

# BACK TO SCHOOL



ชุดที่ 64 ประจำปี 2566 ฉบับประจำเดือน พฤษภาคม 2566  
[www.ntbcoop.com](http://www.ntbcoop.com)



## สทกรณครุฑนันทน์

มั่นคง โปร่งใส ทันทสมัย เต็มใจให้บริการ



### บทบรรณาธิการ

โทร. 093 - 5820355



เปิดทีวี ฟังวิทยุ พูดคุยกัน อดไม่ได้ที่จะมีเรื่อง การเมืองการจัดตั้งรัฐบาล วิพากษ์วิจารณ์ในหลายรูปแบบ พูดกันได้ ฟังกันได้ ดูกันได้ แต่อย่าถึงกับใช้อารมณ์ จะพาลเสียเพื่อนเสียพวกเปล่าๆ เอาแค่แลกเปลี่ยนทัศนะ เพื่อการสร้างสรรค์ในฐานะพลเมืองจะดีกว่า คนทุกคน ย่อมมองไม่เหมือนกัน เป็นเรื่องธรรมดาการมองต่างกันได้ หมายถึงผู้ใดผู้หนึ่งผิดเสมอไป หากใช้สติปัญญาเข้ามา ประกอบการวิพากษ์วิจารณ์ย่อมเกิดประโยชน์ในทาง ที่ควรมากกว่าความขัดแย้งทางสังคม

หันมาหาเรื่องของสหกรณ์ฯ ซึ่งอยู่ใกล้ตัวเรามากกว่า ว่าในขณะที่เราเดินทางมาถูกทางแล้วหลังจากหันรีหันขวาง มาระยะหนึ่ง การเดินทางที่ถูกคือขณะนี้เรามีผลประกอบการเป็นไปตามเป้าที่เราตั้งไว้ คาดว่าสิ้นปีเราคงมีผลกำไร ไม่น้อยกว่าสองร้อยล้านบาทอย่างแน่นอน ดูจากกำไรสุทธิ ระหว่างเดือนเมษายน 2566 เรามีกำไรสุทธิระหว่างเดือน 17,324,927.45 บาท ส่วนทุนของสหกรณ์ฯ ในรอบปีเพิ่มขึ้น 157,618,314.34 บาท ผมนำข้อมูลมาชี้ให้เห็นเพียงสองตัว จะชี้ให้เห็นว่าเราเดินทางมาถูกต้องแล้วการพัฒนาคน

ก็เป็นอีกส่วนหนึ่งที่เราต้องเดินไปพร้อมๆ กับการประกอบการ หากบุคลากรได้รับการพัฒนาจะทำให้เกิดประสิทธิภาพ ในการดำเนินงานประสบผลสำเร็จได้อย่างมีคุณภาพ ในเดือนมิถุนายนจะมีโครงการสัมมนากรรมการและเจ้าหน้าที่ ในเดือนสิงหาคม สัมมนาผู้แทนสมาชิกสหกรณ์ฯ ตาม โครงการพัฒนาบุคลากรต่อไป ซึ่งเราคาดหวังว่าจะ เป็นการสร้างความเข้มแข็งให้กับสหกรณ์ฯ ไปสู่สหกรณ์ฯ ขั้นนำต่อไปในอนาคต

แต่ก่อนการสัมมนาในหลายๆ โครงการ สมาชิก มักคิดว่าเป็นการใช้งบประมาณไม่คุ้มค่าสิ้นเปลือง บางราย พูดติดตลกว่า **“โครงการไปเที่ยวของสหกรณ์ฯ”** พอมา ในระยะหลังนี้ผู้แทนสมาชิกสหกรณ์ฯ บางคนบอกว่า ไม่ใช่ไปเที่ยวอย่างที่บางคนพูดถึง มีแต่การให้ความรู้ ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินการของสหกรณ์ฯ มากกว่า ส่วนเรื่องการไปเที่ยวแทบจะปิดประตูเสียสนิท จะมีก็แวะพัก ระหว่างการเดินทางเท่านั้น (ก็ขอให้ปณฯ กันไปก็แล้วกัน อย่าให้ไปแล้วเครียดหรือเฮฮาจนไม่ได้อะไรกลับมาที่พอใจ แล้ว)

ขอให้ท่านเชื่อมั่นเถอะว่า สหกรณ์ฯ จะพยายาม บริหารองค์กรให้ดีที่สุด เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่สมาชิก สมกับปณิธานที่ว่า **“ทุกคนเป็นเจ้าของ ช่วยเหลือ ซึ่งกันและกันโดยมีหวังผลกำไร หากมีผลประกอบการ เหลือก็นำมาแบ่งปันกัน ในรูปแบบการปันผลนั่นเอง”** ในฉบับเข้มทุกคอลัมน์ หาด่านได้ในฉบับ

### ดูประจำฉบับนี้...

ปัญหา เนื่องฤดูร้อน  
บรรณาธิการ



## สวัสดีครับ...สมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ ครุชนทบุรี จำกัด ทุกคน

วันนี้เราจะมาพูดคุยเกี่ยวกับเรื่อง**สหกรณ์**  
**และแนวทางการพัฒนาที่ยั่งยืน**กันนะครับ

สหกรณ์ฯ เป็นองค์กรทางเศรษฐกิจที่อยู่  
คู่สังคมไทยมาอย่างยาวนาน เป็นสถาบันการเงิน  
ที่มีความสำคัญต่อภาคครัวเรือนทั้งในแง่ของการ  
เป็นแหล่งการออมเงินและแหล่งการกู้ยืมเงินสหกรณ์  
แบ่งเป็น 2 กลุ่ม หากพิจารณาจากจำนวนเงินทุน  
กลุ่มแรก คือ สหกรณ์ที่มีเงินทุนจำนวนมาก เป็นกลุ่ม  
ที่มีสภาพคล่องทางการเงิน โดยสมาชิกสหกรณ์  
ส่วนใหญ่ค่อนข้างมีฐานะการเงินดี ทำให้เงินรับฝาก

มีปริมาณมากและมีอัตราดอกเบี้ยเงินรับฝากของสหกรณ์ออมทรัพย์ค่อนข้างสูง กลุ่มที่สองคือ สหกรณ์ที่มีเงินทุน  
จำนวนน้อย เป็นกลุ่มที่มีสภาพคล่องทางการเงินแต่อาจไม่เพียงพอ โดยสมาชิกสหกรณ์ส่วนใหญ่ค่อนข้างมีรายได้เล็กน้อย  
และมีอัตราดอกเบี้ยเงินรับฝากของสหกรณ์ออมทรัพย์ค่อนข้างน้อย อีกทั้งสมาชิกสหกรณ์มีความต้องการกู้ยืมเงิน แต่เงินทุน  
ของสหกรณ์กลุ่มที่สองนี้มักจะไม่เพียงพอให้บริการ คณะกรรมการและผู้บริหารของสหกรณ์จำเป็นต้องระดมทุนจากแหล่ง  
ภายนอกโดยการกู้ยืมเงิน และการรับฝากเงินจากสถาบันการเงิน หรือสหกรณ์อื่นๆ ที่มีสภาพคล่องมากกว่า หรือรับฝาก  
เงินจากประชาชนที่ไม่ใช่สมาชิก เพื่อนำมาให้สมาชิกกู้ยืมเงิน แต่อย่างไรก็ตามแหล่งเงินกู้สหกรณ์ภายนอกจะเป็นแหล่ง  
กู้ยืมเงินระยะสั้น หรือมีความเสี่ยงหากแหล่งเงินกู้ของสหกรณ์ไม่ต่ออายุการกู้ยืมเงิน ในขณะที่สมาชิกสหกรณ์กู้ยืมเงิน  
ระยะยาว หรือมีสมาชิกขอถอนเงินฝากจากสหกรณ์จำนวนมากพร้อมกัน ย่อมเกิดเป็นความเสี่ยงกับการดำเนินกิจการ  
ของสหกรณ์ โดยแยกเป็นด้านต่างๆ ดังนี้

ความเสี่ยงด้านโครงสร้าง ระบบสหกรณ์มีความแตกต่างกับสถาบันการเงินทั่วไป โดยสหกรณ์สามารถรับสมาชิก  
สหกรณ์ โดยร่วมถือหุ้นสหกรณ์ แล้วสามารถฝากเงินโดยเฉพาะสมาชิกสหกรณ์ซึ่งอาจให้ความสนใจในการดูแลและติดตาม  
การดำเนินงานของคณะกรรมการสหกรณ์ไม่มากนัก ซึ่งหากเปรียบเทียบกับสถาบันการเงินอื่นที่มีสถานะเอกชน  
และเป็นนิติบุคคล

