



# 20 กันยายน วันเยาวชนแห่งชาติ

ชุดที่ 64 ประจำปี 2566 ฉบับประจำเดือน กันยายน 2566

[www.ntbcoop.com](http://www.ntbcoop.com)



## สทกรณครุภัณฑ์

มั่นคง โปร่งใส ทันท่วงที เต็มใจให้บริการ



## บทบรรณาธิการ

โทร. 093 - 5820355



ในระยษะนี้ไต้ยีนแต่คำว่ำเกชียณบ่อยจนชินหู ถ้าปีไหนมีญาติเพื่อนฝูงเกชียณในปีนั้นด้วยยั้งต้องเตรียมตัวเตรียมใจเหมือนญาติกำลังจะกลับมาจากต่างประเทศประมาณนั้น บางรายถึงขนาดจัดงานเลี้ยงปิดถนนปิดซอยเอาเสียทีเดียว ลองไปพลิกพจนานุกรมแปลไทย-ไทย ดูบ้าง คำว่ำเกชียณ/กะเสียน เป็นคำกริยา แปลว่ำสิ้นไป พ้นไป ใช้เกี่ยวกับการกำหนดอายุ “เกชียณอายุราชการ” บางคนดีใจจะได้พักผ่อนหยุดงานที่ทํามาเป็นระยะเวลาานานเสียที บางคนก็ไม้อยากหยุดกลัวเหงา กลัวเฉา ทำนองนั้น บางคน “ว้าวุ่นใจ” เหมือนพายเรืออยู่กลางคลองไม่รู้จะไปทางซ้ายหรือขวาดี เลยพายเรือเหมือนกังหันนี้แหละเรียกว่ำ “ว้าวุ่นใจ” คงไม่มีความสุขนักรอก ลองมาทบทวนค้นพบตัวเองว่ำชอบสิ่งใดก็ให้ทำสิ่งนั้น “แม้ร่างกายจะล้าแต่สมองก็ไม่ได้โรยลาไปตามวัย”

ในวัยทำงาน เราอยากหยุดพักผ่อนอยู่กับบ้าน เอาเข้าจริงๆ อาจไม่เป็นแบบนี้ วัยเกษียณหลายๆ คนตอบคล้ายๆ กันว่ำ “อยู่บ้านแล้วมันว่างเกินไป” ก็ควรหาอะไรมาทำตามความชอบของตัวเอง แต่อย่าไปคิดลงทุนอาจทำให้เงินที่สะสมมาทั้งชีวิตต้องหมดไป ทำงานแค่เพลินๆ เป็นขวัญกำลังใจให้ลูกหลานจะดีกว่า ส่วนตัวลูกหลานก็ให้เป็นหน้าที่ของพ่อแม่เขาไป ไม่ต้องเอามาเป็นภาระเสียเต็มตัว “เด็กจะพาลเสียเด็กเสียเปล่าๆ”

เดือนนี้เลยต้องขออนุญาตพูดถึงเรื่องเกษียณมากไปหน่อย อย่างน้อยก็เป็นการให้ความสำคัญของคำว่าเกษียณซึ่งในชีวิตมีเพียงครั้งเดียว บางคนอาจไม่ได้พบงานเกษียณเสียด้วยซ้ำ

สหกรณ์ฯ ให้ความสำคัญต่อสมาชิกที่เกษียณในปีนี้โดยจัดงาน “วันวานที่พากเพียร วันเกษียณที่ภาคภูมิใจ” ณ ห้องรัตนนิเบศร์ ชั้น 1 โรงแรมนนทบุรี พาเลซ ถนนนนทบุรี ซึ่งมีสมาชิกได้ให้ความร่วมมือในงานดังกล่าวอย่างอบอุ่น พร้อมทั้งได้พบปะสังสรรค์อย่างสมเกียรติ

ส่วนคอลัมน์อื่นๆ ยังคงสรุปเนื้อหาสาระที่สำคัญที่ท่านสามารถหาอ่านได้ในฉบับได้เหมือนเดิม แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้การสนับสนุนติชมให้เราได้มีกำลังใจ เราพร้อมที่จะเป็นสื่อกลางให้พวกเราทุกคน

ปัญหา เนื่องฤทธิ์  
บรรณาธิการ



## สวัสดิ์ครับ...สมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ ครุชนทบุรี จำกัด ทุกท่าน

เป็นอีกหน้ากระดาษหนึ่งที่ผมอยากจะสื่อสารไปยังทุกๆ ท่าน ตลอดสามปีที่ผ่านมาที่ได้เข้ามาบริหารจัดการสหกรณ์ออมทรัพย์ครุชนทบุรี จำกัด ของเราทุกสัปดาห์ ทุกเดือน ทุกไตรมาส ผมพยายามประเมินการทำงานของพวกเราตามนโยบายและยุทธศาสตร์ ที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้อย่างรอบคอบและเป็นโชคคืออย่างหนึ่งที่ผมได้มีโอกาสเข้าไปดำรงตำแหน่งกรรมการในชุมนุมสหกรณ์ออมทรัพย์แห่งประเทศไทย (ชสอ.) รับผิดชอบเป็นประธานอนุกรรมการลงทุนหนึ่งสมัยและเป็นประธานอนุกรรมการความเสี่ยงอีก จึงได้นำประสบการณ์และต่อยอดความรู้ต่างๆ มาบริหารจัดการสหกรณ์ออมทรัพย์ครุชนทบุรี จำกัด ของเราจนทุกวันนี้ผมเชื่อมั่นว่าสหกรณ์ออมทรัพย์ครุชนทบุรี จำกัด เราเดินมาถูกทางและก้าวไปสู่ความมั่งคั่งยั่งยืนมั่นคงอย่างแน่นอน แต่สิ่งหนึ่งที่ทุกคนทั้งคณะกรรมการและสมาชิกต้องตระหนักเสมอ คือทุกคนเป็นเจ้าของสหกรณ์ฯ การดำเนินการต่างๆ ทั้งด้านสินเชื่อ ด้านการลงทุน ด้านการบริหารจัดการต่างๆ ต้องโปร่งใสให้ทุกคนรับรู้และตรวจสอบได้



จากการดำเนินการที่ผ่านมา ผมอยากจะบอกทุกๆ ท่านว่าในปี สหกรณ์ฯ เราซึ่งเคยมีหนี้สินติดลบ 550 ล้านบาท ปีนี้เราจะหมดหนี้และมีผลกำไรเพิ่มขึ้นอย่างแน่นอน ขอให้ทุกท่านรอฟังข่าวดีอีกครั้งหลัง 31 ตุลาคม 2566 เมื่อเราปิดงบการเงินสิ้นปีครับ

ช่วงนี้อากาศเปลี่ยนแปลงทุกวัน ฝนตก แดดร้อนหนาวสลับกัน ขอให้ทุกท่านรักษาสุขภาพด้วยครับ ด้วยความหวังใจ

**ดร.เอนก ล่วงลือ**  
ประธาน

สหกรณ์ออมทรัพย์ครุชนทบุรี จำกัด

## ประชาสัมพันธ์ช่องทางการชำระเงินค่าสงเคราะห์ล่วงหน้ารายปีและค่าบำรุงรายปี 2567

ศูนย์ประสานงานฯ (สสอค.) , (สส.ชสอ.) , (สส.สท.)

สหกรณ์ออมทรัพย์ครุชนทบุรี จำกัด

เริ่มชำระเงินได้ ตั้งแต่วันที่ 2 พ.ย. 2566 ถึง 31 ม.ค. 2567

**สมาคมฯ ครูไทย (สสอค.)**

(ธนาคารกรุงไทย บัญชีเลขที่ 137-0-43271-2 ชื่อบัญชี สมาคมฌาปนกิจฯ ครูไทย)

**สมาคมฯ ชุมชุม (สส.ชสอ.)**

(ธนาคารกรุงไทย บัญชีเลขที่ 137-0-43270-4 ชื่อบัญชี สมาคมฌาปนกิจฯ ชุมชุมสหกรณ์ฯ)

**สมาคมฯ ออมทรัพย์ไทย (สส.สท.)**

(ธนาคารกรุงไทย บัญชีเลขที่ 137-0-43470-7 ชื่อบัญชี สมาคมฌาปนกิจฯ ออมทรัพย์ไทย)

ส่งหลักฐานการโอนชำระพร้อมระบุชื่อ-สกุลให้ชัดเจนมาที่ Line ID : 093-5764480

**หมายเหตุ** ศูนย์ประสานงานได้จัดส่งยอดชำระทางไปรษณีย์ให้ท่านแล้ว

ติดต่อสอบถามเพิ่มเติม โทร. 02-9698841 โทร. 093-5764480





**คุยกับผู้จัดการ**  
โทร. 081-8181319

**สวัสดิสมาชิกที่รักและเคารพทุกท่าน...**

ฉบับนี้จะนำสมาชิกทุกท่านอ่านรายการย่อแสดงสินทรัพย์และหนี้สิน ณ วันที่ 31 กรกฎาคม 2566 (ไม่ได้ผ่านการตรวจสอบโดยผู้สอบบัญชีสหกรณ์) ซึ่งรายการย่อแสดงสินทรัพย์และหนี้สินนั้นปรากฏบนบอร์ดประชาสัมพันธ์ของสหกรณ์ฯ เว็บไซต์สหกรณ์ฯ และระบบสารสนเทศของกรมตรวจบัญชีสหกรณ์ ตามที่ปรากฏด้านล่างนี้

