



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ องค์การบริหารส่วนตำบลกะลาเส (สำนักปลัด)

ที่ ตง ๗๒๒๐๑/๗๗๘..... วันที่.....๒๖ กันยายน ๒๕๖๗.....

เรื่อง รายงานการดำเนินการจัดกิจกรรมหรือโครงการที่ส่งเสริมและบริหารจัดการองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นให้เป็นองค์กรสุขภาวะ(Happy Workplace)

เรียน นายกององค์การบริหารส่วนตำบลกะลาเส

สืบเนื่องจากสำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร (สสส.) กำหนดแนวความคิดความสุข ๘ ประการ องค์การบริหารส่วนตำบลกะลาเสมีการจัดกิจกรรมหรือโครงการที่ส่งเสริมและบริหารจัดการองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นให้เป็นองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace) โดยมีการจัดกิจกรรมหรือโครงการเพื่อส่งเสริมและพัฒนาบุคลากรขององค์กร ด้วยแนวความคิด ๘ ประการ ดังนี้

- | | |
|-------------------|--|
| ๑.๑ Happy body | การส่งเสริมด้านสุขภาพด้วยกายและใจ |
| ๑.๒ Happy Heart | การส่งเสริมให้เกิดความเกื้อกูลในองค์กร |
| ๑.๓ Happy Society | การส่งเสริมให้เกิดความสามัคคีในองค์กร |
| ๑.๔ Happy Relax | การส่งเสริมให้มีสภาพแวดล้อมที่ผ่อนคลาย |
| ๑.๕ Happy Brain | การส่งเสริมให้บุคลากรได้รับการพัฒนาความรู้ความสามารถ |
| ๑.๖ Happy Soul | การส่งเสริมให้บุคลากรมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต |
| ๑.๗ Happy Money | การส่งเสริมด้านการออมและการวางแผนในการใช้จ่าย |
| ๑.๘ Happy Family | การส่งเสริมสถาบันครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง |

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

๒๕๖๗

(นางชนัญชิตา แก้วสีทอง)

นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ

๑๒๑

(นายสุเมศ แซ่อ้อย)

หัวหน้าสำนักปลัด อบต.

ความเห็นปลัด อบต.....

นายก อบต.....

๑๒๑
(นายสุเมศ แซ่อ้อย)

หัวหน้าสำนักปลัด รักราชการแทน
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลกะลาเส

๒๕
(นายชัยฤทธิ์ ถ้าย่วน)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลกะลาเส

การส่งเสริมและบริหารจัดการองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นให้เป็นองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace)

Happy Body

การส่งเสริมด้านสุขภาพกายและใจ
การตรวจสุขภาพให้พนักงานส่วนตำบลและพนักงานจ้าง



๑. อบต. กะลาเสมีการจัดแข่งขันกีฬาภายในระหว่างคณะผู้บริหาร สมาชิกสภา อบต. และพนักงาน
๒. การร่วมการแข่งขัน ลีกาสัมพันธ์ด้านยาเสพติด ส่วนราชการในอำเภอสิเกาและชมรมต่าง ๆ
๓. การจัดการแข่งขันกีฬาเทศบาลสัมพันธ์ด้านยาเสพติด และคณะผู้บริหาร สมาชิกสภาอบต. และพนักงานได้เข้าร่วมการแข่งขัน เป็นประจำทุกปี

การส่งเสริมและบริหารจัดการองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นให้เป็นองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace)

Happy Heart

การส่งเสริมให้เกิดความเกื้อกูลกันในองค์กร



๑. การร่วมเคารพศพมอบพวงหรีดไว้อาลัยกับญาติกับญาติเจ้าหน้าที่ในองค์กร

๒. การจัดงานฉลองของขวัญวันเทศกาลปีใหม่

๓. การมอบของที่ระลึกให้ผู้ที่ย้าย/โอน

การส่งเสริมและบริหารจัดการองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นให้เป็นองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace)

Happy Society

การส่งเสริมให้เกิดความสามัคคีกันในองค์กร



๑. การร่วมกิจกรรมเก็บขยะทำความสะอาดในองค์กรและโรงเรียนในพื้นที่
๒. การซ่อมแซมถนนให้กับชาวบ้านโดยการร่วมกันปะยางมะตอย
๓. การร่วมกันทำกิจกรรมปล่อยปลา ณ อ่างเก็บน้ำหมู่ที่ ๔
๔. การร่วมกิจกรรมทำความสะอาดสำนักงานอบต.