ความเสี่ยงด้านสมาชิกสหกรณ์ มีสองประเด็น คือ ประเด็นแรก คณะกรรมการและผู้บริหารสหกรณ์อาจมี  
ไม่ครอบคลุมทุกด้าน และสมาชิกสหกรณ์ให้ความสนใจต่อการบริหารของคณะกรรมการสหกรณ์ไม่มากนัก และสมาชิก  
บางรายไม่พึงระวังเรื่องวินัยทางการเงิน ทำให้ต้องกู้ยืมเงินจากสหกรณ์อย่างต่อเนื่อง

จากความเสี่ยงดังกล่าวนี้ พบว่า หากพิจารณาตั้งแต่ประวัติการเริ่มต้นสหกรณ์ในประเทศไทย จนกระทั่งมีการ  
บริหารความเสี่ยงด้วยการบัญญัติกฎหมายของภาครัฐ การมีแผนและนโยบายพัฒนาสหกรณ์ การเสริมสร้างวินัยในการ  
บริหารเงินให้สมาชิกสหกรณ์ ตลอดจนส่งเสริมการเพิ่มช่องทางการเพิ่มรายได้ให้แก่สมาชิกสหกรณ์ ย่อมส่งผลที่ดีต่อการ  
ดำเนินกิจการสหกรณ์ในประเทศไทยให้เกิดประสิทธิภาพต่อไป

จึงกล่าวได้ว่า สหกรณ์ที่มีการพัฒนาที่ยั่งยืนนั้นควรเป็นองค์กรทางธุรกิจและสังคมของประชาชน โดยประชาชน  
และเพื่อประชาชน ดังที่องค์การสัมพันธภาพระหว่างประเทศ นิยามความหมายของสหกรณ์ไว้ว่า สหกรณ์เป็นองค์การอิสระ  
ของบุคคลซึ่งรวมตัวกันด้วยความสมัครใจ และมีความมุ่งหมายร่วมกันทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม เพื่อตอบสนอง  
ความต้องการอันจำเป็นผ่านการเป็นเจ้าของร่วมกันและควบคุมตามหลักประชาธิปไตย อีกทั้งสหกรณ์ถือเป็นองค์กร  
ที่มีคุณค่า โดยมีการกำหนดคุณค่าสหกรณ์ไว้ว่า สหกรณ์ตั้งอยู่บนพื้นฐานแห่งคุณค่าของการช่วยเหลือตนเอง ความรับผิดชอบ  
ต่อตนเอง ความเป็นประชาธิปไตย ความเสมอภาคเท่าเทียมกัน ความเที่ยงธรรม และความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน  
แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าครับ...



ดร.เอนก ล่วงลือ

ประธานสหกรณ์ออมทรัพย์ครุชนทบุรี จำกัด

## คุยกับผู้จัดการ

โทร. 081-8181319



### สวัสดิสมาชิกที่รักและเคารพทุกท่าน...

จากข้อบังคับสหกรณ์ออมทรัพย์ครุพนนท์ จำกัด พ.ศ.2543 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 11) พ.ศ.2565 ข้อ 31 คุณสมบัติของสมาชิก ต้องมีคุณสมบัติ ดังนี้

- (1) เป็นบุคคลธรรมดา บรรลุนิติภาวะและมีสัญชาติไทย
- (2) เป็นผู้เห็นชอบในวัตถุประสงค์ของสหกรณ์
- (3) ปฏิบัติหน้าที่หรือดำรงตำแหน่งอย่างหนึ่งอย่างใด

ด้านการศึกษา ดังต่อไปนี้

ก. เป็นข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา หรือข้าราชการพลเรือน หรือลูกจ้างประจำ หรือครูอัตราจ้าง หรือพนักงานราชการในหน่วยงานการศึกษาหรือสถานศึกษา สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงวัฒนธรรม กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาในจังหวัดนนทบุรี หรือสำนักพระพุทธศาสนาจังหวัดนนทบุรี

ข. เป็นพนักงานครู หรือพนักงานจ้างทั่วไป หรือพนักงานจ้างตามภารกิจ หรือลูกจ้างประจำกองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดนนทบุรี หรือในสังกัดกองการศึกษาเทศบาล หรือสำนักการศึกษาเทศบาลในจังหวัดนนทบุรี หรือในสังกัดส่วนการศึกษา องค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดนนทบุรี

ง. เป็นผู้จัดการหรือเจ้าหน้าที่ หรือลูกจ้างประจำในสหกรณ์ออมทรัพย์ครุพนนท์ จำกัด

จ. ข้าราชการบำนาญ ที่ได้รับบำนาญรายเดือนของหน่วยงานตามข้อ ก. และ ข.

- (4) เป็นผู้ที่มีความประพฤติดีงาม

(5) มิได้เป็นสมาชิกในสหกรณ์ออมทรัพย์อื่นที่มีวัตถุประสงค์ในการให้กู้ยืมเงิน

โดยมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 30 สิงหาคม 2565 ทำให้ผู้ที่เป็นอัตราจ้าง หรือผู้ที่ไม่เป็นข้าราชการ สามารถสมัครเข้าเป็นสมาชิกสหกรณ์ฯ ได้โดยให้สมาชิกที่สมัครใหม่หลังวันที่ 30 สิงหาคม 2565 เข้ารับการอบรมวัตถุประสงค์ของสหกรณ์ ซึ่งได้มีมติในการประชุมคณะกรรมการดำเนินการครั้งที่ 6/2566 เมื่อวันที่ 31 พฤษภาคม 2566 ให้สมาชิกใหม่ทุกรายที่สมัครหลังจากวันที่ 30 สิงหาคม 2565 เข้ารับการอบรมเพื่อให้เป็นผู้เห็นชอบในวัตถุประสงค์ของสหกรณ์ หากสมาชิกท่านใดยังไม่ผ่านการเป็นผู้เห็นชอบในวัตถุประสงค์ของสหกรณ์ ขอสงวนสิทธิ์ในการกู้และการค้าประกัน

88/2566

### เอกสารที่ใช้

- สำเนาบัตรประชาชนและสำเนาทะเบียนบ้านผู้สมัคร อย่างละ 2 ฉบับ
- สำเนาบัตรประชาชนและสำเนาทะเบียนบ้านสมาชิกหลัก อย่างละ 2 ฉบับ
- สำเนาบัตรประชาชนและสำเนาทะเบียนบ้าน (ผู้รับโอนผลประโยชน์) อย่างละ 1 ฉบับ
- สำเนาทะเบียนสมรส จำนวน 1 ฉบับ

### ติดต่อสอบถาม

ฝ่ายประชาสัมพันธ์  
สหกรณ์ออมทรัพย์ครุ  
พนนท์ จำกัด  
02-5252931 ต่อ 0

## การสมัคร

## สมาชิกสมทบ

สหกรณ์ออมทรัพย์ครุพนนท์ จำกัด

### รายละเอียด

- ผู้สมัครสมาชิกสมทบต้องเป็น บิดา มารดา สามเณร ภรรยา หรือบุตรของสมาชิก เท่านั้น!!
- มีอายุ 18 ปี ขึ้นไป
- จ่ายค่าธรรมเนียมแรกเข้า 100 บาท (หนึ่งร้อยบาทถ้วน)
- ชำระค่าหุ้นตั้งแต่ครั้งแรกที่ได้เข้าเป็นสมาชิกและต้องส่งชำระค่าหุ้นไม่น้อยกว่า 50 หุ้น หรือไม่น้อยกว่า 500 บาทต่อเดือน (ค่าหุ้นรายเดือนจะหักจากบัญชีเงินเดือนสมาชิกหลัก)

\*\* ติดต่อขอรับแบบฟอร์มใบสมัครได้ที่สำนักงานสหกรณ์ฯ หรือ [www.ntbcoop.com](http://www.ntbcoop.com) หรือ Scan QR Code \*\*



ระเบียบ/รายละเอียด



แบบฟอร์มใบสมัคร

นายอิชาติ สวัสดิ์  
รองประธานกรรมการคนที่ 1  
ปฏิบัติหน้าที่ผู้จัดการสหกรณ์ฯ



## สวัสดีครับ... เพื่อนสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ ชุมชนบุรี จำกัด ที่เคารพรักทุกท่าน...

เดือนเมษายน 2566 ได้มีการประชุมคณะกรรมการดำเนินการ ชุดที่ 64 ครั้งที่ 5 เมื่อวันที่ 27 เมษายน 2566 และครั้งที่ 6 เมื่อวันที่ 31 พฤษภาคม 2566 ซึ่งมีเรื่องที่น่าสนใจมารายงานเพื่อนสมาชิกสหกรณ์ฯ ทุกท่านได้รับทราบ ดังนี้