สินทรัพย์		หนี้สิน	
เงินสดและเงินฝากธนาคาร	48,621,656.65	เงินเบิกเกินบัญชีธนาคาร	-
เงินฝากสหกรณ์อื่น	1,332,116,190.55	เงินกู้ยืม	86,665,800.00
เงินลงทุน	83,085,500.00	เงินรับฝาก	4,847,714,166.33
หัก ค่าเผื่อการปรับมูลค่าเงินลงทุน	-	หนี้สินอื่น	78,058,832.39
เงินให้กู้ยืม	5,900,468,318.89	รวมหนี้สิน	5,012,438,598.72
หัก ค่าเผื่อหนี้สงสัยจะสูญ	44,202,419.06		
		<b>ทุนของสหกรณ์</b>	
ที่ดินแทนการชำระหนี้รอขาย	-	ทุนเรือนหุ้น	2,907,180,960.00
ส่วนต่างมูลค่าที่ดินแทนการชำระหนี้รอขาย	-	ทุนสำรอง	10,350,128.15
ที่ดิน อาคาร และอุปกรณ์ - สุทธิ	52,078,333.91	ทุนสะสมตามข้อบังคับ ระเบียบและอื่นๆ	9,815,934.19
สินทรัพย์ไม่มีตัวตน	-	กำไรสุทธิรอการจัดสรร	-
สินทรัพย์อื่น	477,474,820.35	กำไร (ขาดทุน) จากเงินลงทุนที่ถือไม่เก็งกำไร	-
		ส่วนเกินมูลค่าที่ดินแทนการชำระหนี้รอขาย	-
		ขาดทุนสะสม	- 271,714,067.23
		กำไร (ขาดทุน) สุทธิ	181,570,847.46
		รวมทุนของสหกรณ์	2,837,203,802.57
<b>รวมสินทรัพย์</b>	<b>7,849,642,401.29</b>	รวมหนี้สินและทุนของสหกรณ์	<b>7,849,642,401.29</b>

ซึ่งรายการย่อแสดงสินทรัพย์และหนี้สินข้างบนนี้ ผมจะอธิบายรายละเอียดดังนี้

**สินทรัพย์ ประกอบด้วย**

1. เงินสดและเงินฝากธนาคาร 48,621,656.65 บาท มาจากเงินสดที่ใช้ประจำวัน จำนวน 678,858.84 บาท เงินในฝากธนาคารกรุงไทยฯ ธนาคารกรุงศรีฯ จำนวน 47,942,979.81 บาท
2. เงินฝากสหกรณ์อื่น 1,332,116,190.55 บาท แยกเป็นเงินฝาก-สหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานรถเมือรถจักรขสมก. จำกัด จำนวน 85,250,000.00 บาท (หัก) ค่าเผื่อหนี้สงสัยจะสูญ จำนวน 85,300,000.00 บาท เงินฝาก - สหกรณ์เครดิตยูเนียนคลองจั่น จำกัด จำนวน 232,732,446.49 บาท (หัก) ค่าเผื่อหนี้สงสัยจะสูญ จำนวน 62,831,062.03 บาท เงินฝาก-ชุมนุมร้านสหกรณ์แห่งประเทศไทย จำกัด 2 เล่ม เล่ม 1 จำนวน 247,500,000.00 บาท เล่ม 2 จำนวน 35,664,301.68 บาท (หัก) ค่าเผื่อหนี้สงสัยจะสูญ จำนวน 283,164,301.68 บาท เงินฝาก-สหกรณ์เคหสถานนพเก้ารวมใจ จำกัด จำนวน 118,924,894.52 บาท (หัก) ค่าเผื่อหนี้สงสัยจะสูญ จำนวน 118,924,894.52 บาท เงินฝาก-ชุมนุมสหกรณ์ออมทรัพย์แห่งประเทศไทย จำกัด จำนวน 267,676,000.00 บาทเงินฝาก-ครุพนครราชสีมา จำกัด จำนวน 229,658,806.09 บาท เงินฝาก-ชุมนุมสหกรณ์ออมทรัพย์ครุฑไทย จำกัด จำนวน 125,000,000.00 บาท เงินฝาก-สหกรณ์ออมทรัพย์ครูยโสธร จำกัด (ออมทรัพย์พิเศษ) จำนวน 290,000,000.00 บาท เงินฝาก-สหกรณ์ออมทรัพย์ครูมุกดาหาร จำกัด (ออมทรัพย์) จำนวน

20,000,000.00 บาท เงินฝาก-สหกรณ์ออมทรัพย์ครูปัตตานี จำกัด (ออมทรัพย์พิเศษ) จำนวน 200,000,000.00 บาท เงินฝาก-สหกรณ์ออมทรัพย์ตำรวจพังงา จำกัด (เงินฝากประจำ) จำนวน 30,000,000.00 บาท

3. เงินลงทุน จำนวน 83,085,500.00 บาท แยกเป็นหุ้นบริษัทสหประกันชีวิต จำกัด จำนวน 220,000 บาท หุ้นชุมนุมสหกรณ์ออมทรัพย์แห่งประเทศไทย จำกัด จำนวน 14,725,500 บาท หุ้นชุมนุมสหกรณ์ออมทรัพย์ครุฑไทย จำกัด จำนวน 3,140,000 บาท และบัตรเงินฝาก บริษัทเงินทุนแอดวานซ์ จำกัด (มหาชน)จำนวน 65,000,000 บาท
4. เงินให้กู้ยืมแก่สมาชิก จำนวน 5,900,468,318.89 บาท หักค่าเผื่อหนี้สงสัยจะสูญ 44,202,419.06 บาท คงเหลือ จำนวน 5,856,265,899.83 บาท
5. ที่ดิน อาคาร และอุปกรณ์สุทธิ จำนวน 52,078,333.91 บาท
6. สินทรัพย์อื่น นอกเหนือจากรายการที่ 1-5 รวมราคาที่ดินอีกสองแปลงที่สหกรณ์ประกาศขาย จำนวน 477,474,820.35 บาท

**หนี้สิน ประกอบด้วย**

1. เงินกู้ยืม สหกรณ์ได้กู้ยืมจากชุมนุมสหกรณ์ออมทรัพย์แห่งประเทศไทย จำกัด จำนวน 100,000,000 บาท โครงการเพื่อช่วยเหลือสมาชิกที่มีหนี้หลายทาง คงเหลือจำนวน 86,665,800 บาท
2. เงินรับฝากจากสมาชิก จำนวน 4,847,714,166.33 บาท
3. หนี้สินอื่น เช่น เงินรอจ่ายคืน เงินรอตรวจสอบ จำนวน 78,085,832.39 บาท

**ทุนของสหกรณ์ ประกอบด้วย**

1. ทุนเรือนหุ้น จำนวน 2,907,180,960 บาท
2. ทุนสำรอง จำนวน 10,350,128.15 บาท
3. ทุนสะสมตามข้อบังคับ ระเบียบและอื่นๆ 9,815,934.19 บาท
4. กำไร (ขาดทุน) สุทธิ จำนวน (90,143,219.77) บาท หมายความว่าเรามีขาดทุนสะสม จำนวน 271,714,067.23 บาท กำไรสุทธิประจำปีตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน 2565 ถึง กรกฎาคม 2566 จำนวน 181,570,847.46 บาท จึงยังขาดทุนอีกประมาณ 90 ล้านบาท สรุป ณ วันที่ 31 กรกฎาคม 2566 สหกรณ์ฯ ขาดทุน 90,143,219.77 บาท มาดูรายการย่อฯ ณ วันที่ 30 กันยายน 2566

