

1.Happy Body การส่งเสริมด้านสุขภาพกายและใจ

เมื่อวันที่ 8 มิถุนายน 2566 พนักงานส่วนตำบลปะกาสะรัง ได้ร่วมกันออกกำลังกายเพื่อสุขภาพร่างกายแข็งแรงจิตใจเบิกบาน



5 วิธีปรับเปลี่ยนพฤติกรรม พิชิต “ออฟฟิศซินโดรม”



5 ท่าบริหารร่างกาย

ป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรม



ท่าที่ 1



บริหารต้นคอ

- STEP 1 บริหารต้นคอเริ่มจากการนำมือข้างซ้ายอ้อมไปจับศีรษะด้านขวา แล้วดึงมาทางด้านซ้ายจนรู้สึกตึง นับ 1-10 จากนั้นค่อยสลับข้าง
- STEP 2 ใช้มือข้างขวาอ้อมจับศีรษะด้านซ้ายแล้วทำเช่นเดียวกัน นับ 1-10 สุดท้ายประสานมือบริเวณท้ายทอย ดันไปด้านหลังจนรู้สึกตึงและนับ 1-10

ท่าที่ 2



บริหารหัวไหล่

- STEP 1 ยกไหล่ขึ้นไปจนสุด แล้วเกร็งค้างไว้ นับ 1-10
- STEP 2 จากนั้นกดไหล่ลงให้สุด แล้วเกร็งค้างไว้ นับ 1-10 ทำนี้สำหรับผู้ที่มักมีอาการเรื่องของการปวดไหล่เป็นประจำ

ท่าที่ 3



บริหารฝ่ามือ

- STEP 1 ทำมือทั้ง 2 ข้างให้แน่นที่สุด ค้างไว้ 5 วินาที จากนั้นจึงคลายออกช้า ๆ
- STEP 2 แล้งกางนิ้วมือออกให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้ ค้างไว้อีก 5 วินาที แล้วกลับมายุ่ง่ายเท่าเดิม ทำซ้ำอีกครั้ง ประมาณ 2-3 รอบ

ท่าที่ 4



บริหารหลัง

- STEP 1 ยืนตัวตรง พร้อมชูแขนทั้งสองข้างเหนือศีรษะ ประสานมือเอาไว้
- STEP 2 แล้งค่อย ๆ เอนตัวไปด้านหลังจนรู้สึกตึงแล้วนับ 1-10 จากนั้นค่อย ๆ ดึงตัวกลับมาสู่ท่ายืนตรงอีกครั้ง

ท่าที่ 5



บริหารช่วงสะโพก

- STEP 1 ยกเท้าซ้ายมาวางกับเหนือเข่าขวา
- STEP 2 เอนตัวมาด้านหน้า จนรู้สึกตึงบริเวณต้นขาด้านซ้าย นับ 1-10 จากนั้นสลับเท้าด้านขวาทำเช่นเดียวกัน

ขอบคุณข้อมูลจาก สสพท.

๒. Happy Heart การส่งเสริมให้เกิดความเกื้อกูลในองค์กร

กิจกรรมเยี่ยมพนักงานหลังคลอดบุตร เมื่อวันที่ 7 ธันวาคม 2567 และวันที่ 5 มิถุนายน 2566
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลปะกาอะรัง ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลพร้อมด้วยพนักงานส่วนตำบลปะกาอะรัง
ร่วมเยี่ยมพนักงานคลอดบุตร



๓. Happy Society การส่งเสริมให้เกิดความสามัคคีในองค์กร

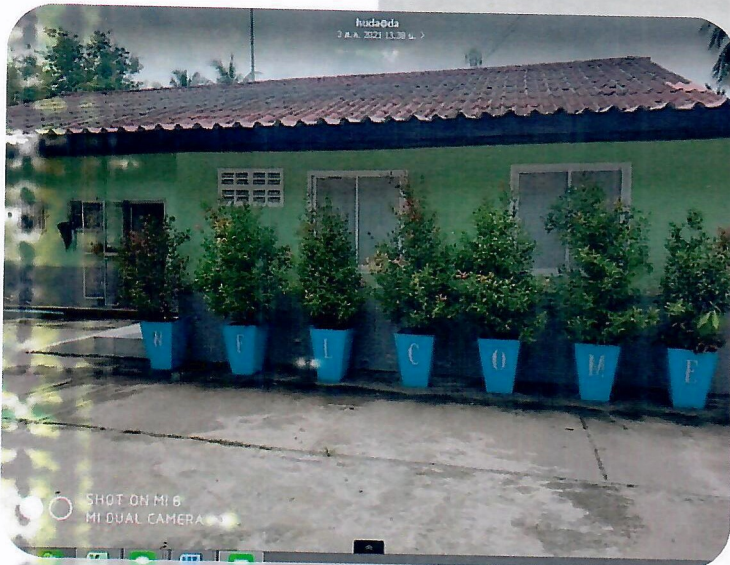
กิจกรรมการเดินรณรงค์ให้ลดปริมาณขยะนำโดย ผู้ว่าราชการจังหวัดปัตตานี หน่วยงานราชการ และองค์การบริหารส่วนตำบลปะกาะรัง เมื่อวันที่ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๖