1. จากการรายงานผลการตรวจสอบกิจการของคณะผู้ตรวจสอบกิจการ ประจำเดือนมีนาคม 2566 พบว่า สหกรณ์ฯ มีสมาชิกจำนวนทั้งสิ้น 10,564 คน จำแนกเป็นสมาชิกสามัญจำนวน 9,551 คน ซึ่งเป็นหนี้เงินกู้สหกรณ์ฯ จำนวน 7,713 คน คิดเป็นร้อยละ 80.76 (ยังไม่ได้กู้จำนวน 1,838 คน คิดเป็นร้อยละ 19.24) และเป็นสมาชิกสมทบจำนวน 1,013 คน ซึ่งเป็นหนี้เงินกู้สหกรณ์ฯ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 1.09 (ยังไม่ได้กู้จำนวน 1,002 คน คิดเป็นร้อยละ 98.91) มีทุนเรือนหุ้นของสหกรณ์ฯ ทั้งสิ้นจำนวน 2,922,016,980 บาท มีการเรียกเก็บเงินกู้จากลูกหนี้ จำนวนทั้งสิ้น 9,710 ราย รวมเป็นจำนวนเงิน 88,133,982.97 บาท เก็บได้เต็มจำนวนตามยอดที่เรียกเก็บจำนวน 9,253 ราย รวมเป็นจำนวนเงิน 70,845,128.17 บาท เก็บได้บางส่วน (ชำระขาด) จำนวน 122 ราย เป็นเงิน 1,021,173.96 บาท ชำระเกิน 72 ราย เป็นเงิน 129,847.85 บาท และเรียกเก็บไม่ได้จำนวน 335 ราย เป็นเงิน 10,890,195.54 บาท สหกรณ์ฯ มีการดำรงสินทรัพย์สภาพคล่องร้อยละ 8.30

2. เห็นขอการประกาศให้ทุนส่งเสริมการศึกษาบุตรสมาชิกสหกรณ์ฯ จะให้ทุนการศึกษาแก่บุตรสมาชิกใน 4 ระดับการศึกษา คือ อนุบาล ประถมศึกษา มัธยมศึกษา/ปวช., ปวส. และปริญญาตรี โดยกำหนดรับสมัครฯ (ยื่นเอกสารขอรับทุนตั้งแต่วันที่ 5 พฤษภาคม 2566 ถึงวันที่ 10 มิถุนายน 2566) และประกาศผลการคัดเลือกให้ได้รับทุนส่งเสริมการศึกษาแก่บุตรสมาชิก ในวันศุกร์ที่ 23 มิถุนายน 2566 ตลอดทำการมอบทุนในวันอาทิตย์ที่ 9 กรกฎาคม 2566 ทั้งนี้ กำหนดระยะเวลาดังกล่าวอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามที่สหกรณ์ฯ จะประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

3. เห็นขอให้ดำเนินโครงการเพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติงานด้านโปรแกรมระบบงานสหกรณ์ฯ ในวันที่ 7-8 พฤษภาคม 2566 ณ สำนักงานสหกรณ์ออมทรัพย์ชุมชนบุรี จำกัด เพื่อให้เจ้าหน้าที่และผู้ที่เกี่ยวข้องมีความรู้ความเข้าใจในโปรแกรมระบบงานสหกรณ์ฯ ครบทุกฟังก์ชันงาน สามารถนำไปใช้ในการปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและคุณภาพยิ่งขึ้น

4. การอนุมัติงบประมาณรายจ่าย ประจำปี 2566 เป็นค่ารับรองตามระเบียบสหกรณ์ฯ ว่าด้วยการจ่ายเงินเป็นค่ารับรอง พ.ศ. 2558 หมวดที่ 3 ค่ารับรองบุคคลภายนอก สำหรับกรณีการเบิกจ่ายค่ารับรองเกิน 10,000 บาท ให้เป็นอำนาจของคณะกรรมการดำเนินการ เนื่องจากสหกรณ์ออมทรัพย์นครศรีธรรมราช จำกัด ได้ขอความอนุเคราะห์นำคณะกรรมการ เจ้าหน้าที่ ผู้ตรวจสอบกิจการ รวมทั้งสิ้นจำนวน 47 คน เยี่ยมชมกิจการและศึกษาดูงานสหกรณ์ออมทรัพย์ชุมชนบุรี จำกัด ในวันเสาร์ที่ 3 มิถุนายน 2566 เวลา 15.30 น. พร้อมทั้งขอความอนุเคราะห์อาหารเย็น 1 มื้อ ดังนั้นเพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้อันเป็นการส่งเสริมสนับสนุนกระบวนการสหกรณ์ที่ประชุมจึงอนุมัติ

5. การรับสมัครเจ้าหน้าที่สหกรณ์ฯ ตามระเบียบสหกรณ์ฯ ว่าด้วยมาตรฐานและหลักเกณฑ์การกำหนดตำแหน่งเจ้าหน้าที่และลูกจ้างสหกรณ์ฯ พ.ศ. 2551 หมวด 1 ข้อ 4 การกำหนดอัตราส่วนเจ้าหน้าที่ 1 คน ต่อจำนวนสมาชิก 400 คน กรณีมีเศษเกินกึ่งหนึ่งก็อาจจ้างเพิ่มขึ้นได้อีก 1 คน

ปัจจุบันสหกรณ์ฯ มีสมาชิกจำนวน 9,501 คน มีเจ้าหน้าที่จำนวน 21 คน (คำนวณอัตราส่วนมีได้ไม่เกิน 24 คน) จึงขอพิจารณาให้รับสมัครเจ้าหน้าที่จำนวน 2 ตำแหน่ง ซึ่งที่ประชุมได้อนุมัติตามขอ เพื่อให้การบริการสมาชิกและการดำเนินกิจการสหกรณ์ฯ เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

6. เรื่องแจ้งเพื่อทราบจากคณะอนุกรรมการบริหารความเสี่ยง เนื่องจากกรณีรายงานการเรียกเก็บเงินประจำเดือนเมษายน 2566 ของสมาชิกที่มีต้นสังกัดหัก ณ ที่จ่าย แต่เรียกเก็บไม่ได้จำนวน 98 ราย ดังนั้นคณะอนุกรรมการบริหารความเสี่ยงจึงร่วมกันวิเคราะห์หาสาเหตุเพื่อป้องกันความเสี่ยงและป้องกันมิให้เกิดลูกหนี้ NPL เพิ่มขึ้นในอนาคต โดยผลการวิเคราะห์พบสาเหตุสำคัญๆ ดังนี้

1. กรณีเป็นสมาชิกเกษียณอายุราชการ ประกาศกระทรวงศึกษาธิการกำหนดการหักเงิน ต้องเหลือเงินไม่น้อยกว่า 30% เพื่อให้มีเงินได้รายเดือนเหลือเพียงพอสำหรับกินใช้ในแต่ละเดือน

2. สมาชิกแจ้งต้นสังกัดไม่ให้หักเงินเดือน โดยจะดำเนินการชำระที่สหกรณ์ฯ เอง

3. เงินเดือนออกในห้วงเวลาต้นเดือนของเดือนถัดไปของสมาชิกอัตราจ้างและสมาชิกสังกัดโรงเรียนเอกชนบางแห่ง

คณะอนุกรรมการบริหารความเสี่ยง จึงแจ้งให้ที่ประชุมรับทราบเพื่อให้สหกรณ์ฯ กำหนดแนวทางและวิธีการแก้ไขปัญหาดังกล่าวต่อไป

