

H : Happy Body สุขภาพดี

จุดเริ่มต้น:ประวัติ

▶▶ เป็นคนชอบออกกำลังกายและชอบเสียงเพลง

▶▶ ปี 2545 ได้รับมอบหมาย
ประสาน ครูสอนเต้นแอโรบิค
เพื่อสอนบุคลากรศูนย์ฯ
ในโครงการออกกำลังกาย
จึงได้มีโอกาสเรียนรู้และเป็นผู้
นำการออกกำลังกาย



▶▶ ผู้นำออกกำลังกายแอโรบิคของเทศบาลเขลางค์นคร
ตามโครงการออกกำลังกายเทศบาลนครเขลางค์นคร

▶▶ ปี 2562 มีโครงการรัฐบาลได้ส่งเสริมให้มีการนำออกกำลังกาย
ด้วยรำวงย้อนยุค

ประโยชน์ของรำวงย้อนยุค

- ★ สุขภาพแข็งแรงลดอาการเจ็บป่วยจากโรคเรื้อรังและโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ
- ★ มีสุขภาพจิตแจ่มใสและช่วยให้มีขวัญกำลังใจเพิ่มมากขึ้น
- ★ ได้ทำกิจกรรมสันตนาการร่วมกัน
- ★ ส่งเสริมและอนุรักษ์รำวงย้อนยุคให้แพร่หลายในชุมชน

เวลาออกกำลังกาย

ใช้เวลาในการออกกำลังกาย : 1 ชั่วโมง 5 วัน/สัปดาห์

ผลงาน

จัดตั้งกลุ่มช่างฟ้อนผู้สูงอายุชุมชน
บ้านปากกล้วย สมาชิกทั้งหมด 17 คน

คุณรัชนก บุตรดาแก้ว (ปู้) อายุ 55 ปี

น้ำหนัก: 59 ก.ก.

ส่วนสูง: 162 ซม.

รอบเอว: 75 ซม.

BMI : 22.5

(รูปร่างสมส่วน)



H : Happy Heart น้ำใจงาม

น้ำใจจากหน่วยงานสู่ชุมชน

ร่วมเป็นเจ้าภาพ
ถอดกลุ่ณสามัคคี
ในชุมชนใกล้เคียง
ที่ตั้งหน่วยงาน



กิจกรรมสาธารณะ
ประโยชน์
ปรับปรุง
สภาพแวดล้อมวัด
ในชุมชน ให้
สะอาด



จัดทำฝ่ายกันน้ำ
ชุมชนบ้านแม่ตาล
น้อย เพื่อเป็นการ
ชะลอน้ำให้ชุมชน
ได้ทำการเกษตร
ช่วงหน้าร้อน



H : Happy Heart น้ำใจงาม

น้ำใจภายในองค์กร

แสดงความยินดีในวาระ
ต่างๆ เช่น วันเกิด, จบ
การศึกษา, โอน/ย้าย,
เกษียณอายุราชการ เป็นต้น



ร่วมกันปรับปรุง
สถานที่ทำงาน
น่าอยู่ น่าทำงาน

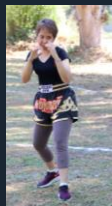


H : Happy Society สังคมดี

สังคมเสริมสร้าง จริยธรรม



จัดกีฬา สัมพันธ์ เป็น ประจำทุกปี



สังคมแห่งความผูกพัน

จัดทำการ์ดแสดงความยินดี
ในวันเกิด ของเจ้าหน้าที่
ศูนย์ฯ แต่ละเดือนผ่าน
ช่องทางไลน์กลุ่ม ศอช.



สังคมส่งเสริมสุขภาพดี

กิจกรรม
ทดสอบ
สมรรถภาพ
ทางกาย



จัดอบรมเพื่อเสริมสร้างความผูกพันในองค์กร



สังคมแห่งการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้



กิจกรรมทดสอบมวลกล้ามเนื้อร่างกาย (Inbody) เป็นประจำ ทุก 2 เดือน

H : Happy Relax ผ่อนคลาย

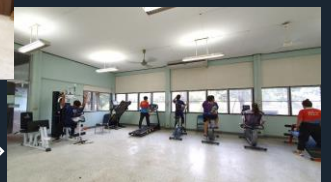
จัดสถานที่ออกกำลังกาย และการประชุม/อบรม
เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้เจ้าหน้าที่มีการขยับกาย
ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน



สถานที่ออกกำลังกาย
กลางแจ้ง



สนับสนุน
การ
ดำเนินงาน
ชมรมออก
กำลังกาย



ห้องออกกำลังกาย

จัดงานสังสรรค์ เนื่องในโอกาสสำคัญต่างๆ เช่น ปีใหม่



กิจกรรมยืด
เหยียด ระหว่าง
เวลาทำงาน
และระหว่าง
การประชุม



H : Happy Soul

ทางสงบ

จัดประชุม/อบรม/สัมมนา หรือจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจในหลักศีลธรรม
จริยธรรม ที่พึงปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนที่ดี



งานกฐินสามัคคี
ณ วัดแม่ยามเหนือ
อำเภอห้างฉัตร



งานกฐินสามัคคี
ณ วัดแม่ยี่
อำเภอห้างฉัตร



การอบรมศีล
สมาธิ ปัญญา
(ไตรสิกขา)

<https://shorturl.at/puDK7>
สรุปการอบรมศีล สมาธิ
ปัญญา ไตรสิกขา



ร่วมถวายอาหารเพล



กิจกรรมทำบุญศุภณียฯ จัดเป็นประจำทุกปี



พิธีสงฆ์น้ำพระ
เนื่องในวันสงกรานต์



ร่วมงานบุญตั้งธรรมหลวงเวียงละกอน (เทศน์มหาชาติ)
ณ มณฑปพระพุทธนิรโรคันตรายชัยวัฒน์จตุรทิศ (หลวงพ่อดำ)
ศาลหลักเมืองจังหวัดลำปาง

H : Happy Brain หาความรู้

กิจกรรมศุภรสร วันอ่านหนังสือ

โดย คณะทำงาน ITA
จะรวบรวมหนังสือความรู้ต่างๆ
จากการแบ่งปัน ของเจ้าหน้าที่
หรือ จากแหล่งอื่น
แจกให้เจ้าหน้าที่ ที่สนใจ
ในเวลา 11.50 น.
เพื่อให้เจ้าหน้าที่ได้อ่าน
ในช่วงเวลาพักเที่ยง



<https://shorturl.at/kntyS>

สรุปการอบรมเสริมสร้าง
ศักยภาพบุคลากร
สร้างกรอบแนวคิด
สู่การเป็นองค์กรสร้างสุข

จัดประชุม/อบรม/สัมมนา เพื่อเพิ่มศักยภาพ ความรู้
ทักษะ ในการทำงาน ให้แก่บุคลากรภายในศูนย์ฯ



จัดอบรมพัฒนาบุคลากร KM
Workshop เสริมทักษะการวิเคราะห์
ข้อมูลเพื่อสร้าง Dashboard



<https://shorturl.at/inpxN>
สรุปเวทีแลกเปลี่ยน
เพิ่มประสิทธิภาพ
การขับเคลื่อนหน่วยงาน

ส่งเสริมให้มีการเพิ่มความรู้ผ่านระบบออนไลน์
เช่น ระบบ E-Learning ของ กพ. หรือ
การอบรมออนไลน์ อื่นๆ

