



จดหมายข่าว องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านไร่ ประจำเดือนธันวาคม 2565 ปีที่ 6 ฉบับที่ 12

วันศุกร์ ที่ 2 ธันวาคม 2565 พนักงานจ้าง กองช่าง ลงพื้นที่ดำเนินการซ่อมแซมไฟฟ้าลายทาง หมู่ที่ 7 เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับประชาชน



วันพุธ ที่ 7 ธันวาคม 2565 พนักงานจ้าง กองช่าง ลงพื้นที่ดำเนินการตัดแต่งกิ่งไม้ หมู่ที่ 7 เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับประชาชน



วันพฤหัสบดี ที่ 8 ธันวาคม 2565 พนักงานจ้าง กองช่าง ลงพื้นที่ดำเนินการตัดแต่งกิ่งไม้ หมู่ที่ 3 เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับประชาชน



วันอังคาร ที่ 20 พฤศจิกายน 2565 นายสุวิทย์ เพ็งเมืองนนท์ นายช่างโยธาผู้คุมงาน ลงพื้นที่ตรวจการจ้าง โครงการก่อสร้างถนนดินผิวจราจรลูกรัง ซอยศรีกฤทธิ หมู่ที่ 2



วันพฤหัสบดี ที่ 22 ธันวาคม 2565 พนักงานจ้าง กองช่าง ลงพื้นที่ดำเนินการซ่อมแซมไฟฟ้าลายทาง หมู่ที่ 10 และซ่อมแซมเสียงทางสาย หมู่ที่ 9 , หมู่ที่ 4 เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับประชาชน



วันพฤหัสบดี ที่ 22 พฤศจิกายน 2565 นายสุวิทย์ เฟ็งเมืองนนท์ นายช่างโยธาผู้คุมงาน ลงพื้นที่ตรวจการดำเนินการลื้อป่าเปิดซอยใหม่ หมู่ที่ 9



วันศุกร์ ที่ 23 ธันวาคม 2565 พนักงานจ้าง กองช่าง ลงพื้นที่ดำเนินการตัดแต่งกิ่งไม้ หมู่ที่ 7 เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับประชาชน



วันจันทร์ ที่ 26 ธันวาคม 2565 พนักงานจ้าง กองช่าง ลงพื้นที่ดำเนินซ่อมแซมไฟฟ้าลายทาง หมู่ที่ 10 ,หมู่ที่ 8 และการตัดแต่งกิ่งไม้ หมู่ที่ 10 เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับประชาชน



วันอังคาร ที่ 27 พฤศจิกายน 2565 นายสุวิทย์ เพ็งเมืองนนท์ นายช่างโยธาผู้คุมงาน ลงพื้นที่ตรวจการดำเนินการลื้อป่าเปิดซอยใหม่ หมู่ที่ 1



วันพุธ ที่ 28 พฤศจิกายน 2565 นายสุวิทย์ เพ็งเมืองนนท์ นายช่างโยธาผู้คุมงาน ลงพื้นที่สำรวจวัดถนน เปิดทางถนนลูกรัง หมู่ที่ 9



ออกกำลังกาย ไล่โรคร้าย

สาระน่ารู้

8 ผลลัพธ์ดี ๆ ที่ชวนให้คุณต้องออกกำลังกาย

ข้อมูลสถิติ



60-80%
ของ 16 ชม.
ถูกใช้ไปกับ
การนั่ง



ชั้นเดียว
ก็ขึ้น
ลิฟท์

ไปใกล้ๆ
ก็เรียกวิน



จะกินอะไร
ก็โทรสั่ง



ทำให้ระดับการ
เคลื่อนไหว
ลดลง

8-6 ชม.
ใช้ไปกับการ
นอน-พักผ่อน

วิถีชีวิตของเรา
พึ่งพาเครื่องทุ่นแรง
มากขึ้น

เป็นที่มาของ

ผลลัพธ์จากการขยับ

↓ 50%

การเสียชีวิต
และความเสี่ยง
ต่อการเกิด
มะเร็งหน้าอก



↓ 58%

ลดความเสี่ยงต่อ
การเกิดเบาหวาน
ชนิดที่ 2



น้ำหนัก
เกิน



โรค
ต่างๆ

↓ 60%

ลดความเสี่ยง
ต่อการเกิดมะเร็ง
ลำไส้ใหญ่



ลดสภาวะ
ซึมเศร้าได้



↑ 2 เท่า

เพิ่มประสิทธิภาพ
การรักษาโรค
เบาหวาน



↓ 27%

ลดความเสี่ยง
ต่อโรคหลอดเลือด
หัวใจ



Design by: designblahblah.com