สวัสดีครับ...แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าครับ

ทวีสิทธิ์ ฉิ่งแก้ว  
กรรมการและเลขานุการ

# แอดจง สินเชื้อ

โทร. 081-562-5569



**สวัสดิ์คะสมาชิกสหกรณ์ฯทุกท่าน** ผ่านพ้นช่วงเวลาแห่งการได้พบปะเพื่อนฝูง ได้ร่วมหยุดพักผ่อนกับครอบครัวในวันสงกรานต์กันไปแล้วนะคะ คงทำให้สมาชิกหลายๆ ท่านได้มีพลังในการทำงานกันต่อไป ตอนนี้อากาศที่ว้าวร้อนสุด ๆ ก็ยังร้อนไม่เท่าข่าวของการกลับมาของโควิด-19 ที่พวกเราฝ่าฟันกันมาถึง 3 ปีกว่า และคงต้องเผชิญกับปัญหานี้ต่อไปและอยู่กับสถานการณ์แบบนี้ให้ได้ ส่วนอีกความเคลื่อนไหวหนึ่งที่อยากแจ้งให้สมาชิกทราบก็คือ ตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน 2566 สหกรณ์ออมทรัพย์ครุพนที จำกัด ได้ดำเนินการประกาศใช้ระเบียบเงินกู้ว่าด้วยการให้เงินกู้และดอกเบี้ยเงินกู้ พ.ศ. 2566 โดยข้อกำหนดในข้อ 5 จะกำหนดเงินกู้ไว้ 3 ประเภท คือ (1) เงินกู้เพื่อเหตุฉุกเฉิน แบ่งเป็น เงินกู้ฉุกเฉินปกติ กับฉุกเฉินเพื่อจ่ายเงินสงเคราะห์สมาชิกสมาชิกมาปนกิจสงเคราะห์ (2) เงินกู้ประเภทสามัญ แบ่งเป็น เงินกู้สามัญและเงินกู้สามัญโครงการเฉพาะตามประกาศสหกรณ์ฯ ปัจจุบันคือเงินกู้อุ่นใจและ (3) เงินกู้พิเศษ ซึ่งทั้งหมดที่กล่าวมาการ

ประกาศใช้ระเบียบเงินกู้ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกได้รับสวัสดิการด้านเงินกู้เพิ่มมากขึ้นและให้มีระบบที่รัดกุมยิ่งขึ้นลดเอกสารที่ไม่จำเป็นลง เงินกู้โควิดที่ช่วยเหลือช่วงเกิดวิกฤตโรคระบาดหายไปเนื่องจากรัฐบาลประกาศให้เป็นโรคประจำถิ่นไปแล้วนะคะ สรุปคือตอนนี้ไม่มีเงินกู้โควิดแล้วนะคะ

มาพูดถึงความเคลื่อนไหวอื่นๆ ด้านสินเชื่อกันบ้าง สำหรับสมาชิกที่ยื่นกู้ในช่วง 11 มีนาคม 2566 ถึง 31 มีนาคม 2566 มี 62 รายค่ะ ระหว่าง 1 เมษายน 2566 ถึง 10 เมษายน 2566 มีจำนวน 40 ราย สำหรับสมาชิกที่ชำระไม่เป็นปกติในเดือนมีนาคม 2566 ฝ่ายสินเชื่อได้ดำเนินการติดตามให้มาชำระให้เป็นปกติ จำนวน 53 ราย และชำระเป็นบางส่วนจำนวน 41 ราย ซึ่งกรณีผู้ที่ติดตามแล้วยังไม่มาชำระ สหกรณ์ฯจะดำเนินการในลำดับต่อไปเพื่อแก้ปัญหาที่ก่อให้เกิดหนี้สูญ ก็หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากสมาชิกนะคะ มีปัญหาไม่สามารถส่งได้ตามกำหนดเวลาวิธีแก้ที่ดีที่สุดคือติดต่อมาที่สหกรณ์ฯ นะคะ เราพร้อมจะช่วยท่านแก้ปัญหาตามนโยบายที่ว่า **“สหกรณ์มั่นคง สมาชิกมั่งคั่ง”** ปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไข พบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดิ์คะ

กิตติยา ดอกคำ  
กรรมการและเหรัญญิก

ต่อจากหน้า 9

**2. การออกกำลังกายที่มีแรงต้าน** เช่น ยกน้ำหนัก เวทเทรนนิ่ง อย่างน้อย 2-3 ครั้ง/สัปดาห์

**3. การออกกำลังกายเบาๆ** เช่น ทำงานบ้าน ลูกชั๊นยี่น เดินขึ้นลงบันได เพื่อให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวและขยับมากขึ้น เป็นการเพิ่มการเผาผลาญพลังงานในชีวิตประจำวัน

**2. รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ** เน้นการรับประทานผักผลไม้ที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ ธัญพืช และ**อาหาร**ที่มีไขมันต่ำ เช่น มะเขือเทศ กะหล่ำ คื่นช่าย แดงกวา ผักกาดแก้ว ถั่วฝักยาว ส้ม ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ อัลมอนต์ อะโวคาโด ถั่วเหลือง ปลาแซลมอน ปลาทู เนื้อสัตว์ไร้ไขมัน น้ำมันมะกอก น้ำมันดอกทานตะวัน ซึ่งจะไม่ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มสูงมากจนเกินไป รวมถึงโยอาหารที่อาจมีส่วนช่วยชะลอการดูดซึมน้ำตาล

**3. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารไม่ดีต่อสุขภาพและอาหารที่มีน้ำตาลสูง** เช่น ข้าวขาว ขนมปังขาว เนย มันฝรั่ง ข้าวโพด ขนมหวาน ของทอด อาหารแปรรูป เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ น้ำผลไม้ น้ำอัดลม เพื่อป้องกันไม่ให้เป็นระดับน้ำตาลในเลือดสูงจนอาจนำไปสู่**โรคเบาหวาน**ได้

นอกจากการดูแลสุขภาพข้างต้นแล้ว ผู้ป่วยเบาหวานควรป้องกันไม่ให้โรคเบาหวานแย่ลงด้วยการปฏิบัติตามคำแนะนำของคุณหมออย่างเคร่งครัด เช่น ฉีดอินซูลินหรือรับประทาน**ยาลดน้ำตาลในเลือด**หรือยารักษาเบาหวานอย่างสม่ำเสมอไปพบคุณหมอตามนัด และหมั่นตรวจระดับค่าน้ำตาลในเลือดปลายนิ้วด้วยตนเองเป็นประจำ ซึ่งจะช่วยให้ควบคุมระดับน้ำตาลให้อยู่ในเกณฑ์ตามเป้าหมายได้ดียิ่งขึ้น

ที่มา : <https://hellokhnmor.com/>

สงบ สนสิน กรรมการ

# ข่าวประชาสัมพันธ์

## “พฤษภาคม 2566”

โทร. 089-214-2880



**สวัสดิ์ครับเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ สมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์**  
**ครุณนทบุรี จำกัด ที่เคารพรักทุกท่าน** สำหรับเดือน  
พฤษภาคม 2566 นี้สหกรณ์ฯ มีเรื่องราวที่น่าสนใจที่เกี่ยวข้อง  
กับสหกรณ์ฯ ของเราอยู่หลายเรื่องที่ท่านสมาชิก ควรทราบ  
ฉะนั้นข่าวประชาสัมพันธ์ฉบับนี้ก็จะเน้นข่าวที่สหกรณ์ฯ  
ได้ทำกิจกรรมต่างๆ ไปแล้วพร้อมกับประชาสัมพันธ์  
เรื่องต่างๆ ที่ได้ทราบกัน

เดือนพฤษภาคมนี้ ท่านสมาชิกที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป  
จะได้รับค่าหุ้นวันเกิดของสมาชิกที่เกิดในเดือนนี้เป็นเงิน  
700 บาท สหกรณ์ฯ ก็จะนำไปพร้อมกับหุ้นเดิมที่มีอยู่  
ตรวจสอบได้จากใบเสร็จและเว็บไซต์นะครับสมาชิกน่าจะคุ้นเคย  
เพราะเราทำกันเป็นประจำทุกเดือนอยู่แล้วครับ

เริ่มข่าวแรก แจ้งสมาชิกที่กู้เงินฉุกเฉินกระแสรายวัน  
ATM (กู้วันรายเดือน) จะสามารถกดเงินใช้ได้ ตั้งแต่วันที่ 1  
ของทุกเดือน ในเวลา 10.00 น. เป็นต้นไป

สหกรณ์ฯ เปิดรับทุนส่งเสริมการศึกษาบุตรสมาชิก  
ปี 2566 ยื่นขอรับทุนการศึกษาได้ตั้งแต่วันที่ 5 พฤษภาคม  
2566 - 10 มิถุนายน 2566 ในวันและเวลาทำการ ณ สหกรณ์  
ออมทรัพย์ครุณนทบุรี จำกัด ประกอบด้วยทุน ระดับปฐมวัย/  
ประถมศึกษา/มัธยมศึกษาและมหาวิทยาลัย ติดต่อสอบถาม  
โทร.02-5252931 ต่อ 121,0

โครงการสหกรณ์ครุณนทร์ ห่วงใยสมาชิก สำหรับผู้มี  
ปัญหาทางสายตา โรงพยาบาลศุภมิตร สุพรรณบุรี บริการ  
ตรวจฟรี ในวันอังคารที่ 9 พฤษภาคม 2566 เวลา 09.00  
-11.00 น.ที่ผ่านมานี้ มีทุกเดือนนะครับ

