

Celebrating
40
Years of Love

Bang Rak
Rotary
Club



สารสโมสรโรตารีบางรัก



ฉบับที่ 11 วันที่ 14 พฤศจิกายน 2567

สโมสรโรตารีบางรัก C/O โรงแรมฮอลิเดย์ อินน์ กรุงเทพ สีลม, 981 ถนนสีลม, แขวงสีลม, เขตบางรัก, กรุงเทพฯ 10500
โทรศัพท์ : 089-484-5656

ROTARY CLUB OF BANGRAK C/O Holiday Inn Bangkok Silom, 981 Silom Road, Bang Rak, Bangkok 10500
E-mail : rotarybangrak2020@gmail.com

www.rotarybangrak.org, www.facebook.com/rotarybangrak



นย.ดร.दनัย ลิสวัสดิ์รัตนากุล
นายกสโมสรโรตารีบางรัก ปี 2567-68



มวลมิตรโรแทเรียนทุกท่าน

วันนี้เป็นการทำหน้าที่ที่นายกสโมสรเคาะฆ้องเปิดประชุมครั้งที่ 15 ด้วยความมั่นใจในการทำหน้าที่อันทรงเกียรติ มีเรื่องที่น่าประทับใจที่ประชุมทราบคือ

1.ในวันจันทร์ที่ 11 พฤศจิกายนที่ผ่านมา **นายกดร.दनัย ลิสวัสดิ์รัตนากุล และ อน.รุต นพคุณ** ได้นัดประชุมคณะกรรมการอันประกอบด้วยคุณครูสุภัฏญา ศิริดำรงพานิชย์(จากโรงเรียนวัดหัวลำโพง) คุณครูสุนันท์ บุญเพชร(จากโรงเรียนพุทธจักรวิทยา)และคุณครูจุฑาพร สีนํ้าเงิน(จากโรงเรียนวัดสวนพลู) ที่โรงเรียนวัดหัวลำโพงเกี่ยวกับโครงการ Safe Road Safe life พร้อม **อน.ปรีชากลิ่นแก้ว** เพื่อจัดตั้งคณะบุคคลในนามวัดชินจรรยาจวบจักษ์

2. หลังการประชุม **นายกดร.दनัย ลิสวัสดิ์รัตนากุล และ อน.รุต นพคุณ** ได้ไปยื่นเอกสารจัดทำโครงการยุวชนไทยปลอดภัยอุบัติเหตุเขตบางรักเพื่อขอเงินสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ เขตบางรัก เพื่อจัดโครงการ Safe Road Safe life โดยกำหนดวันอบรมดังนี้

โรงเรียนสตรีวัดมหาพฤฒาราม จำนวน นร. 200 คน อบรมวันจันทร์ที่ 5 กุมภาพันธ์ 68

โรงเรียนวัดสวนพลู จำนวน นร. 111 คน อบรมวันอังคารที่ 18 กุมภาพันธ์ 68

โรงเรียนพุทธจักรวิทยา จำนวน นร. 107 คน อบรมวันพฤหัสบดีที่ 20 กุมภาพันธ์ 68

โรงเรียนวัดหัวลำโพง จำนวน นร. 205 คน อบรมวันศุกร์ที่ 21 กุมภาพันธ์ 68 ครับ

จึงเรียนให้สมาชิกทุกท่านได้ไปร่วมพิธีเปิดการอบรม ไกลวันแล้วจะแจ้งให้ทราบอีกครั้ง
วันนี้ขอรายงานเพียงเท่านี้ครับ



ด้วยไมตรีจิตแห่งโรตารี
นย.ดร.दनัย ลิสวัสดิ์รัตนากุล

Attendance Report

สถิติการประชุม

Bang Rak
Rotary
Club



การประชุมประจำสัปดาห์
ครั้งที่ 15/2567-68
วันพฤหัสบดีที่ 14 พฤศจิกายน 2567

รหัสสโมสร	22170	
สมาชิกทั้งหมด	62	ท่าน
เข้าประชุม	14	ท่าน
ประชุมทดแทน	1	ท่าน
ขาดประชุม	47	ท่าน