สินทรัพย์		หนี้สิน	
เงินสดและเงินฝากธนาคาร	43,372,348.88	เงินเบิกเกินบัญชีธนาคาร	-
เงินฝากสหกรณ์อื่น	1,625,644,146.97	เงินกู้ยืม	84,998,800.00
เงินลงทุน	108,085,500.00	เงินรับฝาก	4,823,289,782.66
หัก ค่าเผื่อการปรับมูลค่าเงินลงทุน	-	หนี้สินอื่น	75,330,521.53
เงินให้กู้ยืม	5,964,704,857.18	รวมหนี้สิน	4,983,619,104.19
หัก ค่าเผื่อหนี้สงสัยจะสูญ	44,202,419.06		
		<b>ทุนของสหกรณ์</b>	
ที่ดินแทนการชำระหนี้รอขาย	-	ทุนเรือนหุ้น	2,909,669,470.00
ส่วนต่างมูลค่าที่ดินแทนการชำระหนี้รอขาย	-	ทุนสำรอง	10,350,128.15
ที่ดิน อาคาร และอุปกรณ์ - สุทธิ	52,248,335.51	ทุนสะสมตามข้อบังคับ ระเบียบและอื่นๆ	9,815,934.19
สินทรัพย์ไม่มีตัวตน	-	กำไรสุทธิรอการจัดสรร	-
สินทรัพย์อื่น	473,849,589.26	กำไร (ขาดทุน) จากเงินลงทุนที่ถือไม่เก็งกำไร	-
		ส่วนเกินมูลค่าที่ดินแทนการชำระหนี้รอขาย	-
		ขาดทุนสะสม	- 271,714,067.23
		กำไร (ขาดทุน) สุทธิ	581,961,789.44
		รวมทุนของสหกรณ์	3,240,083,254.55
<b>รวมสินทรัพย์</b>	<b>8,223,702,358.74</b>	รวมหนี้สินและทุนของสหกรณ์	<b>8,223,702,358.74</b>

จากรายการย่อฯ นี้ให้เห็นว่าเรามีกำไรสุทธิ 581,961,789.44 บาท เป็นผลมาจากการติดตามหนี้สินที่ประธานฯ ผู้จัดการ กรรมการ ไปเร่งรัดกับชุมนุมร้านสหกรณ์แห่งประเทศไทย ตั้งแต่ปี 2565 ทำให้ขาดทุนสะสมที่มีหมดยกไปด้วย ทั้งยังทำให้กำไรสุทธิปี 2566 เพิ่มขึ้น ปันผล เฉลี่ยคืนก็เพิ่มตาม เราภูมิใจมากที่ทำงานได้สำเร็จตามที่คาดหวังไว้

**นายอชิชาติ สวัสดิ์**

รองประธานกรรมการคนที่ 1 ปฏิบัติหน้าที่ผู้จัดการสหกรณ์ฯ



**รายงาน  
จากห้องประชุม**  
โทร. 081 - 916-9307

**สวัสดีครับ...เพื่อนสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์  
คุณนทบุรี จำกัด ที่เคารพรักทุกท่าน...**

เดือนกันยายน 2566 ได้มีการประชุมคณะกรรมการ  
ดำเนินการสหกรณ์ออมทรัพย์คุณนทบุรี จำกัด ชุดที่ 64 ประจำปี  
2566 ครั้งที่ 10 เมื่อวันที่ 26 กันยายน 2566 จึงขอนำมารายงาน  
ให้ทราบโดยสังเขป ดังนี้

**1. เรื่องการพิจารณาร่างแก้ไขระเบียบสหกรณ์ฯ ว่า  
ด้วยการรับฝากเงินจากสมาชิกสหกรณ์ พ.ศ. 2566** ด้วยปัจจุบัน  
สหกรณ์ฯ ได้กำหนดระเบียบว่าด้วยการรับฝากเงินจากสมาชิก  
สหกรณ์ พ.ศ. 2558 ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการรับฝากเงิน  
สมาชิกสหกรณ์สอดคล้องกับภาวะเศรษฐกิจและสังคมใน  
ปัจจุบันและอนาคต รวมทั้งสอดคล้องกับอุดมการณ์หลักการ  
และวัตถุประสงค์ของสหกรณ์ที่ว่า “เป็นการช่วยเหลือตนเองและ  
ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน” และวัตถุประสงค์ในด้านการออม หาก  
มีความจำเป็นหรือเพื่อประโยชน์อันควรจึงกู้ยืมเงินจากสหกรณ์

ดังนั้น ที่ประชุมคณะกรรมการฯ จึงมีมติเห็นชอบเป็น  
เอกฉันท์ตามร่างระเบียบฯ ที่นำเสนอ ซึ่งสาระสำคัญของระเบียบ  
ดังกล่าวยังคงเดิม ทั้งประเภทเงินฝาก (ออมทรัพย์ ออมทรัพย์  
พิเศษ 3,6,9 เดือน ออมทรัพย์พุนทรัพย์ 24 เดือน เงินฝากประจำ  
และเงินฝากโครงการพิเศษ) วิธีการเปิดบัญชี วิธีการฝาก-ถอน  
วิธีการคิดดอกเบี้ยและอื่นๆ แต่สิ่งที่แก้ไขเปลี่ยนแปลง คือ ใน  
กรณีสมาชิกที่ฝากประจำและมีภาระในการเสียภาษีเงินได้จาก  
ดอกเบี้ยเงินฝากให้เป็นไปตามที่กฎหมายกำหนด โดยสหกรณ์ฯ  
เป็นผู้หักภาษี ณ ที่จ่าย เพื่อนำส่งสรรพากร (สมาชิกสามารถนำ  
เอกสารหักภาษี ณ ที่จ่าย ไปประกอบการเสียภาษีเงินได้ประจำปี  
หรือขอคืนจากสรรพากรได้) และอีกส่วนหนึ่งที่เปลี่ยนแปลงคือ  
จำนวนเงินฝากออมทรัพย์พิเศษ 3,6,9 เดือนในครั้งแรกและ  
อัตราดอกเบี้ยเงินฝากทุกประเภทให้เป็นไปตามประกาศของ  
สหกรณ์ฯ ทั้งนี้ต้องไม่เกินอัตราที่นายทะเบียนสหกรณ์กำหนด  
ซึ่งแนวโน้มสหกรณ์ฯ จะกำหนดจำนวนเงินฝากครั้งแรกลดลง  
ให้เหมาะสมกับสภาพเศรษฐกิจและเพื่อส่งเสริมการออมของ  
สมาชิกตามวัตถุประสงค์ของสหกรณ์ฯ โดยรายละเอียดสหกรณ์ฯ  
จะประกาศให้ทราบโดยทั่วกันต่อไป

**2. เรื่องการพิจารณาร่างระเบียบสหกรณ์ฯ ว่าด้วย  
การแต่งตั้งผู้ช่วยเหลืองานหรือกิจการสหกรณ์ฯ** ด้วยปัจจุบัน

การดำเนินงานกิจการสหกรณ์ฯ ต้องเป็นไปตามกฎหมาย ข้อบังคับ  
ระเบียบ ประกาศและมติที่ประชุม จึงจำเป็นต้องได้รับความ  
ช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญหรือผู้มีประสบการณ์ในการขับเคลื่อน  
กิจการของสหกรณ์ฯ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล  
อันก่อให้เกิดความมั่นคงอย่างยั่งยืน จึงได้ยกย่องระเบียบฯ  
ดังกล่าวขึ้น ซึ่งที่ประชุมคณะกรรมการฯ ได้มีมติเห็นชอบเป็น  
เอกฉันท์ โดยสหกรณ์ฯ จะประกาศให้ทราบโดยทั่วกันต่อไป

**3. เรื่องการพิจารณาอนุมัติงบประมาณ ประจำปี 2566  
จัดงาน “วันวานที่พากเพียร วันเกษียณที่ภาคภูมิใจ”** ให้แก่สมาชิก  
เกษียณอายุราชการหรือลาออกจากงานประจำด้วยเหตุอันควร  
ประจำปี 2566 จำนวน 200 คน โดยที่ประชุมมีมติอนุมัติเป็น  
เอกฉันท์ตามเสนอและกำหนดจัดงานดังกล่าวในวันเสาร์ที่  
21 ตุลาคม 2566 ณ โรงแรมนทบุรี พาเลซ จังหวัดนทบุรี  
จึงขอเชิญชวนสมาชิกผู้เกษียณอายุราชการและลาออกจากงาน  
ประจำโดยเหตุอันควร ประจำปี 2566 เข้าร่วมงานดังกล่าว และ  
รับเงินสวัสดิการตามระเบียบสหกรณ์ฯ ในวันเวลาและสถานที่  
ดังกล่าวข้างต้น โดยพร้อมเพรียงกัน ทั้งนี้ สหกรณ์ฯ ได้รับความ  
ร่วมมือจากหน่วยงานและโรงเรียนแจ้งรายชื่อผู้เกษียณอายุ  
ราชการหรือลาออกจากงานประจำตามที่ได้ขอความร่วมมือไป  
เป็นอย่างดี

สวัสดีครับ...แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าครับ  
**ทวีสิทธิ์ ฉิ่งแก้ว**  
กรรมการและเลขานุการ

สหกรณ์ออมทรัพย์คุณนทบุรี จำกัด

NEWS

สวัสดิการโครงการสหกรณ์ขึ้นใจ 1

สำหรับสมาชิกสหกรณ์ฯที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป

เริ่มตั้งแต่ 2 พฤศจิกายน 2566 เป็นต้นไป...

คุณสมบัติผู้กู้	เอกสารประกอบ
1. เป็นสมาชิกสหกรณ์ประเภทสามัญ	1. สำเนาบัตรประชาชน (ผู้เข้าโครงการ) 2 ฉบับ
2. เป็นผู้ที่ได้แสดงเจตนาขอเข้าร่วมโครงการ โดยมีทายาทหรือบุคคลที่สมาชิกได้แสดงเจตนาไว้ให้เป็นผู้รับโอนประโยชน์ลงชื่อเป็นพยานในฐานะทายาทอย่างน้อยหนึ่งคน	2. สำเนาทะเบียนบ้าน (ผู้เข้าโครงการ) 1 ฉบับ
3. มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป	3. สำเนาบัตรประชาชน (ทายาท) 1 ฉบับ
4. ไม่เป็นผู้มีหนี้สินชำระหนี้ เว้นแต่ได้มีการชำระหนี้ที่ผิดนัดครบถ้วนแล้ว	4. สำเนาทะเบียนบ้าน (ทายาท) 1 ฉบับ
	5. สำเนาทะเบียนบ้านผู้ซื้อกรุงไทยหรือกรุงศรีฯ (กรณีต้องการให้โอนเงิน)
	6. สำเนาเอกสารใบเปลี่ยนชื่อ - นามสกุล (ถ้ามี)

**หมายเหตุ**

1. รับรองสำเนาถูกต้องพร้อมลงชื่อ - นามสกุล ให้เรียบร้อย (ให้ใช้ปากกาน้ำเงินเขียนเท่านั้น)
2. การลงลายมือชื่อในเอกสาร จะต้องลงลายมือชื่อให้ตรงกับสำเนาบัตรประชาชนและสำเนาทะเบียนบ้าน

สามารถดาวน์โหลดแบบฟอร์มได้ที่หน้าเว็บไซต์สหกรณ์ฯ [www.ntbcoop.com](http://www.ntbcoop.com)

หรือติดต่อออร์บิโต้ที่สำนักงานสหกรณ์ฯ (ในวันและเวลากำหนด)

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 02-5254270 ต่อ 121, 0



# ข่าวประชาสัมพันธ์

“สิงหาคม 2566”

โทร. 089-214-2880



## สวัสดิ์ครบเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ สมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ ครุชนทบุรี จำกัด ที่เคารพรักทุกท่าน

สำหรับเดือนกันยายน 2566 นี้ สหกรณ์ฯ มีเรื่องราวที่น่าสนใจที่เกี่ยวกับสหกรณ์ฯ ในเดือนกันยายนนี้มาประชาสัมพันธ์ให้สมาชิกได้รับทราบซึ่งมีอยู่หลายเรื่องและถือโอกาสนำข่าวในเดือนตุลาคม 2566 บางข่าวในช่วงต้นๆ เดือนตุลาคมมาประชาสัมพันธ์ให้ทราบเพราะวารสารของเราท่านสมาชิกจะได้รับในเดือนถัดไปทุกครั้งซึ่งเราก็จะพยายามให้ทันเหตุการณ์ อย่างไรก็ตามท่านสมาชิกสามารถติดตามข่าวสารได้ทางแอปพลิเคชัน ที่มีอยู่ในเครื่องโทรศัพท์ของท่าน

### ประกาศ

สหกรณ์ออมทรัพย์ครุชนทบุรี จำกัด ขอแจ้งงดใช้บริการห้องน้ำชั้น 2 และชั้น 3 เนื่องจากมีการปิดปรับปรุง ตั้งแต่วันที่ 7 กันยายน 2566 เป็นต้นไป

สมาชิกที่ต้องการเปลี่ยนแปลงเลขที่บัญชีธนาคารหรือยังไม่ได้แจ้งบัญชีธนาคาร สำหรับโอนเงินปันผล-เฉลี่ยคืน โปรดยื่นเอกสารภายในวันที่ 28 ตุลาคม 2566 ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 02-5252931 ต่อ 306,307

ก่อนอื่นต้องขอแสดงความยินดีกับผู้ที่เกิดเดือนกันยายน 2566 ทุกท่าน โดยท่านจะได้รับค่าหุ้นเพิ่มเติมอีกท่านละ 700 บาท (สหกรณ์นำเข้าไปในหุ้นของท่านสมาชิก) จำนวน 322 ราย เป็นเงินทั้งสิ้น 232,400 บาท

ขอความร่วมมือสมาชิกตรวจสอบยืนยันความถูกต้องในหนังสือยืนยันยอดหุ้นเรือนหุ้น เงินกู้ และเงินฝาก ประจำปี 2566 (ข้อมูล ณ วันที่ 31 สิงหาคม 2566) พร้อมลงรายชื่อและจัดส่งคืนสหกรณ์จะนำไปให้ผู้สอบบัญชี ภายใน 7 วันนับตั้งแต่วันที่สมาชิกได้รับจดหมายต่อไป

### ข่าวสวัสดิ์การ โครงการสหกรณ์ครุชนทบุรีห้วยสายตาสมาชิก (ฟรี)

วัน/เดือน/ปี	เวลา	สถานที่
อังคารที่ 5/9/2566	9.00-11.00	ห้องประชุมสหกรณ์ออมทรัพย์ครุชนทบุรี จำกัด (ชั้น4)
พุธที่ 20/9/2566	9.00-11.00	ห้องประชุมสหกรณ์ออมทรัพย์ครุชนทบุรี จำกัด (ชั้น4)
พุธที่ 4/10/2566	9.00-11.00	ห้องประชุมสหกรณ์ออมทรัพย์ครุชนทบุรี จำกัด (ชั้น4)

สวัสดิ์การสงเคราะห์สมาชิกเสียชีวิต จากสหกรณ์ออมทรัพย์ครุชนทบุรี จำกัด (กองทุน 10 ล้าน) ประจำเดือนสิงหาคม 2566 จำนวน 6 ราย เป็นเงิน 130,000 บาท และจ่ายเงินสวัสดิ์การสงเคราะห์สมาชิกที่ถึงแก่กรรมจำนวน 760,000 บาท ท่านใดต้องการ

ตรวจสอบข้อมูลเพิ่มเติมติดต่อสอบถาม โทร. 02-5252931 ต่อ 121,0

สวัสดิ์การสงเคราะห์สมาชิกประสบอุบัติเหตุ ประจำเดือนสิงหาคม 2566 จำนวน 12 ราย เป็นเงินทั้งสิ้น 19,000 บาท และเดือนกันยายน 2566 อีกจำนวน 7 ราย เป็นเงิน 10,000 บาท เพื่อให้เป็นไปตาม พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ. 2562 สมาชิกท่านใดต้องการตรวจสอบข้อมูลเพิ่มเติมติดต่อสอบถาม โทร. 02-5252931 ต่อ 121,0

สวัสดิ์การจ่ายเงินสมาชิกออกจากราชการหรืองานประจำโดยเหตุอันควร ประจำปี 2566 ประจำเดือนสิงหาคม จำนวน 1 ราย เป็นเงิน 8,000 บาท ต้องการตรวจสอบข้อมูลเพิ่มเติมติดต่อสอบถาม โทร. 02-5252931 ต่อ 121,0

ข่าวกิจกรรม เมื่อวันที่ 16 และ 17 กันยายน 2566 ที่ผ่านมา สหกรณ์ฯ ได้จัดโครงการสัมมนาพัฒนาความรู้เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์แก่สมาชิก วัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริหารจัดการและสิทธิประโยชน์แก่สมาชิกโดยตรง มีสมาชิกเข้าร่วมโครงการอย่างต่อเนื่องทั้ง 2 วัน

สหกรณ์ออมทรัพย์ครุชนทบุรี จำกัด ขอเรียนเชิญสมาชิกที่เกษียณอายุราชการหรือลาออกจากงานประจำด้วยเหตุอันควร ประจำปี 2566 เข้าร่วมงาน “วันวานที่พากเพียร วันเกษียณที่ภาคภูมิใจ” ในวันที่ 21 ตุลาคม 2566 เวลา 08.30 น. เป็นต้นไป ณ ห้องรัตนนิเบศร์ ชั้น 1 โรงแรมนทบุรี พาเลส ถ.นทบุรี ต.สวนใหญ่ อ.เมือง จ.นทบุรี

### ข่าวกิจกรรมภายใน

เมื่อวันที่ 25 กันยายน 2566 สหกรณ์ออมทรัพย์ครุชนทบุรี จำกัด มีการประเมินผลงานการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ (หัวหน้าฝ่าย) แต่ละฝ่ายเพื่อให้งานมีประสิทธิภาพ มีความถูกต้อง มีความสะอาด รวดเร็ว พนักงานมีความสุขเรียบร้อยและอื่นๆ ที่สมาชิกแนะนำมา

วันที่ 26 กันยายน 2566 มีการประชุมคณะกรรมการดำเนินการ ประจำเดือนกันยายน 2566 ชั้น 4 ตั้งแต่เวลา 09.00 - 15.00 น. พร้อมสรุปผลงานของพนักงาน (หัวหน้าฝ่าย)