ประกาศผลการคัดเลือกเจ้าหน้าที่สหกรณ์ฯ ที่มีกร  
สอบคัดเลือกเรียบร้อยแล้ว ปรากฏว่าไม่มีผู้ผ่านการสอบ  
คัดเลือก สหกรณ์ฯ จะดำเนินการประกาศรับสมัครต่อไป

สมาชิกท่านใดที่เปลี่ยนเบอร์โทรศัพท์ใหม่ กรุณาแจ้ง  
กับทางสหกรณ์ฯ ได้ที่สหกรณ์ออมทรัพย์ครุณนทบุรี จำกัด  
โทร. 02-5252931 กด 5 มือถือ 085-3360303

เดือนอีกครั้งนะครับ ท่านใดที่ยังไม่ได้แจ้งผู้รับโอน  
ผลประโยชน์ ให้รับทำโดยการดาวน์โหลดแบบฟอร์ม/

หรือขอรับแบบฟอร์มได้ที่สหกรณ์ฯ ในเวลาทำการ 08.30-  
16.30 น.แล้วส่งเอกสารมาที่สหกรณ์ฯ 776 ถ.รัตนธิเบศร์  
ต.บางกระสอบ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 หรือยื่นด้วยตัวเอง  
ที่สหกรณ์ฯ

สำหรับสวัสดิ์การสมาชิกเดือนเมษายนที่ผ่านมา  
สหกรณ์ฯ ได้จ่ายเงินสงเคราะห์สมาชิกที่ประสบอุบัติเหตุ  
จำนวน 11 ราย เป็นเงิน 17,000 บาท และสมาชิกกรณีสิ่งปลูกสร้าง  
ประสบอุทกภัย/วาตภัย/อัคคีภัยและภัยพิบัติอื่นๆ อีก  
จำนวน 2 ราย เป็นเงิน 14,000 บาท

เมื่อวันที่ 17 พฤษภาคม 2566 ที่ผ่านมาเป็นวันพีชมงคล  
พระโคกนโอะไรพอทราบกันนะครับ ทายว่าธัญญาหารจะมี  
ความสมบูรณ์ นอกเรื่องหน่อยนะครับ

สหกรณ์ออมทรัพย์ครุณนทบุรี จำกัด ได้กำหนด  
กิจกรรมอบรมสัมมนาสำหรับสมาชิกเข้าใหม่ (สำหรับสมาชิก  
ที่สมัครระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2565 - เมษายน 2566)  
ในวันที่ 17 มิถุนายน 2566 ตั้งแต่เวลา 08.00-12.30 น.  
ณ ห้องประชุมสหกรณ์ออมทรัพย์ครุณนทบุรี จำกัด ท่านใด  
สนใจกรุณาส่งแบบตอบรับการเข้าร่วมในกิจกรรมครั้งนี้ภายใน  
วันที่ 1 มิถุนายน 2566 ได้ที่ ID LINE: 776ntbcoop มากัน  
ทุกท่านนะครับ

สหกรณ์ออมทรัพย์ครุณนทบุรี จำกัด เปิดบริการเงิน  
ฝากมี 5 ประเภทนะครับ

1. เงินฝากธรรมดาฝากตั้งแต่ 300 บาทขึ้นไป  
**ดอกเบี้ยร้อยละ 1.25 ต่อปี**
2. เงินฝากออมทรัพย์พิเศษ 3 เดือน ฝากตั้งแต่ 100,000 บาทขึ้นไป  
**อัตราดอกเบี้ยร้อยละ 1.75 ต่อปี**
3. เงินฝากออมทรัพย์พิเศษ 6 เดือน ฝากตั้งแต่ 100,000 บาทขึ้นไป  
**อัตราดอกเบี้ยร้อยละ 2.50 ต่อปี**
4. เงินฝากออมทรัพย์พิเศษ 9 เดือน ฝากตั้งแต่ 100,000 บาทขึ้นไป  
**อัตราดอกเบี้ยร้อยละ 2.75 ต่อปี**
5. เงินฝากออมทรัพย์พุนทรัพย์ 24 เดือน ฝากตั้งแต่ 500-  
25,000 บาท **อัตราดอกเบี้ยร้อยละ 2.75 ต่อปี**

รายละเอียดสอบถามได้ที่ฝ่ายการเงิน สหกรณ์ออมทรัพย์  
ครุณนทบุรี จำกัดนะครับ

และนี่คือข่าวประชาสัมพันธ์พร้อมความเคลื่อนไหว  
ต่างๆ ของสหกรณ์ฯ ในช่วงเดือนพฤษภาคม 2566 ฝากนะครับ  
สหกรณ์เราหยุดวันอาทิตย์กับวันจันทร์ (ถ้ามก้นมามาก)  
ขอให้สมาชิกทุกท่านโชคดี มีเงินใช้ “บุญรักษา” สวัสดิ์ครับ

**นายณรงค์ ไพรอด**  
**กรรมการ**

## ศึกษานานนี้สิน

### หนี้ประណนเค็

โทร. 081-4562837



**สวัสดิ์ศรีรับสมาชิกทุกท่าน** มีข่าวจะแจ้งให้สมาชิกทราบ

ครับ ว่าสหกรณ์ฯ เรามีโครงการที่จะทำศูนย์ใกล้เคียงข้อพิพาท เพื่อเป็นประโยชน์ต่อสมาชิกที่มีปัญหาการส่งชำระหนี้ ก่อนโดนกระบวนการทางศาล โดยการมาเจรจาทางออกที่เหมาะสมกันทุกฝ่าย ไม่ต้องเดินทางไปศาล จะมีผู้ซึ่งมีคุณสมบัติในการไกล่เกลี่ยมาเป็นผู้เข้ารับฟังปัญหาของ

ท่าน ช่วยท่านเดินต่อไปได้ โดยไม่ต้องไปจบที่ศาล ซึ่งพอบอกไปศาลแล้วจะดูน่ากลัว น่าเกรงขาม หากเรามาเจรจากันเอง อาจจะหาทางออกให้เหมาะสมกับทุกฝ่าย รอดติดตามกันต่อไปครับ

#### รายงานการเรียกเก็บหนี้ประจำเดือนมีนาคม 2566

ประเภทลูกหนี้ (บาท)	ทั้งหมด		ชำระ		จำนวนเงิน
	ราย	สัญญา	ราย	สัญญา	
ลูกหนี้เงินกู้ค่างาน/ลูกหนี้เงินกู้ปรับโครงสร้างหนี้	113	157	110	151	3,304,360.25
ลูกหนี้เงินกู้ขาดสมาชิกภาพ	359	508	185	261	1,517,527.75
ลูกหนี้เงินกู้ระหว่างดำเนินคดี	76	126	8	15	35,400.00
ลูกหนี้เงินกู้ตามคำพิพากษา	857	1,293	246	358	1,514,266.62
เดือนเมษายน 2566	1,405	2,084	549	785	6,371,554.62
เดือนพฤศจิกายน 2565 - เมษายน 2566 รวมทั้งสิ้น					44,815,322.30

และสำหรับโครงการอบรมสัมมนาสมาชิกใหม่นั้น ต้องขอเลื่อนออกไปก่อน เจตนาของกรรมการคือ ต้องการให้สมาชิกใหม่รับทราบสิทธิและหน้าที่ กฎ ระเบียบ ข้อบังคับ สวัสดิการที่จะได้รับ นับว่าเป็นประโยชน์ เหตุที่ต้องเลื่อนเพราะมีผู้สนใจน้อย แต่จำเป็นที่จะต้องทำเพื่อสิทธิประโยชน์ของท่านครับ

หากสมาชิกท่านใดที่คาดว่าจะมีปัญหาในการส่งชำระหนี้ ปัญหานี้ท่านอาจจะตกไปถึงผู้ค้าประกันด้วย และหากถูกสหกรณ์ฯ ดำเนินการ ท่านและผู้ค้าประกันอาจเสียสิทธิประโยชน์หลายอย่าง อย่าปล่อยให้ปัญหาคับเข้า มาปรึกษาเจ้าหน้าที่หรือคณะกรรมการที่ท่านเลือกเข้ามา อย่าเก็บปัญหาไว้คนเดียว แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าครับ

**มานัส บรรจงใหม่**  
กรรมการ

ต่อจากหน้า 12

#### ส่วนสิทธิ์การรักษาพยาบาลยังคงเดิม

ถ้าท่านสมาชิกเตรียมพร้อมการออมเพื่อดำรงชีวิต โดยใช้คติที่ว่า “ใช้เงินให้ทำงาน” ก็สามารถใช่วิธีการฝากเงินบำเหน็จดำรงชีพ ผ่านโครงการเงินออมของ สอ.นบ. ได้ ตามกำหนดวงเงินที่ประกาศของ สอ.นบ. ซึ่งจะได้รับเป็นดอกเบี้ย มาใช้ประโยชน์ของแต่ละท่าน รูปแบบการบริหารเงินออมผ่าน สอ.นบ. มีอยู่หลายรูปแบบ และหลายวิธีการ ดังที่ได้เคยอธิบายในฉบับก่อน ๆ โดยวัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกอยู่ดีมีสุข