คิดเป็นเปอร์เซ็นต์ประจำสัปดาห์	23.33%
คิดเป็นเปอร์เซ็นต์เฉลี่ย	33.44%

แขกสโมสร

แขกสโมสร	1	ท่าน
	รวม	15 ท่าน





Rotary
District 3350



89/1145 Navamin 81 Yak 3-30
Navamin Road, Navamin,
Buengkum, Bangkok 10240
Mobile: 081-8049251
Email: patsri3350@gmail.com

ผวก. พัชรศรี สุวิมล
ผู้ว่าการภาค ปี 2567-2568
DG Patsri Suwimol
District Governor 2024-2025

89/1145 นวมินทร์ 81 แยก 3-30
ถนนนวมินทร์, แขวงนวมินทร์,
เขตบึงกุ่ม, กทม.10240
มือถือ: 081-8049251

ที่ DG 054/2024

วันที่ 2 พฤศจิกายน พ.ศ. 2567

เรื่อง การสรรหาผู้ว่าการภาค ภาค 3350 โรตารีสากล ปี 2570-2571

เรียน นายกสโมสร หุกท่าน

ตามที่มีหนังสือแจ้งผลการสรรหาฯ ผู้ถูกเสนอชื่อเป็นผู้ว่าการภาค ในปี 2570-2571 เมื่อวันที่ 18 ตุลาคม 2567 นั้น และเป็นไปตามข้อบังคับของโรตารี มาตรา 12.030.10 : "ไม่มีผู้สมัครเข้ารับการสรรหา Challenges" ของคำแนะนำของคู่มือปฏิบัติการโรตารี 2565 จึงขอประกาศอย่างเป็นทางการว่า

ผชก.ดร.ธนภักดิ์ แจ่มสามสี
สโมสรโรตารียานนาวา
เป็นผู้ว่าการภาค ในปี 2570-2571

และจะเป็น ผู้ว่าการภาคนอมินี-เดสซิเนต (ผวนด.) นับตั้งแต่วันที่ 2 พฤศจิกายน พ.ศ.2567 เป็นต้นไป และจะดำรงตำแหน่ง ผู้ว่าการภาค 3350 โรตารีสากล อย่างเป็นทางการ ในวันที่ 1 กรกฎาคม 2570

ขอขอบคุณ อ.ผก. สมศรี เมฆธน ประธานคณะกรรมการสรรหาผู้ว่าการภาค และคณะกรรมการซึ่งประกอบด้วย อ.ผก.นครินทร์ รัตนกิจสุนทร, อ.ผก.ศ.คสิณิกเกียรติคุณ น.พ. วีรณ บัญญช, อ.ผก.मितสีหะกะ อิดะ และผู้ว่าการภาคผ่านพ้น วิชัย ชิวกนิษฐ์ สำหรับการทำหน้าที่ ที่มีความสำคัญยิ่งนี้

ด้วยไมตรีจิตแห่งโรตารี

พัชรศรี สุวิมล
ผู้ว่าการภาค 3350
โรตารีสากล ปี2567-2568



รศ.นพ.สุขเจริญ ตั้งวงษ์ไชย หัวหน้าศูนย์ดูแลภาวะสมองเสื่อม รพ.จุฬาลงกรณ์ สมองใส ใจสบาย

ชมรมสมองใสใจสบาย ก่อตั้งเมื่อ 4 ปีที่แล้ว คนไข้สูงอายุที่มีปัญหา **สมองเสื่อม** ส่วนใหญ่เกิดจาก **โรคอัลไซเมอร์** แม้จะวินิจฉัยได้แต่ยังไม่มีวิธีเยียวยาให้หายได้ เวลาผ่านไปคนไข้ก็จะเสื่อมถอยมากขึ้นเรื่อย ๆ แม้จะให้การบำบัด ดังนั้นการดูแลรักษาเป็นเรื่องของการป้องกันเริ่มต้นตั้งแต่อายุไม่มาก

