายก
13.	รทร.สุกิจ	นิยมทรัพย์	เลขานุการสโมสร
14.	รทร.ณัฐกิตติ์	พริยพงษ์พร	ปฎิคมสโมสร
15.	รทร.ปัญญา	จรรย์ะเมธี	เหรัญญิก
16.	รทร.สุพจน์	เลาห์ภุติ	ประธานขบสมาชิกภาพ
17.	รทร.สมบุญ	แพ่งมาก	ประธานขบไปลิโอ
18.	รทร.อนูรัตน์	บุญญาธนาอนูรัตน์	ประธานขบชนรุ่นใหม่
19.	รทร.พิสิฐสิริ	บุญมานะประเสริฐ	สมาชิก
20.	รทร.พัชรวิวัฒน์	อัญญสิริโรจน์	สมาชิก

21.	รทร.พัฒนา	จาปัญญา	สมาชิก
22.	รทร.สภนธ์ภรณ์	อุปัชฌาย์	สมาชิก
23.	รทร.กฤตยา	ตั้งสุขสบายดี	สมาชิก
24.	รทร.คณุตย์	คณานนตธิษฐา	สมาชิก
25.	รทร.ฤทธ	เอนกอนันท์	สมาชิก
26.	คุณพิมพ์นิภา	ศรีนพคุณ	ผู้บรรยายพิเศษ (อาจารย์พยาบาลหัวหน้ากลุ่ม การพยาบาลชุมชนคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยคริสเตียน

นายก ดร.เทวินทร์ บุบผาคำ : กล่าวเปิดประชุม / เคารพธงเปิดประชุม

รทร.ณัฐกิตติ พิริยพงษ์พร (ปฏิคมสโมสร) : กล่าวแนะนำคู่สมรสของสมาชิกและแขกที่มาเยี่ยมสโมสร

นายก ดร.เทวินทร์ บุบผาคำ : **เรื่องนายกแจ้งให้ทราบ**

1. เมื่อวันที่ 17 พฤศจิกายน 2567 นายกและสมาชิกได้เข้าร่วมงาน Save Roads Save Lives ของจังหวัด นครปฐม ณ อาคารโดมชมรมผู้สูงอายุสนามจันทร์ และมีกิจกรรมเดินประชาสัมพันธ์ในจังหวัด
2. เมื่อวันที่ 17 พฤศจิกายน 2567 นายกและสมาชิกได้เข้าร่วมกิจกรรมโบว์ลิงการกุศล ของสโมสรโรตารี นครปฐม ณ บ้านโป่งโบลว์ สโมสรโรตารีสนามจันทร์ ส่ง 3 ทีม ขอขอบคุณ อน.ชาญสิทธิ์ เจาทานนท์ และ อน.วิวิธส์ เลิศสิทธิ์สรณ์
3. เมื่อวันที่ 19 พฤศจิกายน 2567 นายกได้เข้าร่วมงานครบรอบ 32 ปี สโมสรโรตารีหนองแขม ภาค 3350 นายกขอขอบคุณสโมสรโรตารีหนองแขม ได้เข้าร่วมกิจกรรม Rally 7 ทีมร่วมกับสโมสรฯ
4. เมื่อวันที่ 23 พฤศจิกายน 2567 มีงาน Inter City ตอนล่างที่หาดใหญ่ มีการประกวดสุนทศโรตารีในหัวข้อ “ทำอย่างไรให้สโมสรของคุณเป็นพลังไม่อาจต้านทานได้” ผู้ชนะได้แก่ สโมสรโรตารีเหมืองแร่ภูเก็ต ในการประชุม ตอนบน วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2568 สโมสรโรตารีสนามจันทร์จะส่ง รทร.สภนธ์ภรณ์ อุปัชฌาย์ เข้าร่วมการแข่งขันนี้ ด้วย
5. วันที่ 16 ธันวาคม 2567 ขอเชิญสมาชิกต้อนรับท่านผู้ว่าการภาคร่วมกันและขอต้อนรับสมาชิกมุ่งหวัง น.ส.พิชญา กล่องพิทยาพงษ์ (น้องพลอย) โดยมี อน.วสุวัฒน์ แก้วจิราสิน (ประธานครอบครัวโรตารี) เป็นผู้แนะนำ