ขอให้คิดว่า “เราไม่ได้รวยตั้งแต่กำเนิด” “เราต้องเริ่มต้นการเก็บเงินอย่างมีวินัย ถึงจะมีเงินมีใช้ไปตลอด ไม่เดือดร้อนกับ ญาติพี่น้อง ลูกๆ หลาน ๆ”

สำหรับฉบับนี้มีนำเสนอเพียงแค่นี้ ก่อนครับ ยังมีภาคต่อ ของ กบข. , LTF , RMF , SSF และอีกหลากหลายวิธี ... พบกันฉบับหน้า ผู้เขียนจะนำบทความและข้อเสนอแนะที่ดี ๆ มาลงให้อีก เอาไว้จะทยอย มาบอกให้กับท่านสมาชิก เพื่อที่จะได้อยู่ดีมีสุข ไว้พบกับอีกในฉบับหน้าครับ

**จีระพงษ์ สิทธิทิม**  
กรรมการ



# มุมบ้านญาติ

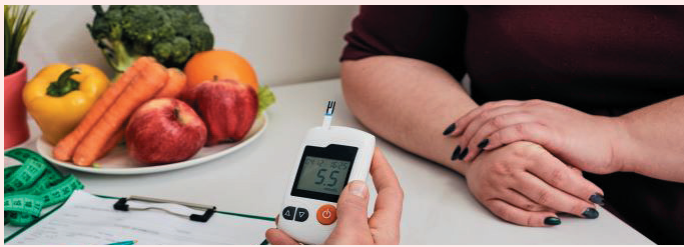
และ ชมรมผู้สูงอายุฯ

081-458-8057



สวัสดิศรับสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์คุณนทบุรี จำกัด  
ทุกท่านครับ

## ป้องกัน เบาหวาน ลดเสี่ยงเกิดภาวะแทรกซ้อน ยังไงได้บ้าง



การป้องกันเบาหวานและควบคุมโรคเบาหวานไม่ให้แย่ง อาจทำได้ด้วยการดูแลสุขภาพของตัวให้ดี ด้วยการหลีกเลี่ยงอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง การเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และการออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม เพราะหากปล่อยให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงเป็นเวลานาน จะเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานรวมถึงภาวะแทรกซ้อนรุนแรงจากโรคเบาหวานในอนาคต

### สาเหตุของโรคเบาหวาน

โรคเบาหวานอาจแบ่งตามสาเหตุการเกิดคร่าวๆ ได้ ดังนี้

- **โรคเบาหวานชนิดที่ 1** เกิดจากระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายสร้างภูมิมาทำลายเซลล์ตับอ่อนที่ทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนอินซูลินซึ่งต้องใช้ในกระบวนการนำน้ำตาลในเลือดไปใช้เปลี่ยนเป็นพลังงาน เมื่อมีอินซูลินไม่เพียงพอ จึงส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง และนำไปสู่การเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 1
- **โรคเบาหวานชนิดที่ 2** เกิดจากเซลล์ในร่างกายไม่สามารถตอบสนองต่อฮอร์โมนอินซูลินได้อย่างมีประสิทธิภาพ หรือที่เรียกว่าภาวะดื้ออินซูลิน จึงทำให้เซลล์ไม่สามารถนำน้ำตาลในเลือดไปใช้เปลี่ยนเป็นพลังงานได้อย่างที่ควรเป็น ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง และนำไปสู่การเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2
- **โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์** เกิดจากร่างกายมีระดับฮอร์โมนเอชพีแอล (Human Placental Lactogen : HPL) ซึ่งสร้างจากรก และฮอร์โมนชนิดอื่นๆ ที่เกี่ยวกับการตั้งครรภ์เพิ่มสูงขึ้นในช่วงตั้งครรภ์ ฮอร์โมนเหล่านี้จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของทารก แต่มีฤทธิ์ต้านกับฮอร์โมนอินซูลิน จึงอาจทำให้ร่างกายมีภาวะดื้ออินซูลินเพิ่มขึ้น และนำไปสู่การเกิดภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ได้

### ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน

หากควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดีในระยะยาวอาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานดังต่อไปนี้

- **โรคหัวใจและหลอดเลือด** เกิดจากระดับน้ำตาลในเลือดสูงเรื้อรัง ส่งผลให้หลอดเลือดต่างๆ รวมไปถึงหลอดเลือดหัวใจเสียหาย และมีความดันโลหิตสูง จนอาจนำไปสู่ภาวะหลอดเลือดหัวใจตีบ หัวใจวาย ทั้งยังเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดสมองด้วย
  - **โรคปลายประสาทอักเสบ** ผ่นงหลอดเลือดที่หล่อเลี้ยงเส้นประสาทถูกทำลายและเสื่อมลงเนื่องจากมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงเป็นเวลานาน โดยมักจะเกิดความเสียหายกับเส้นประสาทส่วนปลายก่อน เช่น บริเวณเท้า ขา แขน มือ ทำให้เกิดโรคปลายประสาทเสื่อม สามารถสังเกตได้จากอาการมือเท้าชา หรือบางครั้งอาจทำให้รู้สึกปวดหรือเสียวซ่าได้
  - **ไตวาย** ที่ไตจะมีกลุ่มของหลอดเลือดเล็กๆ ที่ทำหน้าที่กรองและขับของเสียออกจากร่างกาย หากมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงเป็นเวลานาน จะส่งผลให้กลุ่มหลอดเลือดที่ไตนี้เสื่อมลง ประสิทธิภาพการทำงานของไตจึงลดลง และนำไปสู่ภาวะไตวายเรื้อรังได้ในที่สุด
  - **จอประสาทตาเสื่อม** หากปล่อยให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงเรื้อรัง หลอดเลือดในจอประสาทตาอาจถูกทำลาย ส่งผลให้จอประสาทตาเสื่อม **ตาพร่ามัว** และเสี่ยงตาบอดได้
  - **ปัญหาสุขภาพผิว** ระดับน้ำตาลในเลือดสูงอาจส่งผลให้เลือดไหลเวียนไปหล่อเลี้ยงผิวหนังไม่ดี จึงทำให้เกิดปัญหาผิวหนังต่างๆ เช่น ผิวแห้งกร้าน อาการคัน และอาจเพิ่มความเสี่ยงในการติดเชื้อที่ผิวหนังสำหรับผู้ที่เป็เบาหวานแล้วตั้งครรรค์และผู้ที่คุณหมอวินิจฉัยว่าเป็นเบาหวานระหว่างตั้งครรรค์ หากควบคุมเบาหวานได้ไม่ดี อาจส่งผลให้เกิดภาวะครรรค์เป็นพิษ คลอดก่อนกำหนด ทารกในครรรค์ตัวโตจนคลอดลำบากและอาจจำเป็นต้องผ่าคลอด อีกทั้งยังอาจทำให้ทารกเสี่ยงเสียชีวิตในครรรค์ได้
- ป้องกันเบาหวานทำอย่างไรได้บ้าง**
- การดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันเบาหวาน อาจทำได้ดังนี้
1. **ออกกำลังกายสม่ำเสมอ** ระหว่างออกกำลังกาย ร่างกายจะเผาผลาญน้ำตาลและไขมันไปเป็นพลังงานได้มากขึ้นและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยกระตุ้นการผลิตอินซูลินและช่วยลดภาวะดื้ออินซูลินซึ่งจะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด เพิ่มความแข็งแรงของอวัยวะส่วนต่างๆ และช่วยควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคอ้วนโดยการออกกำลังกายเพื่อป้องกันเบาหวานอาจแบ่งเป็น 3 รูปแบบได้แก่
  1. **การออกกำลังกายแบบแอโรบิกในระดับความเข้มข้นระดับปานกลาง** เช่น เดินเร็ว ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน วิ่งเหยาะๆ อย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์ หรือประมาณวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์

## ถามมา ตอบไป

โทร. 081-7782596



### 1 ถาม

ถามว่าสหกรณ์ฯ จะมีข้อเสนอแนะ/ความรู้เป็นแนวทางให้สมาชิกได้ใช้จ่ายเงินอย่างมีประสิทธิภาพ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไรบ้าง?