กิจกรรม **ชมรมสมองใสใจสบาย** จัดเสวนาให้ความรู้ onsite และ online จัด Workshop อบรมเชิงปฏิบัติการ จัดฉายภาพยนตร์และเสวนาข้อคิดหลังชมภาพยนตร์ร่วมกับหอภาพยนตร์ จัดงานวันอัลไซเมอร์โลกทุกปีเดือนกันยายน จัดทำสื่อเผยแพร่ความรู้ทั้งกระดาษ Podcast คลิป Youtube คลิปสั้น Tik Tok

ชมรมเปิดรับสมาชิก คนอายุ 45-59 ปี เป็นกลุ่ม Silver อายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นกลุ่ม Golden ไม่จำกัดภูมิภาค ล่าเนา ต้องลงทะเบียนในแบบ Form Google sheet เป็นสมาชิกกลุ่มไลน์ สมัครเป็นสมาชิกกลุ่ม Facebook ชมรม เมื่อทำครบจะได้รับ Code หมายเลขประจำตัว ไม่มีค่าใช้จ่าย

ปัญหาสำคัญที่สุดของผู้สูงวัยและในสังคมปัจจุบัน ปัญหาสุขภาพจิตที่เจอมากที่สุดคือ **ภาวะซึมเศร้า** คนเรามีเรื่องเครียดก็เศร้าได้ ทุกข์ใจกินไม่ได้นอนไม่หลับ แต่ผ่านไป 2-3 วัน สัปดาห์ 2 สัปดาห์ เราก็ฟื้นไม่มีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน แต่บางคนมีความเครียดยาวนาน ปรับตัวไม่ได้ไม่สามารถทำภารกิจที่เคยทำได้ ถ้าปัญหานั้นยาวนานมีผลกระทบก็ถือว่าเป็น **โรคซึมเศร้า**

โรคซึมเศร้าเป็นสาเหตุของการฆ่าตัวตาย ประเทศไทยมีอุบัติการณ์การฆ่าตัวตายสูงประมาณ 8 ต่อแสนคนที่ฆ่าตัวตายสำเร็จ และบุคคลที่ฆ่าตัวตาย

สูงมากคือผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้ชาย ประมาณ 11 คนต่อแสนคน ตัวเลขในโลกนี้ ไม่อยากให้เห็น 7 คนต่อแสนคน

โรคซึมเศร้า ต้องมี 1 ใน 2 อาการ คือ 1.อารมณ์เศร้า แม้จะมีเหตุแต่ อารมณ์เศร้าจะเป็นตลอดทั้งวัน 2.ภาวะสิ้นสุข หหมดความสุข ความสุขหายไป ปกติเราเครียดก็ไปทำกิจกรรมที่เราชื่นชอบ แต่คนที่เศร้าคิดว่าต้องไปคลายเครียดด้วยวิธีต่าง ๆ ต่อให้ไปทำความสุขก็ไม่เกิดกลับมา ถ้ามี 1 ใน 2 อาการนี้ เริ่มสงสัยว่าคนนั้นมี**ภาวะซึมเศร้า**

ร่วมกับอาการอื่น ๆ ไม่ใช่เศร้าอย่างเดียวมีเบื่ออาหาร น้ำหนักลด นอนไม่หลับ มีพฤติกรรมเชิงซึม อ่อนเพลียง่าย มีความคิดที่แย่มองทุกอย่างลบ มองไม่เห็นทางออก สิ้นหวัง รู้สึกตัวเองไม่มีคุณค่า รู้สึกไม่มีอะไรช่วยเหลือเขาได้ เป็นที่มาของทำให้คนฆ่าตัวตาย และในคนสูงอายุไม่ได้ทำงานแล้ว รู้สึกว่าตัวเองเป็นภาระกับคนอื่นไม่อยากมีชีวิตอยู่

คนสูงอายุไปพบจิตแพทย์ บอกว่าตัวเองความจำไม่ดี ป่วยเป็นโรคสมองเสื่อมหรือไม่ ซึ่งจริง ๆ แล้วคนที่**เป็นโรคซึมเศร้า**มีความจำแยลง สมาธิจะไม่ดี หลงหน้าลืมหลัง บางคนมีความคิดอยากตาย บางคนมีแผนว่าจะฆ่าตัวตายอย่างไร บางคนเคยทำมาแล้วแต่ไม่สำเร็จ เมื่อไรคนไข้ซึมเศร้าแล้วมีสัญญาณอันตรายคือคิดฆ่าตัวตายจำเป็นต้องได้รับการเยียวยา ถ้าได้ช่วยเหลือคนไข้เหล่านั้นจะไม่ตายฟรี เพราะ**โรคซึมเศร้า**รักษาได้