รวมภาพกิจกรรมจิตอาสาบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ และปลูกต้นไม้ เมื่อวันที่ 8 มิถุนายน 2566 องค์การบริหารส่วนตำบลปะกาสะรัง อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี



๔. Happy Relax การส่งเสริมให้มีสภาพแวดล้อมที่ผ่อนคลาย



เพื่อนคลายด้วยมุมทานอาหารและเครื่องดื่ม



๔. Happy Brain การส่งเสริมให้บุคลากรได้พัฒนาความรู้ความสามารถ

โครงการอบรมเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน ของคณะผู้บริหาร สมาชิก และ
พนักงานส่วนตำบลปะกาสะรัง เมื่อวันที่ ๒๓-๒๖ สิงหาคม ๒๕๖๖

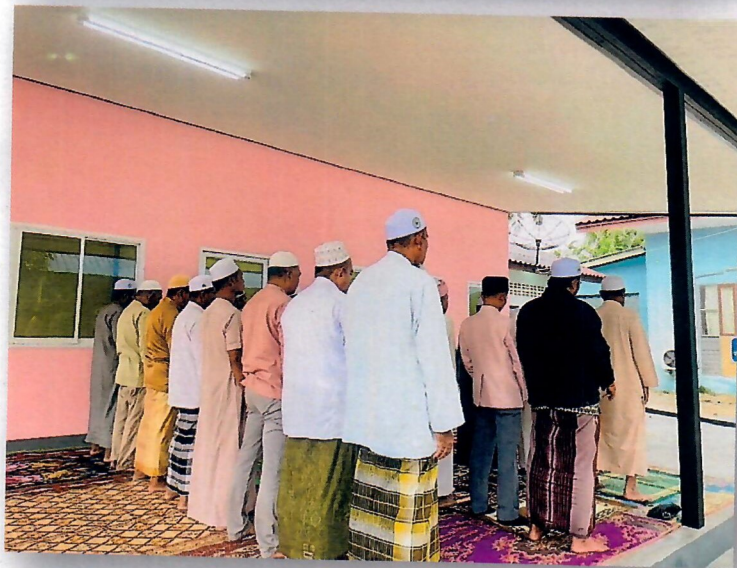


6. Happy Soul การส่งเสริมให้บุคลากรมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต

มีการจัดสรรพื้นที่สำหรับพนักงานส่วนตำบลและประชาชนปฏิบัติศาสนกิจ (ห้องละหมาด) สำหรับทุกคน



กิจกรรมการร่วมละหมาดอาัยตเพื่อความสะดวกสบายรื่นขององค์กร



7. Happy Money (ปลอดภัย) เพราะเรื่องเงินเป็นเรื่องที่ส่งผลกระทบต่อชีวิต

ไม่มี

8. Happy Family การส่งเสริมสถาบันครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง

องค์การบริหารส่วนตำบลปะกาะรัง โดยกองสวัสดิการสังคม ได้จัดโครงการครอบครัวอบอุ่น เมื่อวันที่ ๘ กันยายน ๒๕๖๖





บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลปะกาสะรัง โทร. ๐ ๗๓๓๑ ๐๘๕๖

ที่ -

วันที่ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๗

เรื่อง รายงานการดำเนินการประเมินองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีศักยภาพสูง (HPA)

เรียน นายกองค์การบริหารส่วนตำบลปะกาสะรัง

๑. ต้นเรื่อง

แบบประเมินองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีศักยภาพสูง :High – Potentiated Local Assessment (HPA) ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗ กำหนดให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ดำเนินการประเมินตนเองตามเอกสารที่มีอยู่จริง รับการตรวจจากคณะกรรมการ โดยดำเนินการให้แล้วเสร็จพร้อมรับรองข้อมูลในระบบ ภายใน ๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๗