### ข่าววันหยุดเดือนตุลาคม

สาเหตุที่นำเอาวันหยุดเดือนนี้มาแจ้งประกาศให้ทราบล่วงหน้าก่อนก็เพราะเดือนนี้มีความสำคัญกับสหกรณ์ฯ อยู่หลายวันครบดังนี้

- 13 ต.ค. 66 เปิดทำการปกติ
- 14 ต.ค. 66 หยุดชดเชยวันคล้ายวันสวรรคต พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชการที่ 9
- 21 ต.ค. 66 หยุดจัดงานเกษียณให้กับสมาชิกสหกรณ์
- 31 ต.ค. 66 หยุดปิดสิ้นปีทางบัญชี 2566
- 1 พ.ย. 66 หยุดปิดสิ้นปีทางบัญชี 2566

ด้วยความปรารถนาดีจากคณะกรรมการฝ่ายการศึกษาและประชาสัมพันธ์ สหกรณ์ออมทรัพย์ครุชนทบุรี จำกัด พบกันใหม่ฉบับหน้าตุลาคม 2566 “บุญรักษา” สวัสดิ์ครบ

นายณรงค์ ไผ่รอด  
กรรมการ

# ศึกษานหนัก

## ทนายประพนธ์

โทร. 081-4562837



**สวัสดิ์ศรีสมาชิกทุกท่าน** ในช่วงวันที่ 11-13

กันยายน 2566 สันนิบาตสหกรณ์จังหวัดนนทบุรี ได้จัดอบรมหลักสูตรผู้ตรวจสอบกิจการ ให้แก่สหกรณ์ประเภทต่างๆ ในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี ณ สำนักงานสหกรณ์ออมทรัพย์ครุฑนนทบุรี จำกัด ชั้น 4 มีสหกรณ์เข้าร่วมอบรมจำนวนมากและมีผู้เข้าร่วมอบรม

หลักสูตรนี้ประมาณ 60 คน นับว่าเป็นประโยชน์ต่อสหกรณ์ฯ ในการรู้เท่า รู้ทัน และนำมาปรับใช้เพื่อป้องกันความเสียหายที่อาจจะเกิดขึ้นกับสหกรณ์ฯ มีวิทยากรจากชุมนุมสหกรณ์ออมทรัพย์แห่งประเทศไทย จากกรมตรวจบัญชีสหกรณ์ เป็นหลักสูตรที่เข้มข้น เนื้อหามากมาย ติดขัดตรงเวลาทีอาจจะน้อยไป ผู้เข้ารับการอบรมต้องนำเอกสารบางส่วนกลับไปศึกษาเพิ่มเติมเพื่อทำความเข้าใจครับ

และอีก 1 กิจกรรม คือระหว่างวันที่ 16-17 กันยายน 2566 ได้มีกิจกรรมของสมาคมฌาปนกิจสงเคราะห์ต่างๆ จำนวน 4 สมาคม ได้จัดประชุมที่สหกรณ์ออมทรัพย์ครุฑนนทบุรี จำกัด แก่สมาชิกของเรา เพื่อชี้แจงและทำความเข้าใจในประโยชน์และสิทธิที่จะได้รับจากสมาคมฌาปนกิจต่างๆ ที่ท่านเป็นสมาชิก นับเป็นคุณประโยชน์แก่ท่านและครอบครัว และนับเป็นสวัสดิการอีกส่วนหนึ่งที่จะเป็นมรดกแก่ทายาทของท่านในโอกาสที่ท่านจากไป และได้ทิ้งมรดกให้แก่ทายาทไว้ครับ

### รายงานการเรียกเก็บหนี้ประจำเดือนสิงหาคม 2566

ประเภทลูกหนี้ (บาท)	ทั้งหมด		ชำระ		จำนวนเงิน
	ราย	สัญญา	ราย	สัญญา	
ลูกหนี้เงินกู้ค่างาน/ลูกหนี้เงินกู้ปรับโครงสร้างหนี้	103	143	93	130	7,858,783.16
ลูกหนี้เงินกู้ขาดสมาชิกภาพ	363	522	315	469	3,537,814.73
ลูกหนี้เงินกู้ระหว่างดำเนินคดี	75	121	13	22	35,350.00
ลูกหนี้เงินกู้ตามคำพิพากษา	849	1,274	291	432	3,046,901.93
เดือนสิงหาคม 2566	1,390	2,060	712	1,053	14,478,849.82
เดือนพฤศจิกายน 2565 - สิงหาคม 2566 รวมทั้งสิ้น					81,106,851.88

เดือนตุลาคม 2566 นับเป็นเดือนสุดท้ายทางบัญชีของสหกรณ์ ภาระกิจส่วนหนึ่งของคณะกรรมการติดตามหนี้สิน นับได้ว่าเป็นที่น่าพึงพอใจ สมาชิกผิดนัด ผู้ค้ำประกันได้เข้ามาติดต่อสหกรณ์ฯ มากขึ้นและเริ่มชำระหนี้ติดตามหนี้ เพราะผู้ค้ำประกัน ภาระของท่านยังไม่จบสิ้นจนกว่าการชำระหนี้ที่ท่านค้ำประกันจะได้ชำระจนเสร็จสิ้น พวกเราในฐานะสมาชิกสหกรณ์ฯ จะต้องช่วยกันดูแลว่าคนที่ท่านค้ำประกันไว้มีความเสี่ยงหรือไม่ ถ้าพบเหตุผิดปกติท่านต้องรีบแจ้งสหกรณ์ฯ ร่วมด้วยช่วยกันครับ ปัญหาที่เพิ่งเริ่มต้นอาจจะจบลงได้ อย่าทิ้งไว้นาน เพราะจะกลายเป็นหนี้ไม่ออก หลากๆ ท่านไม่ได้รับเงินปันผลเฉลี่ยคืน เพราะโดนศาลสั่งบังคับคดีให้ชำระหนี้ร่วมกับผู้กู้ สหกรณ์ฯ ก็ต้องนำเงินปันผลของท่านส่งต่อให้กับกรมบังคับคดี เพื่อนำกลับมาชำระหนี้ให้แก่คนที่ท่านค้ำประกันไว้

ท่านอย่าปล่อยปัญหาไว้จนถึงขั้นฟ้องร้องดำเนินคดี เพราะมีค่าใช้จ่ายและเสียสิทธิประโยชน์ที่ท่านพึงมีพึงได้ สหกรณ์ฯ จะช่วยหาทางออกที่เหมาะสมให้กับท่านและผลประโยชน์ของสหกรณ์ฯ ในปีนี้ ท่านสมาชิกทุกท่านต้องได้รับข่าวดีช่วงปลายปีนี้หรือต้นปีหน้า ปันผลปีนี้สูงกว่าปีที่ผ่านมาอย่างแน่นอนครับ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าครับ

มานัส บรรจงใหม่  
กรรมการ



# มูลนิธิคุณนท

และ ชมรมผู้สูงอายุฯ

081-458-8057



สวัสดิ์ศรีรับสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์คุณนทบุรี จำกัด  
ทุกท่านครับ

## วิธีออกกำลังกายในน้ำ

เสริมสร้างความฟิตให้ผู้สูงอายุ



คนทุกเพศทุกวัยควรทำกิจกรรมทางกาย หรือออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อให้ร่างกายและจิตใจแข็งแรง สามารถเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อและข้อต่อทุกส่วนได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ แต่สำหรับผู้สูงอายุที่มักมีปัญหาข้ออักเสบ หรือปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ก็อาจมีตัวเลือกในการออกกำลังกายจำกัดกว่าคนกลุ่มอื่น วิธีออกกำลังกายในน้ำ จึงเป็นสิ่งที่เหมาะกับผู้สูงอายุ แต่จะมีท่าว่ายน้ำไหนบ้างที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ทาง Hello คุณหมอ มีเรื่องนี้มาฝาก

### วิธีออกกำลังกายในน้ำ สำหรับผู้สูงอายุ

**จ็อกกิ้งในน้ำ** เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุมาก เนื่องจากมีแรงกระแทกต่ำ แต่สามารถช่วยให้เลือดสูบฉีดและไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดี โดยการออกกำลังกายในน้ำ ผู้สูงอายุสามารถจ็อกกิ้งได้หลากหลายรูปแบบ จะเดินไปกลับให้สุดขอบสระ หรือจ็อกกิ้งอยู่กับที่ก็ได้ การจ็อกกิ้งในน้ำ เป็นการออกกำลังกายในน้ำ ที่ช่วยเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ ฉะนั้นจึงต้องเลือกระดับความเข้มข้นและระยะเวลาให้เหมาะสม อย่าจ็อกกิ้งเร็วหรือนานเกินไปจนร่างกายรับไม่ไหว แต่ก็ต้องไม่ช้าเกินไปจนรู้สึกเหมือนไม่ได้ออกกำลังกาย

**เตะสลับขา** เป็นการออกกำลังกายในน้ำ อีกอย่างหนึ่งที่ช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้นเช่นกัน โดยผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายวิธีนี้ได้ ด้วยการใช้อุปกรณ์เสริมอย่างบอร์ดโฟมหรือไม่ใช้ก็ได้