ภาวะซึมเศร้า เป็นปัญหาที่เจอได้บ่อยในคนวัยทำงานและผู้สูงวัย
ผลกระทบ : ทูพลภาพ สมรรถภาพในการทำงานและคุณภาพชีวิตแยลง อัตราการตายเพิ่มขึ้นจากโรคประจำตัวกำเริบ(ไม่ดูแลตัวเองเป็นการฆ่าตัวตายทางอ้อม) ต้องฟังฟังผู้ดูแลเกินความจำเป็น

อาการอื่น ๆ ที่อาจแสดงว่ากำลังมี**ภาวะซึมเศร้า** คือ อารมณ์หงุดหงิด
ฉุนเฉียวง่าย มีอาการทางกายที่หาสาเหตุไม่เจอ มีอาการปวดที่หาสาเหตุไม่เจอ
วิตกกังวลเรื่องรอบตัวมากกว่าปกติ มีพฤติกรรมทำร้ายตัวเอง มีความจำเสื่อม

การจัดการความเครียด มีวิธีผ่อนคลาย นวดคลายเครียด ผีกการหายใจ
ทำสมาธิ จัดสิ่งแวดล้อมที่บ้าน/ที่ทำงาน ทำกิจกรรมที่ชอบ ออกกำลังกาย
ท่องเที่ยว ดูหนัง ฟังเพลง สังสรรค์ พบปะเพื่อน ทำกิจกรรมศาสนา

พยายามหาทางแก้ปัญหาโดยเร็ว ผีกเปลี่ยนความคิดแง่ลบเป็นบวก
ฝึกทักษะที่จำเป็น การสื่อสาร การสร้างสัมพันธภาพ การแก้ปัญหา การใช้
social media พูดระบายความทุกข์

โรคสมองเสื่อม คนไข้ 10 คนที่เป็นสมองเสื่อม 6-7 คนเกิดจาก**โรคอัลไซเมอร์** เป็นสาเหตุที่พบบ่อยที่สุด อีก 2 คน เกิดจาก**โรคหลอดเลือดสมอง** และมีเหตุอื่น ๆ **ที่เยียวยาได้** เช่น ต่อมธัยรอยด์ผิดปกติ เป็นเนื้องอกบางที่ตัดออกก็ดีขึ้น เกิดจากการติดเชื้อเป็นซิฟิลิสไม่ได้เยียวยาดี ขึ้นสมอง ไม่มีอาการอื่น ๆ เกิด
สมองเสื่อมตอนอายุเยอะ คนไข้บางคนเป็น HIV ที่ไม่ได้เยียวยา ขาดวิตามิน หรือ
เจ็บป่วย ๆ ภาวะน้ำคั่งในโพรงสมอง หมอพยายามหาว่ามีเหตุอะไรที่แก้ไขได้ ถ้า
หาไม่เจอก็เกิดเป็น**สมองเสื่อมที่เยียวยาไม่ได้**

ดูแลตัวเองให้ห่างไกลสมองเสื่อม 1.บริหารสมอง ทำงานใช้สมอง
2.บริหารร่างกาย ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 150 นาที 3.บริหารจิตใจ ไม่เครียด
ไม่ซึมเศร้า คิดบวก หาที่ปรึกษา 4.ดูแลโรคประจำตัว 5.อาหารสุขภาพครบ
5 หมู่ 6.งดสารเสพติด เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บุหรี่ 7.นอนหลับให้เพียงพอและมี
คุณภาพ 8.มีกิจกรรมทางสังคม 9.ทำสมาธิ 10.ป้องกันตัวเองจากมลพิษ
11.ป้องกันและบำบัดภาวะหูตึง ความบกพร่องทางสายตา

