



องค์การบริหารส่วนตำบลกุตุ้ม ไตรมาสที่ ๒ ประจำปี งบประมาณ ๒๕๖๔ ฉบับที่ ๖ ปีที่ ๑๒
 ประจำเดือน มีนาคม ๒๕๖๔ www.kudtum.com

๑.กิจกรรมขององค์การบริหารส่วนตำบลกุตุ้ม

อปพร. ปฏิบัติงานป้องกันและ ธารณภัย ได้แก่ ปัญหาภัยแล้ง ปัญหาไฟป่าหมอกควัน และปัญหาการเกิดอัคคีภัย
 ในวันที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๖๔ องค์การบริหารส่วนตำบลกุตุ้ม ได้นำรถดับเพลิงดับไฟไหม้หญ้าในพื้นที่ตำบลกุตุ้ม
 บ้านหนองไผ่น้อย หมู่ที่ ๑๑ ตำบลกุตุ้ม



โครงการขุดลอกคลองลำห้วยน้อย ตอนกลาง บ้านหนองเชียง หมู่ที่ ๑๖ ระยะทางจำนวน ๔,๐๐๐ เมตร

ในวันที่ ๖ มีนาคม ๒๕๖๔ องค์การบริหารส่วนตำบลกุตุ้ม คณะผู้บริหาร สมาชิกสภา อบต.พร้อมพนักงานเจ้าหน้าที่ องค์การบริหารส่วน
 ตำบลกุตุ้ม โดยมีท่านนายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดชัยภูมิ นายอร่าม โลวิระ ให้เกียรติเป็นประธานเปิดโครงการลำห้วยน้อย พร้อมท่าน
 นายอำเภอเมืองชัยภูมิร่วมเป็นเกียรติเปิดโครงการฯ ลงพื้นที่แก้ปัญหาภัยแล้งตำบลกุตุ้ม เพื่อส่งเสริมการเพาะปลูกตามโครงการพระราชดำริ

ณ ศูนย์เศรษฐกิจพอเพียงตามศาสตร์พระราชา
 บ้านหนองเชียง หมู่ที่ ๑๖





-นายก อบจ.ชัยภูมิ ลงพื้นที่แก้ปัญหาภัยแล้งตำบลกุดตุ้ม เพื่อส่งเสริมการเพาะปลูกตามโครงการพระราชดำริ ณ ศูนย์เศรษฐกิจพอเพียงตามศาสตร์พระราชา ณ บ้านหนองเขื่อง หมู่ที่ ๑๖ และเยี่ยมชมโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลกุดตุ้ม อำเภอเมืองชัยภูมิ ต้อนรับท่านนายกอร่าม โล่ห์วีระ นายก อบจ.ชัยภูมิ พร้อมนายศรีสุขวิญตามประเพณีชาวอีสาน



-จัดเก็บขยะมูลฝอยในพื้นที่ตำบลกุดตุ้ม



เกร็ดความรู้ในชีวิตประจำวัน

ที่คุณต้อง.....

ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เมื่อเกิดความเครียดร่างกายจะเกิดปฏิกิริยาทำให้กล้ามเนื้อไม่ว่าจะเป็นบริเวณที่ต้นคอหลัง หรือว่าไหล่ หดเกร็งโดยไม่รู้ตัว ทำให้เกิดความเจ็บปวดได้ ทางแก้ก็คือการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ 10 กลุ่มทั่วร่างกาย เริ่มตั้งแต่

- มือและแขน โดยกำมือ เกร็งแขน และคลาย ทั้งซ้ายและขวา
- หน้าผาก โดยเลิกคิ้วสูงแล้วคลาย ขมวดคิ้วแล้วคลาย
- ตา แก้ม จมูก โดยหลับตาแน่น ย่นจมูกแล้วคลาย
- ขากรรไกร ลิ้น ริมฝีปาก โดยกัดฟัน ใช้ลิ้นดันเพดานปากแล้วคลาย เข้มปากแน่นแล้วคลาย
- คอ โดยก้มหน้าให้คางจดคอแล้วคลาย เงยหน้าจนสุดแล้วคลาย
- อก ไหล่ และหลัง โดยหายใจเข้าลึกๆ กลั้นไว้แล้วคลาย ยกไหล่สูงแล้วคลาย
- หน้าท้องและก้น โดยแขม่วท้องแล้วคลาย ขมิบก้นแล้วคลาย
- เท้าและขา โดยเหยียดขา งอขึ้นเท้าแล้วคลาย เหยียดขาและกระดูกปลายเท้าแล้วคลาย ทั้งด้านซ้ายและขวา

ให้ระยะเวลาที่เกร็งกล้ามเนื้อน้อยกว่าระยะเวลาที่ผ่อนคลายอาจเลือกปฏิบัติเฉพาะส่วนที่เป็นปัญหาเท่านั้นก็ได้



ผลิตโดย : งานประชาสัมพันธ์ สำนักปลัด อบต.กุดตุ้ม โทร. 044 - 885059 / www.kudtum.com