- หากใช้บอร์ดโฟม ให้ผู้สูงอายุเหยียดแขนตรงวางบนบอร์ด แล้วเตะสลับขาเพื่อให้เคลื่อนตัวไปข้างหน้า

- หากไม่ใช้บอร์ดโฟมช่วย ให้ลอยตัวในท่านอนคว่ำ เหยงหน้าให้เหนือ น้ำ เหยียดแขนตรงเตะขอบสระ แล้วเตะสลับขาอยู่กับที่และไม่ว่าผู้สูงอายุจะเลือกใช้วิธีไหน สิ่งสำคัญในการเตะสลับขาเพิ่มความฟิตก็คือ ต้องเตะสลับขาด้วยความเร็วและความแรงคงที่ อย่าพยายามเร่งสปีดจนเหนื่อยเกินไป

**ยกขาใต้น้ำ** เป็นการออกกำลังกายโดยอาศัยแรงต้านของน้ำเป็นตัวช่วย ทำแล้วเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุได้ทุกส่วน โดยเฉพาะกล้ามเนื้อขาส่วนบน ทั้งยังช่วยให้สะโพกยืดหยุ่น

ได้ดีขึ้นด้วย โดยผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายด้วยท่ายกขาใต้น้ำได้ตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ยืนในน้ำบริเวณขอบสระ ให้ขอบสระอยู่บริเวณข้างลำตัว ข้างในข้างหนึ่ง ยืนหลังตรง โดยระดับน้ำต้องลึกถึงบริเวณหลังส่วนล่าง
  2. แขนข้างหนึ่งเกาะขอบสระไว้ ยืนในน้ำให้มั่นคง
  3. เตะขาข้างที่อยู่ไกลจากขอบสระไปข้างหน้า ค้างไว้ 5 วินาที
- ขาอีกข้างเหยียดตรง ห้ามงอ
4. เตะขาข้างเดิมไปข้างหลัง ค้างไว้ 5 วินาที
  5. เตะขาไปข้างหน้าและข้างหลัง ให้ครบ 12 ครั้ง
  6. ทำซ้ำกับขาอีกข้างหนึ่ง

**วิดพื้นกับผนังสระน้ำ** ทำวิดพื้นกับผนังสระน้ำ หรือท่ายืดวิดพื้นในน้ำ เป็นการออกกำลังกายในน้ำ ที่จะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อและความแข็งแรงบริเวณแขน หน้าอก และหัวไหล่ของผู้สูงอายุได้ โดยที่ข้อต่อไม่ต้องรับแรงกดมากเกินไป ทำยืนวิดพื้นในน้ำนี้ เริ่มจาก

1. ยืนในน้ำบริเวณขอบสระ หลังตรง แขนเหยียดตรง ฝ่ามือแตะผนังสระน้ำโดยกางแขนเล็กน้อย มือแตะผนังสระให้กว้างกว่าความกว้างหัวไหล่ ในท่าเตรียมวิดพื้น
2. ค่อย ๆ งอข้อศอก เอนตัวไปข้างหน้า จากนั้นเอนตัวกลับ
3. วิดพื้นไปเรื่อย ๆ จนคุณรู้สึกว่ายเหนื่อยแล้วจึงค่อยพอสั่งสำคัญคือต้องรู้สึกขิดจำกัดของตัวเอง ไม่ต้องรีบหรือพยายามเอนตัวจนรู้สึกเจ็บ

**ยกดัมเบลในน้ำ** เป็นอีกหนึ่งการออกกำลังกายในน้ำ ที่จะช่วยให้ร่างกายส่วนบน โดยเฉพาะบริเวณแขนของผู้สูงอายุแข็งแรงขึ้น โดยอุปกรณ์ที่ต้องมีสำหรับการออกกำลังกายทำนี้ก็คือ ดัมเบลใส่น้ำแบบพลาสติก ซึ่งเหมาะนำไปใช้งานในน้ำมากกว่าดัมเบลแบบเหล็กหรือโลหะ โดยการยกดัมเบลในน้ำนั้น มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ยืนกลางสระว่ายน้ำ หลังตรง แยกขาออกกว้างเท่าความกว้างหัวไหล่
2. มือถือดัมเบล แขนแนบลำตัว หันฝ่ามือออกจากตัว
3. ยกดัมเบลขึ้นช้า ๆ พร้อมนับ 1-3 ในใจ
4. ผ่อนดัมเบลลงช้า ๆ พร้อมนับ 1-3 ในใจ
5. ทำซ้ำจนรู้สึกเหนื่อยแล้ว

ย้ำว่าควรทำช้า ๆ อย่าใช้แรงเหวี่ยง เพราะกล้ามเนื้อจะไม่ได้ทำงานเต็มที่

**ว่ายน้ำ** วิธีออกกำลังกายในน้ำสำหรับผู้สูงอายุ ที่จะลืมนไม่ได้เลยก็คือ การว่ายน้ำ เพราะไม่เพียงแต่จะช่วยส่งเสริมสุขภาพหัวใจ ทำให้ปอดและหัวใจทำงานได้อย่างราบรื่น แต่ยังช่วยเพิ่มกล้ามเนื้อ และทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นได้ด้วย และหากผู้สูงอายุคนไหนมีน้ำหนักเกิน จำเป็นต้องควบคุมน้ำหนัก การว่ายน้ำถือว่าเหมาะสมที่สุด ๆ เพราะการว่ายน้ำ 1 ชั่วโมง อาจช่วยเผาผลาญพลังงานได้ถึง 600 กิโลแคลอรี แต่ก็ขึ้นอยู่กับความเร็วในการว่ายน้ำด้วย

หากผู้สูงอายุอยากออกกำลังกายในน้ำเพื่อเสริมสร้างความฟิต เราแนะนำว่า อย่าเลือกวิธีออกกำลังกายในน้ำ ข้างต้นเพียงวิธีใดวิธีหนึ่ง แต่ต้องผสมผสานหลายวิธีเข้าด้วยกัน ร่างกายจะได้ฟิตทุกส่วน และผู้สูงอายุควรชวนลูกหลาน หรือเพื่อนไปด้วย หรือไม่ก็ควรมีเทรนเนอร์ส่วนตัวคอยดูแล จะได้ออกกำลังกายอย่างปลอดภัย แล้วยังสนุก ไม่น่าเบื่อ

ที่มา : <https://hellokhunmor.com/>

## ถามมา ตอบไป

โทร. 081-7782596



**สวัสดิ์ศรีรับ สมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์คุณนทบุรี จำกัด**  
**ทุกท่าน** ปลายปีนี้ได้ทราบข่าวดี ๆ ที่ชื่นใจ มีรอยยิ้มกันบ้างแล้ว ความหวังอีกไม่ไกลความจริงของสมาชิก สหกรณ์ฯ เราจะกลับมาเหมือนเดิมจริงๆ แล้วคงรออีกไม่นาน ขอให้สมาชิกเราช่วยกันต่อช่วยสรรหาเลือกบุคคลที่รอบรู้จริงใจกับองค์กรให้เข้ามาเป็นคณะกรรมการดำเนินการสหกรณ์ฯ ต่อไป และปีนี้มีการสรรหาเลือกตั้งทั้งตำแหน่งประธานและกรรมการ รวม 8 คน และคงให้มีการเลือกตั้งขึ้นแล้วค่อยการจัดการประชุมใหญ่ (สามัญ) แบ่งวันไปดูเรียบร้อยดีและในส่วนการจัดสรรแบ่งปันผล เฉลี่ยคืนปีนี้คงมีความรวดเร็วแน่นอน

### 1 ถาม

ขอทราบผลประกอบการธุรกรรมทางการเงินของสหกรณ์ฯ ว่าเมื่อปิดงบบัญชีปี 2566 แล้ว ผลการลงทุนไปและคาดว่าจะได้ผลตอบแทนคืนมาเป็นอย่างไร

### ตอบ

สหกรณ์ฯ จะสิ้นปีงบประมาณ 31 ตุลาคม 2566 ได้ตรวจสอบผลประกอบการในรอบปี แล้วพบว่าขณะนี้สหกรณ์ฯ เรามีผลกำไรขาดทุนที่ 556,682,000.49 บาท (ข้อมูลดิบ) นี้ยังต้องผ่านการตรวจสอบทางบัญชี จัดแบ่งกันหนี้สงสัยจะสูญและอื่น ๆ ตามระเบียบต่อไป (ประชุมครั้งที่ 10/66 หน้า 81)

### 2 ถาม

ขอถามว่าการจ่ายชำระหนี้ของสหกรณ์ฯ ในการจ่ายชำระหนี้แบบธนาคารกับแบบสหกรณ์ฯ มีความแตกต่างกันอย่างไร

