



เอกสารข่าวประชาสัมพันธ์กองสวัสดิการสังคม

องค์การบริหารส่วนตำบลชัยจุมพล อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์

ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๗ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๖

สวัสดิ์ค๊ะ พ่อแม่พี่น้องชาวตำบลชัยจุมพลทุกท่าน ในเดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๖๖ "วันผู้สูงอายุแห่งชาติ" เป็นวันที่ถูกผูกรวมไว้กับวันขึ้นปีใหม่ไทยหรือก็คือวันสงกรานต์ ซึ่งหน่วยงานและองค์กรทุกภาคส่วนก็ได้ร่วมกันจัดกิจกรรมขึ้นทุกปี หลังจากคณะรัฐมนตรีมีมติให้วันที่ ๑๓ เมษายนของทุกปี ให้เป็น "วันผู้สูงอายุแห่งชาติ" เพื่อร่วมรณรงค์ให้ประชาชนทุกกลุ่มให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ เห็นถึงคุณค่าและตระหนักถึงความสำคัญกับผู้สูงอายุ ส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ตามศักยภาพของตนเองอย่างมีคุณค่าและมีศักดิ์ศรี ส่งเสริมการเรียนรู้และการเป็นแบบอย่างที่ดีของผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลชัยจุมพล มีความรู้เรื่อง **“วัย ๕๐+ กับกิจกรรมในสังคม”**

เหตุผลที่ผู้สูงอายุควรเข้ากิจกรรมในสังคม



เมื่อเข้าสู่วัยที่มากขึ้น**ควรมีกิจกรรมทางสังคม**
ไม่ควรแยกตัวโดดเดี่ยว

อาจทำกิจกรรมร่วมกันกับลูกหลาน
การโทรศัพท์พูดคุยกับเพื่อนฝูง นัดพบสังสรรค์กับเพื่อน ๆ
หรือเข้าร่วมทำกิจกรรมที่ชมรมผู้สูงอายุ
ช่วยให้ไม่เสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า



เมื่อมีโอกาส **ควรทำกิจกรรมหรืองานอดิเรกที่เป็นความชอบ**
หรือทำตามความฝันของตนเอง ที่ไม่มีเวลาทำในวัยกลางคน
เช่น การเดินทางท่องเที่ยว เรียนการเล่นเครื่องดนตรีที่สนใจ
เพื่อให้ไม่รู้สึกเสียดาย เพราะเมื่อสูงวัยมาก ๆ ไปแล้ว
อาจไม่สามารถทำได้ด้วยข้อจำกัดทางร่างกาย



การ**มีกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นหรือสังคม**
เช่น การเป็นอาสาสมัครในชุมชน
ถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์แก่คนรุ่นหลัง
จะช่วยให้รู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง

ด้วยความปรารถนาดีจาก