### ตอบ

ในแนวทางการใช้จ่ายเงินต้องมีแผนการจัดการและมีวินัยอย่างจริงจังและขอแนะนำให้สมาชิกได้บริหารจัดการ ดังนี้

1. ต้องมีการวางแผนใช้จ่ายเงิน ให้คิดถึงการใช้จ่ายเงินในอนาคต และมีการจัดแบ่งออกนำไปออม/การลงทุน และการใช้จ่ายที่มีประจําอย่างเหมาะสม
2. ต้องมีการจัดหาเงินมาเพิ่มจากเดิม ในแง่ของการนำเงินไปลงทุน ที่เป็นรายได้อย่างแน่นอน เช่น ทองคำ เรือยนต์ จลากรออมสินหรือกองทุน
3. ต้องมีการใช้เงินได้ตรงตามวัตถุประสงค์ ให้นำแผนการใช้จ่ายเงินมาปฏิบัติใช้จ่ายเงินตามวัตถุประสงค์ตรงเป้าหมาย และหนี้สิน

### 2 ถาม

ในแนวทางของสหกรณ์ฯ มีวิธีการจัดการกับผลประโยชน์ (เงินกำไร) ของสหกรณ์ฯ ที่ได้มาในแต่ละปีอย่างไร

### ตอบ

ผลประโยชน์ในปีของสหกรณ์ฯ คือ กำไรสุทธิ มาจากผลประกอบการของสหกรณ์ฯ เมื่อสิ้นปีงบประมาณทางสหกรณ์ฯ มีการจัดการดังนี้

1. แบ่งเงินให้มาเป็นเงินทุนหมุนเวียน (ทุนสำรอง) ของสหกรณ์ฯ
2. ให้คืนแก่ผู้ร่วมกิจการ คือ ผู้มีทุนเรือนหุ้นกับสหกรณ์ฯ แบ่งในรูปแบบของปันผล
3. ให้คืนแก่ผู้ทำธุรกิจ คือ ผู้ที่กู้ยืมเงินให้ดอกผลกับสหกรณ์ฯ แบ่งในรูปแบบของเฉลี่ยคืน
4. แบ่งให้ตอบแทนแก่ผู้ปฏิบัติงานของสหกรณ์ฯ และคณะกรรมการดำเนินการในรูปแบบของโบนัส

### 3 ถาม

ถามว่าผมได้เป็นสมาชิกสหกรณ์ฯ แล้วตั้งแต่ปี 2550 สังกัดเอกชน คิดว่าจะลาออกจางานในปี 2566 นี้แล้ว ผมจะได้รับเงินจากสหกรณ์ฯ ใหม่ และจะได้เท่าไร

### ตอบ

ได้ครับ ได้รับเงินจำนวน 8,000 บาท ด้วยสมาชิกสหกรณ์ฯ ในทุกสังกัด เมื่อมีการออกจางานในทุกกรณี ท่านมีสิทธิ์ได้รับเงินสวัสดิการ เป็นไปตามอายุการเป็นสมาชิก ดังนี้

อายุการเป็นสมาชิก	เงินที่ได้รับ
5 ปีขึ้นไป	5,000 บาท
10 ปีขึ้นไป	6,000 บาท
15 ปีขึ้นไป	8,000 บาท
20 ปีขึ้นไป	10,000 บาท

### 4 ถาม

ผมต้องการทำธุรกรรมจัดนำเงินส่งให้กับสหกรณ์ฯ โดยไม่ต้องเดินทางเข้ามาส่งเงินที่สหกรณ์ฯ จะทำได้อย่างไร

### ตอบ

สมาชิกที่ต้องการทำธุรกรรมส่งเงินให้กับสหกรณ์ฯ ขอให้จัดการส่ง/โอนเงินเข้าบัญชีชื่อ สหกรณ์ออมทรัพย์คุณหนู จำกัด ของธนาคารที่โอนเลือกได้ดังนี้

- ธนาคารกรุงไทย สาขานนทบุรี เลขที่บัญชี 108-1-37285-0
- ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาสะพานพระนั่งเกล้า เลขที่บัญชี 315-1-00001-4

สมาชิกที่ทำธุรกรรมการเงินโอนเข้าบัญชีสหกรณ์ฯ แล้ว กรุณาโทรแจ้งมายังเจ้าหน้าที่สหกรณ์ฯ ทันที หมายเลขโทรศัพท์ 02-5252931 กด 2 หรือโทรมือถือ 085-3360404 แจ้งเรื่องโอนเงินและเขียนชื่อลงในใบนำฝาก (PAY IN) แจ้งให้ทราบ

นายวิทยา น้อยประเทศ  
กรรมการ

# ข่าว จาก สมาคมสถาปนิกฯ

สณ.นบ. 02-9698201-2, 02-5254271-2 ต่อ 132  
 สสอต. 085-461-2485, 081-592-7829 ผู้จัดการ  
 สส.วสอ. 081-826-1140, 094-401-1949 ผู้จัดการ 02-496-1252



โทร. 086-7855382

**สวัสดิ์ครับ ท่านสมาชิกสมาคมสถาปนิกสงเคราะห์สหกรณ์ออมทรัพย์ครูนนทบุรี** เดือนเมษายน 2566 มียอดเรียกเก็บตามจริงจำนวน 7 ศพ (210 บาท) และค่าบำรุงรายปี 50 บาท รวมเป็นเงิน 260 บาท และเดือนพฤษภาคม 2566 มียอดเรียกเก็บตามจริงจำนวน 5 ศพ (150 บาท)

รายชื่อสมาชิกที่ได้รับเงินในเดือน เมษายน 2566 จำนวน 7 ราย

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	อายุ	สาเหตุการเสียชีวิต	จ่ายเงินสงเคราะห์	วันที่รับแจ้ง
1	นายวิโรจน์ ไสตรโยม	78 ปี	หลอดเลือดหัวใจตีบ	236,459	21 ม.ค. 66
2	นางอบ พักเจริญ	69 ปี	เลือดออกในสมอง	236,431	25 ม.ค. 66
3	นายกระจ่าง เพชรคง	81 ปี	ปอดติดเชื้อ	236,403	27 ม.ค. 66
4	นายเกษม นิยมราษฎร์	76 ปี	ชราภาพ	236,375	2 ก.พ. 66
5	นางจันทน์ ช้างสาร	83 ปี	ปอดติดเชื้อ	236,346	4 ก.พ. 66
6	นางดวงวิภา ศรีขวัญ	78 ปี	ติดเชื้อทางระบบหายใจ	236,318	10 ก.พ. 66
7	นางบุษลิน บุญหลง	73 ปี	ไขกระดูกฝ่อ	236,290	10 ก.พ. 66

รายชื่อสมาชิกที่ได้รับเงินในเดือน พฤษภาคม 2566 จำนวน 5 ราย

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	อายุ	สาเหตุการเสียชีวิต	จ่ายเงินสงเคราะห์	วันที่รับแจ้ง
1.	นายโกศล แสนพันธ์	62 ปี	มะเร็งปอด	232,991	15 ก.พ. 66
2.	นายชวน น้อยเจริญ	82 ปี	มะเร็งตับ	232,962	22 ก.พ. 66
3.	น.ส.เจิมสุข จารุจินดา	90 ปี	ปอดติดเชื้อ	232,934	1 มี.ค. 66
4.	นายสุพจน์ ปัญญารุณาน	83 ปี	ชราภาพ	232,906	14 มี.ค. 66
5.	นายสมทรง กงสิน	79 ปี	เลือดออกในสมอง	232,878	18 มี.ค. 66

**\*\*\*กรณี สมาชิกเสียชีวิตเพื่อรักษาสีทธิประโยชน์ของทายาท  
 กรุณามาติดต่อเสียชีวิต ภายใน 90 วันนับจากวันที่เสียชีวิต \*\*\***

ตามที่สมาคมสถาปนิกสงเคราะห์สหกรณ์ออมทรัพย์ครูนนทบุรี เปิดรับสมัครสมาชิกเป็นกรณีพิเศษ โดยรับสมาชิกอายุระหว่าง 61 – 70 ปี เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ครูนนทบุรีที่อายุเกินเกณฑ์กำหนดในข้อบังคับ ได้สมัครเป็นสมาชิกตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2565 ถึงวันที่ 30 มิถุนายน 2566 นั้น ขณะนี้ใกล้ครบกำหนดเวลาที่กำหนดไว้ สมาชิกท่านใดสนใจสามารถสอบถามรายละเอียดและขอรับใบสมัครได้ที่ห้องสมาคมสถาปนิกฯ ในวันและเวลาทำการครับ