### ตอบ

การกู้ยืมเงินกับสหกรณ์ฯ เราจะมีสัญญาคู่ต่อกัน และมีเวลา (งวด/เดือน) ของการชำระหนี้ และให้ผู้กู้เลือกแบบชำระหนี้ได้เป็นแบบธนาคาร และแบบสหกรณ์ฯ ตามความเหมาะสมทั้ง 2 แบบมีความแตกต่างกันดังนี้

**ก. แบบธนาคาร** การจ่ายเงินชำระหนี้ตามสัญญาคู่ มีการจ่ายชำระที่จำนวนเงินเท่าๆ กัน ในทุกงวด /เดือน เริ่มตั้งแต่งวด (เดือน) แรกไปจนถึงสิ้นสุดสัญญา

**ข. แบบสหกรณ์** การชำระหนี้ตามสัญญาคู่ ในระยะปีแรก ๆ มีการจ่ายชำระที่ยอดเงินจำนวนสูง แต่ระยะผ่านไปปีหลัง ๆ การจ่ายชำระมียอดที่ต่ำลง ๆ แปรผันตามเงินต้นจนถึงสิ้นสุดสัญญา

### 3 ถาม

ขอทราบว่าปีนี้ทางสหกรณ์ฯ จัดให้มีการเลือกตั้งคณะกรรมการชุดที่ 65 ปี 2567 จะมีจัดการเลือกตั้งเมื่อไหร่ มีตำแหน่งอะไรบ้างครับ

### ตอบ

ทางสหกรณ์ฯ ได้เตรียมการเลือกตั้งคณะกรรมการ ชุดที่ 65 ปี 2567 แล้ว ที่มาแทนตำแหน่งที่ว่างลงจากการหมดวาระปีนี้มีกรรมการเลือกตั้งตำแหน่งประธาน 1 คน และกรรมการ 7 คน การจัดการมีขึ้นในธันวาคม 2566 ทั้งนี้การเลือกตั้งมีตำแหน่งกรรมการ เขต 1 จำนวน 4 คน และ กรรมการ เขต 2 จำนวน 3 คน ครับ

### 4 ถาม

ผมเป็นข้าราชการบำนาญ อายุ 68 ปี มีความต้องการสมัครสมาคมนักงานกิจสงเคราะห์ ขอทราบว่ามีสมาคมนักงานกิจสงเคราะห์ที่รับสมัครบ้างครับ

### ตอบ

โอกาสดี ขณะนี้ทางสมาคมนักงานกิจสงเคราะห์ สมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ไทย (สส.สท) เปิดรับสมัครสมาชิกที่มีอายุไม่เกิน 70 ปี และเมื่อเสียชีวิตจะได้เงินสงเคราะห์ศพ 450,000 บาท โดยมีค่าใช้จ่ายแรกเข้า 12,150 บาท จัดเป็นค่าสมัคร 100 บาท ค่าบำรุงปีละ 50 บาท และค่าสงเคราะห์ศพ (ล่วงหน้า) 12,000 บาท

### 5 ถาม

ขอถามว่าเมื่อศาลสั่งให้เราต้อง/ถูกคำพิพากษาให้เป็นผู้ล้มละลายแล้ว จะมีผลกระทบอย่างไรบ้างครับ

### ตอบ

การฟ้องล้มละลายต้องมีหนี้สินต่อกันเป็นหนี้เกิน 1,000,000 บาทขึ้นไป มีหนี้สินหลายทาง และไม่มีทรัพย์สินมาจ่ายชำระหนี้ได้ จึงถูกฟ้องเรียกทรัพย์ให้ล้มละลาย และเมื่อใดต้อง/ถูกคำพิพากษาให้ล้มละลายแล้ว จะมีผลกระทบต่อบุคคลดังนี้

1. ไม่สามารถทำนิติกรรมใด ๆ
2. ไม่สามารถเข้ารับราชการได้
3. ห้ามลงสมัครตำแหน่งทางการเมือง
4. ไม่สามารถมีตำแหน่งระดับสูงในองค์กร
5. ไม่สามารถเดินทางไปต่างประเทศได้

นายวิทยา น้อยประเทศ  
กรรมการ

# ข่าว จาก สมาคมสถาปนิกฯ

สท.บ. 02-9698841



โทร. 086-7855382

สวัสดีครับ ท่านสมาชิกสมาคมสถาปนิกฯสงเคราะห์สหกรณ์ออมทรัพย์ครูนนทบุรี เดือนกันยายน 2566 มียอดเรียกเก็บตามจริงจำนวน 7 ศพ ( 210 บาท ) และเดือนตุลาคม 2566 มียอดเรียกเก็บตามจริงจำนวน 8 ศพ ( 240 บาท )

## รายชื่อสมาชิกเสียชีวิตที่ได้รับเงินสงเคราะห์ในเดือน กันยายน 2566 จำนวน 7 ราย

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	อายุ	สาเหตุการเสียชีวิต	จ่ายเงินสงเคราะห์	วันที่รับแจ้ง
1	น.ส.ปิยนันท์ เครือทิม	84 ปี	มะเร็งต่อมน้ำเหลือง	232,482	24 มิ.ย. 66
2	นายวิชัย เลชะกะ	92 ปี	โรคชรา	232,455	27 มิ.ย. 66
3	นางวิง แก้วทอง	82 ปี	ตายธรรมชาติ (ไม่ทราบสาเหตุ)	232,427	4 ก.ค. 66
4	นายเยี่ยม ฤทธิดี	73 ปี	ติดเชื้ในกระแสเลือด	232,398	5 ก.ค. 66
5	นายบุญเหลือ เต็มรัก	70 ปี	ผนังหัวใจรั่วแต่กำเนิด	232,370	17 ก.ค. 66
6	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม (ตามพ.ร.บ.ข้อมูลข่าวสาร)	79 ปี	สารเคมีในระบบประสาท ส่วนกลางขาดสมดุล	232,342	18 ก.ค. 66
7	นางอัมพัน สุขมะโน	92 ปี	เลือดออกในสมอง	232,314	21 ก.ค. 66

## รายชื่อสมาชิกที่เสียชีวิตและอยู่ในระหว่างรอรับเงินสงเคราะห์ จำนวน 14 ราย

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	วันที่เสียชีวิต	วันที่รับแจ้ง
1	นายมงคล ผิวน้ำเพชร	12 ก.ค. 66	25 ก.ค. 66
2	น.ส.จิราภรณ์ แสนคำ	10 ก.ค. 66	26 ก.ค. 66
3	นางจินดารัตน์ จันทรงาม	24 ก.ค. 66	26 ก.ค. 66
4	นางปราศรัย สุวรรณรัต	31 พ.ค. 66	27 ก.ค. 66
5	นายเฉลิมศักดิ์ ปาลา	20 ก.ค. 66	27 ก.ค. 66
6	พ.อ.ประยูร ลพพงษ์	2 ส.ค. 66	16 ส.ค. 66
7	นายภาณุ ทองอุดม	31 ม.ค. 66	16 ส.ค. 66
8	นายพัลลภ พิสิษฐ์สังฆการ	27 ก.ค. 66	19 ส.ค. 66
9	นางสายหยุด ช้างสาร	20 ส.ค. 66	22 ส.ค. 66
10	นางระเบียบ การะนุด	20 ส.ค. 66	1 ก.ย. 66
11	นายเพชร สุนทรโกติน	21 ส.ค. 66	2 ก.ย. 66
12	นายพิพัฒน์ ขำปัญญา	3 ก.ย. 66	6 ก.ย. 66
13	นายแพง พวงเกตุ	24 ก.ย. 66	26 ก.ย. 66
14	น.ส. อุบล เครือทิม	22 ก.ย. 66	27 ก.ย. 66

**สมาชิกรายได้เสียชีวิตลง** หากมีภาระผูกพันทางการเงินกับ สหกรณ์ออมทรัพย์ครูนนทบุรี จำกัด ทางสมาคมสถาปนิกฯ จะต้องนำเงินบางส่วนไปชำระตามจำนวนที่สมาชิกได้ทำธุรกรรมด้านการเงินไว้กับสหกรณ์ฯ ส่วนที่เหลือทายาทนำเอกสารมาแสดงจึงรับเงินส่วนที่เหลือไปได้



สมาคมสถาปนิกสงเคราะห์  
สหกรณ์ออมทรัพย์ครูนนทบุรี

โทร : 02-9698841

ID LINE : 029698841

ช่องทางการชำระเงิน : ธนาคารกรุงศรีฯ  
(สาขาสะพานพระนั่งเกล้า)

เลขบัญชี 315-1-30349-2

ชื่อบัญชี สมาคมสถาปนิกสงเคราะห์ฯ

หมายเหตุ : เมื่อโอนแล้วกรุณาถ่ายรูปใบโอนส่งมาทางไลน์ และเก็บใบโอนไว้จนกว่าจะได้รับใบเสร็จตัวจริง

\*\*\*\*\*กรณี สมาชิกเสียชีวิต เพื่อรักษาสิทธิประโยชน์ของทายาท  
กรุณามาติดต่อแจ้งการเสียชีวิต ภายใน 90 วัน  
นับจากวันที่เสียชีวิต \*\*\*\*\*

