



RATTANAKOSIN
RMUTR

กองกลาง GAD จัดหมายข่าว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

ฉบับที่ ๑ ประจำเดือนมกราคม-เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๐

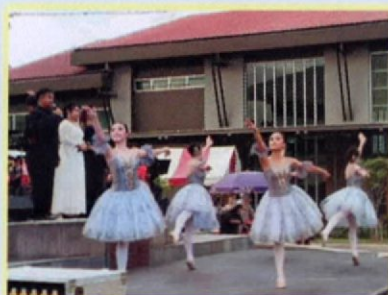
www.gad.rmutr.ac.th

วันสถาปนามหาวิทยาลัยครบรอบ 12 ปี

วันพุธที่ 18 มกราคม 2560 ฝ่ายงานโสตทัศนศึกษา กองกลาง สำนักงานอธิการบดี
ได้ติดตั้งเครื่องเสียงในโครงการวันคล้ายวันสถาปนามหาวิทยาลัยครบรอบ 12 ปี

โดยช่วงบ่ายมีวงออร์เคสตราบรรเลงเพลงพระราชนิพนธ์

ณ บริเวณลานประติมากรรมหนึ่งเดียวกัน มทร.รัตนโกสินทร์ พื้นที่ศาลายา





วันที่ 21-22 มกราคม 2560 กองกลาง สำนักงานอธิการบดี
จัด “โครงการสัมมนาพัฒนาบุคลากรเพื่อการทำงานเป็นทีม” ณ สวนไทรโยค รีสอร์ท
จังหวัดกาญจนบุรี โดยรองอธิการบดีฝ่ายกิจการพิเศษ ดร.ฟ้าใส สามารถ เป็นประธาน





วันจันทร์พฤษภาคมที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

กองกลาง สำนักงานอธิการบดี ประชุมกอง
เพื่อเตรียมความพร้อม ด้านงานต่างๆของกองกลาง
และแนะนำผู้อำนวยการกองกลางคนใหม่ อาจารย์ณัจฉรียา อัครรัตน์
โดยดร.ฟ้าใส สามารถ รองอธิการบดีฝ่ายกิจการพิเศษ เป็นประธาน





วันศุกร์ที่ 3 กุมภาพันธ์ 2560 กองกลาง งานบริหารสินทรัพย์
นำโดย อาจารย์ธนากร สุนทรวัฒน์ หัวหน้างานบริหารสินทรัพย์
ติดตั้งเครื่องเสียง ในงานนิทรรศการศิลปะนานาชาติครั้งที่12
(12th International Art Festival & Art Workshop In Thailand)
ณ.อาคารพิพิธภัณฑ์เพาะช่างเฉลิมพระเกียรติ วิทยาลัยเพาะช่าง



อาจารย์ธนากร สุนทรวัฒน์ หัวหน้างานบริหารงานสินทรัพย์
ได้นำทีมงาน ได้แก่ นายสมคิด ภิรมย์เอี่ยม นายพีรโชติ เมืองช้าง
นายเอกลักษณ์ ไทรทอง และนายสุรเดช ผลวัฒนะ
เข้าติดตั้งเครื่องเสียง ณ.วิทยาลัยเพาะช่าง



วันจันทร์ที่ 21 กุมภาพันธ์ 2560 กองกลางงานบริหารสินทรัพย์

นำโดยอาจารย์ณัฏฐริยา อัสวรรตน์ ผู้อำนวยการกองกลาง

อาจารย์ธนากร สุนทรวัฒน์ หัวหน้างานงานบริหารสินทรัพย์ และบุคลากร
ได้ประชุมหารือวางแผนทางของงานบริหารสินทรัพย์และงานโสตทัศนศึกษา
เพื่อให้มีประสิทธิภาพในการทำงานที่ดีขึ้น





วันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2560 นางสาวพิมรักษ์ บุญกล้าเจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไปปฏิบัติการ ได้เข้าร่วมประชุมกับผู้อำนวยการสำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.เจนศักดิ์ เอกบุรณะวัฒน์ และคณะกรรมการตรวจรับงาน บริษัท คอมเซิร์ฟ สยาม จำกัดและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ได้เข้าร่วมดำเนินการประชุม เพื่อแก้ไขปัญหาระบบสารบรรณอิเล็กทรอนิกส์ ครั้งที่ 3/2560 ณ ห้องประชุมหัสติน ชั้น๓ อาคารสำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ โดยมี ดร.ฟ้าใส สามารถ รองอธิการบดีฝ่ายกิจการพิเศษ เป็นประธาน





วันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2560

ดร.ฟ้าใส สามารถ รองอธิการบดีฝ่ายกิจการพิเศษ
อาจารย์ณัฐฐ์ ตั้งปรีชาพาณิชย์ ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายบริหารสินทรัพย์และจัดหารายได้
อาจารย์ธนากร สุนทรวัฒน์ หัวหน้างานบริหารสินทรัพย์ และผู้เกี่ยวข้อง
ได้เข้าร่วมการประชุมผู้ประกอบการจำหน่ายอาหารในโรงอาหาร ครั้งที่ 1/2560
เพื่อรับฟังข้อเสนอแนะและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในการดำเนินงาน
ณ ห้องประชุมไอยรา ชั้น 3 สำนักงานอธิการบดี



ประโยชน์

ของการออกกำลังกาย

ชาวระนอง



สุขภาพหัวใจ

การออกกำลังกายสามารถลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง คนที่เฉื่อยชาไม่ออกกำลังกายมีความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจมากกว่าคนปกติ 2 เท่า การออกกำลังกายยังช่วยลดความดันโลหิตสูงซึ่งเป็นโรคที่พบบ่อยมากที่สุดในประเทศไทย



กระดูกและข้อต่อ

การออกกำลังกายที่เหมาะสมและสม่ำเสมอ ได้แก่ การเดิน ว่ายน้ำ และขี่จักรยาน สามารถลดอาการปวดที่มีสาเหตุมาจากโรคข้อเสื่อมที่คนอายุมากกว่า 50 ปี อัตราส่วน 8 ใน 10 คนได้รับผลกระทบจาก โรคนี้



โรคเรื้อรัง

การรักษาความกระตือรือร้นกระฉับกระเฉงอยู่เสมอ สามารถลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ได้ รวมถึงคนที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานแล้ว เพราะการออกกำลังกายสามารถ ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด



สุขภาพจิตดี

การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยรักษาโรคซึมเศร้าได้อย่างได้ผลเช่นเดียวกับการใช้ยา แต่มียังมีผลข้างเคียงน้อยกว่าการใช้ยา ช่วยให้การนอนหลับดีขึ้นความเครียดลดลง



น้ำหนักตัว

การออกกำลังกายช่วยเผาผลาญแคลอรีและสร้างสมดุลของพลังงาน ถ้าร่วมกับการควบคุมอาหารจะทำให้ลดน้ำหนักได้เร็วยิ่งขึ้น

อ่านเพิ่มเติมได้ที่ www.bupa.co.th

ที่ปรึกษา : ดร.ฟ้าใส สามารถ รองอธิการบดีฝ่ายกิจการพิเศษ
อาจารย์ณัจฉริยา อัสวรัตน์ ผู้อำนวยการกองกลาง

กองบรรณาธิการ : นายธนกร สุทธวัฒน์ น.ส.พิมรักษ์ บุญกล้า น.ส. สุกัญญา อินทร์ไทร น.ส.ณลินพร เอี่ยมสุนทร

นายสมคิด ภิรมย์เอี่ยม นายเอกลักษณ์ ไททอง นายสุรเดช ผลวัฒน์

บรรณาธิการ : นายพีรโชติ เมืองช้าง

พิสูจน์อักษร : นางสาวพิมรักษ์ บุญกล้า

จัดทำโดย : กองกลาง สำนักงานอธิการบดี มทร.รัตนโกสินทร์ ๙๖ ม.๓ ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