การส่งเสริมและบริหารจัดการองค์ประกอบส่วนท้องถิ่นให้เป็นองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace)

Happy Relax

การส่งเสริมให้มีภาพแวดล้อมที่ผ่อนคลาย



การส่งเสริมและบริหารจัดการองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นให้เป็นองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace)

Happy Brain

การส่งเสริมให้บุคลากรได้พัฒนาความรู้ความสามารถ



การส่งเสริมและบริหารจัดการองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นให้เป็นองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace)

Happy Soul

การส่งเสริมให้บุคลากรมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต



๑. คณะผู้บริหารพนักงานเข้าวัดทำบุญในวันพระและร่วมกิจกรรมทางศาสนาอย่างสม่ำเสมอ
๒. ทำบุญเลี้ยงพระและให้ที่พักเรือพระในการลากเรือพระกลับ ณ สำนักงานอบต.
๓. การทำกิจกรรมเคารพธงชาติ สวดมนต์ ในตอนเช้า ก่อนเข้าทำงาน เพื่อส่งเสริมการรักในชาติ ศาสนา

การส่งเสริมและบริหารจัดการองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นให้เป็นองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace)

Happy Money

การส่งเสริมด้านการออมและการวางแผนการใช้จ่าย

บทความเพื่อให้แนวทางทางการเงิน องค์กรบริหารส่วนตำบลกะลาเส อำเภอสีเกา จังหวัดตรัง

10 วิธีวางแผนการเงิน สำหรับมนุษย์เงินเดือน ที่อยากเริ่มมีเงินเก็บ

ไม่ว่าใครต่างก็คิดว่าการเก็บเงินนั้นเป็นเรื่องยุ่งยาก แต่หากวางแผนการเงินดีๆ รีบออมเงินตั้งแต่วันนี้ เราจะมีเงินเก็บไว้ใช้ยามฉุกเฉินในอนาคตได้อย่างแน่นอน

ความจริงแล้วการเก็บเงินอาจไม่ได้น่าเบื่ออย่างที่คิดหากคุณเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับตัวเอง เงินติดล้อขอแนะนำ 10 วิธีวางแผนการเงินสำหรับเหล่ามนุษย์เงินเดือนที่อยากจะเริ่มต้นเก็บเงิน มาดูกันเลยว่าทั้ง 10 วิธีนั้นมีอะไรบ้าง

๑. ทบทวนความจำเป็นก่อนใช้จ่าย

การจะมีเงินเหลือเก็บได้หรือไม่นั้น การหักห้ามใจตัวเองไม่ให้ใช้จ่ายฟุ่มเฟือยเป็นสิ่งสำคัญที่สุด หากคุณสามารถกลั่นใจวางแผนการเงิน และทบทวนถึงความจำเป็นก่อนที่จะนำเงินไปใช้จ่ายได้ ไม่ว่าจะอย่างไรคุณก็จะมีเงินเก็บอย่างแน่นอน

โดยในระยะแรกอาจใช้วิธีในการตั้งเป้าหมาย เช่น เก็บออมไว้เพื่อดาวนอร์ด ซื้อโทรศัพท์ใหม่ ใช้เป้าหมายเหล่านี้ในการเตือนตัวเองว่าต้องออมเงินเอาไว้เพื่ออะไร แล้วคุณสามารถกลั่นใจไม่ใช้จ่ายฟุ่มเฟือยได้ และสร้างนิสัยในการเก็บออมขึ้นมาเอง

๒. กำหนดเงินใช้เป็นรายวัน

ลองวางแผนการเงินดูว่า หลังจากหักค่าใช้จ่ายที่จำเป็นในแต่ละเดือนอย่างค่าเช่าบ้าน หรือค่าเดินทางออกไปแล้ว ใน ๑ วันคุณควรใช้เงินเท่าไร แล้วกำหนดให้ในแต่ละวันคุณพกเงินไปใช้แค่จำนวนนั้น เพื่อป้องกันการใช้เงินเกินตัวในแต่ละวัน ยกตัวอย่างเช่น คุณมีเงินเดือน ๒๐,๐๐๐ บาท หักค่าที่พักและค่าเดินทางไป ๘,๐๐๐ บาท เหลือเงิน ๑๒,๐๐๐ บาท หากคำนวณแล้วใน ๑ วันสามารถอยู่ได้ด้วยเงินเพียง ๒๐๐ บาท หรือ ๖,๐๐๐ บาทต่อเดือน

สรุปแล้ว ในเดือนนั้นคุณจะมีเงินเก็บทั้งหมด ๖,๐๐๐ บาทเลยทีเดียว

แต่ทั้งนี้จำนวนเงินที่ใช้ และภาระค่าใช้จ่ายของแต่ละคนนั้นแตกต่างกัน แต่หากคุณสามารถเปิดใจกำหนดเงินใช้เป็นรายวันได้ รับรองว่ามีเงินเหลือเก็บทุกเดือนอย่างแน่นอน