กำหนดหลักสูตรการอบรม โดยเป็นมติในที่ประชุม กพร. ศูนย์ฯ

วาระ	สรุปประเด็น	มติ/ข้อสั่งการของผอ.ศูนย์ฯ
๕.๓ กลุ่มอำนาจการ	๑. แบบมอบหมายงาน (เอกสารหมายเลข ๑) เรียบร้อยแล้ว ๒. แบบมอบหมายงาน (เอกสารหมายเลข ๒) เรียบร้อยแล้ว ๓. แบบมอบหมายงาน (เอกสารหมายเลข ๓) มีทั้งหมด ๓ ส่วน ดังนี้ ๑) งานตามตัวชี้วัดระดับหน่วยงาน/คำรับรองการปฏิบัติราชการ ๔๐ คะแนน ๒) งาน/ภารกิจ ตามหน้าที่ความรับผิดชอบ ๔๐ คะแนน ๓) งานที่ได้รับมอบหมาย (งานสนับสนุนการดำเนินงานของหน่วยงาน) ๒๐ คะแนน ๔. แบบเพิ่มรายการบุคคล (เอกสารหมายเลข ๔) - ช่อง A ความรู้ หรือ ทักษะ หรือ สมรรถนะ ที่จะพัฒนาเพียง ๑ หัวข้อ โดยระบุเป็นเลข รหัส โดยเลขรหัสตามเจ้าใบได้ที่ www.digitalsignature.com กลุ่มอำนาจการ ๖๖๖ แบบมอบหมายงาน/กำหนดผลสำเร็จ/การวัดผล/การติดตาม ๕. หลักสูตรเรียนออนไลน์ OCSC Learning Space ของ กพ. - หมวดหมู่การพัฒนาองค์กรความรู้ จำนวน ๔๐ รายวิชา - หมวดหมู่การพัฒนากรอบแนวคิด จำนวน ๑๑ รายวิชา - หมวดหมู่ทักษะเชิงยุทธศาสตร์และการระบุเป้าหมาย จำนวน ๕๐ รายวิชา - หมวดหมู่ทักษะดิจิทัล จำนวน ๑๑ รายวิชา ๖. การกำหนดจำนวนวิชาหลักสูตรเรียนออนไลน์ OCSC - กำหนดตัวชี้วัดสำหรับเรียนรู้ โดยให้หัวหน้ากลุ่มเป็นผู้กำหนดวิชา จำนวน ๑ วิชา - วิชาที่ออกพัฒนาในแต่ละด้าน จำนวน ๑ วิชา รอบ ครีเอทีฟ แรก - วิชาที่ออกพัฒนาในแต่ละด้าน จำนวน ๑ วิชา รอบ ครีเอทีฟ หนึ่ง ๗. Timeline - ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ เริ่มข้อมูลในระบบประเมินผลการปฏิบัติงาน - ๒๐ - ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ เป็นต้นแบบมอบหมายงาน แบบฟอร์ม ๔ แยกตัวพนักงาน/ หัวหน้ากลุ่ม - มีนาคม ๒๕๖๖ - ปรับต้นแบบมอบหมายงาน แบบฟอร์ม ๔ แยกตัวพนักงาน/หัวหน้ากลุ่ม - ยืนยันข้อมูลในระบบ - ส่งข้อมูลการประเมินผลการปฏิบัติงานการปฏิบัติงาน ถึงกรมอนามัย	มติที่ประชุมรับทราบ และแบบ มอบหมายงาน (เอกสาร หมายเลข ๑) การกำหนด เป้าหมายและส่วนงานตาม ตัวชี้วัดระดับหน่วยงาน/คำ รับรองการปฏิบัติราชการและงาน/ ภารกิจ ตามหน้าที่ความ รับผิดชอบ โดยให้ผู้นิเทศ หัวหน้ากลุ่ม



H : Happy Family ครอบครัวที่ดี

ส่งเสริมการสร้างรากฐานของครอบครัวให้เข้มแข็ง
เช่น

- การสนับสนุนให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยให้แม่ที่ให้นมบุตรมีตู้เย็นสำหรับแช่น้ำนมตัวเอง
- สามารถนำลูกมาเลี้ยงในสถานที่ทำงาน หากมีสถานการณืจำเป็น
- อนุญาตให้ไปรับลูก โดยมีบันทึกข้อความเพื่อขอไปรับลูกก่อนเวลาเลิกงานได้
- สามารถนำครอบครัวมาร่วมกิจกรรมของศูนย์ฯ ได้



ครอบครัวฤทธิมนต์



ครอบครัวฉันทกุล



ครอบครัวปัญญาวงศ์



ครอบครัวจันทร์ระดาพันธ์

H : Happy Money ใช้เงินเป็น

ดำเนินกิจกรรมผ้าป่าขยะ โดยการนำขยะที่สามารถขายได้ ทั้งจากสถานที่ทำงาน และจากบ้านของเจ้าหน้าที่ อาทิเช่น ประเภท ขวด , แก้วน้ำ, เศษกระดาษ ไปขายโดยรายได้นำมาจัดกิจกรรมนันทนาการต่างๆ ภายในศูนย์ฯ

- เจ้าหน้าที่รู้จักการแยกขยะ ทั้งภายในสถานที่ทำงาน และภายในครัวเรือน
- ลดขยะในสถานที่ทำงาน และครัวเรือน
- สร้างรายได้ ให้กับหน่วยงาน

เริ่มครั้งแรก วันที่ 20 ก.พ. ปี 2563 จนถึงปัจจุบัน