ดนตรี จิตตะวิกุล  
กรรมการ



# ตัวเรารู้กับชุมชน

โทร. 081-9362488  
ID Line : jeerap\_s

## เคล็ดลับสร้างวินัยทางการเงิน

### แบบง่าย ๆ ได้ใน 5 วิธีนี้

จะเห็นได้ว่า คนรุ่นใหม่เริ่มให้ความสำคัญกับความสุขของตัวเองมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องไลฟ์สไตล์ ความฝัน หรือความต้องการในด้านต่าง ๆ ซึ่งในบางครั้งก็อาจตัดสินใจทำอะไรโดยไม่คาดคิดถึงปัญหาอื่น ๆ ที่ตามมาสักเท่าไร ซึ่งเมื่อรู้ตัวอีกทีก็อาจเจอกับก้อนหนี้หรือค่าใช้จ่ายที่จัดการได้ยาก ดังนั้น มาสร้างวินัยทางการเงินที่ดีได้ใน 5 เคล็ดลับนี้ เพื่อวางแผนใช้ชีวิตตามไลฟ์สไตล์ที่ต้องการ ตามความฝันที่อยากมี ได้อย่างมีคุณภาพมากขึ้น

**เคล็ดลับที่ 1 ตั้งเป้าหมายทางการเงินให้ชัดเจน** เคล็ดลับข้อแรกของการมีวินัยทางการเงินที่ดี คือการเริ่มต้นสำรวจตัวเอง เพื่อทำความเข้าใจในความคิดของตัวเองให้ชัดเจนเสียก่อน ว่าสิ่งไหนที่ต้องการหรือเป็นเป้าหมายที่ใฝ่ฝัน แล้วสิ่งที่ต้องการนั้นต้องใช้งบประมาณเท่าไร โดยมีกติกาสำคัญ คือต้องเป็นสิ่งที่เหมาะสมและตอบโต้กับชีวิตได้อย่างพอดี โดยมีงบประมาณที่ไม่สูงเกินไป และไม่ฝืนตัวเองเพื่อเก็บออมเงินให้ได้มากจนเกินไป และที่สำคัญเราสามารถทำให้เกิดขึ้นได้จริง ทั้งนี้ เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างวินัยทางการเงินที่ดีและมีประสิทธิภาพ

**เคล็ดลับที่ 2 เริ่มเก็บก่อนค่อยใช้ทีหลัง** หนึ่งในข้อสำคัญของการสร้างวินัยทางการเงิน คือการเริ่มแบ่งส่วนสำหรับเก็บออมก่อน ค่อยนำส่วนที่เหลือมาใช้จ่ายทีหลัง โดยสำหรับคนที่รับรายได้เป็นเงินก้อน ขอแนะนำให้แบ่งตามทริก 20 / 30 / 50 คือการแบ่งสัดส่วนเงินออกเป็น 3 ส่วน โดยส่วนแรก 20% ให้นำไปสมทบในบัญชีการออมเพื่ออนาคตก่อน จากนั้นส่วนที่เป็น 50% ให้แบ่งเป็นค่าใช้จ่ายส่วนตัวที่จำเป็น และส่วนที่เหลือ 30% ให้เป็นส่วนเงินก้อนเพื่อเติมความสุขให้ตัวเอง

ชื่อของที่อยู่ได้เล็ก ๆ น้อย ๆ ซึ่งในขั้นตอนการแบ่งเงินเป็นส่วน หากใครไม่อยากจะยุ่งยาก สามารถเลือกใช้แอปพลิเคชันเป็นตัวช่วยคำนวณเพื่อความสะดวกได้

**เคล็ดลับที่ 3 ทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย** หากพูดถึงการทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย อาจเป็นเรื่องน่าเบื่อและชวนปวดหัวของใครหลายคน แต่รู้หรือไม่ว่า เราอยู่ในยุคที่เทคโนโลยีเข้าถึงตัวเองได้ง่ายมากกว่าแต่ก่อนแล้ว มีเทคโนโลยีในรูปแบบแอปพลิเคชันที่ชาญฉลาดสามารถเข้ามาช่วยทำเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่ายและสนุกได้ โดยเฉพาะการทำรายรับและรายจ่ายที่ไม่จำเป็นต้องเขียนมือ แต่เราใช้แอปพลิเคชันที่มีความสามารถช่วยบันทึกรายรับและค่าใช้จ่ายในแต่ละวันได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งเป็นหนึ่งในเคล็ดลับสำคัญที่สร้างวินัยทางการเงินที่ดี ทำให้เรารู้ถึงรายรับและค่าใช้จ่ายตัวเองได้มากขึ้น และช่วยให้เราไม่ใช้จ่ายจนเกินตัวมากเกินไปอีกด้วย

**เคล็ดลับที่ 4 สร้างวินัยการออมอย่างเป็นระบบ** วินัยการออมที่สำคัญคือ เรื่องความสม่ำเสมอ ดังนั้น หากใครอยากสร้างวินัยทางการเงินแบบง่าย ๆ แต่ได้ผลลัพธ์ที่ดี มาเริ่มเก็บออมง่าย ๆ ด้วยการออมจำนวนเงินให้เป็นระบบมากขึ้น อาจเริ่มต้นด้วยการเก็บออมเงินในจำนวนที่เท่ากันในทุกเดือน เน้นเรื่องความสม่ำเสมอ หรือการสร้างตารางออมเงินโดยกำหนดเป้าหมายไว้ เช่น เป้าหมายออม 1,000 บาท ภายใน 1 เดือน แล้วก็สร้างตารางขึ้นมา พร้อมกำหนดเงินออมแต่ละวัน โดยภายใน 30 วันนี้ ต้องเก็บเงินวันละเท่าไร เป็นต้น แต่หากใครกลัวลืม ก็สามารถเลือกการตัดบัญชีเงินเดือนแบบอัตโนมัติให้ไปออมในบัญชีเงินเก็บตั้งแต่เงินเข้าทันทีก็ได้ตามความสะดวก

**เคล็ดลับที่ 5 สร้างวินัยการออมเงินด้วยประกันสะสมทรัพย์** มาสร้างวินัยทางการเงินและเสริมสร้างความมั่นคงทางการเงินของคุณด้วยการเลือกสร้างวินัยการออมในรูปแบบของการทำประกันสะสมทรัพย์ เป็นรูปแบบหนึ่งของการเก็บออมเงิน พร้อมได้รับความคุ้มครองชีวิตควบคู่ไปด้วยในเวลาเดียวกัน ซึ่งเมื่อส่งเบี้ยประกันครบตามจำนวนที่ได้เลือกไว้ทางบริษัทก็จะจ่ายเป็นเงินคืนระหว่างสัญญาหรือเมื่อครบกำหนดกรมธรรม์ เป็นรูปแบบการออมเงินที่มีผลตอบแทนแน่นอน รวมถึงยังสามารถนำไปใช้ลดหย่อนภาษีได้ด้วย

ที่มา : <https://www.tokiomarine.com/th/th/life/about-us/media-centre/5-trick-for-create-financial-discipline.html>

จิระพงษ์ สิทธิทิม  
กรรมการ สอ.นบ.

คณะกรรมการดำเนินการสหกรณ์ออมทรัพย์นครนนทบุรี จำกัด  
ชุดที่ 64 ประจำปี 2566

เจ้าของที่ปรึกษา	สหกรณ์ออมทรัพย์นครนนทบุรี จำกัด	
	ดร.อนง	สว่างลือ
	นายอภิชาติ	สวัสดิ์
บรรณาธิการ	นายปัญญา เนื่องฤทธิ์	
กองบรรณาธิการ	นายอภิชาติ	สวัสดิ์
	นายวรรณเสถียร	พันธะเกษิขวิติ
	นายทวีสิทธิ์	ฉิ่งแก้ว
	นายวิฑูรย์	น้อยประเทส
	นายบุญส่ง	เจางาม
	นายสงบ	สนสิน
	นายมานัส	บรรจงใหม่
	นายเกรงศักดิ์	ไม้ออด
	นายจิระพงษ์	สิทธิทิม
	นางกิตติยา	ดอกคำ
	นายปราโมทย์	คำโต
	นายวิมล	บรรณะทอง
	นายคนตรี	จิตตะวิกุล

ชุดที่ 64 ประจำปี 2566 ฉบับประจำเดือนสิงหาคม 2566  
www.ntbcoop.com

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

นามผู้รับ

ไม่ถึงมือผู้รับกรุณาส่งคืน

**สำนักงานสหกรณ์ออมทรัพย์นครนนทบุรี จำกัด**

เลขที่ 776 ถ.รัตนนิเวศร์ ต.บางกระสอ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

โทร. 0 2525 4270, 0 2969 8202 [www.ntbcoop.com](http://www.ntbcoop.com)

ผ่านลิ้งค์โทร 085-336-0202 ผ่านการเงิน 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>