๓. งดการออกไปเดินห้างสรรพสินค้า

ในเวลาว่างไม่มีอะไรทำ หลายคนมักมีงานอดิเรกในการไปเดินเล่นที่ห้างสรรพสินค้า แม้ว่าในครั้งแรกจะไม่ได้ตั้งใจซื้ออะไร แต่ผ่านไปสักพักหนึ่งก็พบว่าเสียเงินไปกับสิ่งล่อตาล่อใจเข้าเสียแล้ว ไม่ว่าจะเป็นขนมหวาน ร้านอาหาร หรือเสื้อผ้าจัดโปรโมชั่น

หากคุณไม่สามารถวางแผนการเงินเพื่อซื้อสิ่งเหล่านี้ได้ แต่อย่างน้อยก็ควรขังตัวเองให้หลีกเลี่ยงการเข้าไปอยู่ในภาวะเสี่ยงที่ดึงดูดให้เราต้องใช้จ่าย ดังนั้น การงดออกไปเดินห้างสรรพสินค้าในช่วงที่ต้องการจะเก็บออมเงินจึงเป็นการดีที่สุด

๔. ลดการใช้บัตรเครดิต

มนุษย์เงินเดือนจำนวนมากเผลอตักก่อนนี้ไปโดยไม่รู้ตัวผ่านสิ่งๆที่เรียกว่าบัตรเครดิต

แม้ว่าบัตรเครดิตจะช่วยเพิ่มความสะดวกเหมือนกับการนำเงินในธนาคารมาใช้ในการผ่อนสินค้า และยังมีคะแนนสะสมให้ แลกสิทธิพิเศษอีกมากมาย ทำให้หลายๆ คนเพลิดเพลินใจใช้ไปโดยไม่ทันวางแผนการเงินให้ดีๆ สุดท้ายก็กลายเป็นหนี้ บัตรเครดิตก้อนโต จ่ายได้เพียงขั้นต่ำ แถมยังมีดอกเบี้ยตามมาอีก

เพราะฉะนั้น แนะนำให้ใช้บัตรเครดิตแต่พอดี หรือจ่ายด้วยเงินสดไปเลย จะช่วยลดโอกาสก่อหนี้ลงไปได้มาก

๕. เคลียร์หนี้สินให้หมด

หนี้สินค้างค้ำก็เป็นอีกหนึ่งตัวการให้เราวางแผนการเงินได้ยาก เพราะเงินที่ได้มาต้องนำไปจ่ายหนี้ก่อนเป็นอันดับแรก โดยเฉพาะหนี้บัตรเครดิตที่มนุษย์เงินเดือนส่วนใหญ่มีกัน

เงินติดล้อแนะนำว่าให้รีบโปะเคลียร์หนี้สินที่มีทั้งหมด เพื่อที่ในแต่ละเดือนจะได้มีเงินเหลือเก็บไว้ใช้ได้ในอนาคต

๖. งดใช้เงินโบนัส

สิ่งที่เหล่านักมนุษย์เงินเดือนทุกคนต่างก็ตั้งหน้าตั้งตาคอยนั่นก็คือโบนัสรายปีนั่นเอง แต่อย่าเพิ่งดีใจเปลืองใช้ไปจนหมด เด็ดขาด เพราะนี่คือโอกาสที่คุณจะได้มีเงินก้อนโตเก็บเอาไว้ใช้ เมื่อในอนาคตมีเหตุจำเป็นต้องใช้เงินฉุกเฉิน เงินก้อนนี้อาจจะช่วยคุณได้เป็นอย่างดีในอนาคต

๗. ทำรายรับรายจ่าย

การทำบัญชีรายรับรายจ่ายแม้จะดูเป็นเรื่องยุ่งยาก แต่ก็เป็วิธีวางแผนการเงินที่มีประสิทธิภาพรูปแบบหนึ่งเลยทีเดียว หากคุณจดบันทึกการใช้จ่ายทุกอย่างลงในรายรับรายจ่าย เมื่อได้กลับมาอ่านทบทวนอีกที จะทำให้คุณสามารถมองเห็น ภาพรวมได้ว่า มีค่าใช้จ่ายส่วนไหนที่ดูไม่จำเป็น หรือปรับลดลงได้บ้าง ซึ่งจะช่วยลดโอกาสการใช้เงินฟุ่มเฟือยในแต่ละเดือนลงได้

โดยปัจจุบันมีแอปพลิเคชันบัญชีรายรับรายจ่ายบน Smartphone เป็นจำนวนมากให้คุณเลือกใช้อย่างสะดวก ไม่ต้องคอย จดใส่กระดาษเหมือนสมัยก่อนแล้ว