รทร.สุกิจ นิยมทรัพย์ (เลขานุการสโมสร) : แจ้งข่าวสาร

1. วันที่ 8 ธันวาคม 2567 สโมสรโรตารีกระบี่จัดกิจกรรมโครงการปล่อยปลา สู่เสรี ณ ลานปูดำ เวลา 16.00 น. เพื่อจัดกิจกรรมเพิ่มพันธ์ปลาประพงและหารายได้ปรับปรุงศาลาที่พักผู้โดยสารหน้าโรงพยาบาลกระบี่ และนำไปซ่อมแซมอาคารโรงเรียนบ้านดิงไทร ในจังหวัดกระบี่ จำหน่ายบัตรปล่อยปลาเล่มละ 1,000 บาท นายกษิ์อัครเข้า ร่วมกิจกรรมแล้ว สมาชิกท่านใดจะบินไปปล่อยปลาที่กระบี่เรียนเชิญได้

2. วันที่ 12 ธันวาคม 2567 สโมสรโรตารีหัวหินจัดกิจกรรมหารายได้สมทบทุนเข้าโครงการซื้อเครื่องผลิต ออกซิเจนเพื่อผู้ป่วยติดเตียง มีศิลปินวงพาราดีก จัดที่ร้านอีสานบ้านสวน (ร้านของนายกสโมสร) เวลา 18.00 น. นายกสนับสนุนโต๊ะไวไฟไว้แล้ว 4,000 บาท สมาชิกท่านใดสนใจไปร่วมงานแจ้งได้ที่นายก

3. วันที่ 15 ธันวาคม 2567 สโมสรโรตารีพระปฐมเจดีย์ จัดกิจกรรมหารายได้ โดยจัดงานคอนเสิร์ตและเดินแบบการกุศลในธีม “มนต์รักลูกทุ่ง” โดยศิลปินเปาวลี , ธัช กิตติทัศน์ , เอส กันตพงศ์ และไพโรจน์ สังวรบุตร เพื่อหารายได้ปรับปรุงห้องผ่าตัดและจัดซื้ออุปกรณ์เครื่องมือแพทย์ โรงพยาบาลบางเลน บัตรราคาท่านละ 1,000 บาท ณ โรงแรมริเวอร์

4. การประชุมระหว่างเมือง ครั้งที่ 2 “Inter City Meeting” ของภาค 3330 ตอนบน พื้นที่ 16-30 โรตารีสากล กำหนดประชุมในวันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2568 ณ โรงแรมเลิศธานี อ.เมือง จ.สุพรรณบุรี โดยมีสโมสรโรตารีสุพรรณนิการ์ เป็นเจ้าภาพ

5. วันที่ 16 ธันวาคม 2567 สโมสรโรตารีสนามจันทร์ จะจัดกิจกรรม Safe Roads Save Lives ร่วมกับสโมสร อินเทอร์เน็ตโรงเรียนวัดห้วยจรเข้วิทยาคม ณ โรงเรียนวัดห้วยจรเข้วิทยาคม โดยมีบรรเทาสาธารณภัยจังหวัดมาบรรยายและสาธิต “การป้องกันและช่วยเหลือตนเองและเพื่อนๆจากการเดินทางสาธารณะ” จากกรณีศึกษาอุบัติเหตุศึกษาไฟไหม้ที่ผ่านมา ขอเชิญสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมด้วยกันโดยพร้อมเพรียง

6. ในวันที่ 16 ธันวาคม 2567 ร่วมต้อนรับท่านผู้ว่าการภาคเยี่ยมสโมสรและร่วมงานคริสต์มาสร่วมกันส่งท้ายปีแห่งความสำเร็จของสโมสร ปี 2567 ร่วมกัน

รทร.ณัฐกิตติ์ พิริยพงษ์พร (ปฎิคมสโมสร) : กล่าวแนะนำผู้บรรยายพิเศษในวันนี้ คุณพิมพ์นิภา ศรีนพคุณ (อาจารย์พยาบาลหัวหน้ากลุ่มการพยาบาลชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยคริสเตียน)

คุณพิมพ์นิภา ศรีนพคุณ (อาจารย์พยาบาลหัวหน้ากลุ่มการพยาบาลชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยคริสเตียน) ผู้บรรยายพิเศษ เรื่อง โรคหลอดเลือดสมองป้องกันอย่างไร

สาเหตุหลักของโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด คือ ไขมันอุดตัน, ความดันโลหิตสูง, เบาหวาน

