

# เอกสารข่าวประชาสัมพันธ์งานสวัสดิการสังคม

องค์การบริหารส่วนตำบลชัยชุมพล อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์

ปีที่ 13 ฉบับที่ 3 เดือน ธันวาคม

พ.ศ. 2564

สวัสดิการฯ พ่อแม่พี่น้องชาวตำบลชัยชุมพลทุกท่าน ในเดือนธันวาคม 2564 กองสวัสดิการสังคม องค์การบริหารส่วนตำบลชัยชุมพล มีข่าวสารข้อมูลมาประชาสัมพันธ์อีกเช่นเคยนั่นก็คือ ช่วงระยะเวลาการรับลงทะเบียนผู้สูงอายุ เพื่อรับเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566

ผู้สูงอายุที่จะมีอายุครบ 60 ปี บริบูรณ์ขึ้นไปในปีงบประมาณถัดไปลงทะเบียน และยื่นคำขอรับเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุด้วยตนเองต่อองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่ตนมีภูมิลำเนา ณ สำนักงานขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หรือสถานที่ที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นกำหนด เพื่อขอสิทธิรับเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ ในปีงบประมาณ 2566 โดยรับลงทะเบียนในวันและเวลาดำเนินการจำนวน 2 ช่วง ได้แก่

ช่วงที่ 1 ระหว่างเดือนตุลาคม - พฤศจิกายน 2564
เดือนธันวาคม 2564 งดรับลงทะเบียนเพื่อขอรับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ
ช่วงที่ 2 ระหว่างเดือนมกราคม - กันยายน 2565

ผู้สูงอายุสามารถยื่นคำขอลงทะเบียนรับเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุได้ ณ กองสวัสดิการสังคม องค์การบริหารส่วนตำบลชัยชุมพลค่ะ

และเมื่ออายุมากขึ้นการขยับตัวของผู้สูงอายุก็ไม่เหมือนเดิม อาจทำอะไรได้ไม่ถนัดเหมือนเมื่อก่อน ดังนั้นการใช้ชีวิตประจำวันก็ต้องปรับเปลี่ยน เพื่อรักษาร่างกายให้สมบูรณ์ที่สุด องค์การบริหารส่วนตำบลชัยชุมพลมาบอกถึงอิริยาบถ ที่สูงวัยต้องระวังความเสี่ยงต่ออันตรายและการได้รับบาดเจ็บค่ะ

## อิริยาบถควรระวัง สำหรับชาวสูงวัย



- นั่งยองคุกเข่า** ตัวเยื้องข้อของผู้สูงวัย เริ่มมีการเสื่อม สึกกร่อน ทำให้ปวดเข่าได้ง่าย
- เอี้ยวตัวหักข้อ** ผู้สูงวัย จะมีการเสื่อมตรงข้อเอว หรือ ข้อคอ การบิดตัวเร็วๆ จะให้ปวดกระดูกสันหลังได้
- ก้มตัวหักข้อ** ควรย่อตัวลงแล้วหักข้อของลดความเสี่ยงต่อการเป็นหมอนรองกระดูกเคลื่อน
- ลุก-นั่งรวดเร็ว** ความดันโลหิตเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว อาจทำให้เวียนเซ เสียหลัก หรือหกล้มได้
- ใส่ส้นสูง** ทำให้ปวดกล้ามเนื้อข้อและกล้ามเนื้อหลัง เสี่ยงต่อการหกล้ม หากจะใส่ ควรเลือกที่ไม่สูงมากและฐานกว้าง

📌 สูงวัย สายเปย์ #SeniorSaiPay

ด้วยความปรารถนาดีจาก

กองสวัสดิการสังคม  
องค์การบริหารส่วนตำบลชัยชุมพล