๘. เปิดบัญชีเงินฝากประจำ

บัญชีเงินฝากประจำนั้นจะคล้ายกับบัญชีเงินฝากธนาคารแบบทั่วไป แต่ต่างกันตรงที่คุณจะไม่สามารถถอนเงินออกมาได้ ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง แต่ก็แลกกับอัตราดอกเบี้ยที่สูงกว่าบัญชีเงินฝากธรรมดาหลายเท่าตัว

โดยปกติแล้วบัญชีเงินฝากประจำจะบังคับให้ฝากเงินติดต่อกันเรื่อยๆ โดยห้ามถอนออกมาเป็นระยะเวลา ๑๒ เดือน ๑๘ เดือน หรือ ๒๔ เดือน โดยให้ดอกเบี้ยตั้งแต่ ๑% ไปจนถึง ๓% ตามแต่เงื่อนไขของแต่ละธนาคาร

ยกตัวอย่าง บัญชีเงินฝากประจำของธนาคาร A ให้ดอกเบี้ย ๓% ต่อปี โดยมีระยะเวลาในการฝาก ๒๔ เดือน

หากคุณฝากประจำเดือนละ ๕,๐๐๐ จนครบระยะเวลา คุณจะได้รับเงินก้อนมากถึง ๑๒๓,๗๕๐ บาทเลยทีเดียว

๙. ห้ามใช้แบงก์ ๕๐

อีกหนึ่งวิธีเก็บเงินยอดฮิตที่ใช้ได้กับทุกเพศทุกวัย นั่นก็คือทุกครั้งที่มีแบงก์ ๕๐ บาท จะต้องเก็บเอาไว้ห้ามนำไปใช้นั่นเอง ซึ่งปกติแล้วแบงก์ ๕๐ นั้นมีโอกาสเจอได้ยาก จึงไม่เป็นภาระต่อค่าใช้จ่ายรายวันมากนัก

หากลองคิดดูเล่นๆ ว่าแต่ละใน ๑ สัปดาห์ได้รับแบงก์ ๕๐ เฉลี่ยสัปดาห์ละ ๔ ใบ ใน ๑ ปี (๕๒ สัปดาห์) คุณจะมียอดเงินเก็บ มากถึง ๑๐,๔๐๐ บาทเลยทีเดียว

๑๐. เก็บก่อนใช้

ทำอย่างไรก็ไม่สามารถวางแผนเพื่อเก็บเงินเอาไว้ได้จริงๆ วิธีที่หัดดีที่สุดก็คือซิงเก็บเงินเอาไว้ก่อนจะนำไปใช้นั่นเอง โดยเมื่อรับเงินเดือนมาแล้ว ให้คำนวณค่าใช้จ่ายที่จำเป็น กำหนดจำนวนเงินที่ต้องการจะเก็บแล้วรีบจัดการทันที อาจใช้เป็นการถอนเงินออกมาหยอดไว้ในกระปุก หรือนำไปฝากไว้ในบัญชีเงินฝากประจำ เพื่อป้องกันการเปลืองเงินออกไปใช้ หากสามารถทำแบบนี้ได้ทุกเดือน รับรองว่าวินัยในการออมเงินของคุณจะเพิ่มขึ้นอย่างมาก

สรุป

การวางแผนการเงินเพื่ออนาคตนั้นเป็นสิ่งที่ทุกคนควรคำนึงถึงเป็นอันดับแรก เพราะไม่มีใครรู้ว่าในอนาคตจะเกิดอะไรขึ้นมาบ้าง แต่สิ่งที่ใช้แก้ปัญหาส่วนใหญ่ได้ก็คือเงิน

แม้ว่าการออมเงินจะทำได้ยาก และต้องมียกยในตัวเองค่อนข้างสูง แต่ถ้าหากคุณกล้าใจบังคับตัวเองไปสักระยะหนึ่ง คุณจะพบว่าสิ่งที่คุณทำไปนั้นคุ้มค่าอย่างแน่นอน

ที่มา: <https://www.tidlor.com/th/article/financial/saving/10-ways-to-start-saving-for-salary-man>

การส่งเสริมและบริหารจัดการองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นให้เป็นองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace)

Happy Family

การส่งเสริมสถาบันครอบครัวที่อบอุ่นมั่นคง



อบต. ได้จัดกิจกรรมในการสร้างความอุ่นในสถาบันครอบครัวโดยให้ผู้ปกครองได้มาร่วมกิจกรรม
ของนักเรียนในการมาทำกิจกรรมวันเด็กหรือวันสำคัญต่าง ๆ ที่อบต. มีการรับประทานอาหาร
ร่วมกันระหว่างเด็กกับผู้ปกครองและชมการแสดงเด็ก ๆ