สัญญาณเตือน : เจ็บหน้าอก, หายใจไม่ออก, เหนื่อยง่าย

ปัจจัยเสี่ยงที่ควบคุมได้ : อาหาร, ออกกำลังกาย, พฤติกรรม

แนวทางการป้องกันโรค มีดังต่อไปนี้

1. เลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ
2. จัดการเวลาออกกำลังกาย 30 นาที/วัน หรือเดินอย่างน้อยวันละ 10,000 ก้าว
3. ลดความเครียด : ใช้เทคนิคผ่อนคลาย
4. ตรวจสุขภาพเป็นประจำ : ความดันโลหิต, ไขมันในเลือด

เทคนิคการผ่อนคลายเพื่อลดความเครียด

<p>1. การฝึกหายใจลึก (Deep Breathing)</p> <ul style="list-style-type: none">- นั่งหรือเอนตัวในท่าที่สบาย- สูดลมหายใจเข้าลึกๆ ทางจมูก นับ 1-4- กลั้นหายใจไว้สักครู่ (นับ 1-4)- ค่อยๆ ปล่อยลมหายใจออกทางปากอย่างช้าๆ <p>นับ 1-6</p>	<p>2. การฝึกสมาธิ (Meditation)</p> <ul style="list-style-type: none">- หาเวลาว่าง 5-10 นาทีในแต่ละวัน- นั่งในท่าสบาย หลับตา หรือจ้องมองจุดใดจุดหนึ่ง- มุ่งเน้นการหายใจหรือใช้คำศัพท์ง่าย ๆ เช่น “สงบ” <p>**หากความคิดหลุดลอย ให้กลับมามุ่งเน้นที่ลมหายใจอีกครั้ง</p>
<p>3. การยืดกล้ามเนื้อเบา ๆ (Stretching)</p> <ul style="list-style-type: none">- เอียงตัวไปด้านข้างเพื่อยืดกล้ามเนื้อข้างลำตัว- ยืดแขนขึ้นเหนือศีรษะ- หมุนหัวไหล่ช้า ๆ เป็นวงกลม	<p>4. การฟังเพลงที่ผ่อนคลาย</p> <ul style="list-style-type: none">- เลือกเพลงที่มีจังหวะช้า เช่น เพลงบรรเลงธรรมชาติ เสียงน้ำตก หรือเสียงคลื่น- ฟังในช่วงเวลาพักหรือตอนก่อนนอน
<p>5. การออกกำลังกายเบา ๆ (Light Exercise)</p> <ul style="list-style-type: none">- เดินเล่นในสวน รับสารเอ็นโดฟิน- ฝึกโยคะที่เหมาะสมกับผู้เริ่มต้น	<p>6. การใช้กลิ่นบำบัด (Aromatherapy)</p> <ul style="list-style-type: none">- ใช้น้ำมันหอมระเหย เช่น ลาเวนเดอร์ (Lavender) หรือคาโมมายล์ (Chamomile)- หยดน้ำมันในเครื่องฟั่นไอน้ำหรือบนหมอน
<p>7. เทคนิคการจินตนาการ (Visualization)</p> <ul style="list-style-type: none">- หลับตาและจินตนาการถึงสถานที่ที่คุณรู้สึกปลอดภัยและสบายใจ เช่น ชายหาดหรือภูเขา- ใช้ประสาทสัมผัส เช่น เสียงลม กลิ่นทะเล	<p>8. การหัวเราะบำบัด (Laughter Therapy)</p> <ul style="list-style-type: none">- ชมวิดีโอตลกหรือใช้เวลาอยู่กับคนที่ทำให้คุณหัวเราะ- ฝึกหัวเราะแม้ไม่มีสาเหตุ (Fake it till you make it)

อ.ปวัน ศรีสนิท (อาจารย์ผู้ดูแลคณะอินเตอร์แอดมิชชันที่โรงเรียนวัดห้วยจรเข้มหาวิทยาลัย) พร้อมด้วยนักเรียน คณะอินเตอร์แอดมิชชันที่โรงเรียนวัดห้วยจรเข้มหาวิทยาลัย : สรุปการเข้าร่วมอบรม RYLA และประสบการณ์ที่ได้รับที่ผ่านมามา ณ โรงเรียนบรมราชินีนาถราชวิทยาลัย จังหวัดราชบุรี

นายกันทภณ ศรีอนันต์ และ นายอภิวิชญ์ บรรทุปา : ในกิจกรรมวันแรกนั้นเป็นกิจกรรมสันทนาการ เพื่อให้ให้นักเรียนแต่ละคนได้ทำความรู้จักกันและมีความสามัคคีซึ่งกันและกันเพื่อให้กิจกรรมสำเร็จไปได้