สุขภาพจิตมีผลกับสมอง การดูแลสุขภาพจิตกับสมองเป็นเรื่องสำคัญ

ท่านวิทยากรพิเศษ รศ.นพ.สุขเจริญ ตั้งวงษ์ไชย
หัวหน้าศูนย์ดูแลภาวะสมองเสื่อม โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
บรรยายเรื่อง “ สมองใส ใจสบาย ”
เมื่อวันพฤหัสบดีที่ 14 พฤศจิกายน 2567



A Week In Review

กิจกรรมเด่นในรอบสัปดาห์

Bang Rak
Rotary
Club



สโมสรโรตารีบางรัก โดย นาย.ดร.ดนัย ลิขวิสต์รัตนากุล
เป็นประธานพิธีเปิดกิจกรรมกีฬาสัมพันธ์ โรงเรียนพระแม่มาลี สาทร
พร้อมมอบเงินสนับสนุนทุนนักกีฬา จำนวน 24,000 บาท
เมื่อวันที่ 8 พฤศจิกายน 2567





สโมสรโรตารีบางรัก มอบกระเช้าผลไม้แสดงความขอบคุณแก่
อภพร.ศ.ดร.เสาวลักษณ์ รัตนวิชัย
ประธานจัดงานฉลองครบรอบ 40 ปีสโมสร
และเพื่อนๆ อดีตนายกสโมสรโรตารีบางรัก จะขอเป็นเจ้าภาพเลี้ยง
เชิดชูเกียรติ และแสดงความขอบคุณ อภพร.ศ.ดร.เสาวลักษณ์ รัตนวิชัย
วันพุธที่ 27 พฤศจิกายน 2567 นี้ เวลา 12.00 น.
ที่ภัตตาคารแข่งกรีลา ธานียะ



Bang Rak
Rotary
Club



สโมสรโรตารีบางรัก

ขอเชิญเข้าร่วมการประชุมและบรรยายพิเศษ

“ การบริหารจัดการ ดิน น้ำ ป่า
ตามแนวพระราชดำริ ”

“ Management of Soil, Water, and Forest
according to the royal initiative ”

วันพฤหัสบดีที่ 21 พฤศจิกายน 2567

เวลา 12.30-13.30 น.

โรงแรมฮอลิเดย์ อินน์ สีลม



Meeting ID : 9210801771

Passcode : rotary2020



ดร. รอยบุญ รัศมีเทศ

ผู้อำนวยการสถาบันสารสนเทศทรัพยากรน้ำ
กรรมการและรองเลขาธิการมูลนิธิอุทกพัฒน์
ใน พระบรมราชูปถัมภ์

Coming Up Next Week

สัปดาห์หน้ามีอะไร

Bang Rak
Rotary
Club



ท่านวิทยากรพิเศษ

วันพฤหัสบดีที่ 14 พฤศจิกายน 2567

รศ.นพ.สุขเจริญ ตั้งวงษ์ไชย

หัวหน้าศูนย์ดูแลภาวะสมองเสื่อม โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

บรรยายเรื่อง “ สมองใส ใจสบาย ”

วันพฤหัสบดีที่ 21 พ.ย. 67

ดร. รอยบุญ รัตมีเทศ

เรื่อง “การบริหารจัดการ ดิน น้ำ ป่า ตามแนวพระราชดำริ”

วันพฤหัสบดีที่ 28 พ.ย. 67

งดการประชุมประจำสัปดาห์

เนื่องจากจัดงานเลี้ยงขอบคุณและเชิดชูเกียรติ
อภปร.ศ.ดร.เสาวลักษณ์ รัตนวิชัย

วันพุธที่ 27 พฤศจิกายน เวลา 12.00 น.

ที่ ภัตตาคารแข่งกรีลา ธนียะ

วันพฤหัสบดีที่ 5 ธ.ค. 67

งดการประชุมประจำสัปดาห์

เนื่องจากตรงกับวันหยุดราชการ วันพ่อแห่งชาติ

วันพฤหัสบดีที่ 12 ธ.ค. 67

พระเทพวัชรญาณภิกขุ (สุวิทย์ ปิยวิฑูโร)

แสดงธรรมและให้พรปีใหม่