**ดนตรี จิตตะวิกุล**  
 กรรมการ



**สมาคมสถาปนิกสงเคราะห์  
 สหกรณ์ออมทรัพย์ครูนนทบุรี**

โทร : 02-9698841  
 ID LINE : 029698841

ช่องทางการชำระเงิน : ธนาคารกรุงศรีฯ  
 (สาขาสะพานพระนั่งเกล้า)

เลขบัญชี **315-1-30349-2**  
 ชื่อบัญชี สมาคมสถาปนิกสงเคราะห์ฯ

หมายเหตุ : เมื่อโอนแล้วกรุณาถ่ายรูปใบโอนส่งมาทางไลน์  
 และเก็บใบโอนไว้จนกว่าจะได้รับใบเสร็จตัวจริง

**สมาชิกรายได้เสียชีวิตลง** หากมีภาระผูกพันทางการเงินกับสหกรณ์ออมทรัพย์ครูนนทบุรี จำกัด ทางสมาคมสถาปนิกฯ จะต้องนำเงินบางส่วนไปชำระตามจำนวนที่สมาชิกได้ทำธุรกรรมด้านการเงินไว้กับสหกรณ์ฯ ส่วนที่เหลือทายาทนำเอกสารมาแสดงจึงรับเงินส่วนที่เหลือไปได้



**สมาคมสถาปนิกสงเคราะห์ สหกรณ์ออมทรัพย์ครูนนทบุรี**

**เปิดรับสมัครสมาชิกใหม่ 2 โครงการ**

**1. โครงการรับสมัครสมาชิกปกติ**

โดยขยายอายุ จากเดิมไม่เกิน 45 ปี เป็น ไม่เกิน 60 ปี  
 (รับสมัครตั้งแต่นี้เป็นต้นไป)

**2. โครงการรับสมัครสมาชิกกรณีพิเศษ**

อายุ 61-70 ปี (เกิด พ.ศ. 2495 – 2504)  
 (รับสมัครตั้งแต่ 1 กรกฎาคม 2565 ถึง 30 มิถุนายน 2566)

**วัตถุประสงค์**

- ให้โอกาสสมาชิกสหกรณ์และครอบครัว สมัครเข้าเป็นสมาชิก
- ให้โอกาสผู้สูงอายุ (มีอัตราการตายสูง) เข้าเป็นสมาชิก
- ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เมื่อยามเสียชีวิตอย่างเหมาะสม

สนใจติดต่อสอบถามที่ : สมาคมสถาปนิกสงเคราะห์ สหกรณ์ออมทรัพย์ครูนนทบุรี (ชั้น 1)  
 หรือ โทรศัพท์ 02-9698841



## How to บริหารการเงินให้มีความมั่นคง ในชีวิตอย่างไร กับ

### “เงินเกษียณ , กบข. , LTF , RMF , SSF”

สวัสดีครับ ท่านสมาชิก สอ.นบ. ที่เคารพทุกท่าน สาระน่ารู้ กับคุณนที ฉบับนี้ ขอนำเทคนิคการบริหารเงิน มาแบ่งปันประสบการณ์ เพื่อสร้างความมั่งคั่ง มั่นคง พอดี พอมิ พอกิน ฉบับสัปดาห์ 1 หน้าจบ ครบทุกกระบวนความ ฉบับนี้จะเป็นเรื่อง “เงินเกษียณ , กบข. , LTF , RMF , SSF”

ในฉบับก่อน ๆ มีการแนะนำให้ความรู้เกี่ยวกับการบริหาร การเงินให้มีความสุขได้อย่างไร อยู่หลาย ๆ วิธี สำหรับฉบับ นี้ ท่านสมาชิกจะได้เรียนรู้เรื่องการบริหารการเงินเมื่อ เกษียณ ว่ามีวิธีคิด วิธีบริหารจัดการอย่างไร ให้มีค่าใช้จ่าย อย่างพอเพียง และ จะได้ใช้ประโยชน์ของเทคนิค การ บริหารการเงิน อย่างมีวินัยนี้นำมาใช้ อันนี้จำเป็นต้องเกริ่น ให้ทราบก่อนครับ มาเริ่มกันเลยครับ

**เกษียณอายุ** ตามความหมายของ พจนานุกรม ฉบับพระราชบัญญัติสถาน หมายความว่า ครบกำหนดอายุ รับราชการ สิ้นกำหนดเวลารับราชการหรือการทำงาน พุด สั้นๆ ว่า เกษียณ ก็มี

การเกษียณอายุราชการ มักจะนับถึงตอนอายุ 60 ปี และจะเกษียณอายุราชการ เป็นรอบงบประมาณประจำ ปี ซึ่งจะตรงกับ วันที่ 30 กันยายน ของทุกๆ ปี ข้าราชการครู ที่เกษียณอายุราชการ ก็จะได้รับเป็นบำเหน็จ หรือบำนาญ แล้ว แต่ที่ผู้เกษียณอายุราชการจะเลือก รวมถึงจะได้รับเงินช่วยค่า ครองชีพ โดยมีการดำเนินงานดังต่อไปนี้

**เงินเกษียณ :** ที่มา :: เมื่อท่านสมาชิกที่เป็น ข้าราชการครู รับราชการมา อายุครบ 60 ปี และเกษียณอายุ ราชการเมื่อสิ้นปีงบประมาณ การคำนวณเงิน บำเหน็จ บำนาญ จะใช้สูตร

#### กรณีที่ 1. ขอบำเหน็จ หรือ บำนาญ

กรณีที่ 1.1 ขอบำเหน็จ

เงินที่จะได้รับ = เงินเดือนสุดท้าย x อายุราชการ (ปี)

กรณีที่ 1.2 ขอบำนาญ

เงินที่จะได้รับ = (เงินเดือนเฉลี่ย 60 เดือนสุดท้าย x อายุราชการ (ปี)) / 50

จะได้รับเงินบำนาญทุกเดือนตลอดไป จนเสียชีวิต

**กรณีที่ 2 เงินบำเหน็จชราภาพ :** จะได้รับเงินช่วยค่าครองชีพ (เงินบำเหน็จชราภาพ) สำหรับผู้ที่เลือกรับบำนาญ สูงสุดไม่เกิน 500,000 บาท คิดจากอายุราชการเบิกได้ก่อนอายุ 65 ปี 200,000 บาท ครบ 65 ปีขึ้นไป เบิกได้อีก 200,000 บาท หาก สิทธิยังเหลือ ไปเบิกได้เมื่ออายุครบ 70 ปีขึ้นไปไม่เกิน 100,000 บาท

คณะกรรมการดำเนินการสหกรณ์ออมทรัพย์คุณนทีบุรี จำกัด  
ชุดที่ 64 ประจำปี 2566

เจ้าของ ที่ปรึกษา	สหกรณ์ออมทรัพย์คุณนทีบุรี จำกัด
บรรณาธิการ	ดร.เอก ศ่างลือ
กองบรรณาธิการ	นายอภิชาติ สวัสดิ์ นายปัญญา เนื่องฤทธิ์ นายอภิชาติ สวัสดิ์ นายวรรณเสถียร พันธะเกษียรดี นายทวีสิทธิ์ ลิ่งแก้ว นายวิฑูรย์ น้อยประทีป นายบุญส่ง เงามาม นายสมบ สมนลิน นายมานัส บรรจงใหม่ นายณรงค์ ไผ่รอด นายจิระพงษ์ สิทธิทิน นางกิตติมา ดอกคำ นายปราโมทย์ คำโต นายวิมล บรรณะทอง นายคนตรี จิตตะวิกุล

ชุดที่ 64 ประจำปี 2566 ฉบับประจำเดือนพฤษภาคม 2566  
www.ntbcoop.com

**สหกรณ์คุณนที**  
มั่นคง โปร่งใส ทันสมัย เต็มใจให้บริการ email: ntbcoop@hotmail.co.th

นามผู้รับ

ไม่ถึงมือผู้รับกรุณาส่งคืน

**สำนักงานสหกรณ์ออมทรัพย์คุณนทีบุรี จำกัด เลข**  
ที่ 776 ถ.รัตนนิลเบศร์ ต.บางกระสอ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000  
**โทร. 0 2525 4270-2, 0 2969 8201-2 Fax. 0 2969 8200 www.ntbcoop.com**  
ฝ่ายสินเชื่อโทร 085-336-0202 ฝ่ายการเงิน โทร 085-336-0404 ฝ่ายประมวลผลฯ และฝ่ายกฎหมาย  
โทร. 085-336-0303 สมาคมฌาปนกิจสงเคราะห์ โทร. 02-969-8841 LINE ID : 02-969-8841  
LINE ID : @ntbcoop\_m, E-mail : ntbcoop@hotmail.com  
Facebook : http://www.ntbcoop.com