ในวันที่ 2 ของกิจกรรม ได้ฝึกทักษะความเป็นผู้นำและเป็นผู้ตามที่ดีในเวลาเดียวกันและกิจกรรมแต่ละด้าน จะต้องใช้ความสามารถที่เฉพาะด้านเช่น บางคนคิดเลขเร็วก็ไปช่วยทางคณิต บางคนสามารถร้อยเข็มได้ก็ให้ไปช่วยทางด้านนั้น แต่ อย่างไรก็ตามทุกคนต้องช่วยเหลือซึ่งกันและกันคอยให้คำแนะนำต่างๆว่าต้องทำอะไรเพื่อจะผ่านด้านนั้นๆไปได้

ในวันที่ 3 ของกิจกรรม เป็นวันที่ได้พักผ่อนโดยทางวิทยากรได้พานักเรียนไปดูสวนสนุก ไปทำเทียนหอม และในตอนกลางวันยังได้มีการแสดงต่างๆของแต่ละสีเพื่อฝึกทักษะความกล้าแสดงออกให้ตนเอง ปิดท้ายด้วยดนตรีสดของนักเรียนและนักเรียนร้องมืออาชีพ **ในวันที่ 4 ของกิจกรรม** เป็นวันจากลาทุกคนแยกย้ายกันกลับบ้าน

อ.ปวัน ศรีสนิท (อาจารย์ผู้ดูแลคณะอินเตอร์แอดมิชชันที่โรงเรียนวัดห้วยจรเข้มหาวิทยาลัย) :

กล่าวขอบคุณสโมสรรฯ ที่มอบกิจกรรมดีที่มีสาระอย่างมากให้กับนักเรียน และขอขอบคุณที่มอบห้องสมุดมีชีวิต (E-Library) ให้กับโรงเรียนและเป็นประโยชน์มากเพราะนักเรียนสามารถค้นคว้าหนังสือทางออนไลน์ได้ตลอดเวลาทุกที่ ในวันที่ 14 ธันวาคม 2567 นี้โรงเรียนวัดห้วยจรเข้มหาวิทยาลัยมีงานคืนสู่เหย้า อยากขอเชิญชวนสมาชิกสโมสรรฯทุกท่าน ท่านใดว่างเรียนเชิญมาร่วมงานในครั้งนี้ด้วย และในวันที่ 10 มกราคม 2568 นี้ เป็นวันเด็กแห่งชาติ ทางโรงเรียนอยากขอการสนับสนุนการบริจาคของขวัญให้เด็กๆนักเรียนเพื่อเป็นขวัญกำลังใจให้เด็กๆต่อไป

อน.ชาญสิทธิ์ เจาทานนท์ (ประธานฯบริหารจัดการสโมสรรฯ) : กล่าวขอบคุณการจัดกิจกรรมแรลลี่โรดารีสนามจันทร์ ที่ผ่านมามาในครั้งนี้ และสรุปผลการดำเนินงานที่ผ่านมา

ในวันที่ 16 ธันวาคม 2567 ผวภ.จักรชัย วิสุทธากุล (ผู้ว่าภาค 3330 RI) จะมาเยี่ยมเยียนสโมสรรฯอย่างเป็นทางการ

เวลา 13.00 น. กิจกรรม Safe Roads Save Lives
สถานที่ อาคารวานิช ไชยวรรณ โรงเรียนวัดห้วยจรเข้มหาวิทยาลัย

เวลา 15.00 น. กิจกรรมผู้ว่าภาคเยี่ยมชมโครงการ Global Grants Life Library for leaning
สถานที่ ห้องสมุด โรงเรียนวัดห้วยจรเข้มหาวิทยาลัย

เวลา 15.30 น. ผู้ว่าการภาค 3330 เข้าพบนายก เลขา และประธาน 5 ฝ่าย
สถานที่ ห้องทับทิม โรงแรมเวล
เวลา 18.00 น. งานเลี้ยงต้อนรับผู้ว่าการภาค 3330 **ทีมงาน Christmas**
สถานที่ ห้องทับทิม โรงแรมเวล

ประชุมครั้งต่อไป : วันจันทร์ที่ 16 ธันวาคม 2567

นายกปิดการประชุม : เวลา 21.00 น.

นส.รินทรีลิตา พีระเวชญ์ปรกรรณ์ (เจ้าหน้าที่สโมสร) : ผู้บันทึกการประชุม