๒. ข้อเท็จจริง

High – Potentiated Local Assessment (HPA) ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗ กำหนดให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีสมรรถนะในการบริหารงานอย่างรอบด้าน ทั้งภายในและภายนอกองค์กร เป็นองค์กรแห่งความสุขภายใต้หลักการบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี กำหนดตัวชี้วัดที่ ๑๕ จำนวน ๑ ตัวชี้วัด มีหัวข้อการประเมินองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace) ๘ ข้อ ดังนี้

- ๒.๑ Happy body การส่งเสริมด้านสุขภาพกายและใจ
- ๒.๒ Happy Heart การส่งเสริมให้เกิดความเกื้อกูลในองค์กร
- ๒.๓ Happy Society การส่งเสริมให้เกิดความสามัคคีในองค์กร
- ๒.๔ Happy Relax การส่งเสริมให้มีสภาพแวดล้อมที่ผ่อนคลาย
- ๒.๕ Happy Brain การส่งเสริมให้บุคลากรได้พัฒนาความรู้ความสามารถ
- ๒.๖ Happy Soul การส่งเสริมให้บุคลากรมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต
- ๒.๗ Happy Money การส่งเสริมด้านการออมและการวางแผนในการใช้จ่าย
- ๒.๘ Happy Family การส่งเสริมสถาบันครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง

๓. ข้อเสนอเพื่อพิจารณา

บัดนี้การดำเนินการแบบประเมินองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีศักยภาพสูง :High – Potentiated Local Assessment (HPA) ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗ ได้เสร็จสิ้นลงแล้ว จึงรายงานผลการดำเนินการและลงข้อมูลในทางเว็บไซต์องค์การบริหารส่วนตำบลปะกาสะรัง เรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

Som

(นางสุรรัตน์ หะยิมะแซ)

นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ

ความเห็น หัวหน้าสำนักงานปลัด.....เพื่อ/๒/จากททท.



(นางฮาบี๊ะ ยูโชะ)
หัวหน้าสำนักงานปลัด

ความเห็น ปลัด.....เพื่อ/๒/จากททท.



(นายอักดี นิตติม)
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล

ความเห็น นายก.....ญบ นว.



(นายอำเภอ ตาสะเมา)
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลปะกาสะรัง



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลปะกาอะรัง
เรื่อง กำหนดปัจจัยการสร้างความสุขในการทำงานของพนักงานองค์การบริหารส่วนตำบลปะกาอะรัง

ด้วยองค์การบริหารส่วนตำบลปะกาอะรัง อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี เล็งเห็นถึงความสำคัญ
ของการทำงานของพนักงานส่วนตำบล พนักงานจ้าง ขององค์การบริหารส่วนตำบลเพื่อให้การทำงานของพนักงาน
ส่วนตำบลทุกท่านมีความสุข ปลอดภัย เพื่อเป็นขวัญกำลังใจให้กับพนักงานส่วนตำบลและพนักงานจ้างที่ตั้งใจ
ปฏิบัติงาน องค์การบริหารส่วนตำบลปะกาอะรัง จึงกำหนดปัจจัยในการสร้างสุขดังต่อไปนี้ โดยขอให้พนักงานส่วน
ตำบลทุกท่านถือปฏิบัติต่อไป

Happy ๘ คือเครื่องมือหนึ่งในการสร้างความสุขในชีวิตของคนทำงานในรั้ว องค์การบริหาร
ส่วนตำบลปะกาอะรัง อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี โดยประกอบไปด้วย

Happy Body (สุขภาพดี) มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและจิตใจ

Happy Heart (มีน้ำใจงาม) เอื้อเฟื้อต่อกันและกัน

Happy Relax (ผ่อนคลาย) รู้จักผ่อนคลายต่อสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิต

Happy Society (สังคมดี) มีความรักสามัคคี เอื้อเฟื้อต่อชุมชนที่ตนทำงานและที่พักอาศัย

Happy Brain (หาความรู้) ใฝ่รู้ มีการการศึกษาหาความรู้ พัฒนาตนเอง

Happy Soul (ทางสงบ) มีความศรัทธาในศาสนาและมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต

Happy Money (ปลอดภัย) มีเงินรู้จักเก็บ รู้จักใช้ ไม่เป็นหนี้

Happy Family (ครอบครัวดี) ครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ ๖ มกราคม พ.ศ.๒๕๖๖

(ลงชื่อ).....

(นายอำเภอ ตาสะมะอะ)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลปะกาอะรัง