

KORAT

# happy 8 workplace

ภาพถ่ายจากสถานจริง



สุขกับงาน  
ง่ายนิดเดียว

6 องค์กรแห่งความสุข

บริหารร่างกายหน้าคอมพิวเตอร์

5 วิธีแฮปปี้ได้ทุกวัน

คาถาคนทำงาน

เมนูสุขภาพเพื่อคนทำงาน





# HAPPY 8 WORKPLACE

คนทำงานมีความสุข ที่ทำงานน่าอยู่ ชุมชนสมานจันทร์





\*ภาพถ่ายจากสถานที่จริง



# HAPPY 8 WORKPLACE 8

Nakhonratchasima Healthy Organization Project



สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)  
ภายใต้แผนงานสุขภาพะองค์กรเอกชน



Happy workplace การสร้าง  
ความสุขในที่ทำงาน นับว่าเป็นปัจจัย  
สำคัญในการบริหารองค์กร มุ่งเน้น  
ให้บุคลากรทุกคนในองค์กรมีความสุข  
ในการทำงาน

ความสุขที่เกิดขึ้นนั้นก่อให้เกิดการ  
รังสรรค์ทางความคิด งานที่ได้รับได้มอบหมาย  
มีประสิทธิภาพมากขึ้น ลดความตึงเครียด  
จากการทำงาน และสภาพแวดล้อม ลด  
ความขัดแย้งในองค์กร ความสุขที่เกิดขึ้น  
จากการทำงานเปรียบเสมือนน้ำหล่อเลี้ยง  
ให้พฤติกรรมคนปรับเปลี่ยนและพัฒนาใน  
แนวโน้มที่ดีขึ้น

คู่มือแห่งความสุขเล่มนี้ ได้นำเสนอ  
องค์กรต้นแบบที่ใช้หลักดำเนินความสุข  
แปดประการ (Happy 8) จุดเริ่มต้นของความ  
สุข จากผู้บริหารถึงพนักงาน จากพนักงาน  
ถึงผู้บริหาร สัมผัสความรู้สึกถึงกันและกัน  
การบริหารความสุขในชีวิตทำงานเป็นเรื่อง  
ที่สำคัญมากในการขับเคลื่อนเพื่อเสริม  
สร้างพลังในการทำงาน



ขอขอบคุณ นพ.ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์  
ที่ให้โอกาสในการดำเนินโครงการนี้ และสำนักงาน  
กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่ให้  
การสนับสนุนด้านงบประมาณ ขอขอบคุณองค์กร  
ต้นแบบทั้ง 6 องค์กร ที่ให้การสนับสนุนข้อมูลต่างๆ  
และความร่วมมือในทุกๆ ด้าน

- 1.บริษัท เค.ที.เอ็ม.สตีล จำกัด
- 2.บริษัท เจ เอช อุตสาหกรรม จำกัด
- 3.บริษัท สงวนวงษ์อุตสาหกรรม จำกัด
- 4.บริษัท อุตสาหกรรมโคราช จำกัด
- 5.โรงพยาบาลกรุงเทพราชสีมา
- 6.หน่วยงานพัฒนาการเคลื่อนที่ 52

หวังว่าสาระทุกบททุกตอนของ “คู่มือ  
แห่งความสุข” เล่มนี้ จะเป็นประโยชน์แก่  
คนทำงานและผู้บริหารทุกท่าน และหวัง  
เป็นอย่างยิ่งว่ามุมมอง แง่คิด และวิธีการ  
ต่างๆ ขององค์กรต้นแบบทั้ง 6 จะสามารถ  
เป็นตัวอย่างในการปรับเปลี่ยนและพัฒนา  
เพื่อความสุขขององค์กรและคนทำงาน  
ทุกคน

ดร.วิภากรณ์ เกียรติอำนวยการ  
ประธานโครงการเสริมสร้างองค์กรสุขภาวะ  
จังหวัดนครราชสีมา / บสรณาธิการ



# HAPPY CONTENT



page  
14

คู่มือความสุข 8 ประการในที่ทำงาน



page  
19

6 องค์กรต้นแบบ องค์กรแห่งความสุข



page  
68

เคล็ด(ไม่)ลับ เก็บเงินได้มากขึ้น



page  
70

องค์กรภาคีเครือข่าย



page  
82

6 วิธีมัดใจเจ้านาย



page  
84

5 วิธีแฮปปี้ได้ทุกวัน



page  
85

คาถาสำหรับคนทำงาน



page  
86

อาหารเพื่อสุขภาพของคนทำงาน



page  
88

บริหารร่างกายหน้าคอมพิวเตอร์



page  
90

เดินขึ้นบันได วิธีออกกำลังกายแบบง่ายๆ



## แผนงานสุขภาวะองค์กรภาคเอกชน สำนักงานกองทุน สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ดำเนินงานโครงการ สร้างเสริมองค์กรสุขภาวะภาคเอกชนหรือที่เรียกทั่วไปว่า Happy Workplace

6 จังหวัดนำร่อง ซึ่งประกอบด้วย นครราชสีมา, ชลบุรี, พระนครศรีอยุธยา ปทุมธานี, เชียงราย และราชบุรี โดยมีความตั้งใจที่จะให้แต่ละจังหวัดนำร่องสามารถดำเนินโครงการได้ด้วยตนเอง มีการดำเนินงานในรูปแบบที่เหมาะสมแต่ละพื้นที่ เกิดเป็นตัวอย่างที่นำไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับจังหวัดที่จะเข้าร่วมในอนาคต

นอกจากนี้ยังมีการร่วมมือกับสมาคมการจัดการงานบุคคลแห่งประเทศไทย, ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย, สถาบันเพิ่มผลผลิตแห่งชาติ และหน่วยงานต่างๆ อีกมากมาย ที่มาร่วมมือกันในการดำเนินโครงการสร้างเสริมองค์กรสุขภาวะองค์กรภาคเอกชน ซึ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนทำงานในองค์กรให้มีสุขภาวะที่ดี มีความสามารถในการทำงาน และการใช้ชีวิตที่เหมาะสมกับสภาพสังคมปัจจุบัน ด้วยความสุขแปดประการ การจะสร้างให้เกิดองค์กรแห่งความสุขในสถานการณ์ของโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ก็เพื่อให้องค์กรอยู่รอดและเติบโต การสร้างคนในองค์กรให้มีความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง เมื่อคนทำงานมีความพร้อม ย่อมส่งผลต่อ

องค์กร คือ เพิ่มความพึงพอใจในการทำงาน เสริมสร้างขวัญและกำลังใจให้พนักงาน ทำให้ผลผลิตเพิ่มขึ้น พนักงานมีส่วนร่วมและสนใจงานมากขึ้น ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มขึ้น สามารถช่วยลดความเครียด อุบัติเหตุ และความเจ็บป่วยจากการทำงาน ส่งผลถึงการลดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ ค่ารักษาพยาบาล การมีส่วนร่วมในการทำงานและความรู้สึกเป็นเจ้าขององค์กร ลดอัตราการขาดงานและการลาออกของพนักงาน รวมทั้งสร้างภาพลักษณ์ที่ดีขององค์กร ทั้งต่อคนในและนอกองค์กร หัวใจการสร้างความสุขของคนในองค์กร มาจากการสร้างวัฒนธรรมที่ดีของการอยู่ร่วมกัน ทำงานร่วมกัน เปลี่ยนที่ทำงานให้เป็นบ้านหลังที่สอง มีความรักและผูกพันกันมากขึ้น นำไปสู่การเป็นองค์กรแห่งความสุขอย่างแท้จริง

ต้องขอขอบคุณสภาอุตสาหกรรมจังหวัดนครราชสีมาในการดำเนินงานโครงการสร้างเสริมองค์กรสุขภาวะในจังหวัดนครราชสีมา เป็นระยะเวลาเกือบสองปี จนสามารถจัดตั้งเครือข่าย และมีเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างองค์กรในจังหวัดนครราชสีมา มีกระบวนการจัดการความรู้จนสามารถจัดทำหนังสือองค์กรสุขภาวะต้นแบบในจังหวัดนครราชสีมาได้



สำเร็จลุล่วง สมดังความปรารถนาของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง การทำหนังสือดีๆ สักเล่มไม่ใช่เรื่องง่าย และถ้าเป็นหนังสือที่ทำเรื่องใหม่ที่ยังไม่มีใครทำมาก่อนยิ่งยากกว่า ต้องขอบคุณและชื่นชมในการดำเนินงาน และหวังในความร่วมมือกันต่อไปในอนาคต เพื่อช่วยกันสร้างองค์กรที่มีความสุขในจังหวัดนครราชสีมาให้มากขึ้นเรื่อยๆ เพื่อเป็นประโยชน์ ต่อทุกองค์กรในประเทศไทยอันเป็นที่รักยิ่งของเรา

\*ภาพถ่ายจากสถานที่จริง



### นพ.ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์

ผู้จัดการแผนงานสุขภาพ:องค์กรภาคเอกชน  
สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

“พัฒนาคุณภาพชีวิตคนทำงานในองค์กรให้มีสุขภาวะที่ดี มีความสามารถในการทำงาน และการใช้ชีวิตที่เหมาะสมกับสภาพสังคมปัจจุบัน ด้วยความสุขแปล ประการ ”





ป อชื่นชมผลงาน ความตั้งใจ และ ความมุ่งมั่นของคณะทำงานสภาอุตสาหกรรมจังหวัดนครราชสีมา ที่ทุ่มเท สร้างสรรค์แนวทางและกิจกรรม “Happy Workplace” ภายใต้วิสัยทัศน์ ก่อให้เกิดพันธกิจที่ออกมาอย่างเป็น รูปธรรมส่งผลให้เกิดการขยายผล สร้างเครือข่าย เกิดการแลกเปลี่ยนการ ปฏิบัติ

\*ภาพถ่ายจากสถานที่จริง

กระบวนการนี้จะไม่สามารถเกิดได้ ถ้า คณะทำงานไม่มีความเข้มแข็ง ความพยายาม ต้องมีจิตอาสาและความเชื่อในความสุขที่จะเกิดขึ้นจากการนำแนวทางของ Happy Workplace มาปฏิบัติในที่ทำงาน ซึ่งเป็นความท้าทายที่จะทำให้ความสุขที่เกิดขึ้นนั้นขยาย วงกว้างออกไปสู่คนรอบข้างสู่สังคม “เมื่อเราเกิดความสุขในที่ทำงาน ทีมงานก็เกิดความสุข” นี่คือนเม리트พันธ์ แห่งความสุข ต้องปลูกด้วยใจ ซึ่งคณะทำงาน Happy Workplace สภาอุตสาหกรรม จังหวัดนครราชสีมาเข้าใจและตระหนักดีว่า นี่คือความยั่งยืน ซึ่งทางจังหวัดนครราชสีมา และ สสส. ได้จัดอันดับให้สภาอุตสาหกรรม จังหวัดนครราชสีมาเป็นต้นแบบของ Happy Workplace ถือได้ว่าเป็นกลุ่มอุตสาหกรรม ต้นแบบอันดับแนวหน้า

8 Happy Workplace สร้างความสุข ในสังคมอุตสาหกรรม โดยการยกระดับสังคม ประเทศชาติให้ดียิ่งขึ้นและเชื่อเหลือเกินว่า ทุกๆ ความสุขที่เกิดขึ้นเป็นประโยชน์ อย่างเช่น กิจกรรมหนึ่งที่ทำในกลุ่มของ Happy Money ใน จังหวัดนครราชสีมา นั่นคือ “โรงงานพอเพียง”

“

‘เมื่อเราเกิดความสุขในที่ทำงาน ทีมงานก็เกิดความสุข’ นี่คือนเม리트พันธ์แห่งความสุข ต้องปลูกด้วยใจ

”



ดร.สัมพันธ์ ศิลปนาฏ  
ประธานสภาอุตสาหกรรม  
จังหวัดนครราชสีมา  
ปีบริหาร 2549-2551 และ  
2551-2553

ผลลัพธ์ของกิจกรรมนี้ส่งผลให้พนักงานใน โรงงานพอเพียง ลดภาวะปัญหาทางการเงิน การทำงานที่มีความทุกข์ที่เกิดจากปัญหาทาง การเงินลดลง มีประสิทธิภาพการทำงานดีขึ้น งานได้ผล คนก็ได้รับความสุข ยังมีอีกหลาย โครงการและกิจกรรม Happy Workplace ที่เกิดขึ้นจากความร่วมมือร่วมใจของสภาอุตสาหกรรม- จังหวัดนครราชสีมาที่สร้างรอยยิ้มบนใบหน้า ของคนทำงานที่เดินบนเส้นทางธุรกิจ ก่อให้เกิด ความสุขในช่วงชีวิตของการทำงาน เชื่อว่า สังคมใดถ้ามีความสุข สังคมนั้นก็จะไม่เกิด ความวุ่นวายในสังคม และสิ่งที่สำคัญของการ อยู่ร่วมกัน คือ “ความรัก ความสุข และ การแบ่งปัน” ☺



สภาอุตสาหกรรมจังหวัดนครราชสีมา มีความยินดีอย่างยิ่งที่แผนงานสุขภาวะองค์กรภาคเอกชน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เลือกให้เป็น 1 ใน 6 จังหวัดนำร่องในการสนับสนุนให้ดำเนินโครงการสร้างเสริมองค์กรสุขภาวะภาคเอกชน

ซึ่งโครงการดังกล่าวเป็นโครงการที่มีประโยชน์ต่อผู้ประกอบการ และสอดคล้องกับแนวนโยบายของสภาอุตสาหกรรมจังหวัดนครราชสีมา ที่มุ่งพัฒนาอุตสาหกรรมในจังหวัดให้มีการเจริญเติบโตและแข่งขันได้ในสภาวะโลกที่เปลี่ยนแปลง องค์กรที่เข้มแข็งและยั่งยืนส่วนใหญ่เกิดจากผู้บริหารให้ความสำคัญกับคนในองค์กร การสร้างให้องค์กรมีความสุขด้วยหลักความสุขแปดประการ หรือ Happy 8 ถือเป็นกุญแจสำคัญที่จะไขไปสู่ความสำเร็จ เมื่อคนในองค์กรมีความสุข ความสุขนั้นก็ส่งผลไปถึงเพื่อนร่วมงาน องค์กร ครอบครัว ชุมชน และสังคมในที่สุด

จากการดำเนินโครงการมาเป็นเวลา 18 เดือน ถึงจะเป็นช่วงเวลาที่ยาว แต่ก็ทำให้เกิดผลมากมาย อาทิ เกิดการตื่นตัวของผู้ประกอบการที่ให้ความสำคัญกับบุคลากรของตน ทำให้เกิดเครือข่าย ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ซึ่งกันและกัน และการนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ไปใช้ในองค์กรอย่างเป็นรูปธรรม และได้เห็นองค์กรที่ประสบความสำเร็จเป็นต้นแบบที่เป็นของท้องถิ่นเอง และที่สำคัญที่สุดทำให้เกิดองค์ความรู้ที่เป็นของท้องถิ่น และได้เห็นแนวทางในการขยายผลโครงการที่เป็นประโยชน์ต่อไป สภาอุตสาหกรรมจังหวัดนครราชสีมาอยากเห็นโครงการนี้มี

ความต่อเนื่องในระยะยาว ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อองค์กรต่างๆ ในวงกว้าง มีเครือข่ายองค์กรแห่งความสุขขยายกว้างออกไป

“จากการดำเนินโครงการมาเป็นเวลา 18 เดือน ถึงจะเป็นช่วงเวลาสั้นๆ แต่ก็ทำให้เกิดผลมากมาย”

สภาอุตสาหกรรมจังหวัดนครราชสีมา ต้องขอขอบพระคุณผู้ให้การสนับสนุน ภาคียุทธศาสตร์ ภาคีเครือข่าย คณะกรรมการสภาสมาชิกและคณะทำงานทุกท่าน ที่มีส่วนทำให้โครงการนี้ ประสบความสำเร็จด้วยดีตามวัตถุประสงค์ทุกประการและทำให้มีหนังสือดีๆ เล่มนี้ที่จะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านและเป็นต้นแบบให้กับองค์กรที่ต้องการสร้างองค์กรแห่งความสุขต่อไป



สมศักดิ์ ศรีบัวรอด  
ประธานสภาอุตสาหกรรม  
จังหวัดนครราชสีมา  
ปีบริหาร 2553-2555



# happy 8 workplace



## โครงการเสริมสร้างองค์กรสุภาพ: ในจังหวัดนครราชสีมา

ประมาณ 15 ปีแล้ว ในยุคของสังคมการ  
ค้าเสรี (โลกาภิวัตน์) อยู่ในช่วงเริ่มต้นของ  
การทำธุรกิจ พบว่าธุรกิจมีความสมดุลในการดำรง  
อยู่บนพื้นฐานคุณค่าของความสำเร็จ ความรัก  
ความเอื้ออาทร และความสุข แตกต่างจากปัจจุบัน  
โดยสิ้นเชิง ระบบธุรกิจและเศรษฐกิจในช่วงหลายปีที่  
ผ่านมา มีอัตราเร่งความเปลี่ยนแปลงทางเชิงบวกสูง  
อัตราการขยายตัวทางเศรษฐกิจของโลกเพิ่มขึ้น  
อย่างต่อเนื่อง องค์กรโดยส่วนใหญ่จึงมุ่งเน้นให้ความ  
สำคัญในตัวตนที่วัดความสำเร็จทางเศรษฐกิจ ได้แก่  
ผลกำไร อัตราการเติบโตของธุรกิจ อีกทั้งคนส่วนใหญ่  
ในสังคมเน้นวัตถุนิยมมากขึ้นทำให้รู้สึกอยากได้  
อยากมี ไม่สิ้นสุด คุณค่าของความสุข ความรัก  
ความเอื้ออาทรลดลง และเป็นจุดเริ่มต้นของการขาด







ความสมดุลในการดำรงอยู่ของธุรกิจ และเมื่อมีอัตราเร่งความเปลี่ยนแปลงทางเชิงลบ เกิดขึ้นโดยไม่คาดคิดกับวิกฤติเศรษฐกิจ ตลาดการเงินของโลก เกิดผลกระทบอย่างต่อเนื่องในห่วงโซ่อุปทาน เป็นผลให้ธุรกิจใดที่ไม่ได้เตรียมการป้องกันหรือไม่สามารถปรับตัวในระยะเวลาที่รวดเร็ว ต้องล้มสลายไม่สามารถดำรงอยู่ได้ต่อไป ดังข่าวสารที่ได้ทราบจากสื่อต่างๆ และยิ่งส่งผลในระดับที่รุนแรงมากขึ้น สำหรับหลายๆ ธุรกิจที่ขาดสมดุล ประสบปัญหา มีจำนวนผู้คนที่เกี่ยวข้องในธุรกิจมาก เกิดความเครียด ความกดดัน ความกังวลในความมั่นคงของการดำเนิน ชีวิตและมีความคิดที่เบี่ยงเบน ไม่สามารถยอมรับ ผลที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงได้ จึงทำให้ธุรกิจนั้นๆ ประสบปัญหาทางตันในการแก้ไขปัญหา

จากการดำเนินงานของโครงการที่ผ่านมาได้รับการตอบรับเป็นอย่างดี ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากองค์กรและบริษัทต่างๆ เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดการสร้างความสำเร็จในการบริหารองค์กรให้เกิดความมั่นคง





สภาอุตสาหกรรมจังหวัดนครราชสีมา ได้มีการจัดตั้ง “โครงการเสริมสร้างองค์กรสุขภาพในจังหวัดนครราชสีมา” หรือ “การสร้างองค์กรแห่งความสุข” โดยได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ (สสส.) โดยดำเนินการประสานความร่วมมือกับองค์กรต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นภาครัฐหรือเอกชนเพื่อให้ภาคอุตสาหกรรมของจังหวัดนครราชสีมา มีการเจริญเติบโตอย่างยั่งยืน โดยเข้าไปมีส่วนร่วมในด้านความคิดเห็น หรือการเชิญหลายๆ หน่วยงานมาประชุมกัน เพื่อมีการปรึกษาหารือในการสร้างเครือข่ายสนับสนุนขึ้นภายในแต่ละองค์กร การประสานผลประโยชน์ร่วมกันของสมาชิกภายในองค์กรหรือระหว่างองค์กร ให้เกิดเป็นความมั่นคงระดับจังหวัด และขยายต่อไปสู่ระดับประเทศ “การสร้างองค์กรแห่งความสุข” จึงเป็นจุดเริ่มต้นของขั้นตอนพื้นฐานในการใช้ชีวิต ได้แก่ ความสุขทั้ง 8 ประการ และการน้อมนำพระราชดำริสแนทางเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้อย่างเหมาะสม

ทั้งนี้ จังหวัดนครราชสีมา มีการเจริญเติบโตในด้านอุตสาหกรรมเป็นอันดับต้นๆ ของประเทศไทย จากการดำเนินงานของโครงการที่ผ่านมา ได้รับการตอบรับเป็นอย่างดี ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากองค์กรและบริษัทต่างๆ เพื่อนำมาประยุกต์ ใช้ให้เกิดการสร้างความสุขในการบริหารองค์กรให้เกิดความมั่นคง เป็นความร่วมมือที่เกิดขึ้นจากสมาชิกภายในองค์กรต่างๆ ก่อให้เกิดการทำงานที่มีประสิทธิผลสูงขึ้น สมาชิกในองค์กรมีความมั่นคงเป็นหนึ่งเดียวกันพร้อมที่จะร่วมเผชิญปัญหาและหาทางออกร่วมกัน เป็นกระบวนการที่นำไปสู่การสร้างความสุขของคนโคราช ของหน่วยงาน องค์กรและบริษัทต่างๆ











# คู่มือความสุข 8 ประการในที่ทำงาน HAPPY WORKPLACE





## HAPPY 8 WORKPLACE

คนทำงานมีความสุข ที่ทำงานน่าอยู่ ชุมชนสมานฉันท์

**ก** ามสุข 8 ประการ โครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ (UNDP) กำหนดตัวชี้วัดความก้าวหน้าของมนุษย์ เรียกว่า “ความสุข 8 ประการ” ซึ่งมีอยู่ 3 ส่วนใหญ่ๆ คือ ความสุขของคน และความสุขของครอบครัวและมีความสุขของสังคม

เมื่อคนเป็นสิ่งมีค่าที่สุดขององค์กร เมื่อองค์กรมีชีวิต เมื่อองค์กรมีวัฒนธรรม งานที่ทำทลายในอนาคต วันนี้ไม่ใช่แค่ Human Resources เท่านั้น แต่เราต้องการสร้าง Human Relationship เพื่อให้ “คนทำงานมีความสุข ที่ทำงานน่าอยู่ ชุมชนสมานฉันท์”



### ความสุขทางกาย happy body

ความสุขจากการมีสุขภาพดี แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการรู้จักใช้ชีวิตเป็นสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่

### น้ำใจงาม happy heart

ความมีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันและกันในองค์กรเป็นสิ่งสำคัญ เชื่อว่าไม่มีใครอยู่ได้คนเดียวในโลกนี้ เราต้องรู้จักการแบ่งปันและต้องรู้สึกว่เมื่อคิดถึงคนอื่นก็มีความสุขใจเกิดขึ้น

### ทางสายกลาง happy relax

ต้องรู้จักการผ่อนคลาย ไม่ว่าจะเป็นการทำงานหรือการใช้ชีวิต ต้องนำทางสายกลางมาใช้ ต้องรู้จักปล่อยวางบ้าง เพราะถ้าจริงจังแต่ไม่ไหว ก็ต้องมีคำว่า “หยุด” เพื่อจะมีสติแล้วคิดเดินต่อไป

### พัฒนาสมอง happy brain

ความสุขจากการได้เรียนรู้พัฒนาสมองตัวเองจากแหล่งต่างๆ นำไปสู่ความเป็นมืออาชีพและความก้าวหน้าในการทำงาน คนเราเรียนเพื่อรู้ มีปัญญาก้าวหน้าในชีวิต ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้อนาคตก้าวหน้า มีเงินทอง เกียรติยศ และชื่อเสียง ความต้องการต่างๆ ของมนุษย์มันก็เกิดจากการเรียนรู้ และพัฒนาตนเอง

### ศาสนาและศีลธรรม happy soul

ความศรัทธา ศาสนา และศีลธรรมในการดำเนินชีวิต ทำให้ความสุขของคนทำงานเกิดได้จากธรรมะ จริยธรรม ความซื่อสัตย์ เป็นสิ่งสำคัญของมนุษย์ทุกคนที่องค์กรต้องสร้าง องค์กรใดไม่ปลูกฝังความ ศรัทธา ศาสนาและศีลธรรมให้เกิดในองค์กร อย่าหวังว่าคนในองค์กรจะซื่อสัตย์ จงรักภักดีและมีน้ำหนึ่งใจเดียว พร้อมที่จะช่วยเหลือองค์กรยามที่องค์กรตกอยู่ในภาวะวิกฤติ ฉะนั้นคุณธรรมและจริยธรรมจึงเป็นสิ่งสำคัญของทุกองค์กร

### ปาอดหนี้ happy money

มีเงินรู้จักเก็บรู้จักใช้ ไม่เป็นหนี้ ถ้าเชื่อว่ามีเงินรู้ด้วยเงิน ไม่มีวันพอหรอก เงินสำคัญแต่ไม่ใช่ที่สุด เพราะบางครั้งเงินไม่สามารถตอบสนองความสุขให้คนได้จริงๆ แล้วความสุขไม่ได้อยู่ที่ไหนหรอก อยู่ที่รู้จักพอ

หนี้ของมนุษย์ที่สำคัญมีอยู่ 2 อย่าง หนี้ที่ควรมีกับหนี้ที่ไม่ควรมี หนี้ที่ควรมีคือหนี้ที่ใช้ในการดำเนินชีวิต เกี่ยวข้องกับปัจจัย 4 รวมถึงหนี้ความรู้ ส่วนหนี้ที่ไม่ควรมีคือ หนี้ที่เกิดจากความฟุ้งเฟ้อ ฟุ้งเฟ้อ อยากมีอยากเด่นตามคนอื่น หนี้ที่อาจจะไม่มีความจำเป็น



HAPPY 8 WORKPLACE

คนทำงานมีความสุข ที่ทำงานน่าอยู่ ชุมชนสามานจันทร์





### สร้างความสุขจากการมีครอบครัวที่ดี happy family

ครอบครัวที่เข้มแข็งย่อมเป็นครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง ความสุขที่ให้กับคนในครอบครัว ไม่ว่าจะป่เป็นพ่อ แม่ ญาติ ผู้ใหญ่ บุตร ภรรยา หรือหลาน คือการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้ครอบครัว

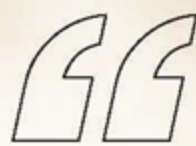


### ความสุขที่เกิดจากสังคม happy society

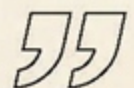
สังคมดีจะเกิดขึ้นได้เมื่อมีความรัก ความสามัคคี เชื้อเพื่อต่อคนในชุมชน คนทำงาน และที่พัทอาศัย



ความสุขทั้ง 8 สร้างได้ เพื่อให้เกิดความสุขที่ใหญ่ที่สุด คือ การสร้างความสุขในที่ทำงาน (Happy workplace) เมื่อสร้างความสุขในที่ทำงานแล้วเกิดอะไรขึ้น ความสุขที่ทุกคนจะได้จากการทำงาน คือความสุขจากการดำรงชีวิตที่เหมาะสม มีผลงานที่ดี มีความมั่นคงในอาชีพได้รับค่าตอบแทนและสวัสดิการที่ดี เกิดความรู้สึกว่าตัวเองเป็นคนที่มีความค่าต่อองค์กร มีความสัมพันธ์ระหว่างพนักงานและผู้บริหารที่ดีขึ้น มีแรงจูงใจในการทำงานมากขึ้น มีความรู้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต นำไปเผยแพร่ต่อครอบครัว ชุมชน และแรงงานที่มีคุณค่าของประเทศ



**ความสุข 8 ประการ  
มีอยู่ 3 ส่วนใหญ่ๆ  
ความสุขของคน  
ความสุขของครอบครัว  
ความสุขของสังคม**





## องค์กรต้นแบบในจังหวัดนครราชสีมา

- บจก. เค.ที.เอ็ม.สติล | tel. 0-4426-7714-6 fax 0-4424-5477  
ตัด ม้วน พับ ปั้นขึ้นรูปและกลึง-เชื่อมโลหะ
- บจก. เจ.เอส.อุตสาหกรรม | tel. 0-4429-4591-3 fax 0-4495-3290  
ผลิตและจำหน่ายกระสอบพลาสติกสาน
- บจก. สงวนวงศ์อุตสาหกรรม | tel. 0-4421-2723-6 fax 0-4421-2727  
ผลิตแป้งมันสำปะหลัง
- บจก. อุตสาหกรรมโคราช | tel. 0-4420-0720-30 fax 0-4420-0727  
ผลิตน้ำตาลทรายดิบ น้ำตาลทรายขาว น้ำตาลทรายขาวบริสุทธิ์
- โรงพยาบาลกรุงเทพราชสีมา | tel. 0-4442-9999 fax 0-4425-6421
- หน่วยพัฒนาการเคลื่อนที่ 52 จ.บุรีรัมย์ | tel. 0-4462-8361, 0-4462-8464

## องค์กรภาคีเครือข่ายในจังหวัดนครราชสีมา

- บจก.นิสเทิร์น อินดัสทรี | ผลิตเฟอร์นิเจอร์ไม้ส่งออก tel. 0-4420-3223-8 fax 0-4420-3230
- บจก.เล ฟอรัม อินทิเมทส์ | ผลิตชุดชั้นในเพื่อการส่งออก tel. 0-4439-9545-6 fax 0-4439-9544
- บจก.แหลมทองอุตสาหกรรม | ทอกระสอบป่านและกระสอบพลาสติก tel. 0-4441-9640-2 fax 0-4441-9643
- โรงแรมสบายโฮเทล | tel. 0-4429-5999 fax 0-4429-5122
- บจก.บุญไทยแมนซินเนอร์ คอมเพล็กซ์ | จำหน่ายอุปกรณ์อะไหล่, เครื่องมือ เครื่องจักรกลโรงงาน  
tel. 0-4426-9444 fax 0-4426-9453 #312
- บจก.นิสเทิร์นสติล | ทำท่อเหล็กและเหล็กรูปพรรณ tel. 0-4420-7247-55 fax 0-4420-7272
- บจก.นครชัยขนส่ง | รถยนต์โดยสารประจำทางและไม่ประจำทาง tel. 0-4424-2545, 0-4424-4545
- บจก.ฟอร์เวิร์ด พรีเมียม | ผลิตของเล่น ของชำร่วย และตุ๊กตาพลาสติก tel. 0-4421-2750 fax 0-4421-2755
- หจก.สัมเริญบองมอเตอร์ จ.บุรีรัมย์ | tel. 0-4462-2864 0-4463-1287
- บจก.บัสซิเนสเซอร์วิส แอนด์ คอนซัลแตนท์ | บริการฝึกอบรมสัมมนา บริการให้คำปรึกษาแนะนำและ  
รับเหมาแรงงาน tel. 0-4427-8412-4 fax 0-4427-8414
- บจก.ซีอาร์ วัลเลย์ 08-6460-9391
- บจก.รอยัลโฮมพุดส์โปรดักส์ | ผลิต-จำหน่าย ขนมเบเกอรี่ tel. 0-4429-5262-6 fax 0-4427-1581





# 6 องค์กรต้นแบบ

องค์กรแห่งความสุข



**มองลูกน้องให้เป็น ‘ลูก’ และเป็น ‘น้อง’  
มองเขาในทัศนคติที่เป็นบวกมากกว่าลบ**

คุณชัญญา สุวรรณโชติ  
กรรมการผู้จัดการ บริษัท เค.ที.เอ็ม. สตีล จำกัด



page  
20



**เรามองที่ว่าคุณเก่งต้องมีคุณธรรม ธรรมที่ทำให้เขา  
เกรงกลัวต่อบาป ถ้าเขาไม่มีในสิ่งนี้ เราก็คงว่าเขาใช้ไม่ได้**

คุณวิบูลย์ เกียรติอำนาจ  
กรรมการผู้จัดการ บริษัท เจ.เอช.อุตสาหกรรม จำกัด



page  
28



**คนเราทำงานร่วมกันไม่ได้มีเฉพาะหน้าที่อย่างเดียว  
จะต้องรวมถึงจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกด้วย**

คุณธิดารัตน์ รอดอนันต์  
กรรมการผู้จัดการ บริษัท สงวนวงษ์อุตสาหกรรม จำกัด



page  
36



**สุขภาพร่างกายที่ดีของพนักงานและชุมชน  
เราขอดูแลให้มากที่สุด**

คุณสิทธิพงษ์ ชะเอมสินธ์  
หัวหน้าแผนกทรัพยากรบุคคล บริษัท อุตสาหกรรมโคราช จำกัด



page  
44



**พนักงานทุกคนมีความรู้อยู่แล้ว  
แต่เราอยากให้เราเรียนรู้มากขึ้น**

นพ.ธนรัชต์ สมุทรเพ็ชร  
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลกรุงเทพราชสิมา



page  
52



**เพราะคนเรายังใช้คำว่า ‘พอ’ ไม่ถูกที่ พอหน้า  
ควรมาก่อน พอหลัง เมื่อเรารู้คำว่า ‘พอเพียง’ แล้ว  
ต่อไปเราก็เข้าใจคำว่า ‘เพียงพอ’**

พ.อ.เอกธัช อินทรักษ์  
รองผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการเคลื่อนที่ 52



page  
60





# บริษัท เค.ที.เอ็ม.สตีล จำกัด







มองลูกน้องให้เป็น  
‘ลูก’ และเป็น ‘น้อง’  
มองเขาในทัศนคติที่เป็น  
บวกมากกว่าลบ



"We do it best"

\*ภาพถ่ายจากสถานที่จริง

บริษัท เค.ที.เอ็ม. เมทัลเวิร์ก จำกัด  
K.T.M  
METALWORK

เค.ที.เอ็ม  
เมทัลเวิร์ก



ติดต่อ  
เค.ที.เอ็ม.เมทัลเวิร์ก  
ktemel.com

บางคนมาทำงานเอาความทุกข์  
มาจากบ้าน จะทุกข์ด้วยอะไรเราไม่รู้ พอ  
เอาทุกข์มาทำงานด้วยมันก็เกิดปัญหา  
ในเรื่องการทำงาน แต่ปัญหาที่เกิดจาก  
การทำงานนั้นมันเป็นปลายเหตุ ต้นเหตุ  
มันคืออะไร เราต้องแก้ไขตรงจุดค่อยๆ  
ปรับ ค่อยๆ แก้ไปด้วยกัน

สำหรับลูกน้องภายในโรงงาน  
เรายึดหลักของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ที่ทรงมีพระราชดำรัส  
ไว้ว่า “น้ำดีมากกว่าน้ำเสียอย่างไรเสีย  
มันก็ต้องดื่งกัน” ถ้าสังคมสิ่งแวดล้อมดี  
เอื้ออาหารต่อกัน เมื่อเรามี 80% เหลือ  
อีก 20% ยังไงมันก็ดื่งกันได้อยู่แล้ว

ชัญญ์ สุวรรณโชติ  
กรรมการผู้จัดการ  
บริษัท เค.ที.เอ็ม.เมทัลเวิร์ก จำกัด





ความแข็งแกร่งของเหล็กกล้าที่เป็นส่วนสำคัญต่อโครงสร้างตึกกรมบ้านช่อง หรือแม่แต่งานด้านอุตสาหกรรมต่างๆ ที่เจริญก้าวหน้าในทุกวันนี้ ยังสร้างความอดทนและเด็ดเดี่ยวของ “คน” ได้ยาก ด้วยความตั้งใจจริงในการทำธุรกิจ ได้สร้างเส้นทางอุตสาหกรรมการค้าเหล็กรูปพรรณที่มีมานานกว่า 30 ปี ของ บริษัท เค.ที.เอ็ม. สตีล จำกัด มีสาขาทั้งหมด 3 สาขา ได้สร้างแรงบันดาลใจของการทำงานที่หลายคนให้ความสนใจทั้งในส่วนของ การบริหารและการดูแลพนักงานอย่างมีคุณภาพ



การมองคนด้วยทัศนคติที่เป็นกลางและจริงใจ ไม่แปลกที่เราจะเห็นผู้บริหารพูดคุย และสร้างรอยยิ้มให้กับลูกน้องอยู่เสมอ สิ่งนี้เองทำให้สามารถลดช่องว่างระหว่างกัน ให้เกิดเป็นความใกล้ชิด สร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงาน ปรับปรุงและแก้ไข ปัญหาต่างๆ ไปพร้อมกับลูกน้อง จากความเอาใจใส่ ของผู้บริหารที่เปรียบเสมือนน้ำที่ขลอมลงสู่หัวใจของลูกน้อง ทุกคนไม่ต่างกับการมีพรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เมื่อผู้บริหารใช้แนวทางการบริหารตามหลักธรรมพรหมวิหารทั้ง 4 ที่เป็นทั้งหลักยึดและหลักชัยของความสุขในการทำงานของพนักงานในองค์กร





\*ภาพถ่ายจากสถานที่จริง

“สำหรับเราที่เป็นเจ้าของกิจการ ถ้ามองว่าเรื่องเศรษฐกิจเรานะสบาย เพราะว่ารายได้หรือเงินต่างๆ ทำได้ก็ไหลเข้ามาหาเรา แต่ทำอย่างไรลูกน้องจะสบายเหมือนเรา มีความสุขเหมือนเรา นั่นเป็นประเด็นสิ่งหนึ่งที่เราก็กลับมาคิด บางคนมาทำงานเหมือนเอาความทุกข์มาจากบ้าน เขาจะทุกข์เพราะอะไรเราไม่รู้ แต่พอทุกข์มาทำงานมันก็จะเกิดปัญหาขึ้นระหว่างการทำงาน ปัญหาที่เกิดจากการทำงานมันเป็นปลายเหตุ ต้นเหตุคืออะไร เราจึงทดลองว่าตัวเราจะสามารถแก้ไขหรือจัดการกับปัญหา

นั้นได้หรือไม่ เราก็ค่อยๆ ปรับช่วยกันหาสาเหตุ เราก็คำได้ว่า ปัญหาของเขาก็คือ เขาไม่มีวิธีคิดที่จะบริหารจัดการรายได้ของเขา บริหารจัดการชีวิตหรือบริหารจัดการครอบครัว เริ่มต้นจากเรื่องของการเปลี่ยนทัศนคติ เราก็อธิบายเรื่องทัศนคติค่อยๆ ปรับ ค่อยๆ แก้ไปด้วยกัน เข้าแถวตอนเช้าเราก็จะไปเข้าแถวกับเขา พอเข้าแถวเสร็จเราก็จะพูดคุย หรือบอกสอนในเรื่องต่างๆ ต้องเริ่มมองลูกน้องให้เหมือนเป็น ‘ลูก’ แล้วก็ ‘น้อง’ เริ่มมองให้ได้อย่างนี้ก่อน แล้วก็เริ่มมองเขาในทัศนคติที่เป็น

บวกมากกว่าเป็นลบตอนนี้ เราเชื่อว่าสิ่งที่เราปู เข้าไปในหัวใจของเขา ต้นไม้ที่เราปลูกเข้าไปในหัวใจ ร้อยละ 80 อยู่ในหัวใจเขาแล้ว เพราะฉะนั้นเราก็จะใช้หลักของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ที่ว่า ‘น้ำดีมันมากกว่าน้ำเสีย อย่งไรเสียมันก็ต้องดิงกัน ถ้าสังคมสิ่งแวดล้อมดี เอื้ออาทรต่อกันมันก็ 80 % กับ 20% อย่งไรก็ดิงกันได้อย่งแล้ว’ ”



ด้วยการสร้างทัศนคติที่ดี ระหว่างคำว่าผู้บริหาร กับ พนักงาน ของกรมการผู้จัดการ จึงเป็นต้นแบบที่ดี สร้างผู้บริหารรุ่นใหม่ที่มีแนวคิดและมุมมองที่ดีตามมา เกิดเป็นประเด็นการมองคน การใช้คนอย่างมีเหตุและผล ด้วยหลักของน้ำพึ่งเรือเสือพึ่งป่า สามารถฝึกตนเองให้เข้าใจความเป็นจริง ในสถานะต่างๆ ได้ซึ่งก็ทำให้รองประธานกรมการผู้จัดการ เป็นนักธุรกิจรุ่นใหม่ทำงานโดยยึดหลักธรรมาภิบาลเสมอมา

“ต้องบอกว่าเป็นคนที่เข้มแข็งมาก เป็นคนที่อ่านสถานการณ์ได้เก่ง ผมไปเป็นลูกน้องอยู่ 2 ปีกว่า เราถึงสัมผัสได้ว่าการที่เราลงไปเป็นยังไง แล้วพอเราขึ้นมา เราจะปกครองคนอย่างไร คุณแม่จะสอนเสมอว่า ขึ้นมาแล้วไม่ได้มีหน้าที่เฉพาะสั่งคนอื่น แต่เรามีคนอื่นเพื่อที่จะทำให้เราทำงานได้มากขึ้น ทำงานสำคัญ

ได้ดีขึ้น ไม่ใช่จะทำให้เราสบายขึ้น ไม่ได้มีลูกน้องเพื่อให้เราสบายขึ้น แต่เรามีลูกน้องไว้เพื่อที่จะทำให้เราทำงานสำคัญได้มากขึ้น”

ไม่เพียงแต่การสร้างหรือการปรับทัศนคติที่ดีของการบริหารจัดการพนักงานเท่านั้น ผู้บริหารยังได้ใช้หลักการบริหารจัดการที่เป็นระบบ สอนการทำบัญชี การใช้จ่าย ลดหนี้สินที่ไม่จำเป็น โดยได้จัดทำระบบบัญชีการออมเงินของพนักงานขึ้น ให้รู้จักเก็บและการจ่ายมากขึ้น การที่ผู้นำได้เข้ามามีส่วนร่วมกับพนักงานในทุกเรื่อง ทั้งการเอาใจใส่ ดูแลสร้างกำลังใจให้แก่กัน เป็นทั้งแรงกายและแรงใจที่เข้มแข็งให้กับพนักงานภายในบริษัทได้เปลี่ยนแปลงหลายๆ อย่างให้เกิดขึ้น และการฝึกพัฒนาคนทางด้านจิตใจให้พนักงานเต็มใจเต็มที่ที่จะทำงานมากขึ้นนี่เองที่เป็นจุดเด่นของ เค.ที.เอ็ม.สตีล



**เราไม่ได้มีลูกน้องเพื่อให้เราสบายขึ้น แต่เรามีลูกน้องไว้เพื่อ ที่จะทำให้เราทำงานสำคัญ ได้มากขึ้น**



พิเชษฐ สุวรรณโชติ  
รองกรรมการผู้จัดการ  
บริษัท เค.ที.เอ็ม.สตีล จำกัด



ในเรื่องการมีส่วนร่วมต่อสังคม ทางบริษัท ได้มีกิจกรรมเพื่อพัฒนาสังคม โรงเรียน หรือ แม้แต่ชุมชน โดยการส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ สำหรับเด็กและเยาวชน อาทิเช่น การจัดสรรงบประมาณเพื่อซื้อคอมพิวเตอร์ให้กับโรงเรียน สนับสนุนสโมสรกีฬาต่างๆ ภายในจังหวัด และ กิจกรรมอื่นๆ ด้วยดีเสมอมา

การบริหารองค์กรซึ่งยึดหลักการบริหาร มีน้ำใจซึ่งกันและกัน และการเข้ามามีส่วนร่วม ในกิจกรรมเพื่อสร้างความผ่อนคลายให้กับ บุคลากรที่ปฏิบัติหน้าที่นั้น ถึงจะเป็นสิ่งเล็กๆ แต่มีค่ายิ่งใหญ่ในความรู้สึก ที่ทุกคนต่างหยิบยื่นให้กันและกันได้ ซึ่งนับว่ามากพอที่จะ สร้างความรู้สึกอันดีให้เกิดขึ้นระหว่างองค์กร ผู้บริหารกับพนักงาน

ในวันนี้พนักงานทุกคนเข้าใจและรู้สึกถึงการ “ให้” ที่แท้จริง และนี่คือคำพูดที่มาจาก ความรู้สึกของพนักงานส่วนใหญ่ที่มีต่อผู้บริหารของพวกเขา

“การทำงานย่อมมีทั้งสุขและทุกข์ แต่การที่ผู้บริหารให้เราได้ขนาดนี้ ทำให้เรารักท่านมาก ท่านให้ทุกอย่างจริงๆ ทั้งความรู้ การให้คำปรึกษา ให้ชีวิตของเราได้ดีขึ้น ทุกอย่างเป็นเพราะเพราะผู้บริหารและบริษัทจริงๆ ค่ะ”







เมื่อก่อนเราทำบัญชีแค่รับเท่าไร จ่ายเท่าไร ยังไม่ได้วางแผนถึงอนาคตว่าเราจะมีเงินเหลือเก็บเท่าไร แต่ที่นี่จะสอนให้เราออมเงินเก็บในอนาคต เพราะเขาจะสอนในเรื่องของการออม จัดทุกอย่างที่ใช้จ่าย แม้แต่บาทเดียวก็จัด ตอนนี้น้อยอดเงินในบัญชีธนาคารก็โตขึ้นทุกวัน มีเงินเก็บเยอะขึ้น เงินออมมากขึ้น มันคงในชีวิต มากขึ้น แฮปปี้ค่ะ



จรรย์ญา ช้อยขุนทด  
หัวหน้าส่วนงานบัญชี  
บริษัท เค.ที.เอ็ม.สตีล จำกัด

## สังคมดี

มีความรักสามัคคีเชื่อเพื่อต่อชุมชนตนเอง

ปลอดภัย  
มีเงินรู้จักใช้ไม่เป็นหนี้







\*ภาพถ่ายจากสถานีโทรทัศน์

“

ในส่วนของสังคมด้านอื่นๆ เราก็จะมีในเรื่องของการบริการให้กับองค์กร สาธารณะกุศลต่างๆ รู้สึกดีค่ะว่าเราได้มีส่วนร่วมในตรงนี้ คือขอให้ชื่อของบริษัทเราได้เป็นส่วนหนึ่งเราก็รู้สึกดีมาก อยู่มาสิบกว่าปีรักมาก ที่นี้ให้ทุกอย่าง ไม่ว่าจะ เป็นความรู้ ให้ชีวิตให้ทุกอย่าง มีความสุขมากค่ะ

”

ปาณา รัตนแสงทอง  
หัวหน้าแผนกบัญชี  
บริษัท เค.ที.เอ็ม.สตีล จำกัด

จากวันนั้นถึงวันนี้ บริษัท เค.ที.เอ็ม.สตีล จำกัด นอกจากคำว่า สร้างทัศนคติที่ดีต่อกันแล้ว ภาพมุมกว้างกว่านั้นคือ จิตใจ การรู้จักพัฒนาหรือส่งเสริมให้บริษัทและพนักงานเข้าใจถึงเป้าหมายร่วมกัน สร้างความสุขจากใจ ต่อยอดถึงการทำงาน ปรับสร้างแนวคิดใหม่ เพื่อให้เกิดชีวิต และความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นตามมา ส่งผลถึงโครงสร้างของสังคมที่เป็นสุขอย่างยั่งยืนของชาติต่อไป



#### บริษัท เค.ที.เอ็ม.สตีล จำกัด

สำนักงานใหญ่ : 191 หมู่ 8 ต.บ้านโพธิ์ อ.เมือง นครราชสีมา 30310

โทรศัพท์ (044) 206133-39 โทรสาร (044) 206132

สาขา 1 โควงวัฒนาลอย : 77 ก.ท้าวสุระ ต.ในเมือง อ.เมือง นครราชสีมา 30000

โทรศัพท์ (044) 267714-6

www.ktmsteel.com





## บริษัท เจ.เอช.อุตสาหกรรม จำกัด







เรามองที่ว่าคุณเก่งต้องมีคุณธรรม  
ธรรมที่ทำให้เขากรงกลัวต่อบาป ถ้าเขา  
ไม่มีในสิ่งนี้ เราก็คงว่าเขาใช้ไม่ได้



กิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในโรงงานไม่ได้เป็นการเกิดขึ้นเฉพาะกิจ แต่เราได้มีกิจกรรมของโครงการในลักษณะของ Happy workplace โดยสร้างวัฒนธรรมที่ดีในองค์กรร่วมกัน และยังบูรณาการต่อยอดให้เกิดความยั่งยืน วันนี้เราต้องการคนดีเพื่อเป็นสังคมอุดมสุขในอนาคต เรามองอย่างกว้างว่าหากนำโครงการ Happy workplace ไปใช้ในองค์กร ย่อมส่งผลดีแน่นอนคือ จะทำให้องค์กรได้คนเก่ง มีความชำนาญ มีความเชี่ยวชาญ มีฝีมือ และยังเป็นคนดีมีคุณธรรมซึ่งก็จะทำให้องค์กรเจริญเติบโตอย่างยั่งยืน โดยที่พนักงานที่ทำงานในองค์กรมีความสุขจิต และสุขภาพใจที่ดี หากทำได้ครบทั้งแปดประการ (Happy 8) แล้ว ผลที่ตามมาก็จะทำให้พนักงานและครอบครัวมีความสุข สังคมเองก็มีความสุขตามไปด้วย ซึ่งก็จะทำให้ประเทศชาติมีความสุข ความเจริญก้าวหน้าต่อไป



คุณวิบูลย์ เกียรติอำนาจ  
กรรมการผู้จัดการ  
บริษัท เจ.เอส.อุตสาหกรรม จำกัด



คนคือสิ่งที่สำคัญมากเท่าไร  
จิตใจคนย่อมสำคัญ  
มากตามไปด้วย





โรงงานกระสอบทอसान ในเขตตำบล  
โคกสูง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา  
เป็นที่รู้จักกันดีสำหรับประชาชน ชาวบ้าน  
และโรงงานน้อยใหญ่ที่มีความสนใจ  
ในบรรจุกัณฑ์กระสอบทอसान เป็นทั้ง  
โรงงานที่สร้างรายได้ให้กับคนในพื้นที่  
และยังสร้างสรรค์สังคมที่ดีให้กับชุมชน  
นั่นก็คือ บริษัท เจ.เอช.อุตสาหกรรม  
จำกัด



บริษัท เจ.เอช.อุตสาหกรรม จำกัด ได้ก่อตั้ง  
และจดทะเบียนบริษัทเมื่อวันที่ 5 มกราคม พ.ศ.  
2539 โดยมีผู้ถือหุ้นเป็นคนไทยทั้งหมด ซึ่งได้รับ  
การส่งเสริมจากคณะกรรมการส่งเสริมการลงทุน  
(BOI) ให้เป็นหนึ่งในธุรกิจขนาดเล็ก ที่มองเห็น  
ความสำคัญเรื่องการพัฒนา “บุ ค ล า ก ร”  
ควบคู่ไปกับการพัฒนาธุรกิจ

**คุณวิบูลย์ เกียรติอำนาจ** กรรมการ  
ผู้จัดการบริษัท ได้เล็งเห็นว่าในปี พ.ศ. 2538 เป็น  
ช่วงที่กระสอบป่านมีราคาสูงขึ้น และพนักงานที่  
สามารถแบกน้ำหนักสินค้า 100 กิโลกรัมเริ่มมี  
น้อยลง คุณวิบูลย์เล็งเห็นช่องทางในการขยายธุรกิจ  
เพิ่มเติม นั่นคือธุรกิจกระสอบทอसान หลังจาก  
ศึกษาความเป็นไปได้ของธุรกิจ จึงตัดสินใจเปิด  
กิจการในชื่อบริษัท เจ.เอช.อุตสาหกรรม จำกัด  
โดยก่อสร้างโรงงานในพื้นที่เดียวกับโรงสีข้าว

ความเป็นบริษัทที่เน้นในเรื่องการ  
พัฒนาระบบงานบุคลากร ทำให้ เจ.เอช.  
มีกิจกรรมที่ส่งเสริมความเป็นอยู่และ  
เข้าถึงปัญหาของพนักงานอย่างแท้จริง  
ในบริษัท และยังสร้างความสัมพันธ์ที่ดี  
ต่อครอบครัวของพนักงานทุกคน เพื่อ  
ให้มีความใกล้ชิดกันมากขึ้น

“เราได้ออกไปเยี่ยมพนักงานและ  
ครอบครัวถึงบ้าน เพื่อไปพูดคุยสอบถาม  
สารทุกข์สุกดิบ บางครอบครัวมีปัญหา  
อย่างเช่น พ่อแม่ไม่สบาย ลูกไม่สบาย  
เราเองก็ได้ทราบ มีสิ่งไหนที่พอจะช่วย  
เหลือเกื้อกูลกันได้เราก็ช่วย เพราะ  
ครอบครัวเขาก็เป็นส่วนหนึ่งครอบครัว  
ของเรา”



คำว่า “โรงงานอุตสาหกรรม” ดูจะสร้างความห่างเหินให้ทั้งผู้บริหารและพนักงานอยู่มาก แต่สิ่งที่ เจ.เอช. ได้ให้กับพนักงานทุกคนคือการส่งเสริมความมีน้ำใจต่อกัน เพราะ เจ.เอช. ถือว่า คนคือสิ่งที่สำคัญมากเท่าไร จิตใจคนย่อมสำคัญมากตามไปด้วย เจ.เอช. ได้สร้างภูมิคุ้มกันทั้งร่างกายและจิตใจ บ่มความดีที่ออกมาให้กลายเป็นความสุขขององค์กร มีการทำกิจกรรมร่วมกัน ไม่ว่าจะทั้งภายในและภายนอกโรงงาน แม้แต่การสร้างธรรมใจ สิ่งเหล่านี้ได้หล่อหลอมความมีน้ำหนึ่งใจเดียวกันให้กับครอบครัว เจ.เอช. เป็นอย่างดี ด้วยความเชื่อมั่นว่า การกระตุ้นให้พนักงานรู้สึก อยากที่จะมาทำงานเพียงอย่างเดียวไม่ใช่ปัจจัยเด่นชัด แต่การให้เขารู้สึกว่ามาทำงานแล้ว มีความสุขดูจะเป็นเหตุผลที่ เจ.เอช. มอบให้พนักงาน เวลามาถึงที่ทำงานแล้วก็อยากจะทำงานให้ดีที่สุดทุกๆ วัน ซึ่งต้องเริ่มจากความสุขที่ตัวพนักงานเอง

“เรามองที่ว่าคนเก่งจะต้องมีธรรมะ ต้องมีความดี ต้องมีคุณธรรม เพราะถ้าเก่งแต่ไม่ดีเป็นคนไม่มีความเกรงกลัวต่อบาป ไม่ละอายต่อบาป เราถือว่าเขาใช้ไม่ได้ เราไม่ได้คัดคนดีเข้ามาทำงาน แต่เราจะพัฒนาคนให้ดี ซึ่งเป็นประจำทุกปีที่เราจะพาพนักงานเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรม โดยใช้เวลา 3 วัน 2 คืน ในการฝึกอบรมสมาธิ เติบจงกรม นั่งวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อกลับมาแล้วผลตอบรับที่ได้คือ ดีถึงดีมาก มีพนักงานหลายคนเขียนจดหมายเพื่อจะขอบคุณผู้บริหารที่มีกิจกรรมและโครงการดีๆ ให้เขา เพราะกลับไปเขารู้สึกว่าครอบครัวของเขามีความสุขมากขึ้น ซึ่งทางผู้บริหารทุกคนก็รู้สึกดีใจและอึ้งใจไปด้วย”

บางครั้งสิ่งใกล้ตัวที่เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจของคนเราได้ดี ก็หนีไม่พ้นศาสนา และหลักธรรมที่อยู่คู่กับคนเรามาตลอด การมีธรรมะก่อให้เกิดทั้งสติและปัญญาตามมา การใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าย่อมส่งผลตามมาถึงครอบครัว สังคม และประเทศชาติของเราต่อไป เมื่อเรารู้หลักของเหตุและผลอย่างแท้จริง ทางออกของปัญหามากน้อยขนาดไหนก็สามารถผ่านพ้นไปได้

ในวันนี้กล่าวได้ว่า เจ.เอช. ได้สร้างแนวทางบริหารจิตใจให้กับพนักงาน และบุคลากรของบริษัทด้วยการยึดหลักพระพุทธศาสนา สร้างคนดีมากกว่าคนเก่ง ทำให้พนักงาน เจ.เอช. ก้าวข้ามคำว่าพนักงานโรงงานธรรมดา กลายมาเป็นบุคลากรที่มีคุณค่า ต่อสังคม ทั้งทางด้านการดำเนินชีวิตและ การทำงาน รวมไปถึงการสร้างประโยชน์ต่อสังคมที่ เจ.เอช. ดำเนินนโยบายมาโดยตลอด อีกทั้งได้รับความร่วมมือจากพนักงานเป็นอย่างดี

ในส่วนของการช่วยเหลือสังคม เจ.เอช. เมื่อเห็นว่าสังคมมีทุกข์ ไม่ใช่แค่เครื่องบรรเทาทุกข์ที่ เจ.เอช. ได้จัดนำไปมอบให้เท่านั้น แต่การช่วยเหลือให้สังคมได้ก้าวผ่านความทุกข์และปัญหาไปพร้อมๆ กัน เป็นสิ่งที่สร้างทั้งสุขภาพและสุขใจให้กับสังคม พนักงาน รวมถึงผู้บริหารด้วย





ดำเนินโครงการ Happy Work Place ไปใช้ยอมสร้างผลดีแน่นอน คือ จะทำให้องค์กรได้คนเก่ง มีความชำนาญ มีความเชี่ยวชาญ มีฝีมือและยังเป็นคนดี เป็นคนมีคุณธรรม ซึ่งก็ จะทำให้องค์กรเจริญเติบโต อย่างยั่งยืน



“กิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในโรงงาน ไม่ได้เป็นการเกิดขึ้นเฉพาะกิจ แต่เราได้มีกิจกรรมของโครงการในลักษณะของ Happy Work - place สร้างองค์กรให้เป็นวัฒนธรรมที่ดีร่วมกัน และยังบูรณาการต่อยอดให้เกิดความยั่งยืน กล่าวโดยรวม คือ ด้านสังคมเราต้องการคนดี เพื่อเป็นสังคมอุดมสุขในอนาคต เรายังมองอย่างกว้างว่าหากนำโครงการ Happy Workplace ไปใช้ ย่อมสร้างผลดีแน่นอน คือ จะทำให้องค์กรได้คนเก่งมีความชำนาญ มีความเชี่ยวชาญ มีฝีมือ และยังเป็นคนดีมีคุณธรรม ซึ่งก็จะทำให้องค์กรเจริญเติบโตอย่างยั่งยืน โดยที่พนักงานที่ทำงาน ในองค์กรมีสุขภาพจิตและสุขภาพใจที่ดี หากทำได้ครบทุกแปดประการ (Happy 8) ผลที่ตามมาจะทำให้พนักงานและครอบครัวเขามีความสุข สังคมเองก็มีความสุขตามไปด้วย ซึ่งก็จะทำให้ประเทศไทยมีความสุขความเจริญก้าวหน้าต่อไป”







## ไม่ได้อยากไปเลย ปฏิบัติธรรม แต่วันสุดท้ายทำไมไม่อยากกลับ



“การที่มีโครงการอบรมปฏิบัติธรรม ตอนแรกไม่ได้อยากไปเลย ปฏิบัติธรรม  
แต่วันสุดท้ายทำไมไม่อยากกลับ ความสุขที่เกิดจากใจคืออย่างนี้เอง เราไม่เคย  
รู้มาก่อน กลับมาแล้วสบายใจ ทำงานร่วมกันได้อย่างมีความสุข เพื่อนร่วมงานมี  
ความสุข เรา Happy ค่ะ”

“ดิฉันเริ่มต้นจากการมาเป็นพนักงานฝึกประสบการณ์วิชาชีพ หลังจากนั้น  
ผู้บริหารก็ได้มอบโอกาสที่ดีให้ จึงได้มาทำงานที่นี่ต่อ การเอาใจใส่พนักงานทุกคน  
ของผู้บริหาร ทำให้ทุกคนรู้สึกว่ามีมีความสุข ทุกวันเกิดทางผู้บริหารจะมีของขวัญ  
ถึงแม้บางอย่างอาจจะดูไม่มากมายนัก แต่เรารู้สึกดีใจ เรารู้ว่าผู้บริหารให้ด้วยความจริงใจ  
คำอวยพรวันเกิดที่ท่านให้ มันมีค่าทางใจมากจริงๆ สำหรับพนักงานอย่างเรา”

| บณิกา ชีมกลาง

| หัวหน้าแผนกบุคคล บริษัท เจ.เอช.อุตสาหกรรม จำกัด

## น้ำใจงาม

มีน้ำใจเอื้ออาทรกันและกัน

## ทางสงบ

ศรัทธาในศาสนาและมีศีลธรรม





**สัมพันธ์ ขอนโพธิ์**  
หัวหน้าแผนกผลิต  
บริษัท เจ.เอช.อุตสาหกรรม จำกัด

# “ผมจะออกจากที่นี่ด้วยเหตุผลเดียว คือ บริษัทเล็กจาง”

“ทุกกิจกรรมที่ทางบริษัทจัดขึ้น ไม่เคยมีกิจกรรมไหนที่บังคับพนักงานทุกคนเต็มใจที่จะเข้าร่วม อย่างกิจกรรมที่เราไปช่วยสังคม บริษัทบอกเลยว่าให้พนักงานกะไหนไป เพราะบางทีพนักงานที่เขาเพิ่งออกกะก็อยากไป แต่บริษัทก็เป็นห่วงเรื่องการพักผ่อนหรือสุขภาพทุกคน ก็จะกำหนดเลยว่าให้กะเข้าไป ทุกคนอยากมีส่วนร่วม อยากไปช่วยกัน ที่ผ่านมากิจกรรมที่ไปช่วยเหลือ ก็อาทิเช่น มอบสิ่งของอุปโภคบริโภคข้าวสารอาหารแห้งให้กับชาวบ้านที่ประสบปัญหาน้ำท่วม หรือมีกิจกรรมที่ทางชุมชนจัดขึ้นทางบริษัทก็ให้การสนับสนุน

ผมขอบคุณที่นี่ ขอขอบคุณผู้บริหาร หากพูดตามตรงผมไม่คิดว่าตัวเองจะมาได้ถึงจุดนี้ด้วยซ้ำไป โอกาสที่ผู้บริหารจะให้พนักงานอยู่บนพื้นฐานที่ว่าพนักงานทุกคนต่างกัน บางคนต้องการแต่ไม่จำเป็น หรือบางคนจำเป็นแต่ไม่ต้องการ ผู้บริหารจะถามก่อนว่าเราทำได้ไหม เมื่อเราพร้อมเราก็เลือกที่จะรับโอกาสนั้นมา แต่คนเราก็ควรจะรู้ถึงจุดยืน หรือจุดแข็งของตัวเองด้วย มาถึงวันนี้ ผมจะออกจากที่นี่ เหตุผลเดียว คือ บริษัทเล็กจาง” ☺



**บริษัท เจ.เอช.อุตสาหกรรม จำกัด**  
140 ม.1 ถนนสุนทราราม ต.โคกสูง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000  
โทรศัพท์ 0-4429-4591-3 โทรสาร 0-4437-1290





## บริษัท สงวนวงษ์อุตสาหกรรม จำกัด





บริษัทเรา คือ บริษัทครอบครัว เราอยู่ร่วมกับคนงานแล้วจึงค่อยๆ โต ขึ้นมา เพราะฉะนั้นเรากับคนงานจึงมีความสนิทสนมกัน ดูแลกันแบบคนรุ่นเก่า ทุกคนอยากจะมีความสุขในการทำงาน ผู้บริหารจะต้องมีความเข้าใจว่าโลกนั้นเปลี่ยนแปลงทุกอย่งนั้นเปลี่ยนแปลง เราต้องเปลี่ยนแปลงเพราะ “คนงาน คือทรัพยากรที่สำคัญที่สุดของระบบธุรกิจ” คนงานทุกคนคือครอบครัว เพราะชีวิตไม่ได้มีแต่เรื่องงานกับเรื่องเงินอย่างเดียว มีเรื่องของครอบครัวรวมอยู่ด้วย และที่สอดคล้องกันคือชาวไร่ การอยู่ได้ของเรา “หากไม่มีชาวไร่ เราก็อยู่ไม่ได้” หากเราเห็นความสำคัญของเขา อย่าเอาเปรียบเขา เราต้องทำให้เขาอยู่ได้ และอยากจะปลุกมันต่อไป

ธิดารัตน์ รอดอนันต์  
กรรมการผู้จัดการ  
บริษัท สงวนวงษ์อุตสาหกรรม จำกัด

คนเราทำงานร่วมกัน  
ไม่ได้มีเฉพาะหน้าที่  
อย่างเดียว จะต้อง  
รวมถึงจิตใจ อารมณ์  
ความรู้สึกด้วย





จากเส้นทางของความสำเร็จหลังการก่อตั้งบริษัทเมื่อปี พ.ศ. 2517 ในธุรกิจด้านอุตสาหกรรมแป้งมัน ทำให้ บริษัท สงวนวงษ์อุตสาหกรรม จำกัด ในพ.ศ.นี้ถือได้ว่าเป็นโรงงานผลิตแป้งมันสำปะหลังที่ใหญ่ที่สุดในเอเชียแปซิฟิก



ด้วยกำลังการผลิตสูงถึงประมาณ 2,400 ตันต่อวัน หรือคิดเป็น 80% ของแป้งมันที่ผลิตและส่งออก โดยมีตลาดหลักอยู่ที่ประเทศจีน, อินโดนีเซีย, มาเลเซีย และบางประเทศในกลุ่มสหภาพยุโรป จนถึงวันนี้ บริษัท สงวนวงษ์อุตสาหกรรม จำกัด ได้ชื่อว่าเป็นโรงงานที่ใช้เครื่องจักรในกระบวนการผลิตแป้งมันที่ทันสมัยที่สุดของประเทศ มูลค่าการขายแต่ละปีอยู่ราว 800 - 1,000 ล้านบาท

การกล้าตัดสินใจในการลงทุนในครั้งนั้นของ **คุณทศพล ตันติวงษ์** ประธานกรรมการบริษัท สงวนวงษ์อุตสาหกรรม จำกัด ทำให้วงการธุรกิจแป้งมันต้องสะท้าน เมื่อความมุ่งมั่นในความสำเร็จได้สร้างแรงผลักดันให้อุตสาหกรรมของจังหวัดนครราชสีมาได้มีดาวเด่นด้านโรงงานอุตสาหกรรม สร้างตลาดแรงงานนับร้อยนับพันชีวิตที่ก้าวเข้ามาสู่วัยและสังคม

โรงงานอย่างเต็มรูปแบบ การทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมขนาดใหญ่ ซึ่งดูเหมือนจะเกิดขึ้นแบบผิวเผิน ล้นเดือนรับเงินเดือนตอบแทน ใช้ชีวิตแบบต่างคนต่างอยู่ แต่สำหรับที่นี่ พนักงานและบุคลากรของบริษัททุกคนเปรียบเสมือนครอบครัวใหญ่ครอบครัวหนึ่งที่มีผู้บริหารให้ความสำคัญบุคลากรกว่า 700 ชีวิตเสมอมา การเอาใจใส่ดูแลพนักงานนี่เองที่ทำให้ บริษัท สงวนวงษ์อุตสาหกรรมเป็นบริษัทที่มีผู้ใช้แรงงานต้องการเข้าสมัครทำงานเป็นอันดับต้นๆ ของจังหวัด อีกทั้งความมีมาตรฐานที่ส่งผลให้บริษัทได้มาตรฐานการรับรองมากมาย ไม่ว่าจะเป็น

- GMP(Good Manufacturing Practice)
- OHSAS / TIS 18000 : 1999
- ISO 9001 : 2000
- ISO 14001 : 2004
- 5 ส.
- HALAH Certificate
- มรท. 8001 - 2546 และสัญลักษณ์ตราสินค้าไทย Thailand's Brand เป็นต้น





ภาพถ่ายจากสถานที่จริง  
**บริษัทเองก็ถือว่า  
พนักงาน และบุคลากร  
เป็นส่วนที่สำคัญมากๆ  
ในการดำเนินงานของบริษัท**

ในส่วนของพนักงาน จะเห็นว่าบริษัท ได้ให้ความสำคัญมาก โดยสังเกตจากการ จัดการงานบริหารบุคลากรไว้อย่างมีระบบ จากแนวคิดที่เชื่อว่าการจัดการอย่างมีระบบ นั้นเป็นกระบวนการพัฒนาบุคลากรได้ดี ทั้งในด้านผลตอบแทน ในด้านการคัดเลือก พนักงานเข้าทำงาน ตลอดจนการคัดเลือก พนักงาน เพื่อกระจายไปในตำแหน่งต่างๆ

นอกจากสวัสดิการขั้นพื้นฐานที่มีครบ ตามกฎหมาย ระดับเงินเดือนซึ่งอยู่ในระดับ ที่ดี เมื่อเทียบกับอุตสาหกรรมเดียวกัน พร้อมทั้งโบนัสที่มอบให้ทุกปี และสวัสดิการ ด้านอื่นๆ เช่น มีรถรับ-ส่งบุตรหลานพนักงาน บ้านเช่า ที่พัก เป็นต้น



ส่วนของกิจกรรมต่างๆ ที่ โรงงานได้จัดขึ้น เพื่อให้พนักงานได้ เกิดความมีชีวิตชีวา ลดความเหนื่อย ล้าจากการทำงาน ให้พนักงานได้มี ความผ่อนคลาย ซึ่งการที่พนักงาน มีกิจกรรมในลักษณะนี้ สามารถ สร้างความสุขและเสียงหัวเราะให้กับ พนักงานได้เป็นอย่างดี ถือเป็น การ สร้างความสุขในองค์กรอย่างหนึ่ง



พนักงาน และบุคลากร เป็นส่วนที่สำคัญ ในการดำเนินงานของบริษัท เพราะไม่ว่าจะเป็น การผลิตสินค้า การขายสินค้าล้วนต้องอาศัย พนักงานในการดำเนินงาน บริษัทยังเล็งเห็น อีกด้วยว่าการสร้างบุคลากรที่ดีเริ่มจากสังคม ภายในโรงงาน ซึ่งวัฒนธรรมองค์กรจะเน้นใน ด้านความมีน้ำใจต่อกันและการทำงานเป็นทีม เพราะบริษัทเชื่อว่าการมีกิจกรรมภายใน ที่ส่งเสริมในเรื่องของการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ความมีน้ำใจต่อกันในการทำงานเป็นทีม สิ่ง ที่ตามมาก็คือ พนักงานจะสามารถนำสิ่งที่ได้รับ จากการทำกิจกรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิต ข้างนอก ใช้กับสังคมรอบๆ โรงงาน โรงเรียน วัด และสังคมอื่นๆ ในโคราช รวมทั้งการมีส่วนร่วม ในวันสำคัญทางศาสนา เช่น วันเข้าพรรษา วันลอยกระทง หรือวันสงกรานต์ บริษัทจะ นิมนต์พระ มีพิธีตักบาตร เพื่อให้พนักงานทุกคน ได้มีส่วนร่วมในการทำบุญร่วมกัน อีกด้านหนึ่งก็ เพื่อพัฒนาจิตใจให้อ่อนโยน ซึ่งบริษัทให้ความสำคัญ ในการจัดกิจกรรมต่างๆ ตามวันสำคัญ ของไทยมาอย่างต่อเนื่อง เพื่อความเป็นอันหนึ่ง อันเดียวกันของชุมชนคนในโรงงาน

ในด้านของการจัดตั้งร้านสวัสดิการ กลุ่มพนักงานฯ มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยเหลือ สมาชิก โดยให้พนักงานเป็นสมาชิกด้วยความ สมัครงใจ ซึ่งเงินสวัสดิการที่ได้จากสมาชิกรนำ ไปเป็นเงินกู้ยืมระหว่างพนักงานด้วยกัน อาทิ เช่น กู้ยืมเพื่อการศึกษาของบุตร ผ่อนรถ ผ่อน บ้าน หรือว่าในด้านอื่นๆ ที่จำเป็นก็สามารถ กู้ยืมได้ โดยร้านค้าสวัสดิการพนักงานจะมี กรรมการที่รับผิดชอบแบ่งส่วนหน้าที่กันทำงาน



ซึ่งทุกเดือนจะมีการปันผลกำไรให้กับพนักงาน แต่สินค้าที่วางจำหน่ายภายในร้านก็จะเป็น ประเภทข้าวสารอาหารแห้ง และของใช้ต่างๆ สินค้าบางประเภทนำเข้ามาจำหน่ายตาม เทศกาลบ้าง เช่น ช่วงเปิดเทอมก็จะเป็นสินค้า ชุดนักเรียน กระเป๋านักเรียน การที่พนักงาน มาซื้อของภายในร้านสวัสดิการผลกำไรก็จะตก อยู่กับพนักงานเอง อีกทั้งสินค้าที่นำมาจำหน่าย ก็ไม่แพงมากเกินไปเมื่อเทียบกับข้างนอก และ ยังเป็นการสะดวกในการจับจ่ายใช้สอยอีก ด้วย นอกจากนี้เงินทุนของสวัสดิการ ก็ยังมี เหลือพอสำหรับให้พนักงานเข้ามากู้ยืมไปใช้ ในยามที่จำเป็น เช่น ค่าอุปกรณ์การเรียนของ บุตรหลาน หรือในกรณีอื่นๆ ที่มีเหตุจำเป็น และ ยังส่งเสริมพนักงานให้มีรายได้เสริม โดยการ เพาะปลูกพืชผักสวนครัว เพื่อลดภาระค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นในครัวเรือนของพนักงานและ ชุมชนคนโรงงาน



## บริษัทก็จะต้องสร้างความสำคัญกับสังคมรอบๆ และต้องฟังเสียงจากสังคม

ในอดีตโรงงานตั้งอยู่ห่างไกลจากชุมชน \*ภาพถ่ายจากสถานที่จริง ความสัมพันธ์ระหว่างบริษัทกับชุมชนยังเป็นลักษณะต่างคนต่างอยู่ แต่จากการขยายตัวของเมือง ทำให้บริษัทต้องอยู่ท่ามกลางชุมชนด้วยเหตุนี้เองบริษัทจึงมีโครงการต่างๆ เพื่อช่วยเหลือชุมชน อาทิ บริจาคหนังสือ คอมพิวเตอร์ และที่ดินให้กับโรงเรียน บริจาคสิ่งของให้กับชุมชนที่ประสบอุทกภัย และยังมีการชุดบ่อบาดาล มอบโอ่งน้ำให้กับชุมชนรอบข้าง เพื่อบรรเทาปัญหาด้านคุณภาพน้ำบริโภค รวมถึงซื้อที่เพื่อสร้างห้องสมุด ตลอดจนจัดเป็นกองทุนสำหรับพนักงานที่จะนำช่วยชุมชนต่างๆ ซึ่งอาจจะเป็นบ้านเกิดของพนักงานเอง เช่น ใครต้องการจะไปปรับปรุงวัด โรงเรียน โรงพยาบาล ฯลฯ บริษัทก็จะมิกองทุนให้ แล้วพนักงานก็จะเป็นอาสาสมัคร นำกองทุนในส่วนนี้ไปซื้อวัสดุในการก่อสร้างหรือปรับปรุงร่วมกับชาวบ้านในชุมชนนั้นๆ ไม่ต่างกันกับสังคมรอบข้างซึ่งสำคัญมากๆ เพราะว่าอุตสาหกรรมการเกษตร บริษัทต้องเกี่ยวข้องกับคนจำนวนมาก นอกจากชาวไร่แล้วก็คือเพื่อนบ้านที่อยู่รอบๆ โรงงาน เนื่องจากบริษัทได้ทำ ISO 14000 บริษัทจะต้องสร้าง

ความสำคัญกับสังคมรอบๆ และต้องฟังเสียงจากสังคม หรือชุมชนรอบๆ ด้วยว่าได้ทำอะไรที่เป็นความเดือดร้อนกับชาวบ้าน ซึ่งบริษัทได้จัดกิจกรรมเชิญเพื่อนบ้านหรือสังคมรอบๆ เข้ามาชมโรงงาน และให้สังคมแจ้งถึงปัญหาที่ทางบริษัททำให้สังคมและเพื่อนบ้านเกิดความเดือดร้อน ซึ่งทางบริษัทจะได้ทำการปรับปรุงที่ผ่านมาในอดีต บางส่วนของโรงงานเป็นถนนดินลูกรัง ทำให้ฝุ่นคลุ้งไปหมู่บ้านข้างๆ เมื่อชาวบ้านมาร้องเรียน บริษัทก็ได้แก้ไขปรับปรุงเป็นถนนคอนกรีตและเปลี่ยนเส้นทางเดินรถเพื่อไม่ให้ไปใกล้กับชุมชนมากเกินไป อีกเรื่องหนึ่งของอุตสาหกรรมแป้งมันก็คือการใช้น้ำของบริษัที่ถือว่าใช้น้ำในปริมาณมาก ซึ่งน้ำที่ใช้ในการผลิตจะต้องไม่ถูกปล่อยออกไปนอกโรงงาน ดังนั้นบริษัทจะต้องมีระบบบำบัดที่ได้มาตรฐาน เพื่อให้เรามีคุณภาพดี

ในส่วนของกิจกรรมที่ทำร่วมกับทางจังหวัด ก็คือการบริจาคโลหิตให้กับสภาอากาศ ซึ่งทางบริษัทก็จะให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีตลอดมา

ด้านความสัมพันธ์กับชาวไร่ บริษัทถือว่า 'เราเป็นลูกค้าไม่ใช่ว่าชาวไร่เป็นลูกค้าเรา' นอกจากการให้ราคาตามราคาป้ายที่เป็นธรรมเหมาะสมกับภาวะตลาดแล้ว ยังต้องมีการวัดเปอร์เซ็นต์มันฯ และวัดเชื้อแป้งที่เป็นธรรมด้วยรถทุกคันที่เข้ามาขายมันฯ บริษัทจะมีคูปองอาหารเพื่อให้เข้าไปหาซื้ออาหารทานภายในโรงอาหารได้ ในโรงอาหารก็จะมีปลั๊กไฟให้ชาวไร่แบบเตอรืโทวส์พท์มือถือ บางครั้งมีชาวไร่นำมันฯ มาขายจำนวนมาก อาจจะต้องมานอน



# ปลอดหนี้ มีเงินรู้จักใช้ไม่เป็นหนี้

## สังคมดี มีความรักสามัคคีเอื้อเพื่อต่อชุมชนตนเอง

ค้ำที่โรงงาน ชาวไร่ก็จะนำเอามังมาวางนอน อยู่ในโรงอาหาร โดยที่ด้านหลังของโรงอาหาร จะมีห้องน้ำและห้องอาบน้ำเพื่อคอยอำนวยความสะดวก”

ในช่วงหลายปีที่ผ่านมาผลผลิตมันสำปะหลังไม่ค่อยคงที่ บางปีมีน้อยบางปีมีมากยิ่งเกิดภาวะโลกร้อนด้วยแล้ว ก็ยิ่งส่งผลกระทบต่อผลผลิตตลาดมันสำปะหลังที่โตขึ้นทุกปี ทำให้ผลผลิตไม่พอต่อความต้องการ บริษัทส่งนวนวงษ์อุตสาหกรรม จำกัด จึงได้ทำโครงการเพื่อเพิ่มผลผลิตร่วมกับทางมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี โดยการนำหินปูนมาแจกชาวไร่ แล้วแนะนำเรื่องการผลิตปุ๋ยชีวภาพเพื่อเพิ่มผลผลิต ปรับปรุงสภาพของดิน โดยไม่คิดค่าใช้จ่าย นอกจากนี้ยังมีในส่วนของกรจำหน่ายปุ๋ยชีวภาพ ทางโรงงานจะจำหน่ายในราคาถูกสองปีที่ผ่านมา โรงงานได้ตระหนักถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในเรื่องของเพี้ยแบ่ง จึงได้มีโครงการ

จัดอบรม การทำเชื้อราชีวเวอร์เรียให้กับชาวไร่ โดยในระยะหลังๆ บริษัทจะใช้วิธีบุกไปถึงอำเภอและตำบลที่ประสบกับปัญหา แล้วทำงานร่วมกับเกษตรจังหวัดในการให้ความรู้กับชาวไร่ ซึ่งในการออกให้ความรู้โรงงานได้ผลิตเชื้อราไปด้วย เนื่องจากบางที่ บางอำเภอ หรือบางตำบลตั้งหน่วยงานที่จะผลิตและเก็บรักษาเชื้อราได้

นอกจากจะให้การอบรมแล้ว ยังได้จัดทำแปลงสาธิตบรีจาคเชื้อรา บรีจาคปุ๋ยแมงคั้นสูงที่จะใช้ในการฉีดเชื้อราผสมกับน้ำเข้าไปในมันเพื่อให้ได้ผลผลิตเต็มที่ มีการจัดทำแผนในเชิงรุกในอำเภอรอบๆ และทำงานร่วมกับเกษตรจังหวัดในการให้ความรู้เพื่อให้ชาวไร่ได้ประโยชน์อย่างเต็มที่





ภาพถ่ายจากสถานที่จริง



“เมื่อประมาณ 4 - 5 ปีที่แล้ว มีการพัฒนาระบบ แล้วเราก็เห็นว่าบริษัทมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี พนักงานก็มีขวัญและกำลังใจในการทำงานดีขึ้น พนักงานอยู่กับบริษัทนานขึ้น มีการพัฒนาตัวเองและทำงานร่วมกันได้ดี บรรยากาศในบริษัทก็จะเป็นบรรยากาศที่มีความสุข ไม่มีการทะเลาะกัน เพราะเมื่อมีปัญหา ก็จะคุยกัน ยอมรับและรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนร่วมงาน ผู้บริหาร ลูกค้า หรือแม้แต่ Supplier เพราะบริษัทมองแบบภาพรวมและคิดว่า ‘คนเราทำงานร่วมกัน ไม่ได้มีเฉพาะหน้าที่อย่างเดียว จะต้องรวมถึงจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกด้วย’ ถ้าเรามีมิตรภาพที่ดีต่อกันการทำงานจะราบรื่น ถึงแม้มีอุปสรรคก็จะสามารถแก้ปัญหาได้อย่างราบรื่น ซึ่งก็จะได้รับบรรยากาศการทำงานที่ดีและมีความสุข”



### บริษัท สวนวนงษ์อุตสาหกรรม จำกัด

120 หมู่ 4 ราชสีมา-โชคชัย ต.หนองไผ่ล้อม อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000

โทรศัพท์ : 044-212723-6, 044-212420-1, 044-334892,  
044-212721-2, 044-212185-6, 044-327062, 044-334160,  
044-334313, 044-334130, 044-334162

โทรสาร : 044-212720 | [www.swi.co.th](http://www.swi.co.th)





# บริษัท อุตสาหกรรมโคราช จำกัด





“เราทุ่มเทใส่ใจในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมอย่างจริงจัง ตลอดจนให้การส่งเสริมพัฒนาท้องถิ่น สนับสนุนกิจกรรมสาธารณประโยชน์ ศาสนา การศึกษา อย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง เรามุ่งมั่นสู่การรับรองระบบมาตรฐาน การจัดการสิ่งแวดล้อม ISO 14001 จนได้รับการรับรองมาตรฐาน ในปีพ.ศ. 2543 ด้วยความเอาใจใส่ต่อสังคม ปรับปรุงฟื้นฟูบำรุงรักษาทรัพยากรธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม และการนำกลับมาใช้ใหม่ เพื่อมิให้เกิดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ส่งเสริมสนับสนุนกิจกรรมในชุมชน มุ่งเน้นการพัฒนาส่งเสริมสาธารณประโยชน์ การศึกษา ศาสนา กีฬา เพื่าระวังดูแลสุขภาพพนักงาน ประชาชนของชุมชนข้างเคียงอย่างต่อเนื่อง ด้วยความรับผิดชอบและเอาใจใส่ต่อสังคม”

สิทธินพงษ์ ชะเอมสินธุ์  
หัวหน้าแผนกทรัพยากรบุคคล  
บริษัท อุตสาหกรรมโคราช จำกัด

สุขภาพ ร่างกาย  
ที่ดีของพนักงานและ  
ชุมชนเราขอดูแลให้  
มากที่สุด







\*ภาพถ่ายจากสถานที่จริง

กว่า 40 ปีของการทำธุรกิจในเครือบริษัท KI Sugar Group ได้มุ่งมั่นในการปรับปรุงพัฒนาระบบบริหารงานคุณภาพมาอย่างต่อเนื่อง จึงทำให้บริษัทได้รับการรับรอง

- มาตรฐานคุณภาพระบบ ISO 9000 : 2000
- มาตรฐานด้านสิ่งแวดล้อมระบบ ISO 14001 : 2004
- GMP (Good Manufacturing Practice)
- HALALและมอก.18001

โดยให้ความสำคัญในระบบการจัดการด้านการเกษตร ซึ่งมุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพอ้อย คุณภาพของเกษตรกร ตลอดจนคุณภาพของเทคโนโลยีเครื่องมื ออุปกรณ์ในการทำไร่อ้อย เพื่อให้ได้วัตถุดิบที่มีคุณภาพก่อนจะนำมาผ่านกระบวนการ

การผลิตด้วยเครื่องจักรและเทคโนโลยีที่ทันสมัยจนได้น้ำตาลทรายคุณภาพดี ได้มาตรฐาน ตรงตามความต้องการของลูกค้า

ความมีมาตรฐานของเครือบริษัท KI Sugar Group ทำให้โรงงานแห่งนี้เป็นที่สนใจของหลายคน ด้วยนโยบายแนวคิดและระบบการทำงานที่พนักงานได้รับจากบริษัท ซึ่งในส่วนของพนักงานบริษัทจะแบ่งออกเป็น 2 ช่วงฤดูการทำงาน คือ

■ **ช่วงฤดูการผลิต** หรือช่วงเปิดหีบ อยู่ในช่วงเดือนธันวาคมถึงเมษายน ในช่วงนี้บริษัทจะมีพนักงานทั้งหมด ประมาณ 1,300 คน ซึ่งกว่า 400 คน เป็นสัญญาจ้างชั่วคราว โดยส่วนใหญ่จะเดินทางมาจากต่างจังหวัด เมื่อเสร็จจากช่วงทำนาทำไร่ก็จะเข้ามาทำงานในโรงงาน



■ ช่วงฤดูซ่อม อยู่ในช่วงประมาณเดือนเมษายน มีพนักงานประจำอยู่ประมาณ 930 คน ซึ่งพนักงานส่วนนี้จะเป็นส่วนของช่าง พนักงานโรงงานและเจ้าหน้าที่สำนักงานที่ทำงานในตำแหน่งประจำ

“ทางโรงงานเองมีนโยบายที่จะส่งเสริมให้พนักงานมีความสุขในการทำงานให้มากขึ้น เพื่อที่การทำงานจะได้ออกมาดีไปด้วย โรงงานได้เน้นกิจกรรมหลายๆ อย่างที่จะสร้างความสุขให้กับพนักงาน ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อให้พนักงานได้เกิดความรักในองค์กร”

จากการที่โรงงานได้สร้างความสุขใกล้ตัวให้เกิดขึ้น ยังทำให้พนักงานเกิดความสุขและความผูกพันที่ดีต่อโรงงานมากขึ้น



นอกเหนือจากพนักงานประจำในส่วน of สำนักงานที่มีสวัสดิการด้านต่างๆ รองรับ เช่น อาหารเช้า กลางและเย็น 3 มื้อ ครบ 5 หมู่ ไว้บริการแล้ว โรงงานยังได้จัดสร้างสังคม ความ เป็นอยู่ให้กับพนักงาน โดยคำนึงถึงสถาบัน ครอบครัว สร้างบ้านพักอาศัย รวมถึงบริการ ค่าน้ำ ค่าไฟ ฟรี สำหรับพนักงาน และครอบครัว โดยมีชื่อหมู่บ้านว่า ‘บ้านน้ำตาล’ บ้านน้ำตาล เป็นชุมชนโรงงานที่มีการจัดระบบความเป็น อยู่ให้พนักงานได้อยู่อาศัย เป็นครอบครัวแบบ มาตรฐาน มีพ่อ แม่ ลูก และมีสนามเด็กเล่น ภายในหมู่บ้านไว้สำหรับบุตรหลานของพนักงาน

งาน ทั้งนี้โรงงานยังมีการจัดกิจกรรมต่างๆ ใน วันสำคัญให้กับพนักงานและครอบครัวได้ ใช้เวลาว่างร่วมกัน เช่น ปลูกต้นไม้ ทำบุญ ตักบาตร เป็นต้น เพื่อให้เกิดความรัก และความ อบอุ่นภายในครอบครัว สร้างบรรยากาศที่ดี ในการอยู่ร่วมกันของครอบครัวและโรงงาน ซึ่งจากการที่โรงงานได้สร้างความสุขใกล้ตัว ให้เกิดขึ้น ยังทำให้พนักงานเกิดความสุข และ ความผูกพันที่ดีต่อโรงงานมากขึ้น





ภาพถ่ายจากสถานที่จริง



การสร้างควมสามัคคีขึ้นภายใน  
โรงงาน นอกจากกิจกรรมต่างๆ แล้วยังมีการ  
สร้างลานกีฬาที่มีพื้นที่สำหรับทั้งพนักงาน  
และประชาชนในชุมชนให้ได้ใช้ประโยชน์  
ร่วมกัน เพื่อลดปัญหาในการชองสุมและเรื่อง  
ของยาเสพติดในหมู่วัยรุ่นในชุมชน อีกทั้งยัง  
เป็นสนามแข่งขันกีฬาบางประเภทในระดับ  
จังหวัด โดยพื้นที่ทั้งหมดประกอบด้วย สนาม  
ฟุตบอล, สนามฟุตบอล, สนามตะกร้อ, สนาม  
บาสเกตบอล และสนามวอลเลย์บอล เป็นต้น  
การแข่งขันกีฬาภายในของโรงงานแบ่งเป็น  
2 ประเภท

**ประเภทที่ 1** คือ การแข่งขันกีฬาที่ ซึ่งแบ่ง  
ออกเป็น 4 ทีม โดยจะแข่งขันกันจนได้ทีมที่เข้าชิง  
ชนะเลิศ เพื่อจะชิงชัยกันในวันพิธีเปิดการแข่งขัน  
ใหญ่ ที่จัดขึ้นภายในโรงงาน

**ประเภทที่ 2** คือ การแข่งขันกีฬาภายในแผนก  
เพื่อสร้างความสามัคคีภายในแผนก กีฬาที่แข่งขัน  
เช่น วิ่ง 10 ขา, กีฬาพื้นบ้าน เป็นต้น





บริษัท อุตสาหกรรมโคราช จำกัด  
ได้สร้างคุณค่าทางชีวิตที่ดี  
ให้เกิดขึ้นได้ภายใต้สังคม  
ของพนักงานหลายร้อยชีวิต

ด้วยความเอาใจใส่ต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างต่อเนื่องเสมอมา โดยให้ความสำคัญกับพนักงานและชุมชน ด้วยขนาดพื้นที่ของโรงงานที่มีขนาดใหญ่ ทำให้ความรับผิดชอบต่อหลายส่วนของโรงงานย่อมมากตามไปด้วย โดยเฉพาะสังคมรอบข้างของโรงงาน จึงได้มีการส่งเสริมสนับสนุนกิจกรรมในชุมชน มุ่งเน้นการพัฒนาส่งเสริมสาธารณประโยชน์ การศึกษา ศาสนา กีฬา ดูแลสุขภาพพนักงานและประชาชนของชุมชนข้างเคียงอย่างต่อเนื่อง ก่อให้เกิด ‘ชมรมหนองระเวียงอาสาพัฒนา’ โดยการสนับสนุนงบประมาณจากโรงงาน เพื่อใช้ในงานสาธารณประโยชน์ต่อชุมชนด้านต่างๆ

“ชมรมหนองระเวียงอาสาพัฒนา มีการจัดกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับชุมชน เช่น บริจาคผ้าห่ม เสื้อกันหนาว มอบทุนการศึกษา ซ่อมแซมและสร้างถนน ประปา หรือให้ความช่วยเหลือตามที่ชาวบ้านในชุมชนได้รับความเดือดร้อน ชมรมจะเข้าไปดูแลช่วยเหลือ ตามงบประมาณของบริษัทที่ตั้งไว้ โดยที่ชมรมหนองระเวียงอาสาพัฒนา จะพัฒนาชุมชนควบคู่ไปกับการพัฒนาโรงงานให้ดียิ่งขึ้นต่อไป อีกทั้งด้านสุขภาพร่างกายที่ดีของพนักงานและชุมชน ที่เราขอดูแลให้มากที่สุด ซึ่งโรงงานเองได้จัดทีมแพทย์เพื่อออกตรวจสุขภาพของประชาชนทุกปี เราให้ความสำคัญรับผิดชอบต่อชุมชนและสังคมมาตลอด อีกหนึ่งโครงการที่เราร่วมจัดทำขึ้นก็คือ “โครงการเยาวชนอาสาพัฒนาท้องถิ่น”



# สังคมดี

มีความรักสามัคคีเอื้อเฟื้อต่อชุมชนตนเอง

## สุขภาพดี

มีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ



■ มอบเงินทุนการศึกษาให้เด็กที่มีผลการเรียนดี แต่ขาดแคลนทุนทรัพย์

เพราะว่าบริษัทอยากให้เข้าถึงเยาวชนมากที่สุด จึงได้จัดให้มีกิจกรรมสำหรับเยาวชน เพื่อที่พวกเขาจะได้มีส่วนร่วมและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ซึ่งเยาวชนที่ร่วมกิจกรรมมาจากชุมชนรอบๆ โรงงาน ในตำบลหนองระเวียง ทั้งหมด 20 หมู่บ้าน”

การออกไปให้ความรู้กับเกษตรกรเป็นอีกหน้าที่หนึ่งที่โรงงานได้ปฏิบัติมาโดยตลอด ซึ่งผลของการให้ความรู้เป็นการต่อยอดและเพิ่มผลผลิตทางการเกษตรสำหรับชาวไร่อีกทาง โดยเปรียบเทียบเหมือนว่าโรงงานเป็นฝ่ายวิจัยและชาวไร่ได้นำไปปฏิบัติ เป็นการสนับสนุนและส่งเสริมให้เกิดประโยชน์ขึ้นร่วมกันระหว่างโรงงานกับชาวไร่

“โรงงานเรามีหน่วยประชาสัมพันธ์ที่ออกไปตามศาลากลางหมู่บ้าน เพื่อไปให้ความรู้ สร้างกิจกรรมให้เกิดขึ้นร่วมกันระหว่างโรงงานกับชาวไร่ เหมือนเป็นการออกไปบอกกล่าวถามสารทุกข์สุกดิบ ซึ่งบางครั้ง

โรงงานมีปุ๋ยหรือสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผลผลิตของชาวไร่ โรงงานก็จะให้เข้ามาติดต่อรับได้ที่โรงงาน ถือเป็นความช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน เกษตรกรไม่ใช่แค่ลูกค้าเราเท่านั้น แต่เราจะพัฒนาและให้ความรู้ แก้ปัญหาไปพร้อมกับทุกคนเพื่อส่งเสริมและต่อยอดผลผลิตของเขาให้ดีขึ้นไป นอกจากนี้ในหนึ่งปี โรงงานจะจัดประชุมชาวไร่ครั้งใหญ่ ที่สำหรับสมาชิกหรือเปิดโควตาไว้กับทางโรงงาน โรงงานก็จะมีการจับรางวัลแจกสิ่งของ ทุกคนที่มาจะได้รับของรางวัลกันถ้วนหน้า ไม่ว่าจะเป็น ที่วี ดู่เย็น พัดลม ถังชื้อดยา เป็นต้น หรือสำหรับชาวไร่ที่มีผลผลิตดี ทางโรงงานก็จะมีการจัดให้ไปเที่ยวกันอีกด้วย”





# สร้างผลิตภัณฑ์จากอ้อยสู่มาตรฐานโลก เพื่อเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจต่อสังคม และความมั่นคงขององค์กร



บริษัท อุตสาหกรรมโคราช จำกัด ได้สร้างคุณค่าทางชีวิตที่ดี ให้เกิดขึ้นได้ภายใต้สังคมของพนักงานหลายร้อยชีวิต ในวันนี้ การส่งเสริมแค่สวัสดิการอย่างเดียว ทำให้ภาพที่ออกมาคือพนักงานกินเงินเดือนคนหนึ่ง แต่เมื่อมีการส่งเสริมให้เห็นถึงภาพรวมขององค์กร การแสดงออกถึงความจริงใจในการสร้างความคิดอีกด้านที่ไม่มีกรอบเพียงแคพนักงาน แต่เป็นกรอบที่เปิดกว้างสำหรับความคิดความเห็น สำหรับการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่มีประโยชน์มากขึ้น บริษัทได้พร้อมที่จะเดินหน้าอย่างเต็มที่ เพื่อต่อยอดนโยบายการสร้างความสุขให้เกิดขึ้นต่อไป

“ทุกวันนี้บรรยากาศการทำงานดีขึ้น ทุกคนมีรอยยิ้ม มีเสียงหัวเราะ การที่เราจัดกิจกรรมต่างๆ ขึ้น ยังได้สร้างสัมพันธ์ไมตรีระหว่างพนักงานและหน่วยงาน ชีวิตของคนเราถ้าไม่สร้างสมดุล มุ่งแต่ทำงานอย่างเดียว ไม่มีเวลาดูแลครอบครัว ไม่มีเวลาดูแลตัวเอง ไม่รู้จักผ่อนคลายถึงจะทำงานไปก็ไม่มีประโยชน์ เงินที่ได้มาก็ต้องเอามาดูแลรักษาตัวเอง หรือทำงานจนไม่มีเวลาให้ครอบครัวก็อาจเกิดปัญหาครอบครัว ที่จะลูกหลานสู่ปัญหาสังคมต่อไปได้”



**บริษัท อุตสาหกรรมโคราช จำกัด**

111 ม.18 ต.หนองระเวียง อ.พิมาย จ.นครราชสีมา 30110

โทรศัพท์ 0-4420-0444 ต่อ 112, 115 | [www.HorachIndustry.co.th](http://www.HorachIndustry.co.th)





# โรงพยาบาลกรุงเทพราชสีมา



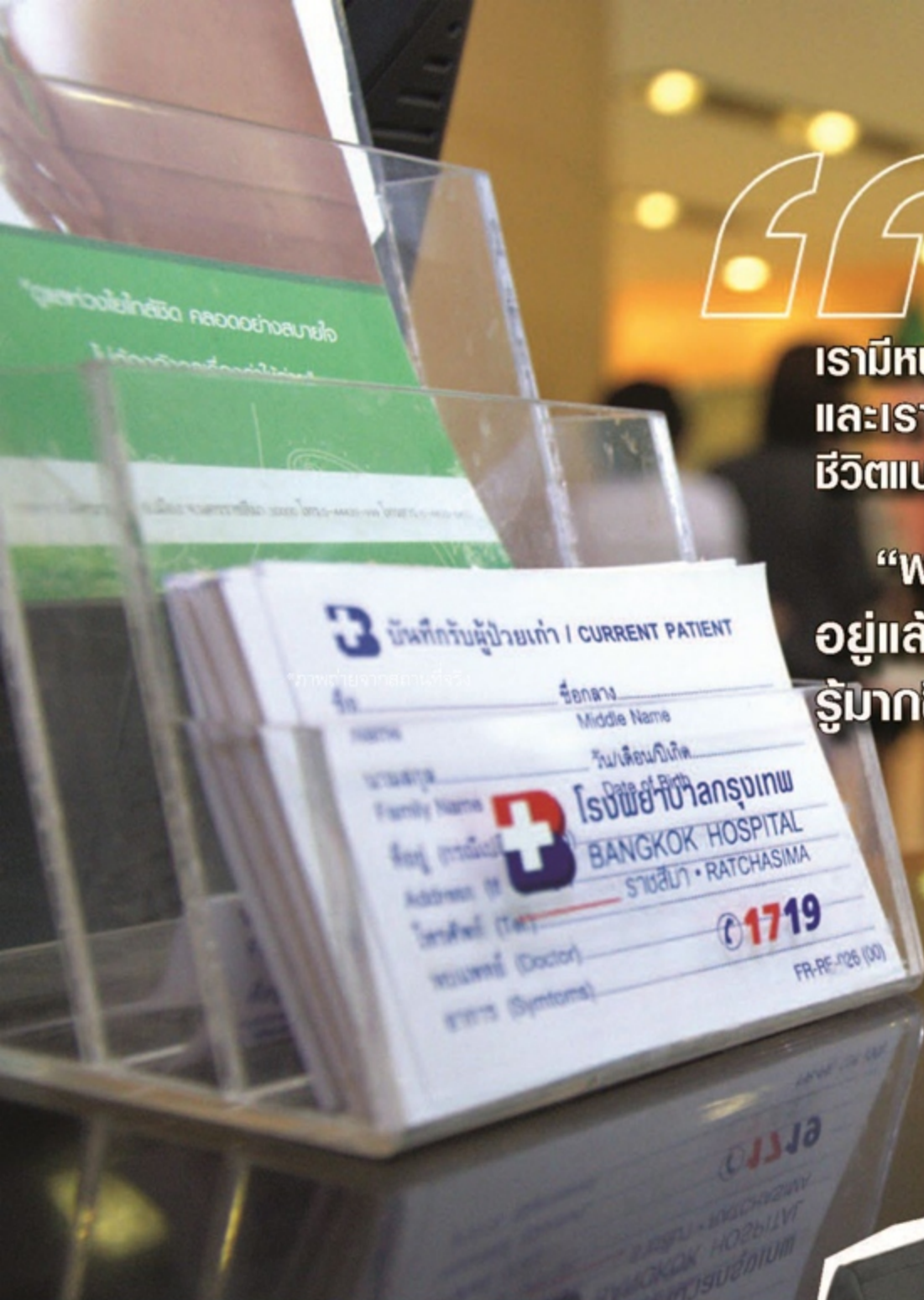


“

ที่นี่คือบ้านหลังใหญ่  
เรามีหน้าที่ มีพี่น้อง มีองค์กร  
และเราอยู่ร่วมกันในภากระบบ  
ชีวิตแบบครอบครัว”

“พนักงานทุกคนมีความรู้  
อยู่แล้ว แต่เราอยากให้เรา  
รู้มากขึ้น”

”



เพราะมนุษย์เป็นทุนที่สำคัญที่สุดใน  
การขับเคลื่อนองค์กร จึงจำเป็นอย่างยิ่ง  
ที่จะต้องมีการสนับสนุนให้ทรัพยากร  
ที่สำคัญที่สุด มีสมดุลในแต่ละด้านของ  
ชีวิต ทั้งเรื่องร่างกาย จิตใจ ชีวิตส่วนตัว  
ครอบครัว รวมถึงสถานะทางการเงินและ  
ความมั่นคง ซึ่งนั่นก็หมายถึง “ความสุข  
8 ประการ”

นพ.ธนรัชต์ สมุทรเพ็ชร  
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลกรุงเทพราชสีมา





\*ภาพถ่ายจากสถานีโทรทัศน์

สุขภาพร่างกายเป็นสิ่งสำคัญ ในการดำรงอยู่ของเหล่าพันธมิตรมนุษย์ การไม่มีโรค ย่อมเป็นลาภอันประเสริฐ เมื่อสุขภาพร่างกายเป็นสิ่งสำคัญ มาเป็นอันดับหนึ่ง บุคลากรทางการแพทย์ย่อมมีค่ามากขึ้นเป็นทวีคูณ แพทย์และพยาบาลรวมถึงหน่วยงานที่มีคุณภาพ ก็ย่อมสร้างความเชื่อมั่นต่อระบบการดูแลรักษา แต่การสร้างความสำเร็จได้นั้น โครงสร้างขององค์กรต้องดีและมีคุณภาพเป็นสิ่งที่สำคัญ

โรงพยาบาลกรุงเทพ-ราชสีมา ถือได้ว่าเป็นโรงพยาบาลเอกชนอันดับหนึ่งของจังหวัดนครราชสีมา และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เปิดบริการครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ.2537 ในนาม “โรงพยาบาลราชสีมธนบุรี” ต่อมาในปี พ.ศ.2549 ได้เข้าร่วมกับเครือบริษัทกรุงเทพ-ดุสิตเวชการ จำกัด (มหาชน) จึงเปลี่ยนเป็น “โรงพยาบาลกรุงเทพราชสีมา” โดยยึดหลักพันธกิจที่ว่า “มุ่งมั่นดูแลสุขภาพ แบบองค์รวม ที่ได้มาตรฐานและคุณภาพระดับสูง มุ่งเน้นการสร้างคุณค่าให้กับผู้มีส่วนร่วมทุกองค์กร”



ในด้านของการบริการ โรงพยาบาลกรุงเทพราชสีมา ถือว่าเป็นอันดับหนึ่ง ทั้งในด้านของเครื่องมือแพทย์ที่ทันสมัย และบุคลากรทางการแพทย์ที่มากด้วยความสามารถ ซึ่งได้แบ่งหน้าที่ตามสายงานในแต่ละหน่วยงานของโรงพยาบาลไว้อย่างเหมาะสม โดยทั้งหมดได้ใช้แนวทางจากคุณค่าหลักขององค์กรในการปฏิบัติหน้าที่ ตามความหมายของคำว่า

“ SUCCESS is changing to TRICCS ”



“ถ้าด้านของการบริการ เราถือได้ว่าโรงพยาบาลกรุงเทพราชสีมาเป็นอันดับหนึ่งของโคราช โดยมีพนักงานทั้งหมด 500 คน เศษ หรือประมาณ 510 คน ซึ่งเราดูแลกันโดยเปรียบองค์กรเสมือนบ้าน บ้านนี้คือบ้านหลังใหญ่ เรามีหน้าที่ มีพี่น้อง มีองค์กร และเราอยู่ร่วมกันในภากระบบชีวิตแบบครอบครัว ท่านกรรมการผู้จัดการเปรียบเสมือนพ่อ ผู้จัดการก็เปรียบเสมือน พี่ใหญ่ พนักงานทุกคนก็เป็นเหมือนพี่น้องกันทั้งหมด”

บริษัทเอกชนแห่งนี้กับใช้คำเรียกองค์กรใหญ่ๆ นี้ว่า บ้านหลังใหญ่ แทนคำว่า บริษัท เป็นคำแต่มีค่าทางความคิดและอบอุ่นทางความรู้สึกอย่างมากมาย



- S Service Minded  
จิตใจพร้อมบริการ
- U United Teamwork  
สมัครสามานสามัคคี
- C Customer Focused  
นำสิ่งที่ดีสู่ลูกค้า
- C Continuous Improvement  
พัฒนาต่อเนื่อง
- E Effective Communication  
รอบรู้เรื่องการสื่อสาร
- S Speed  
บริการเร็วรวดเร็ว
- S Strive for Achievement  
มุ่งเข้มงวดสู่ความสำเร็จ
- T Teamwork  
ร่วมทีมทำงาน
- R Results Oriented  
มุ่งด้านผลลัพธ์
- I Continuous Improvement  
ปรับปรุงแก้ไข
- C Customer Focused  
รับใช้ลูกค้า
- C Communication  
เจรจาสื่อสาร
- S Speed  
บริการรวดเร็ว





“ เราไม่ได้อบรมเฉพาะแพทย์  
หรือพยาบาลเพียงเท่านั้น แต่เราจัด  
อบรมสำหรับพนักงานทุกระดับ ”

\*ภาพถ่ายจากสถานที่จริง

การที่จะประสบความสำเร็จได้ บุคลากร ถือเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการที่จะขับเคลื่อนองค์กรให้พัฒนา จึงจำเป็นต้องมีโครงการเพื่อสนับสนุนให้ทรัพยากรที่สำคัญที่สุดได้มีสมดุลในแต่ละด้านของชีวิต ทั้งเรื่องร่างกาย จิตใจ ชีวิตส่วนตัว ครอบครัว รวมถึงสถานะทางการเงินและความมั่นคง ซึ่งก็หมายถึงความสุข 8 ประการ ด้วยเหตุนี้องค์กรจึงให้ความสำคัญกับโครงการ Happy Workplace เพื่อให้เป็นรากฐานในการดำเนินกิจกรรมเพื่อพัฒนาพนักงานของโรงพยาบาล

โรงพยาบาลกรุงเทพราชสีมาให้ความสำคัญในด้านการพัฒนาบุคลากรและองค์กรเป็นสำคัญ กิจกรรมที่ส่งเสริมบุคลากรและพนักงานให้มีความรู้ความสามารถ โรงพยาบาลได้สนับสนุนบุคลากรอย่างเต็มที่ ทำให้เห็นถึงคุณค่าของบุคลากรในการเพิ่มพูนความรู้ให้กับตนเองมาโดยตลอด

“เราเป็นองค์กรที่มีลักษณะธุรกิจบริการ เป็นการให้บริการเชิงเฉพาะด้าน เพราะฉะนั้นปัจจัยอีกด้านหนึ่งก็คือบุคลากรที่จะคอยให้บริการ ซึ่งโรงพยาบาลกรุงเทพราชสีมาของเรา

ให้ความสำคัญกับบุคลากรด้านนี้เป็นอย่างมาก เพราะเราถือว่าเป็นต้นทุนที่ใหญ่ที่สุดและสำคัญที่สุดต่อองค์กร เราเองอยากให้พนักงานที่นี้อยู่ในลักษณะที่มีความพอเพียง และต้องพัฒนาตัวเอง จึงจะสร้างความผาสุกได้ อีกทั้งจะเป็นลักษณะนโยบายที่จะทำให้เกิดความ เป็นจริง โดยเริ่มจาก 3 สิ่ง ก็คือ **เพียงพอ พัฒนา ผาสุก** เราจะมีการประชุมในแต่ละปี ว่าแต่ละคนมีการเจริญเติบโตอย่างไร แล้วเรา ควรจะทำอะไรให้มีบุคลากรที่เพียงพอ และปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเราเองก็อยากพัฒนาด้านทักษะความสามารถ โดยให้พนักงานทุกคนมีการอบรมในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน ที่จะเสริมสร้างสมรรถนะของ เขาให้เพิ่มขึ้น คาดว่าสิ่งนี้น่าจะเป็นตัวชี้วัดได้ ง่าย เราตั้งเป้าไว้ว่าพนักงานคนหนึ่งในแต่ละปี ควรจะได้รับการอบรมหรือการพัฒนา ศักยภาพ ไม่น้อยกว่า 80 ชั่วโมงต่อคนต่อปี ซึ่งในการอบรมพัฒนาด้านต่างๆ เราจะใช้วิธีการที่หลากหลาย เช่น การอบรมทั้งในและนอกสถานที่ หรืออบรมในเชิงพัฒนาหรือเชิงปฏิบัติการ เป็นต้น”



เพราะทุกภาคส่วนมีความสำคัญเท่าเทียมกัน ทุกคนมีหน้าที่ของตัวเอง แต่หน้าที่ก็มีความสำคัญแตกต่างกัน

“เราไม่ได้อบรมเฉพาะแพทย์หรือพยาบาลเพียงเท่านั้น แต่เราจัดอบรมสำหรับพนักงานทุกระดับ หรือแม้แต่พนักงานในส่วนที่เรียกว่า Out Source หรือพนักงานสัญญาจ้าง ถึงแม้เขาจะไม่ใช่พนักงานของเราจริงๆ แต่เขาก็เป็นส่วนหนึ่งขององค์กรเรา เราก็ให้ความสำคัญด้วย” \*ภาพถ่ายจากสถานที่จริง

ขึ้นชื่อว่าเป็นโรงพยาบาลเรื่องของการรักษาพยาบาลและความปลอดภัยนับเป็นสิ่งสำคัญ ดังนั้นบุคลากร เจ้าหน้าที่ และพนักงานก็ต้องมีสุขภาพที่ดีด้วย

“เรื่องความเสี่ยงเป็นเรื่องที่เราให้ความสำคัญ ซึ่งลูกค้าหรือคนไข้ของเราที่เข้ามาใช้บริการทุกคนก็ต้องการการดูแลที่ดีและมีคุณภาพ ที่สำคัญที่สุด คือ ความปลอดภัย เพราะฉะนั้นกระบวนการทุกอย่างที่เราให้บริการแก่ลูกค้าต้องปลอดภัย พนักงานทุกคน

## สุขภาพดี

## มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและจิตใจ

## หาความรู้

## ศึกษาหาความรู้ พัฒนาตนเองตลอดเวลา







ต้องลดความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้น ด้วยการรักษาสุขภาพของพนักงานเองให้มีสุขภาพที่ดี ไม่เสี่ยงต่อการเป็นโรคและไม่เสี่ยงต่อการที่จะทำให้ผู้รับบริการนั้นติดต่อโรค”

“นโยบาย **เพียงพอ พัฒนา ผาสุก** ของทางโรงพยาบาลเองก็มีส่วนคล้ายกันกับโครงการ Happy Workplace ที่มีอยู่ตอนนี้ แต่เราสามารถต่อยอดโครงการไปได้อีก กับการสร้างสมดุลทั้ง 8 ด้าน ซึ่งเมื่อพนักงานได้รับก็จะเหมือนกับวงล้อที่หมุนไป และจะส่งผลให้องค์กรก้าวหน้าต่อไปด้วย พร้อมทั้งด้านจิตใจที่เราส่งเสริมให้พนักงานของเราได้เข้าใจถึงการให้ เช่น การบริจาคโลหิต การทำบุญหรือสาธารณกุศลต่างๆ

“ในด้านการพัฒนาองค์ความรู้ของพนักงาน โรงพยาบาลได้พัฒนาเทคโนโลยีและสร้างห้องสมุดอิเล็กทรอนิกส์ ซึ่งเราเชื่อว่าจะทำให้พนักงานเข้าถึงแหล่งความรู้ได้มากขึ้น

ในวันนี้ทางโรงพยาบาลของเราพร้อมที่จะส่งเสริมทั้งนโยบายและโครงการให้เกิดความสอดคล้องไปด้วยกัน เราเองก็อยากจะรณรงค์ให้องค์กรอื่นๆ เข้ามามีส่วนร่วมในโครงการดีๆ แบบนี้ เพราะความสุขของคนเรา อย่งไรก็หนีไม่พ้นการมีชีวิต 24 ชั่วโมงในแต่ละวัน 8 ชั่วโมงอยู่ที่บ้าน อีก 8 ชั่วโมงสำหรับนอนหลับพักผ่อน และอีก 8 ชั่วโมงอยู่ที่ทำงาน เมื่อเขามีความสุขแล้ว เขาก็พร้อมที่จะสร้างสิ่งดีๆ ตามทิศทางหรือนโยบายขององค์กร ซึ่งอยากจะให้ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน องค์กรธุรกิจ รวมไปถึงทุกคนในประเทศให้ขานรับกับโครงการดีๆ แบบนี้และเดินไปพร้อมๆ กัน เพื่อความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นของประเทศของเราต่อไปในอนาคตอันใกล้นี้”





‘คน’ ให้มากขึ้น ควรคิดว่าทำอย่างไรที่จะสร้างสมดุลชีวิตให้เขามีความสุขทั้ง 8 ด้านอยู่ที่ตรงนี้ เมื่อเขาได้รับในสิ่งนี้แล้ว เขาก็พร้อมที่จะรับการเปลี่ยนแปลงสิ่งใหม่ๆ เสียสละให้กับองค์กร ทุ่มเทให้กับองค์กรช่วยกันพัฒนาองค์กร ซึ่งเราเชื่อว่าหากองค์กรไหนทำได้ องค์กรนั้นก็จะมีเจริญและคู่แข่งเองก็ไม่สามารถที่จะตามทันได้แน่นอน”

ทุกคนมีคุณค่าในตัวเองแตกต่างกัน คุณค่าของทรัพยากรบุคคลในองค์กรหรือในสังคมก็เช่นเดียวกัน ต่างคนต่างมีหน้าที่ของตัวเอง การอยู่ร่วมกันในสังคมหรือองค์กร ถ้าทุกคนทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุด และให้ความสำคัญแก่กันและกัน ช่วยเหลือกันให้มากขึ้น เราจะอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่าง พาสุข และยั่งยืน ☺

ในวันนี้เราให้ความสำคัญกันมากแค่ไหน ?

“ไม่มีองค์กรไหนที่จะมีแต่ฮาร์ดแวร์ มีแต่โครงสร้าง หรือมีแต่ระบบคอมพิวเตอร์ เพราะเรายังมีองค์ประกอบที่สำคัญขององค์กรอีกอย่างหนึ่งก็คือ ‘คน’ เราต้องยอมรับว่าเครื่องมือเครื่องใช้อุปกรณ์ต่างๆ นั้นสามารถซื้อได้ด้วยเงิน เลียนแบบกันได้ ทดแทนกันได้ ตามกันทัน หรือเปลี่ยนแปลงได้ แต่ ‘คน’ นั้น เราไม่สามารถที่จะหามาทดแทนกันได้ องค์กรไหนที่มีการพัฒนาคน ก็ยากที่จะมีองค์กรไหนตามทัน เราจึงควรให้ความสำคัญกับเรื่องของ







# หน่วยพัฒนาการเคลื่อนที่ 52



หน่วยพัฒนาการเคลื่อนที่ 52 มีหน้าที่ดำเนินการพัฒนาประเทศเพื่อความมั่นคงของชาติ ด้วยการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม จิตวิทยา รวมทั้งให้การช่วยเหลือประชาชนในเขตพื้นที่รับผิดชอบ การปฏิบัติงานจะมุ่งสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของราษฎร เพื่อยกระดับความเป็นอยู่และรายได้ โดยคำนึงอย่างรอบคอบ ระหว่างปัจจัย ความต้องการที่แตกต่างกันของราษฎรในแต่ละพื้นที่กับปัจจัยความต้องการทางทหาร เพื่อให้บรรลุเป้าหมายการเสริมความมั่นคง โดยมีแผนการพัฒนามุ่งให้ราษฎรมีความเป็นอยู่แบบ “พอมีพอกิน” และยกระดับฐานะจาก พอมีพอกินเป็น “กินดีอยู่ดี” ในลำดับต่อไป





เพราะคนเรายังใช้คำว่า ‘พอ’ ไม่ถูกที่  
พอหน้า ควรมาก่อน พอหลัง  
เมื่อเรารู้คำว่า ‘พอเพียง’ แล้ว  
ต่อไปเราก็เข้าใจคำว่า ‘เพียงพอ’ ”

พ.อ.เอกราช อินทร์รักษ์  
รองผู้บังคับบัญชาหน่วยพัฒนาการเคลื่อนที่ 52





ปัจจุบันการพัฒนาขององค์กร  
หน่วยงาน และบริษัทต่างๆ ทั้งภาค  
รัฐและเอกชน ได้มีการพัฒนาระบบงาน  
ในหลายๆ ด้าน ก่อให้เกิดการสร้าง  
ความเข้มแข็งให้กับหน่วยงานอย่าง  
เต็มรูปแบบ อีกทั้งยังเป็นการพัฒนา  
ความเป็นอยู่ของประชาชน เศรษฐกิจ  
และสังคมตามไปด้วย

เช่นเดียวกับ หน่วยงานของรัฐที่มีการเร่ง  
แก้ปัญหาในด้านเศรษฐกิจ ควบคู่ไปกับการ  
ช่วยเหลือประชาชนอย่างเป็นระบบและประสบ  
ความสำเร็จเป็นอย่างดี นั่นก็คือ **หน่วยพัฒนา  
การเคลื่อนที่ 52 จังหวัดบุรีรัมย์** เนื่องจาก  
เป็นหน่วยงานที่ได้ลงพื้นที่สำรวจปัญหาความ  
ยากจนของประชาชนที่เกิดขึ้น ทำให้ทางหน่วย  
งานได้เร่งหาทางออกให้กับปัญหาที่เกิดขึ้น  
อย่างเหมาะสม

หน่วยพัฒนาการเคลื่อนที่ 52 เป็นหน่วย  
งานที่ขึ้นตรงต่อสำนักงานพัฒนาพิเศษ หน่วย  
บัญชาการทหารพัฒนา กองบัญชาการทหาร  
สูงสุด ได้รับการจัดตั้งเมื่อวันที่ 4 พฤศจิกายน  
พ.ศ.2509 โดยเริ่มแรกได้ตั้งฐานพัฒนาการอยู่  
บริเวณพื้นที่บ้านตาเป็ก ตำบลตาเป็ก อำเภอ  
นางรอง จังหวัดบุรีรัมย์ ซึ่งก่อนนั้นเรียกว่า  
“หน่วยพัฒนาการเคลื่อนที่บุรีรัมย์” ต่อมา  
ได้เปลี่ยนเป็น “หน่วยพัฒนาการเคลื่อนที่ 43  
บุรีรัมย์” และในปี 2524 มีการเปลี่ยนแปลง  
อีกครั้ง โดยได้ย้ายฐานพัฒนาการจากที่ตั้งเดิม  
มาอยู่บริเวณ ที่ราบเชิงเขาพนมรุ้ง บ้านดอน-

หนองแหน หมู่ 2 ตำบลตาเป็ก อำเภอเฉลิม-  
พระเกียรติ จังหวัดบุรีรัมย์ ซึ่งเป็นที่ตั้งใน  
ปัจจุบัน เดิมมีเนื้อที่ประมาณ 665 ไร่ 1 งาน  
74 ตารางวา ต่อมาในปี พ.ศ.2537 ได้มอบ  
พื้นที่ก่อสร้างสร้างศูนย์ราชการอำเภอเฉลิม-  
พระเกียรติจำนวน 109 ไร่ และในปี พ.ศ. 2543  
ได้มอบพื้นที่ก่อสร้างโรงพยาบาลเฉลิม-พระ  
เกียรติอีก 105 ไร่ 1 งาน 10 ตารางวา  
ปัจจุบันคงเหลือพื้นที่ 451 ไร่ 84 ตารางวา มี  
พื้นที่รับผิดชอบการพัฒนาครอบคลุมจังหวัด  
บุรีรัมย์และจังหวัดมหาสารคาม

ในระยะเวลาที่ผ่านมาได้มีการเปลี่ยนแปลง  
ชื่อหน่วยหลายครั้ง จนได้รับการเปลี่ยนชื่อ  
ครั้งล่าสุดใน พ.ศ.2552 เป็น **นพค.52 สนภ.5  
นทพ. (หน่วยพัฒนาการเคลื่อนที่ 52 สำนัก  
งานพัฒนาภาค 5 หน่วยบัญชาการทหาร  
พัฒนา)** โดยมีภารกิจหลักในการป้องกันกา  
รแทรกซึมบ่อนทำลายความมั่นคงของชาติ  
ด้วยการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม จิตวิทยา  
รวมทั้งให้การช่วยเหลือประชาชนในเขตพื้นที่  
รับผิดชอบ การปฏิบัติงานจะมุ่งสู่การพัฒนา  
คุณภาพชีวิตของราษฎร เพื่อยกระดับความ  
เป็นอยู่และรายได้ โดยคำนึงอย่างรอบคอบ  
ระหว่างปัจจัยความต้องการที่แตกต่างกันของ  
ราษฎรในแต่ละพื้นที่กับปัจจัยความต้องการ  
ทางทหาร เพื่อให้บรรลุเป้าหมายการเสริมความ  
มั่นคงตามแนวชายแดน โดยมีแผนการพัฒน  
ามุ่งให้ราษฎรมีความเป็นอยู่แบบ “พอมีพอกิน”  
และยกระดับฐานะจากพอมีพอกิน เป็น “กิน  
ดีอยู่ดี”





■ การจัดทำบัญชีรายได้

หน่วยพัฒนาการเคลื่อนที่ 52 ได้ดำเนินงานตามแผนงาน 8 แผนงาน ได้แก่ แผนงานการสร้างเส้นทางคมนาคม, แผนงานการเกษตรและสหกรณ์, แผนงานพัฒนาแหล่งน้ำ, แผนงานพัฒนาชุมชนและสาธารณสุขการ, แผนงานสาธารณสุข, แผนงานการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม, แผนงานจิตวิทยาและประชาสัมพันธ์ และแผนงานด้านสังคมสงเคราะห์ ซึ่งการดำเนินงานตามแผนงานทั้งหมดได้สร้างให้เกิดความเข้มแข็งขึ้นในหน่วยงาน โดยเฉพาะด้านการจัดการรายได้ ซึ่งส่งผลให้เกิดความกินดีอยู่ดีอย่างมีมาตรฐาน ความก้าวหน้าของหน่วยงานได้สร้างเศรษฐกิจด้านการเงิน ด้วยการจัดตั้งสหกรณ์ในหน่วยงานขึ้น โดยร่วมมือกับธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร ก่อให้เกิดเป็นโครงการออมเงินสร้างอาชีพโดยยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง มีการจัดทำบัญชีรายได้ ส่งผลทำให้หน่วยพัฒนาการเคลื่อนที่ 52 เป็นแบบอย่างที่ดีในการบริหารจัดการรายได้ โดยเป็นการไม่สร้างหนี้เพิ่ม แต่เป็นการสร้างเศรษฐกิจที่ยั่งยืนและมั่นคง

“เราแรงที่จะสร้างให้บุคลากรเข้าใจถึงความหมายอย่างแท้จริงว่าการเป็นนักพัฒนาต้องรู้จักพัฒนาตัวเองก่อน และวันนี้เราได้ให้ทั้งความรู้และช่วยเหลือสังคมควบคู่ไปด้วยกัน เพื่อให้เป็นแบบอย่างที่สามารถนำไปปฏิบัติได้ อีกปัจจัยที่เราอยากให้สังคมเข้าถึงก็คือคำว่า ‘พอเพียง’ เพราะคนเรายังใช้คำว่า ‘พอ’ ไม่ถูกที่ พอหน้า ควรมาก่อน พอหลัง เมื่อเราใช้คำว่า ‘พอเพียง’ เป็นคำว่า ‘เพียงพอ’ จึงไม่ใช่เรื่องยากที่จะสร้างความสุข เราได้หาทางออกร่วมกันภายในหน่วยงาน โดยคิดหาวิธีที่จะทำอย่างไรให้เจ้าหน้าที่ในหน่วยงานสามารถมีเงินเก็บได้ และจากการที่ได้สำรวจดู

## ราษฎรกินดีอยู่ดีได้ มีความเป็นอยู่ที่พึงตนเองได้มากขึ้น ภายใต้แนวทางการพัฒนาของ นักรบสีน้ำเงิน หน่วยพัฒนาเคลื่อนที่ 52

พวกเขาใช้เงินน้อยมากในแต่ละเดือน ค่าใช้จ่ายไม่มาก แต่เงินไม่เหลือเก็บ เราจึงดูว่าที่พวกเขาไม่มีเงินเก็บนั้นเป็นเพราะอะไร และก็ได้ทราบว่าเป็นเงินส่วนนั้นคือ ค่าน้ำมันรถ ทางออกในตอนนี้ก็คือทำอย่างไรให้เขาได้เหลือเงินส่วนนั้นเก็บไว้ เราจึงเริ่มจากการให้เขาได้ลองปั่นจักรยานมาทำงาน ซึ่งได้ประโยชน์ทั้งได้ออกกำลังกายและลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นออกไป ซึ่งการที่เราลดปัจจัยอื่นๆ ที่ไม่จำเป็นลงได้ เป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถทำได้ไม่ยาก และยังทำให้มีรายได้เหลือเก็บด้วย”



แนวความคิดที่จะพัฒนาหน่วยงานให้มีความก้าวหน้าเป็นอีกประเด็นหนึ่งที่ทำให้มีการก่อตั้งและจัดสร้างโครงการผลิตน้ำดื่มภายใต้ชื่อ ‘น้ำดื่มเพื่อประชาชน’ จากที่เมื่อก่อนภายในหน่วยงานจะรับซื้อน้ำดื่มจากภายนอก ซึ่งบรรจุภัณฑ์เป็นแบบชุ่น ไม่สามารถมองเห็นสิ่งแปลกปลอมได้ จึงเป็นแนวความคิดที่จะผลิตน้ำดื่มที่สะอาดและปลอดภัย วัตถุประสงค์ก็เพื่อช่วยเหลือและสนับสนุนยามเมื่อเกิดภัยพิบัติต่างๆ ความคิดที่จะสร้างโรงน้ำดื่มจึงเกิดขึ้น กระบวนการผลิตน้ำดื่มเพื่อประชาชน ของหน่วยพัฒนาการเคลื่อนที่ 52 สร้างให้เห็นถึงระบบงานและกระบวนการผลิตที่ได้มาตรฐาน เป็นน้ำดื่มที่ไม่ได้สร้างแค่รายได้ให้กับหน่วยงานเพียงอย่างเดียว แต่ยังสร้างความภูมิใจต่อหน่วยงานเป็นอย่างมากอีกด้วย การสร้างจุดเริ่มต้นที่ดี แม้บางครั้งจะมีปัญหาหลายๆ ด้าน แต่ผลสำเร็จที่สร้างก็จะก่อตัวเป็นความยั่งยืนและเป็นประโยชน์สุขตามมา



■ โครงการผลิตน้ำดื่ม ภายใต้ชื่อ ‘น้ำดื่มเพื่อประชาชน’



■ โครงการผลิตน้ำมันไบโอดีเซล



■ โครงการเศรษฐกิจพอเพียง แปลงปลูกผัก สวนสมุนไพร

โครงการผลิตน้ำมันไบโอดีเซล โครงการผลิตปุ๋ยและน้ำหมักชีวภาพ แปลงปลูกผัก สวนสมุนไพร การเลี้ยงสัตว์ เช่น วัว หมู เป็ด ไก่ และบ่อเลี้ยงปลา เป็นต้น นี่คือนโยบายบางส่วนสำหรับโครงการดีๆ ที่หน่วยพัฒนาการเคลื่อนที่ 52 ได้จัดทำขึ้น ในวันนี้ขอฝากให้หลายคนได้มองก่อนที่จะตัดสินใจว่าการจะใช้ชีวิตเช่นนี้เป็นสิ่งที่ทำได้ยากจริงหรือ หรือเพราะเรายังยึดติดกับความสบายที่เป็นอยู่ในตอนนี้ ทำให้เรายังคล้อยตามกันอยู่ แต่เมื่อใดที่เราพร้อมที่จะศึกษาและยอมรับด้วยเหตุด้วยผลของความเป็นจริงว่านั่นไม่ใช่แค่เรื่องสาธิต แต่นี่คือวิถีชีวิตของเราหน่วยพัฒนาการเคลื่อนที่ 52 ก็พร้อมจะให้แนวทางที่ดีนี้กลับสู่สังคมไทยเราต่อไป





ด้วยความรอบคอบ และแน่วแน่แก้ไขใน ปัญหาความยากจนที่ประชาชนเป็นอยู่ในวันนี้ หน่วยพัฒนาการเคลื่อนที่ 52 ได้แสดงให้เห็นแล้วว่า สหกรณ์การออมเงินที่จัดตั้งขึ้น สามารถทำให้ประชาชนกินดีอยู่ดี มีความเป็นอยู่ที่พึ่งตนเองได้ การสร้างแนวคิดของกรอบความยั่งยืน และใช้ปัญหาที่เกิดขึ้นให้เกิดประโยชน์ ไม่ว่าจะ เป็นปัญหาหนี้สิน หรือแม้แต่ปัญหาความยากจน ทำให้วันนี้หน่วยพัฒนาการเคลื่อนที่ 52 ได้ สร้างหลักสูตรของความเป็นอยู่ที่ดีให้กับ สังคม โดยเฉพาะด้านการจัดการรายได้ ซึ่ง ส่งผลให้เกิดความกินดีอยู่ดีอย่างมีมาตรฐาน และความก้าวหน้าของหน่วยงานยังก่อให้เกิด เป็นโครงการออมเงิน สร้างอาชีพโดยยึดหลัก เศรษฐกิจพอเพียง จัดทำบัญชีรายได้ ส่งผล ให้หน่วยพัฒนาการเคลื่อนที่ 52 เป็นแบบอย่าง ที่ดีในการบริหารรายได้ โดยการไม่สร้างหนี้เพิ่ม แต่เป็นการสร้างเศรษฐกิจที่ยั่งยืนและมั่นคง ตามมา รวมถึงการสร้างสังคมที่ดีต่อหน่วยงาน สร้างความสามัคคี มีเหตุมีผล และมีน้ำใจที่ดี ต่อกัน

ปลอดหนี้  
มีเงินรู้จักใช้ไม่เป็นหนี้

สังคมดี  
มีความรักสามัคคี  
เอื้อเพื่อต่อชุมชนตนเอง

หน่วยพัฒนาการเคลื่อนที่ 52 ได้  
แสดงให้เห็นแล้วว่า สามารถทำให้ประชาชน  
กินดีอยู่ดี มีความเป็นอยู่ที่พึ่งตนเองได้  
มากขึ้น ภายใต้แนวทางการพัฒนาของ  
นักรบสีน้ำเงิน หน่วยพัฒนาการเคลื่อนที่ 52







## เชื่อไหม?

ผู้ชายคนนี้มีเงินเก็บ

ในบัญชี 800,000 บาท

# พอเพียงที่เพียงพอ

จ.ส.อ.มานะ จันทรสำภา

หากเราจะถามพนักงานบริษัทใหญ่ๆ ที่มีเงินเดือน 20,000 บาทว่าคุณมีเงินเก็บในบัญชีเท่าไร บางคนอาจจะหลักระแสน บางคนอาจจะหลักรหมิ้น ซึ่งนั้นก็ไม่ว่าอะไร แต่นายทหารผู้นี้ที่มีเงินเดือนไม่ถึงหมื่น จ.ส.อ.มานะ จันทรสำภา (นพค.52 สนภ.5 นทพ.) เจ้าหน้าที่ทำงานประจำหน่วยพัฒนาการเคลื่อนที่ 52 ซึ่งเราอยากให้หลายคนทำความเข้าใจไปพร้อมกันว่า

**‘เขาสามารถมีเงินเก็บในบัญชีได้อย่างไรถึง 800,000 บาท’**

จ่ามานะเริ่มจากการได้รับการส่งเสริมเรื่องการทำสวนเกษตรจาก นพค.52 ใช้เวลาหลังเลิกงานทำมาเรื่อยๆ เก็บมาเรื่อยๆ และที่สำคัญคือได้น้อมนำพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ เรื่อง ‘ความพอเพียง’ มาปฏิบัติ ใช้จริงในชีวิต ทำให้ทุกวันนี้ชีวิตของจ่ามานะดีขึ้น

**“สิ่งไหนที่ไม่จำเป็น เราก็ไม่ต้องไปอยากได้ จ่ายเท่าที่เราจำเป็นดีกว่า”**

เพราะเรามองทุกอย่างจำเป็นหมด เดือนนี้ต้องจ่ายค่าน้ำ ค่านี ทุกอย่างดูสำคัญและจำเป็นไปหมด ถ้าเราลองสำรวจจริงๆ ต้องมีแน่นอน สิ่งที่เราไม่จำเป็น แต่เรายังแยกคำว่า ‘จำเป็น’ กับ ‘ต้องการ’ ออกจากกันไม่ได้



# เรายังแยกคำว่า จำเป็น กับ ต้องการ ออกจากกันไม่ได้

เราเห็นว่าเขามีสิ่งนั้นสิ่งนี้ เราต้องมี การดิ้นรนหาเพื่อจะได้มาในสิ่งนั้นมา แต่มัน กลับเป็นภาระแทนคำว่าจำเป็น หลายคนมี ภาระค่าผ่อนบ้าน ค่าผ่อนรถ ค่าเครื่องใช้ไฟฟ้า ค่าอื่นๆ อีกอีกป่าเถะ แล้วสิ่งไหน ที่ไม่จำเป็นละ ลองดูว่าเดือนหนึ่งเราจ่ายค่าเหล้า ค่าบุหรี ค่า เทียวหมดไปเท่าไร ทั้งหมดนี้อาจไม่ได้เกี่ยวกับ งานที่ทำเลยใช่ไหม? นั่นไงเราหาสิ่งที่ไม่จำเป็น ได้แล้ว

การที่เรานำมาเล่าสู่กันฟังไม่ใช่ว่ามันจะ ทำได้ง่ายแต่อย่างที่ว่ามานะบอกว่า “ทุกอย่าง ไม่ได้ทำในวันเดียว” เรามาลองเริ่มปรับเปลี่ยน การใช้ชีวิตให้คุ้นชินกับคำว่า ‘พอ’ แล้วความสุข ก็จะไม่อยู่ไกลตัวเรามากขึ้น

อ่านมาถึงตรงนี้เราหวังว่าคงพอจะ สร้างแรงบันดาลใจ ให้หลายๆ คนที่อยากจะ เอาชนะใจตัวเอง เพื่อที่จะสร้างความสำเร็จที่ดี ต่อไป สร้างทั้งงาน สร้างทั้งเงิน เพื่อการสร้าง สมดุลความสุขของเราเอง ☺



## หน่วยพัฒนาการเคลื่อนที่ 52

สำนักงานพัฒนาภาค 5 หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา กองบัญชาการกองทัพไทย  
156 หมู่ 2 บ้านดอนหนองแห่น ต.ตาเป๊ก  
อ.เฉลิมพระเกียรติ จ.บุรีรัมย์ 31110  
โทรศัพท์ / โทรสาร : 044-628361





# เคล็ด(ไม่)ลับ เก็บเงินได้มากขึ้น

\*ภาพถ่ายจากสถานที่จริง

## 22 เคล็ดลับของนักออมทั่วโลก



1.จ่ายให้ตัวเองก่อนอันดับแรก กันส่วนหนึ่งของเงินเดือนที่ได้รับ จะมากจะน้อยให้นำไปฝากเข้าบัญชีธนาคารทุกๆ เดือน แล้วอย่าไปยุ่งกับบัญชีนั้นเด็ดขาด

2.เก็บเหรียญทั้งหลายลงกระปุก เปิดอีกบัญชีสำหรับเงินหยอดกระปุก

3.เก็บเงินคืนที่ได้รับจากเรื่องต่างๆ เข้าบัญชีธนาคาร เงินรับที่เป็นเบี้ยหัวแตก เช่น เงินคืนตามโปรโมชั่นการซื้อสินค้า เงินคืนเบี้ยประกัน รายได้เบี้ยใบ้รายทางต่างๆ ให้รวมเป็นบัญชีเดียว แล้วทำบัญชีไว้

4.จ่ายเงินค่างวดผ่อนต่างๆ เข้าบัญชีตัวเอง (แม้จะผ่อนค่างวดนั้นหมดแล้ว) เช่น คุณกำลังผ่อนโทรศัพท์อยู่ ขอให้คุณผ่อนต่อไปด้วยเงินจำนวนเท่าเดิม แต่จ่ายเข้าบัญชีเงินออมของคุณเอง วิธีนี้คุณไม่ต้องตรอนเพราะคุณเคยชินกับภาระผ่อนนั้นๆ อยู่แล้ว ทั้งนี้ภายใต้เงื่อนไขว่าคุณไม่มีภาระผ่อนอะไรใหม่ๆ เข้ามาอีก

5.หยุดนิสัยฟุ่มเฟือยสุรุ่ยสุร่าย รายจ่ายฟุ่มเฟือยต่างๆ ตัดทิ้งให้หมด ทำรายการขึ้นมาว่าต้องใช้จ่ายอะไรบ้าง

6.เพิ่มผลตอบแทนการลงทุน ไม่ควรยอมรับผลตอบแทนดอกเบียดำ เงินออมที่มีอยู่ควรไปสร้างเงินต่อด้วยการลงทุนในผลิตภัณฑ์ทางการเงินที่ให้ผลตอบแทนสูงสุด

7.เป็นสมาชิกสหกรณ์ เป็นวิธีง่ายที่สุดของการออมเงิน พร้อมทั้งเป็นแหล่งเงินกู้ดอกเบียดำอีกต่างหาก

8.ซื้อพันธบัตรรัฐบาล ถ้าสนใจเข้าไปดูที่ [www.bot.or.th](http://www.bot.or.th) สิ่งที่ต้องดูคือประเภทพันธบัตร อัตราดอกเบี้ย และวันจ่ายดอกเบี้ย

9.ใช้ประโยชน์จากการโอนเงินบัญชีธนาคาร เมื่อเงินเดือนถูกนำฝากเข้าในบัญชีของคุณแล้ว ควรให้มันอยู่ในบัญชีธนาคารให้นานที่สุด

10.เข้าร่วมแผนออมเงินของบริษัท แผนการออมของบริษัทเป็นแผนออมเงินแบบปลอดภาษี

11.ใช้การเสียภาษีให้เป็นประโยชน์

12.เข้าโครงการออมเงินที่น่าสนใจ



13.ล้มหล่น อย่าเพิ่งกินหมดในคราวเดียว  
เงินก้อนใหญ่ไม่มาบ่อยครั้ง เช่น มรดก  
ลอตเตอรี่ เงินปันผลกองทุน ฯลฯ เงินก้อนนี้ควร  
นำไปใช้ในการออมหรือลงทุนเพื่อการเกษียณ  
อายุ อย่าล้มปรีksamืออาชีพด้านภาษีด้วย

14.รัดเข็มขัดชั่วคราว อยากรู้ได้เยอะ  
ลองรัดเข็มขัดในช่วงเวลาหนึ่งๆ เช่น 2-3 เดือน  
เพื่อออมเงินให้มากกว่าปกติ เก็บเงินได้เท่าราคา  
ของแล้วจึงค่อยกลับสู่การดำเนินชีวิตปกติ

15.ฝากเงินเข้าบัญชีส่วนบุคคลเพื่อการ  
เกษียณอายุสัปดาห์ละครั้ง

16.นำเงินเดือนส่วนเพิ่มไปฝาก ถ้ารับเงินเป็น  
รายสัปดาห์หรือราย 2 สัปดาห์ อาจเป็นได้ว่า  
บางเดือนคุณจะได้รับเงินมากกว่าปกติ เช่น  
มี 4 เดือนที่ได้รับเงินมากกว่าปกติ หรือถ้าได้  
รับเงินเป็นราย 2 สัปดาห์ จะมี 3 เดือนที่คุณได้  
เงินเดือน 3 ครั้ง เงินที่เกินมาให้นำไปเข้าบัญชี  
เงินออม

17.เก็บเงินเบิกรายการต่างๆ ส่วนที่เกินจาก  
รายจ่ายจริงเข้าบัญชีเงินออม ค่าเดินทาง  
หรือรายจ่ายอื่นที่เบิกบริษัทได้ ควรเก็บส่วนเกิน  
จากรายจ่ายจริงไว้ หรือคุณอาจได้ค่าล่วงเวลา  
ควรเก็บเงินส่วนนี้มาออมเช่นกัน



18.ยืมมาออม วิธีนี้ใช้ได้ผลกับคนที่กำลังมีค่า  
หักลดหย่อน (เช่น ภาษีบ้าน) และใช้ได้กับช่วง  
เวลาที่ดอกฝากมากกว่าดอกกู้ (หลังภาษี)  
เท่านั้น

19.นำเงินปันผลและดอกเบี้ยยไปต่อเงินโดย  
อัตโนมัติ เมื่อลงทุนหรือฝากเงินในผลิตภัณฑ์  
ทางการเงินใด จัดการให้เงินปันผลหรือดอกเบีย  
สามารถนำฝากหรือลงทุนต่อได้อัตโนมัติ ใน  
ระยะยาว

20.ทิ้งเงินไว้ในบัญชีกระแสรายวันให้น้อย  
ที่สุด คือมีเงินในกระแสรายวันให้พอจ่าย  
รายเดือน หากเงินเหลือให้ออนไปยังบัญชีเงินฝาก  
ที่มีดอกเบีย หรือโอนไปลงทุนในผลิตภัณฑ์การ  
เงินที่มีดอกเบียดีที่สุดในช่วงเวลานั้น

21.ใช้ประโยชน์จาก Float ความหมายของ  
Float คือระยะเวลาที่ผู้ถือเช็คได้รับเช็คไปจน  
กระทั่งถึงตอนที่ได้รับเงินส่งจ่ายตามเช็ค กล่าว  
คือ ช่วงที่ยังไม่ได้ถูกตัดบัญชีก็ควรแช่เงินไว้ใน  
บัญชีเงินฝากให้นานเท่าที่จะนานได้ ก่อนจะโอน  
ไปเข้าบัญชีกระแสรายวันเพื่อตัดจ่ายเช็ค

22.จ่ายหนี้ให้หมด อย่ามีหนี้บัตรเครดิต  
เคลียร์หนี้บัตรให้หมด แต่ถ้าจำเป็นต้องมีหนี้  
(จริงๆ) หาบัตรที่ดอกเบียถูกสุดมาใช้ (รู้ไหมว่า  
ถ้ายอดหนี้อยู่ที่ 2.4 หมื่นบาท ดอกเบียที่ต้อง  
จ่ายทั้งปีอยู่ที่ 4,000-5,200 บาท)







NEASTERN

## บริษัท นีสเทิร์น อินดัสทรี จำกัด

**H**appy workplace โครงการนี้มีประโยชน์ในด้านความรู้สึกและจิตใจของผู้ที่ได้รับ เมื่อบริษัทดูแลพนักงานด้วยความรู้สึกรักและเป็นห่วงเป็นใย ส่งผลให้พนักงานรู้สึกดีมีความสุขที่จะทำงานกับบริษัทต่อไป

โครงการ Happy Workplace เป็นโครงการที่ทำให้พนักงานรู้สึกมั่นใจที่จะทำงานในบริษัทต่อไป คนในองค์กรอยู่ร่วมกันอย่างเข้าใจกัน ไม่ขัดแย้งกัน ทำให้พนักงานเริ่มมีเป้าหมายในการปฏิบัติงาน คือ ปฏิบัติงานดี มีศีลธรรม

จัดให้มีโครงการออมทรัพย์พนักงานและให้พนักงานกู้เงินออมทรัพย์ได้ แนะนำให้ใช้เงินให้เป็น ไม่สนับสนุนให้ใช้บัตรเครดิต เสริมสร้างสุขภาพให้แก่พนักงาน โดยจัดคอร์สสอนโยคะ การให้รางวัลสำหรับพนักงานที่ตั้งใจทำงานและปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับเป็นอย่างดี จัดให้เป็นพนักงานดีเด่นประจำเดือน ตั้งร้านค้าสวัสดิการ และมีพี่เลี้ยงเป็นที่ปรึกษาและสอนงานให้กับน้องใหม่



บริษัท นีสเทิร์น อินดัสทรี จำกัด

BY : ปาริชาติ ตุมพร ผู้จัดการฝ่ายทรัพยากรมนุษย์ บริษัท นีสเทิร์น อินดัสทรี จำกัด



“

หากทุกบริษัทและหน่วยงานให้ความสำคัญกับโครงการ Happy Workplace จะทำให้พนักงานในองค์กรทำงานอย่างมีความสุขมากขึ้น และพนักงานรักองค์กรมากขึ้น

”







## บริษัท เล ฟอรั่ม อินทิเมทส์ จำกัด

การอยู่ในที่ทำงานวันละ 8 ชั่วโมงต่อวันนั้น บริษัทได้สังเกตเห็นว่า ทำอย่างไรพนักงานจะรู้สึกว่าเป็น 8 ชั่วโมงของเวลาทำงานนั้น พนักงานสามารถมีความสุขได้ไม่ต่างกับอยู่ที่บ้าน เพราะเมื่อพนักงานเกิดความสุขในการทำงาน ก็จะก่อให้เกิดสังคมแห่งความสุข และทำงานด้วยความสุข ผลผลิตจากการทำงานก็จะดีไปด้วย

ต้องกลับมาดูคิดว่าบริษัทได้ทำอะไรที่ทำให้พนักงานเกิดความสุขในที่ทำงานหรือยัง ยังขาดอะไรอยู่บ้างที่จะต้องปรับปรุงเพิ่มเติม ในส่วนพนักงานเองก็มองว่าบริษัทได้เอาใจใส่ต่อพนักงาน และห่วงใยสุขภาพกายสุขภาพใจของพนักงาน ซึ่งจะเห็นได้จากการที่บริษัทพยายามจัดสรรสิ่งต่างๆ ให้กับพนักงาน

บริษัทมีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาให้พนักงานมีความสุขกับที่ทำงานอย่างแท้จริง โดยพยายามจะจัดสวัสดิการไม่ต่ำกว่าสวัสดิการขั้นพื้นฐาน และพยายามจะจัดสวัสดิการหรือทำกิจกรรมที่ส่งเสริมสังคมโรงงานให้เกิดความสุขในระยะยาว ทั้งนี้ต้องอยู่บนความพร้อมของหลายๆ ส่วนด้วยเช่นกัน



บริษัท เล ฟอรั่ม อินทิเมทส์ จำกัด

BY : สุภาพร ส่งพล ผู้จัดการทั่วไป บริษัท เล ฟอรั่ม อินทิเมทส์ จำกัด



“

หากทุกบริษัทและหน่วยงานให้ความสำคัญกับโครงการ Happy Workplace

บริษัทจะสามารถรักษาคนดีมีฝีมือเอาไว้ได้ และพนักงานของแต่ละบริษัทคงไม่อยากเปลี่ยนงานบ่อยๆ เพราะเขาพอใจกับความสุขที่เกิดในที่ทำงานปัจจุบันแล้ว

”







## บริษัท แหลมทองอุตสาหกรรม จำกัด

โครงการ Happy Workplace เป็นโครงการที่มีประโยชน์ต่อทั้งพนักงานและองค์กร และเป็นเรื่องที่มีอยู่ในองค์กรอยู่แล้ว เพียงแต่จัดให้เป็นระบบเพื่อให้ง่ายต่อการบริหารจัดการ

หากสามารถจัดทำได้อย่างเต็มรูปแบบแล้ว ก็จะส่งผลต่อองค์กรตลอดจนสิ่งแวดล้อมนอกองค์กรในทางที่ดี แต่ทั้งนี้ก็ต้องขึ้นอยู่กับแต่ละองค์กรที่นำไปปฏิบัติว่าจะคงความยั่งยืนไว้ได้อย่างไร

โครงการแต่ละอย่างที่จะสร้างความยั่งยืนได้นั้น จะต้องคงไว้ซึ่งนโยบายที่ดี และพนักงานเต็มใจที่จะปฏิบัติ มิใช่ใช้กฎระเบียบในเชิงบังคับ ที่สำคัญต้องให้พนักงานทำด้วยใจรัก โดยที่ฝ่ายบริหารให้การสนับสนุนเป็นอย่างดี





“

ถ่ายจากสถานที่จริง

หากทุกบริษัทและหน่วยงานให้ความสำคัญกับโครงการ Happy Workplace

ชีวิตของลูกจ้างและนายจ้าง  
คงจะมีความสุขกันถ้วนหน้า

”





## สบาย โหเทล

### โรงแรมสบายโฮเทล โคราช

เพราะคนเรามีเวลาในการทำงานทั้งชีวิตเพียง 40 ปี ซึ่งเป็นช่วงเวลาก็มีคุณค่ามาก หากเราคิดว่าจำเป็นต้องทำงานเพื่อต้องการหาเงินเลี้ยงชีพ เราคงไม่อยากให้ถึงวันจันทร์เพราะมันเป็นความกลัว ความน่าเบื่อ แต่จะทำอย่างไรให้คนอยากไปทำงาน ทำงานอย่างมีความสุข หากเราทำงานอย่างมีความสุข ผลของงานที่ออกมาก็คงไม่ต้องหาคำอธิบายใดๆ อีก

หากบริษัทสามารถรวมชีวิตกับงานเข้าด้วยกันได้ ก็จะทำให้ประสบความสำเร็จด้านความภักดีของบุคลากร บริษัทก็จะเกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน โดยเฉพาะธุรกิจโรงแรมที่ต้องให้การบริการ ให้ความเอื้ออาทรแก่ผู้ใช้บริการ กล่าวสั้นๆ คือ หากพนักงานอยู่ดีกินดีก็ย่อมให้การบริการและความเอื้ออาทรแก่ผู้ใช้บริการเช่นกัน

จงใจให้พนักงานเห็นว่า นโยบายนี้ก่อให้เกิดสิ่งดีๆ และให้พนักงานได้มีส่วนร่วมในทุกขั้นตอน เพราะถ้าพนักงานมีส่วนร่วมก็จะเกิดความเข้าใจ เมื่อเข้าใจก็จะสามารถพัฒนากระบวนการหรือต่อยอดความคิดออกไปได้



โรงแรมสบายโฮเทล โคราช

BY : พิภพ เสงตระกุล ผู้จัดการทั่วไป โรงแรมสบายโฮเทล โคราช



“

หากทุกบริษัทและหน่วยงานให้ความสำคัญกับโครงการ Happy Workplace

ในทางธุรกิจผลของงานก็จะมีคุณภาพมากขึ้น ต้นทุนการผลิตก็จะลดลง เกิดผลกำไรสูงในความสัมพันธ์ของพนักงาน จะมีความผูกพันกับองค์กร มีการพัฒนาในทิศทางที่ดี การเข้าหรือออกของพนักงานลดลง สถานที่ทำงานก็จะเป็นที่ที่ทุกคนอยากจะไปทำงานมากขึ้น

”







## บริษัท บุญไทยแมชชีนเนอรี คอมเพล็กซ์ จำกัด

เป็นโครงการที่ดีที่ให้ความสำคัญในเรื่องของ “คน” ซึ่งเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าที่สุดขององค์กร องค์กรจะพัฒนาไปไม่ได้ หากไม่มีบุคลากรเป็นตัวขับเคลื่อน ซึ่งบริษัทมีการจัดการเรื่องสวัสดิการต่างๆ ให้กับพนักงานอยู่แล้ว เช่น อาหารกลางวันฟรี, เงินช่วยเหลืองานแต่งงาน, งานฌาปนกิจศพกรณีพนักงานหรือญาติพนักงานเสียชีวิต เช่น สามปี ภรรยา บิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ยาย, ชุดฟอร์มพนักงานฟรี, เบี้ยขยัน, ทุนการศึกษาสำหรับบุตรพนักงานที่เรียนดี, เงินกองทุนกัญยิม, ตรวจสอบสุขภาพประจำปี, จัดงานเลี้ยงปีใหม่, จัดนำเที่ยวนอกสถานที่, ส่งพนักงานไปอบรมหรือดูงานนอกสถานที่, ปรับค่าจ้างขึ้นทุกปี, โบนัส ฯลฯ

โครงการ Happy Workplace ส่งเสริมให้ภาพลักษณ์ขององค์กรดีขึ้น พนักงานทำงานอย่างมีความสุข และได้ร่วมทำกิจกรรมมากขึ้น

เรามีการจัดกิจกรรมให้พนักงานเป็นประจำ เช่น จัดงานเลี้ยงปีใหม่, จัดฝึกอบรมให้กับพนักงาน, ทำบุญครบรอบวันก่อตั้งบริษัท, รดน้ำดำหัว, นำเที่ยวนอกสถานที่, อวยพรวันเกิดผู้บริหาร, และมีโครงการใหม่คือ “โครงการแยกขยะเพิ่มมูลค่า” ตั้งเป็นกองทุน “ลดโลกร้อนเพื่อพี่น้อง BMC” เพื่อจัดเป็นสวัสดิการให้กับพนักงาน และ “โครงการครอบครัวสุขสันต์” โครงการอวยพรวันคล้ายวันเกิดให้กับพนักงาน โดยจัดบอร์ดเดือนละครั้งเพื่อให้พนักงานเขียนอวยพรวันเกิดเพื่อนพนักงานด้วยกันซึ่งปีต่อไปทางบริษัทก็ยังคงจัดให้มีโครงการนี้อยู่



บริษัท บุญไทยแมชชีนเนอรี คอมเพล็กซ์ จำกัด

BY: วราจกานา เจนหัตถ์ ผู้ช่วยหัวหน้าแผนกทรัพยากรบุคคล บริษัท บุญไทยแมชชีนเนอรี คอมเพล็กซ์ จำกัด



“

หากทุกบริษัทและหน่วยงานให้ความสำคัญกับโครงการ Happy Workplace

ถ้าทุกองค์กรให้ความสำคัญกับ “คน” มีการพัฒนาคนอย่างมีเป้าหมายและสอดคล้องกับวิสัยทัศน์ของบริษัท จะทำให้บริษัทสามารถพัฒนาไปสู่เป้าหมาย และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง จะทำให้บริษัทเติบโตได้อย่างยั่งยืน

”







## บริษัท ไทย-เอเชีย พี.อี. ไฟฟ์ จำกัด

มนุษย์ทุกคนย่อมแสวงหาความสุข และต้องการความสุขทั้งร่างกายและจิตใจ พนักงานถือเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าของบริษัท สิ่งใดที่พิจารณาความเหมาะสมแล้วเห็นว่า พนักงานจะมีความสุข ผู้บริหารพึงควรกระทำ

เมื่อทรัพยากรมนุษย์มีความสุข ไม่ว่าจะทำอะไร ถ้ามองในด้านประสิทธิภาพของงานหรือเรื่องอื่นๆ ก็ตาม เชื่อได้ว่าจะเกิดผลดี เพราะเป็นการทุ่มเทความพยายามทั้งกายและจิตใจ (องค์กรไม่ได้มุ่งแค่ในด้านงานโดยตรง แต่มุ่งหวังให้งานมีความสุข)

ฝ่ายบริหารจะกำหนดนโยบายที่เหมาะสมต่อพนักงานและต่อปัจจัยต่างๆ รวมทั้งความสอดคล้องกับวัฒนธรรมขององค์กร รับฟังความเห็นของพนักงาน (ฝ่ายคณะกรรมการสวัสดิการ) มีการอนุมัติและผลักดันอย่างต่อเนื่องในกิจกรรมที่เหมาะสม พนักงานทุกคนทุกระดับจะต้องมีส่วนร่วมกับนโยบายต่างๆ ภายในองค์กร รวมถึงกิจกรรม โดยที่พนักงานเป็นเสมือนเจ้าของกิจกรรมนั้นๆ



บริษัท ไทย-เอเชีย พี.อี. ไฟฟ์ จำกัด

BY : นายโครงการ เสือดำ ผู้จัดการฝ่ายทั่วไป บริษัท ไทย-เอเชีย พี.อี. ไฟฟ์ จำกัด



“

หากทุกบริษัทและหน่วยงานให้ความสำคัญกับโครงการ Happy Workplace คุณภาพชีวิตของสังคมไทย จะดีขึ้น ประเทศจะมีการพัฒนา ในด้านเศรษฐกิจ คุณภาพ ผลิตภัณฑ์ยกระดับ มีการพัฒนาด้านคุณธรรมและ จริยธรรม ให้มากยิ่งขึ้น

”





# 6 วิธีมัดใจเจ้านาย

การได้เข้าทำงานดีๆ ในบริษัทที่มีชื่อเสียงอาจทำให้หลายคนคิดว่า คุณประสบความสำเร็จแล้ว แต่ใครจะรู้ว่าเมื่อยามคับขัน คุณอาจเป็นคนแรกที่ถูกเลือกให้รับชองยากก่อนใคร เพียงเพราะคุณไม่ได้ทำให้เจ้านายรู้สึกถึงความมีคุณค่าในตัวคุณ ถ้าไม่อยากให้เหตุการณ์นี้เกิดขึ้น คุณควรหันมาพัฒนาตัวเองให้มีคุณค่าในสายตาของเจ้านายด้วย 6 วิธีง่ายๆ ดังต่อไปนี้



**I ❤️ MY BOSS**



**1** **สร้างทัศนคติที่ดีต่องาน**  
เป็นสิ่งแรกที่จะทำให้คุณมีกำลังใจที่จะทำสิ่งอื่นๆ ต่อไป โดยให้เริ่มต้นทำความเข้าใจในงาน ปรับตัวเองให้เข้ากับวัฒนธรรมและระบบงานของบริษัท ผลงานที่ออกมาก็ย่อมจะดีและอยู่ในสายตาของเจ้านายอย่างแน่นอน



**2** **ติดตามข่าวสารรอบตัวตลอดเวลา**  
หากติดตามข่าวสารการเปลี่ยนแปลงในบ้านเมืองตลอดเวลา คุณจะสามารปรับตัวและการทำงานให้เข้ากับสถานการณ์ของเศรษฐกิจในช่วงนั้น ได้อย่างทันท่วงที ที่สำคัญเมื่อต้องสนทนากับเจ้านาย ก็สามารถพูดคุยกับเจ้านายได้อย่างไม่ตกขาวเลยทีเดียว

**3** **กระตือรือร้นที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ**  
อย่ากลัวที่จะต้องเผชิญกับสิ่งใหม่ เพราะไม่มีอะไรจะยากเกินกว่าการฝึกฝน ไม่ว่าจะเป็นเทคโนโลยี หรือหลักการบริหารใหม่ๆ ที่บริษัทนำเข้ามาใช้ อย่ารอช้าที่จะแสดงความกระตือรือร้นด้วยการไปเข้าคอร์สเรียนสั้นๆ หรือหาซื้อหนังสือมาอ่าน



**4** **เรียนรู้ที่จะทำงานได้หลายหน้าที่**  
ในยุคที่บริษัทไม่มีนโยบายที่จะรับคนเพิ่ม การทำงานได้หลายหน้าที่โดยไม่จำกัด อยู่เฉพาะในงานส่วนที่ตนรับผิดชอบ จะช่วยให้คุณโดดเด่นกว่าคนอื่นในสายตาของเจ้านายแน่นอน

**5** **เพิ่มพูนทักษะของตนเองเสมอ**  
หลีกเลี่ยงที่จะหยุดนิ่ง หากคุณคิดที่จะก้าวหน้าพิจารณาดูว่าทักษะด้านไหนของคุณที่สมควรที่จะพัฒนาเพราะสิ่งเหล่านี้ล้วนสื่อแก่สายตาเจ้านายโดยผ่าน ผลงานของคุณ

**6** **สร้างความประทับใจ**  
อย่ามองข้ามที่จะสร้างความประทับใจเล็กๆ น้อยๆ แก่เจ้านาย ด้วยการทำงานตรงเวลาทุกวัน โดยอาจอยู่ทำงานดึกเมื่อต้องสะสางงานให้เสร็จ ไม่แสดงอาการเบื่องาน หรือหงุดหงิดให้นายเห็น

♥ หลายคนเข้าใจว่าหากเราทำแบบนี้อาจจะถูกเพื่อนร่วมงานล้อได้ว่าเป็นการประจบเจ้านาย แต่การทำได้แบบนี้อย่างน้อยๆ ก็ได้พัฒนาตัวคุณเองไปด้วย ไม่ใช่เรื่องแปลกที่คนเราจะทำสิ่งดีๆ เพื่อสร้างความก้าวหน้าอย่างมั่นคงของเรารเอง



# 5 วิธีแฮปปี้ได้ทุกวัน มีความสุขในทุกวัน ก็ยังช่วยให้อายุยืนอีกด้วย



1.กินอาหารสดใหม่เสมอ การกินอาหารที่สด สะอาด จะทำให้ร่างกายไม่ต้องใช้พลังงานมากในการเผาผลาญอาหาร ทำให้ตัวเรากุสตรขึ้น ผิวพรรณสดใส และใช้พลังงานชีวิตได้อย่างเต็มที่

2.หัวเราะทุกวัน เคยได้ยินคำพูดที่ว่า “หัวเราะคือยาวิเศษ” หรือเปล่า นั่นแหละคือความจริงที่สุด หัวเราะทุกวัน อารมณ์ดี มองโลกแง่บวกเข้าไว้ แล้วจะพบว่าความสุขอยู่ใกล้ๆ ตัวเราเอง

3.เดินบ่อยๆ ในแต่ละวันเดินให้บ่อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ การเดินเป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุดอย่างหนึ่ง การเดินเป็นการบริหารข้อต่อและปอดได้เป็นอย่างดี เดินเพียงแค่วันละ 20 นาที ทุกส่วนของร่างกายก็จะได้รับการ

4.ดื่มน้ำมากๆ ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว จะช่วยให้ร่างกายเกิดความสมดุล และช่วยให้ขบวนการขับถ่ายดีขึ้น การดื่มน้ำให้มากๆ ในแต่ละวันยังช่วยลดอาการซึมเศร้าได้อีกด้วย

5.หากิจกรรมทำ ถ้าชอบช้อปปิ้ง ก็ออกไปเดินช้อปปิ้งสัก 3-4 ชั่วโมง พาเจ้าตูบไปเดินเล่นข้างนอกบ้านบ้าง หรือไม่ก็หากิจกรรมที่ทำร่วมกับครอบครัว จะช่วยให้ผ่อนคลาย และได้ออกกำลังกายไปในตัวด้วย

5 วิธีง่ายๆ ที่ใครๆ ก็ทำได้ และเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่ควรมองข้ามเป็นอันขาด ใครที่อยากมีความสุข ก็อย่าลืมนำไปปฏิบัติกันนะค่ะ ☺





# คาถาสำหรับคนทำงาน

อาจจะ มี เชิงไปบ้าง ในบางครั้ง  
อาจจะ มี เบื่อกันบ้าง ในบางทณ  
อาจจะ มี เหมือนช้หน้า กับบางคน  
ก็ต้องทน ทำงานไป เพราะได้ตั้งค้

\*ภาพถ่ายจากสถานที่จริง

## คาถาปล่อยวาง

ว่าแล้ว ในโลกนี้ มีปัญหา  
เขาไม่ดำ ก็ชื่นชม หรือเฉยๆ  
สามประเภท ที่ว่านี้ มีเปลี่ยนเสย  
จงวางเฉย ใครถือสา เป็นบ้าตาย

## คำสอนให้รู้จัก

## ปล่อยวางตามแนวพระพุทธเจ้า

อย่าไปนึกว่า 'คนอื่น' เหนือกว่าเรา  
เพราะทำให้เกิดปมด้อย  
อย่าไปนึกว่า 'คนอื่น' ต่ำกว่าเรา  
เพราะทำให้เกิดทริฐ  
อย่าไปนึกว่า 'คนอื่น' เสมอเท่าเรา  
เพราะทำให้เกิดการแข่งขัน ชิงดีชิงเด่น  
จงนึกเสมอว่า 'คนอื่นทุกคน' เป็นเพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่  
เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น



# เอาใจคนที่ ทำงานหนัก ควรบริโภค อาหารเหล่านี้

**1. ข้าวกล้อง** ข้าวกล้องมีวิตามินบีและอีสูง จึงช่วยเพิ่มพลังสมองในการทำงาน ช่วยป้องกันโรคเหน็บชา คนที่ต้องนั่งโต๊ะทำงานนานๆ มักจะเป็นกัน แถมยังป้องกันโรคสมองเสื่อมในอนาคตได้อีกด้วย

**2. วิตามินบี** มีอีกชื่อหนึ่งว่า "สารให้ความกระปรี้กระเปร่า" มีอยู่ในข้าวซ้อมมือ ขนมปังโฮลวีท จมูกข้าว ถั่ว เมล็ดทานตะวัน นม ถั่วลิสง ส้ม เป็นต้น คนที่ทำงานนานจนล้าห้ามพลาด

**3. พักใบเขียว** อย่างตำลึง คะน้า เป็นอาหารกลุ่มโคโรนที่มีวิตามินบี ซึ่งช่วยเพิ่มความจำและสมาธิ

**4. ดื่มน้ำผลไม้ 1 แก้ว** ก่อนจะดื่มกาแฟ ควรดื่มน้ำผลไม้ก่อน 1 แก้ว เพราะการดื่มกาแฟโดยที่ไม่มีอะไรรองท้องจะช่วยเพิ่มความกระปรี้กระเปร่าได้ไม่นาน หลังจากนั้นจะกลับมาง่วงเหมือนเดิม และไม่ควรมีกาแฟเกิน 3 แก้วต่อวัน เพื่อไม่ให้ร่างกายได้รับคาเฟอีนมากเกินไป

**6. ดื่มน้ำ 8 แก้วต่อวัน** เพื่อป้องกันอาการอ่อนเพลีย และการเป็นตะคริวจากการนั่งหรือยืนนานๆ แถมยังช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใสด้วย คนที่ทำงานในห้องแอร์ตลอดวันยิ่งควรดื่มน้ำบ่อยๆ เพื่อไม่ให้ผิวแห้ง



**4.น้ำมันปลา** หรือโอเมก้า 3 ช่วยป้องกันโรคหัวใจ ไช้อ็อกเสบ ช่วยลดอาการปวดรอบเดือน และระงับอาการซึมเศร้า เบื่อหน่ายจากการทำงานได้ด้วย

**7.น้ำใบบัวบก** ทำงานมาทั้งวันช่วงบ่ายก็คงจะเพลีย ขอแนะนำให้ดื่มน้ำใบบัวบก เพราะเป็นน้ำเพิ่มพลังชั้นยอด เป็นยาบำรุงแก้อ่อนเพลีย ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย เสริมสร้างความจำและช่วยให้สมองทำงานได้ดี

**8.แกนของหวานหลังอาหารกลางวัน** จะทำให้คงความสดชื่นได้ยาวนานขึ้น เพราะรสเปรี้ยวและรสหวานนั้น จะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นในร่างกาย ยิ่งตอนบ่ายๆ อาจจะง่วง ผลไม้รสเปรี้ยวคือคำตอบของคุณ ไม่ว่าจะเป็นมะม่วงหรือผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ต่างๆ จะกระตุ้นให้กระปรี้กระเปร่าขึ้นได้

**9.แก้ว** ยิ่งคนที่ต้องใช้สายตาเพ่งหน้าจอคอมพิวเตอร์ หรืองานที่ต้องใช้สายตานานๆ ควรดื่มแก้วติดโต๊ะไว้ด้วย เพราะแก้วมีวิตามินบี 2 บำรุงสายตาได้ดี

**10.วิตามินซีและธาตุเหล็ก** เพราะเวลาที่มีรอบเดือนร่างกายจะขาดธาตุเหล็ก ทำให้เหนื่อยง่าย หงุดหงิด ไม่มีสมาธิ ช่วงนั้นของเดือนจึงเป็นเวลาที่ดีๆ ต้องทานวิตามินซีและธาตุเหล็กมากๆ วิตามินซีจะช่วยเพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็กเข้าสู่ร่างกายได้ดีขึ้น

**11.ชาเขียว** นอกจากจะทำให้ลมหายใจสดชื่น ไม่มีกลิ่นปากแล้ว ชาเขียวยังช่วยลดมลพิษในห้องทำงานได้ด้วย แค่วางทิ้งไว้เฉยๆ มันก็จะดูดฝุ่นละอองให้เราเอง ทำให้ลดการเป็นภูมิแพ้ไปโดยอัตโนมัติ

**12.ไม่ควรรับประทานอาหารรสจัดในมือเช้า** เพราะในตอนเช้าร่างกายของเรา ยังปรับตัวไม่ทันกับรสชาติเผ็ดร้อน เช้าๆ ควรทานเป็นอาหารรสกลางๆ ไปก่อนจะดีกว่า



**13.วิตามินซี** ที่อยู่ในผักและผลไม้ เช่น ฝรั่ง สตรอว์เบอร์รี่ น้ำส้มคั้น มะละกอ บรอกโคลี กะหล่ำปลี ถั่วงอก ฯลฯ เป็นส่วนประกอบที่สำคัญมากในการสร้างฮอร์โมนระงับความเครียด จะได้ทำงานอย่างสดใสไปทั้งวันเลย

**14.งดชา กาแฟ ในเวลาเย็น** เพราะอาจทำให้นอนไม่หลับ ส่งผลให้สมองพักผ่อนไม่เพียงพอ พอตื่นขึ้นมาสมองก็จะล้า คิดอะไรไม่ออก ทำงานได้ไม่เต็มที่

**15. หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็ม และมันจัดในมือเที่ยง** เพราะอาหารที่มีไขมันสูงหรือเค็มจะทำให้เกิดการสะสม มีผลให้ร่างกายเคลื่อนไหวช้าขาดความคล่องตัวที่คนทำงานต้องมี







# บริหารร่างกาย หน้าคอมพิวเตอร์ แก้ปัญหาลำบากปวดเมื่อย

หากจะต้องนั่งทำงานจมนั่งเก้าอี้หน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานโดยไม่ลุกเดินหรือเปลี่ยนอิริยาบถ ก็จะทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะบริเวณต้นคอ แขน ไหล่ หลัง สะโพก รวมทั้งกล้ามเนื้อตา ผลร้ายที่ตามมามีมากมายขนาดนี้ คงต้องเรียนรู้วิธีกายบริหารง่ายๆ ที่ทำได้หน้าจคอมพิวเตอร์กันหน่อย เริ่มจาก..



**ท่ายืดแขน** | เพียงประสานมือทั้งสองข้างเข้าด้วยกัน หายฝ่ามือขึ้นฟ้า ยืดแขนตั้งเหนือศีรษะ หลังตรง และเอียงลำตัวไปทางซ้าย ค้างไว้ 2 วินาที ก่อนสลับไปทางขวา ค้างไว้เช่นเดียวกัน ทำสลับไปมา 2 รอบ

**ท่าเอียงคอ** | ก้มศีรษะลง 2 วินาที แล้วเงยศีรษะขึ้นด้านบนอีก 2 วินาที ก่อนเอียงศีรษะไปทางซ้ายและทางขวา ค้างไว้ด้านละ 2 วินาที ทำสลับไปมา 2 รอบ

**ท่าหมุนไหล่** | วางแขนเหยียดตรงข้างลำตัว ยกไหล่สองข้างขึ้น หมุนไปด้านหลังก่อนปล่อยลง ทำซ้ำในทิศทางตรงกันข้าม ทำสลับไปมา 2 รอบ

**ท่าเอียงข้าง** | เพียงห้อยแขนไว้ข้างลำตัว เอียงไหล่และลำตัวไปทางซ้ายและขวา ทำสลับไปมา 2 รอบ

**ท่างอข้อเท้า** | ให้ยกขาข้างหนึ่งขึ้นจากพื้น แล้วเหยียดตรง เหยียดข้อเท้าให้ปลายเท้าชี้ออกไปข้างหน้า งอปลายเท้ากลับท่าเดิม แล้วเปลี่ยนข้าง ทำสลับไปมา 2 รอบ

**ท่างอมือ** | ยกแขนข้างหนึ่งขึ้นแล้วเหยียดตรงไปด้านหน้า งอข้อมือขึ้นตั้งฉากกับท่อนแขน แล้วเหยียดลงเช่นเดิม เปลี่ยนทำสลับไปมา 2 รอบ

**ใช้ฝ่ามือปิดตา** | บริหารดวงตาพร้อมกับหลับตาลง สูดหายใจเข้า-ออกลึกๆ 8 - 10 ครั้ง เลื่อนฝ่ามือลงแล้วเปิดตา จากนั้นให้กะพริบตาถี่ๆ จะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อตาได้

เพียงเท่านี้ก็ช่วยลดการปวดเมื่อยตามร่างกายที่จะส่งผลร้ายให้กับคุณได้ พร้อมยังเพิ่มไฟในการทำงานของคุณอีกด้วย



## ฟังเพลงถูกใจ เหมือนร่างกาย ได้ออกกำลังกาย

ผลการศึกษาพบว่า การฟังเพลงโปรดช่วยให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น ซึ่งจะส่งผลทำให้เกิดความรู้สึกดีๆ เช่นเดียวกับการออกกำลังกาย ผลการศึกษาดังกล่าวได้แสดงให้เห็นว่า เพลงที่ฟังแล้วมีความสุข ช่วยส่งเสริมการไหลเวียนของโลหิต ส่งผลต่อเนื่องให้กลอเรียเตอรอลลดลง ลดอาการอักเสบ และลดความเสี่ยงเส้นเลือดอุดตันนอกจากนี้ยังทำให้สมองหลังฮอร์โมนเอนโดฟินส์ออกมามากขึ้นอีกด้วย



# เดินขึ้นบันได

## วิธีออกกำลังกายแบบง่ายๆ เสริมสร้างการทำงานของระบบสูบฉีดเลือด

**ค**งนึกสงสัยขึ้นในใจทำนองว่า...ทำได้  
อย่างไร เพราะเวลาส่วนใหญ่ก็หมดไปกับการเดินทาง การทำงาน การพักผ่อน วิธีออกกำลังกายที่ปรับเปลี่ยนให้เข้ากับไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตของคนวัยทำงาน

การออกกำลังกายด้วยการขึ้นบันได เพียงแค่ยืนตรง แหม่วท้องหรือพุง อย่าเกร็งช่วงไหล่ ให้ปล่อยมือตามสบาย จากนั้นจึงก้าวเท้าขึ้นบันไดทีละสองขั้น ทุกก้าวอย่างควรวางเท้าบนแนวพื้นชั้นบันไดให้เต็มเท้า ขณะก้าวเท้าขวาขึ้นบันได ให้กดน้ำหนักลงที่เท้าซ้าย ยึดตัวขึ้นจนรู้สึกเกร็งช่วงสะโพกและต้นขา ส่วนเท้าซ้ายก้าวขึ้นบันไดอีกสองขั้นถัดไป ปฏิบัติตามขั้นตอนดังกล่าวจนครบ 1 นาที พอให้รู้สึกเหนื่อยจากการออกแรง จะช่วยเสริมสร้างการทำงานของระบบสูบฉีดโลหิต

แต่ก็ยังมีข้อควรระวัง หากขึ้นบันไดค่อนข้างสูงชัน ก็ไม่แนะนำให้ออกกำลังกายด้วยวิธีนี้ หรือถ้าคุ้นเคยกับการขึ้น-ลง ก็ควรเพิ่มความระมัดระวังด้วย

“

**การขึ้นบันได 1 นาที  
เผาผลาญพลังงาน  
ได้ 18 แคลอรี**

”

นอกจากช่วยเสริมความแข็งแรงให้ร่างกาย การขึ้นบันได 1 นาทีสามารถเผาผลาญพลังงานได้ 18 แคลอรี ต่ำกว่าเดินไปขึ้นลิฟท์ที่เผาผลาญพลังงานออกไปเพียง 2 แคลอรีเท่านั้น. ☺





# มารู้จัก

## “สภาอุตสาหกรรมจังหวัดนครราชสีมา”

สภาอุตสาหกรรมจังหวัดนครราชสีมา เป็นองค์กรภาคเอกชนที่ดั่งขึ้นตามพระราชบัญญัติสภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย พุทธศักราช ๒๔๓๐ มีฐานะเป็นกลุ่มอุตสาหกรรม<sup>\*ภาพถ่ายจากสถานที่จริง</sup> ขึ้นตรงต่อสภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย เดิมมีชื่อ “สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย กลุ่มท้องที่จังหวัดนครราชสีมา”

ซึ่งเกิดจากการรวมตัวกันของสมาชิกสภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทยที่อยู่ในเขตพื้นที่จังหวัดนครราชสีมา และได้สถาปนาขึ้นเมื่อวันที่ ๒๖ กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๓๓ มีสำนักงานชั่วคราวตั้งอยู่ที่อาคารบริษัท เจ้าพระยาพีซีไรท์ จำกัด เลขที่ ๒๖๙ หมู่ ๑ ถ.มิตรภาพ ต.โคกกรวด อ.เมือง จ.นครราชสีมา และต่อมาได้ก่อสร้างอาคารสำนักงานถาวรขึ้นที่ เลขที่ ๒๗๖/๑๑ ถ.พลแสน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา และได้ทำพิธีเปิดอาคารเมื่อวันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๙ โดย ฯพณฯ พลเอกชาติชาย ชุณหะวัณ อดีตนายกรัฐมนตรี ให้เกียรติเป็นประธานในพิธีเปิด และนายสุรสิทธิ์ ไรจน์กนก เป็นประธานในการจัดหาทุนก่อสร้างอาคาร

การบริหารงานของสภาอุตสาหกรรมจังหวัดนครราชสีมา บริหารโดยคณะกรรมการที่ได้รับการเลือกตั้งจากสมาชิกสภาอุตสาหกรรมจังหวัดนครราชสีมา และกรรมการได้เลือกประธานขึ้นบริหาร โดยมีวาระการบริหารสมัยละ ๒ ปี โดยทำหน้าที่เป็นตัวแทนของสมาชิกและผู้ประกอบการอุตสาหกรรมของจังหวัด

ในการนำเสนอปัญหาและข้อเสนอแนะต่างๆ ในการประกอบการให้กับภาครัฐและภาคเอกชนที่เกี่ยวข้อง เพื่อแก้ปัญหา และเพื่อพัฒนาผู้ประกอบการให้มีความรู้ความสามารถที่สามารถแข่งขันได้ ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาอุตสาหกรรมของจังหวัด อันส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านเศรษฐกิจของจังหวัดโดยรวม

### ประธานสภาอุตสาหกรรมจังหวัดนครราชสีมา

สมัยที่ ๑ - ๒ (๒๕๓๓-๒๕๓๕, ๒๕๓๕-๒๕๓๗)

**ดร.วิชัย เชิดชัย**

บริษัท อู่เชิดชัยอุตสาหกรรม จำกัด

สมัยที่ ๓ (๒๕๓๗-๒๕๓๙)

**นายโกศล วงศ์สุวัฒน์**

ห้างหุ้นส่วนจำกัด ปากช่องดำรงไทย

สมัยที่ ๔ (๒๕๓๙-๒๕๔๑)

**นายชล อนุกุลกิจ**

บริษัท เจ้าพระยาพีซีไรท์ จำกัด

สมัยที่ ๕ - ๖ (๒๕๔๑-๒๕๔๓, ๒๕๔๓-๒๕๔๕)

**ดร.ทศพล ตันติวงษ์**

บริษัท สงวนวงษ์อุตสาหกรรม จำกัด

สมัยที่ ๗ - ๘ (๒๕๔๕-๒๕๔๗, ๒๕๔๗-๒๕๔๙)

**ดร.ถวัลย์ มานะธัญญา**

บริษัท เจียแม็ง จำกัด

สมัยที่ ๙ - ๑๐ (๒๕๔๙-๒๕๕๑)

**ดร.สัมพันธ์ ศิลปนาฏ**

บริษัท ซีเกทเทคโนโลยี (ประเทศไทย) จำกัด

สมัยที่ ๑๐ (๒๕๕๑-๒๕๕๓)

**ดร.สัมพันธ์ ศิลปนาฏ**

บริษัท เอ็ม.ดี.(1992)

สมัยที่ ๑๑ (๒๕๕๓-๒๕๕๕) สมัยปัจจุบัน

**นายสมศักดิ์ ศรีบัวรอด**

บริษัท ไทยซิลคิโปรดักส์ จำกัด



# สมาชิกสภาอุตสาหกรรมจังหวัดนครราชสีมา

ประจำเดือนมีนาคม ปี 2553 (รวมสมาชิกทั้งหมด 139 ราย)

1. บมจ. ศรีไทยซูเปอร์แวร์ สาขาโคราช *ผลิตภัณฑ์เมลามีน*  
335 ม.6 ถ.ราชสีมา-โชคชัย ต.หนองกระเทียม อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-212100 fax 044-212036
2. บมจ. เจริญโภคภัณฑ์อาหาร *แปรรูปเนื้อไก่เพื่อการส่งออก*  
333, 333/1-2 ม.9 ถ.สีคิ้ว-เดชอุดม ต.ท่าเยี่ยม อ.โชคชัย จ.นครราชสีมา 30190 tel.044-202333 fax 044-202444
3. บจก. อู่เชิดชัยอุตสาหกรรม *ผู้ต่อรถยนต์ บริการรถปรับอากาศ*  
1069 ถ.มิตรภาพ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-353881-8 fax 044-353444
4. บจก. ไทย-เอเชีย พี.อี.ไวย์ *ผลิตท่อพลาสติกโพลีเอทิลีน, โพลีโพรพิลีน, อุปกรณ์ข้อต่ออื่นๆ*  
555 ม.18 ถ.มิตรภาพ ต.ปากช่อง อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา 30130 tel.044-328588-96 fax 044-328600
5. บจก. ซีเทคเทคโนโลยี (ประเทศไทย) *ผลิตชิ้นส่วนคอมพิวเตอร์*  
90 ม.9 ถ.มิตรภาพ กม.25 ต.สูงเนิน อ.สูงเนิน จ.นครราชสีมา 30170 tel.044-704000 fax 044-704951
6. บจก. โคราช พี เอส เวอร์ค *รับล้างชิ้นส่วน ให้บริการรถยก รถเครน*  
ม.1 ถ.ราชสีมา-โชคชัย ต.หนองบัวศาลา อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-920287-90 fax 044-920291
7. บจก. สงวนวงษ์อุตสาหกรรม *ผลิตแป้งมันสำปะหลัง*  
120 ม.4 ถ.ราชสีมา-โชคชัย ต.หนองบัวศาลา อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-212723-6 fax 044-212727
8. หจก. ปากช่องธรีบริการ *รับซ่อมและผลิตเครื่องมือการเกษตร, เครื่องอัดซีเมนต์บล็อก*  
877-885 ถ.มิตรภาพ ต.ปากช่อง อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา 30130 tel.044-311226 fax 044-311226
9. หจก. โรงงานเสียงเจริญอุตสาหกรรม *ผลิตอาหารสัตว์*  
17 ม.17 ซ.สะพานดำ ถ.กองวัดขึ้น ต.ปากช่อง อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา 30130 tel.044-311089 fax 044-311486
10. หจก. โรงกลึงรักชัย *โรงกลึง*  
ถ.มิตรภาพ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-262144 fax 044-256876
11. บจก. ไทยซิลค์โปรดักส์ *ไหมเส้น, ผ้าไหม, ซาไบหม่อน*  
ม.10 ถ.มิตรภาพ ต.โคกกรวด อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30280 tel.044-465160-2 fax 044-465162
12. หจก. ปากช่องดำรงไทย *โรงงานน้ำแข็ง*  
74/1 ม.3 ถ.มิตรภาพ ต.ปากช่อง อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา 30130 tel.044-313952-3 fax 044-311078
13. บจก. พีซีเอส แมชิน(ไทยแลนด์) *ผลิตชิ้นส่วนคอมพิวเตอร์*  
ม.6 ถ.มิตรภาพ-หนองปลิง ต.โคกกรวด อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30280 tel.044-240300 fax 044-395447
14. หจก. สหชัยพิมาย *มันอัดเม็ด*  
163/1 ม.8 ถ.พิมาย-ชุมพวง ต.ในเมือง อ.พิมาย จ.นครราชสีมา 30110 tel.044-471370, 200170-1 fax 044-471226
15. บจก. เตียหงษ์เฮียง (เจ้าสัว) *อาหารแปรรูปจากเนื้อสัตว์*  
99 ม. 9 ถ.มิตรภาพ ต.สุรนารี อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-240999 fax 044-240998
16. บจก. วรรณระสิทธิ์ *ไม้กวาด เสื่อกก*  
39 ซ.นิคมลำตะคอง 1 ต.หนองสาหร่าย อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา 30130 tel.044-314204, 279282 fax 044-312473
17. บจก. โคราช เอส เจ บรจกัณฑ์ *ผลิตกล่องกระดาษลูกฟูก*  
ถ.สุรนารายณ์ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-244656 fax 044-276869
18. หจก. ส่องแสงพิชพล *มันอัดเม็ด สวนป่าสุรสีห์*  
345/2 ถ.ราชสีมา-โชคชัย ต.หัวทะเล อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-242759, 244847 fax 044-259044
19. บจก. สมบูรณ์การพิมพ์ *โรงพิมพ์*  
ถ.วัชรพลชัย อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-954225 fax 044-954227
20. บจก. อุตสาหกรรมไหมไทย *ผ้าไหม*  
799/1 ม.11 ถ.สีปศิริ ต.เมืองปัก อ.ปักธงชัย จ.นครราชสีมา 30150 tel.044-441523-4, 373117 fax 044-441301
21. เสรีภัณฑ์ เอสแพค *คอนกรีตอัดแรง*  
3158 ถ.มิตรภาพ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-213428-30 fax 044-213431



**22. โรงงานสมศักดิ์เขลา** *ตรวจเช็คปั๊มหัวฉีด*

473 ถ.มิตรภาพ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-245070, 246615 fax 044-246615

**23. หจก. ราชสีมาวงวองหลีเครื่องซิง** *ตาซังทุกชนิด*

84 ถ. กุดั่น ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-212502-3 fax 044-212504

**24. บจก. ไฟว์สตาร์เน็กเวอร์ค** *เคาะ ฟัน สีรถยนต์*

729/10 ถ.ท้าวสุระ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-271996, 259556 fax 044-270282

**25. หจก. ไทยนครส่งออกอุตสาหกรรม** *ซูปโครเมียม อัดมันเม็ด*

222 หมู่ 9 ต.พลับพลา อ.โชคชัย จ.นครราชสีมา 30190 tel.044-419999, 419898 fax 044-419166

**26. บจก. จึงแก่งเซ็ง** *แป้ง มันอัดเม็ด*

27 ม.5 ถ.นิเวศน์วิรัตน์ ต.ด่านช้าง อ.บัวใหญ่ จ.นครราชสีมา 0120 tel.044-461524-5 fax 044-491389

**27. หจก. ตีการช่าง** *โรงกลึง*

343 ม.1 ถ.นิคมลำตะคอง ต.หนองสาหร่าย อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา30130 tel.044-312040, 313627 fax 044-313627

**28. บจก. นิสเกิร์น อินด์สทรี** *ผลิต-จำหน่าย เฟอรันิเจอร์ไม้*

ม.8 ถ.มิตรภาพ ต.จอหอ อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30310 tel.044-203223-8 fax 044-203230

**29. บจก. เจียมั่ง** *โรงสีข้าว*

ม.8 ถ.มิตรภาพ ต.หนองสูงเหนือ อ.เฉลิมพระเกียรติ นครราชสีมา 30000 tel.044-207080-5 fax 044-240898

**30. บจก. ชันเพ็กทาล** *ประตูล็อกม้วน, ประตูเหล็กกันไฟ*

269 ม.1 ถ.มิตรภาพ ต.โคกกรวด อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30280 tel.044-395142-7 fax 044-39514

**31. หจก. โฉวเสียงเองวัสดุก่อสร้าง** *คอนกรีต*

129 ถ.มิตรภาพ ต.ปากช่อง อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา 30130 tel.044-311420 fax 044-312921

**32. บจก. ศิลาสาภาพัฒนา** *ไม้ บด ย่อยหิน*

49 ม.1 ต.หนองน้ำแดง อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา 30130 tel.044-328086, 935666 fax 044-328087

**33. บจก. สตาร์เบนูแฟกเจอร์ริง** *ด้ายสังเคราะห์*

179 ม.3 เขตอุตสาหกรรมสุนารี ถ.ราชสีมา-โชคชัย ต.หนองบัวศาลา อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-212705 fax 044-212708

**34. บจก. พอร์เวิร์ดฟรีแลนด์** *ตุ๊กตาคริสมาสต์*

349 เขตอุตสาหกรรมสุนารี ถ.ราชสีมา-โชคชัย ต.หนองระเวียง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-212750-4 fax 044-212755

**35. บจก. อันช่า อินเตอร์เทค** *หม้อไอน้ำ, สายพานลำเลียง, ถังแรงดัน*

309 ม.6 เขตอุตสาหกรรมสุนารี ถ.ราชสีมา-โชคชัย ต.หนองระเวียง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-212511, 218007, 334924-5 fax 044-212522

**36. บจก. เอ็มเอ็มพี คอร์ปอเรชั่น** *ฟิล์มยืดพลาสติกสำหรับห่อบรรจุภัณฑ์และห่อหุ้มอาหาร*

ม.18 ถ.มิตรภาพ ต.ปากช่อง อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา 30130 tel.044-315745-6 fax 044-315746

**37. บจก. อัลฟาน่า เทคโนโลยี (ประเทศไทย)** *ชิ้นส่วน อุปกรณ์ไฟฟ้าและอิเล็กทรอนิกส์*

555 ม.6 เขตอุตสาหกรรมสุนารี ถ.ราชสีมา-โชคชัย ต.หนองระเวียง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-212905-12 fax 044-212915

**38. บจก. อีอีคิวฟูด (ประเทศไทย)** *เต้าเจี้ยวบดญี่ปุ่น (มิโซะ)*

87 ม.13 ต.วังกะทะ อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา 30130 tel.044-249015fax 044-249015

**39. บจก. ก๊าซ แอนด์ กาสติง** *บรรจุก๊าซ*

180 ม. 8 บ้านหนองตากง ต.หนองบัวศาลา อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-212529, 241360 fax 044-212529

**40. หจก. ยงประเสริฐ** *ผลิตเฟอร์นิเจอร์*

142-144 ถ.มนัส ต.ในเมือง อ.เมือง .นครราชสีมา tel.044-255174, 254361 fax 044-257494

**41. บจก. รอยัลโอม ฟู้ดโปรดักส์** *ขนมปัง ขนมเค้ก เบเกอรี่*

49-50 ถ.มิตรภาพ ซ.สารพัดช่าง ต.หมื่นไวย อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-295262-6 fax 044-27158

**42. บจก. เยนเนอรัลฟู้ดโปรดักส์** *แป้งข้าวเจ้า แป้งข้าวเหนียว แป้งผสม*

ม.3 ต.วังโรงใหญ่ อ.สีคิ้ว จ.นครราชสีมา 30140 tel.044-411985 fax 044-411986, 313238



**43. หจก. ณ ธีวีร์ ผลิตภัณฑ์ไอศกรีม**

ม.9 ต.โคกกรวด อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30280 tel.044-291445-6 fax 044-291446

**44. บจก. เอส.เอ.การ์มันท์ ส่งออกเสื้อผ้าสำเร็จรูป**

555/1 ม.11 ถ.นิคมบ้านขัณฑ์ ต.หนองสาหร่าย อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา 30130 tel.044-312759 fax 044-314963#123

**45. บจก. เจริญภัณฑ์ เบเกอรี่ เบเกอรี่ ขนมเค้ก**

167 ม.4 ต.จอหอ อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30310 tel.044-203990-2 fax 044-370383

**46. บจก. ชัยภูมิพืชผล แป้งมัน**

ม.13 ถ.มิตรภาพ ต.มิตรภาพ อ.สีคิ้ว จ.นครราชสีมา 30140 tel.044-411087 fax 044-412309

**47. บจก. อะกรี ดีเวลลอปเม้นท์ เฟอ์ฟู้ด**

9/1 ม.4 ถ.สีคิ้วชัยภูมิ ต.หนองบัวน้อย อ.สีคิ้ว จ.นครราชสีมา 30140 tel.044-254170 fax 044-256519

**48. บจก. อุตสาหกรรมโคราช น้ำตาลทรายดิบ น้ำตาลทรายขาว น้ำตาลทรายบริสุทธิ์**

111 ม.18 ต.หนองระเวียง อ.พิมาย จ.นครราชสีมา 30110 tel.044-200720-30, 200444 fax 044-200727

**49. หจก. สามไทย (วิภา) นครราชสีมา ผลิตภัณฑ์แปรรูปจากเนื้อสัตว์**

411-415 ถ.สุรนารี ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 300000 tel.044-257788 fax 044-258899

**50. บจก. โคราชเดนมาร์ก ผลิตภัณฑ์อเล็กทอนิกส์ ผลิตภัณฑ์ขึ้นส่วนหรืออุปกรณ์ที่ใช้กับอเล็กทอนิกส์**

ม.10 ต.โชคชัย อ.โชคชัย จ.นครราชสีมา 30190 tel.044-202682-5 fax 044-296659

**51. บจก. อุตสาหกรรมอ่างเวียน ผลิตภัณฑ์น้ำตาลทราย**

ม.1 ถ.นิเวศร์ตัน ต.แก้งสนามนาง อ.แก้งสนามนาง จ.นครราชสีมา 30440 tel.044-339061-3 fax 044-339062

**52. หจก. ปิงหังเชียง ผลิตภัณฑ์อาหารแปรรูปจากเนื้อสัตว์**

ถ.สีปศิริ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-353187-9 fax 044-353181

**53. บจก. แป้งมันเอี่ยมเองอุตสาหกรรม ผลิตภัณฑ์แป้งมันสำปะหลัง**

15 ม.12 ต.กุศโลบล อ.เสิงสาง จ.นครราชสีมา 30330 tel.044-457040 fax 044-447067

**54. บจก. เซ็ดชัยการ ต่อตัวถังรถยนต์และประกอบชิ้นส่วนอุปกรณ์รถยนต์**

ถ.มิตรภาพ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-213987-9 fax 044-213932

**55. สหกรณ์การเกษตรสูงเนิน โรงสีข้าว คัดและปรับปรุงคุณภาพเมล็ดพันธุ์พืช**

663 / 3 ม.11 ต.สูงเนิน อ.สูงเนิน จ.นครราชสีมา 30170 tel.044-419137 fax 044-286763

**56. บจก. ราชสีมาพลเหล็ก ผลิตภัณฑ์เหล็กเส้น ตะปู**

269 ม.1 ถ.มิตรภาพ (กม.237) ต.โคกกรวด อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30280 tel.044-291888-99 fax 044-395133

**57. บจก. ซี.ซี.ไอ อุตสาหกรรม ชิ้นส่วนอุตสาหกรรมเครื่องจักรกล**

233 ม.12 ต.โชคชัย อ.โชคชัย จ.นครราชสีมา 30190 tel.044-491007, 491149 fax 044-491140

**58. หจก. โรงงานถั่วไอศกรีมสัญญารุ่งเรือง ถั่วไอศกรีมขนมปัง ถั่วไอศกรีมกระดาษ**

341 ซ.3 ถ.ท้าวสุระ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-257136 fax 044-375408

**59. บจก. แบ็กส์ แอนด์ โกล์ฟ ผลิตภัณฑ์มือยาง**

481/791-2 ซ.เจริญสนิทวงศ์ 37 ถ.เจริญสนิทวงศ์ ต.บางขุนศรี อ.บางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700

tel.02-8644758-9, 02-8645075 fax 02-4183125

**60. บจก. เค.ที.เอ็ม.สตา ตัด ม้วน หัប บีบขึ้นรูปและกลึง-เชื่อมโลหะ**

ถ.ท้าวสุระ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-267714-6, 206133 fax 044-245477

**61. บจก. เจ.เอส.อุตสาหกรรม ผลิตภัณฑ์และจำหน่ายกระสอบพลาสติกสาน**

ม.1 ถ.สุรนารายณ์ ต.โคกสูง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30310 tel.044-294591-3 fax 044-953290

**62. บจก. พี.ซี.แพค ผลิตภัณฑ์และจำหน่ายถุงพลาสติก ขวดพลาสติก**

724/1 ซ.ลำปำ 2 ถ.มิตรภาพ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-262253, 270063 fax 044-258315

**63. บจก. ตงฮัวไรซ์ โรงสีข้าว**

ม.5 ถ.นิเวศร์ตัน ต.ด่านช้าง อ.บัวใหญ่ จ.นครราชสีมา 30120 tel.044-463091 fax 044-463090



**64. บจก. กิจกรรพย์อุดม ซ่อมเครื่องยนต์ เคมีอุตสาหกรรม**

10/3-4 ซ.ลาดพร้าว 20 ถ.ลาดพร้าว แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

tel.02-5134433, 5123949 fax 02-5123538

**65. หจก. ราชสีมา ฟาร์มเรือ เครื่องซังน้ำหนัก เครื่องมือวิเคราะห์ในห้องแล็บ**

117 หมู่ที่ 7 ต.ตลาด อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30310 tel.044-372626, 955066 fax 044-955067

**66. หจก. ไทย เอ็ม กรู๊ป (โคราช 2001) อุปกรณ์นิรภัย, ป้ายจราจร, ป้ายความปลอดภัยและอุปกรณ์งานจราจร**

106, 108, 110 ถ.รัชฎางค์ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-247724-9, 242564 fax 044-247724-9

**67. หจก. โคราชชัตเตอร์แอนด์คอนส์ ผลิตและจำหน่ายประตูเหล็กม้วน**

185 ม.1 ซ.9 ถ.สุนทรารายณ์ ต.บ้านเกาะ อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-276898 fax 044-276897

**68. หจก. โคราชศรทอง 2000 ผลิตและจำหน่ายเครื่องแบบนักเรียน เครื่องแบบพนักงาน**

2, 4, 6 ถ.ไชยณรงค์ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-267996 fax 044-242786

**69. บจก. เบกเกอร์ อิมแพจ ผลิตชิ้นส่วนไก่ส่งออก**

ม.2 ต.ขามทะเลสอ อ.ขามทะเลสอ จ.นครราชสีมา 30280 tel.044-333444 fax 044-333338

**70. บจก. ทีปส์ เฟรช ห้องเย็นให้เช่า, ขนส่ง**

ม.8 ต.นากลาง อ.สูงเนิน จ.นครราชสีมา 30380 tel.044-291555, 291777

**71. บจก. กงถาวรการช่าง อุตสาหกรรมหินก่อสร้าง**

167/4-5 ถ.มิตรภาพ ต.หนองน้ำแดง อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา 30130 tel.081-4705318 fax 044-328087

**72. บจก. พิมายฟุตแวร์ ผลิตหน้าผ้า และพื้นรองเท้ากีฬา**

578 ม.14 ถ.เสียงเมือง ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-287400-1 fax 044-287402

**73. บจก. โตโย มีาเลนเนียม ผลิตท่อแสดงตนเลสเพื่อการผลิตอาหารและยา**

240/43 ตึกอโยธยา ทาวเวอร์ ชั้น 20 ถ.รัชดาภิเษก แขวงห้วยขวาง เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310

tel.02-2740852-59 fax 02-2740850

**74. บจก. เยอรมันสเปเชียลกุลส์ ผลิตชิ้นส่วนเครื่องจักร อะไหล่เครื่องจักร อุปกรณ์การผลิตน้ำผึ้ง**

227 ม.3 ต.มะเริง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-264214 fax 044-265581

**75. บจก. อัดัน อินด์สตรี้ส์ (ประเทศไทย) ผลิตที่จับด้ามไม้กอล์ฟทำด้วยยาง**

156 ม.3 ถ.ราชสีมา-โชคชัย ต.หนองบัวศาลา อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-233100-2 fax 044-212164, 212169

**76. หจก. เอ็ม.พี.จ้อโฮ โอย์ ผลิตน้ำแข็งหลอดและน้ำดื่ม**

82 ม.4 ถ.มิตรภาพ ต.บ้านโพธิ์ อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-207619 fax 044-207263

**77. บจก. เอ็ม.ดี.(1992) ผลิตภัณฑ์ชำระ/แกะ/ต้ม/นึ่ง**

49-50 ม.8 ซ.สารพัดช่าง ถ.มิตรภาพ-หนองคาย ต.หมื่นไวย อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-295262-6 fax 044-271581

**78. บจก. ที.พี.เอ. พลาสติก ผลิตถุงพลาสติก**

386 ม.6 ถ.ราชสีมา-โชคชัย ต.หนองระเวียง อ.เมือง จ.นครราชสีมา tel.044-212629, 218622 fax 044-212629

**79. บจก. ราชสีมาเทพนคร จำหน่ายอะไหล่ และศูนย์บริการ**

248 ม.5 ต.จ้อโฮ อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30310 tel.044-296304 fax 044-29631

**80. หจก. พรชัยโฮมแพกซ์ ทำคอนกรีตผสมเสร็จ**

126-126/4 ม.4 ต.สายออ อ.โนนไทย จ.นครราชสีมา 30220 tel.044-381272-4 fax 044-381273

**81. หจก. โรงสีเอกวัฒนวิมล โรงสีข้าว**

2 ม.10 ต.สูงเนิน อ.สูงเนิน จ.นครราชสีมา 30170 tel.044-419449 fax 044-209119

**82. บจก. เยนเนอร์ส ไรซ์ ผลิต ส่งออก และจัดจำหน่ายข้าวหักคัดคุณภาพ**

99 ม.3 ถ.สีคิ้ว-ด่านขุนทด ต.วังโรงใหญ่ อ.สีคิ้ว จ.นครราชสีมา 30140 tel.044-418306 fax 044-418307

**83. บจก. บุมเงินบุมทอง ผลิตหินปูนเพื่ออุตสาหกรรมก่อสร้างและปูนขาว**

99/9 ม.1 ต.กลางดง อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา 30320 tel.044-322137-9 fax 044-322140

**84. บจก. เอเชียเจมส์ฟอร์ยู ผลิต จัดจำหน่าย นำเข้า - ส่งออกอัญมณีและเครื่องประดับ**

106 ถ.จอมพล ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-255982 fax 044-244074



**85. บจก. เกร็กไกร เอ็นเทอร์ไพรส์ ศูนย์ซ่อมรถจักรยานยนต์**

17, 19 ถ.ประจักษ์ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-256686 fax 044-343175

**86. บจก. มีโชครุ่งเรืองกิจ มั่นอดเม็ด**

ม.10 ต.โชคชัย อ.โชคชัย จ.นครราชสีมา 30190 tel.044-202736, 491553 fax 044-202450, 202449

**87. บจก. เจวีซี ออพติคัล คอมโพเนนท์ส (ประเทศไทย) ผลิต/นำเข้า/ส่งออก หัวอ่าน CD&DVD (CAR AUDIO)**

189 ม.3 ถ.ราชสีมา-โชคชัย ต.หนองบัวศาลา อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-212863-4 fax 044-212865

**88. บจก. ภูวกร อินด์สตรี ผลิตภัณฑ์คอนกรีตอัดแรง**

174 ม.4 ถ.ราชสีมา-ปักธงชัย ต.หนองจะบก อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-358707 fax 044-358707

**89. บจก. สุรนารีแพทยภัณฑ์ ผลิตเครื่องมือแพทย์**

119 ม.5 ต.โพธิ์กลาง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-358083 fax 044-357022

**90. บมจ. เจริญโภคภัณฑ์อีสาน อาหารสัตว์**

86 ม. 6 ถ.มิตรภาพ ต.โคกกรวด อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-291275-82 fax 044-395333

**91. บมจ. บวนกร ดำเนินธุรกิจพัฒนาที่ดินและสร้างนิคมอุตสาหกรรม**

999/1 ม.1 ต.นากลาง อ.สูงเนิน จ.นครราชสีมา 30380 tel.044-291333, 291722 fax 044-291723

**92. บจก. แป้งมันอีสาน ผลิตแป้งมันสำปะหลัง**

35 ม.1 ถ.ราชสีมา-โชคชัย ต.หนองบัวศาลา อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-920281-2 fax 044-920284

**93. บจก. ไทยสงวนแทรกเตอร์ รับเหมาก่อสร้าง, ทำถนน, งานโยธา ทุกชนิด**

401 ถ.มิตรภาพ -หนองคาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-256005-9, 371761 fax 044-371760

**94. หจก. ดังโงโหละภัณฑ์ จำหน่ายอุปกรณ์ อะไหล่ในโรงงานอุตสาหกรรม**

349-353 ถ.ยมราช ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-258191-2 fax 044-252557

**95. บจก. ที พี เค สตาร์ช ผลิตแป้งมันสำปะหลัง**

ม.13 ถ.โชคชัย-เดชอุดม ต.หนองหัวแรด อ.หนองบุญมาก จ.นครราชสีมา 30410 tel.044-490000-222 fax 044-330338

**96. บจก. ไทอ็วี่แอลออย(ประเทศไทย) ผลิตล้อแม่เหล็กจักรยานยนต์**

197 ม.2 ถ.ราชสีมา-โชคชัย กม.5 ต.หนองบัวศาลา อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-212574-7 fax 044-212573

**97. บจก. นครราชสีมาสิริโชคชัย โรงสีข้าว**

85-86 ถ.ราชสีมา-โชคชัย ต.หนองบัวศาลา อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-212491-6 fax 044-212495

**98. บจก. ที เอช แพลเล็ท ผลิตแป้งมันสำปะหลัง**

ถ.สีคิ้ว-ด่านขุนทด ต.สีคิ้ว อ.สีคิ้ว จ.นครราชสีมา 30140 tel.044-411532, 411052 fax 044-411625

**99. บจก. ศิริวิทย์-สแตนเลย์ ประกอบผลิตภัณฑ์อิเล็กทรอนิกส์**

ม.6 ต.โคกกรวด อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30280 tel.044-291411-3 fax 044-291414

**100. บจก. สงวนพงษ์ 1994 จำหน่ายวัสดุ อุปกรณ์อะไหล่ เครื่องจักรกลในโรงงาน**

ถ.ประจักษ์ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-253783-5, 269326-7 fax 044-253782

**101. หจก. สุรทัตญา (บจก. สุรนครเมืองใหม่) จำหน่ายผักปลอดสารพิษ**

438/1 ถ.มิตรภาพ-หนองคาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-271440-3 fax 044-257595

**102. บจก. อควิเมนต์ ศูนย์บริการลูกค้าจังหวัดนครราชสีมา บริการเครือข่ายสัญญาณดาวเทียมเพื่อการสื่อสารและการศึกษา**

344/5 ถ.ยมราช ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-248940-1 fax 044-248942

**103. บจก. บุญไทย แมชชีนเบอร์รี่ คอมเพล็กซ์ จำหน่ายอุปกรณ์ อะไหล่, เครื่องมือเครื่องจักรกลโรงงาน**

417, 419, 421, 423 ถ.มหาตไทย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-269444 fax 044-269453#312

**104. หจก. สุรนาริมอเตอร์เวอร์ค บริการรถแม็คโฮ รถบดแทรกเตอร์ ฟอรัคลิฟท์ เครื่องจักรกลก่อสร้าง**

191 ม.3 ถ.ราชสีมา-โชคชัย ต.หนองบัวศาลา อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-212888-9 fax 044-218489

**105. บจก. ดุเวลารานสปอร์ต บริการขนส่ง คลังสินค้าให้เช่า**

7 ม.1 ถ.ราชสีมา-โชคชัย ต.หัวทะเล อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-289236-9 fax 044-289240

**106. บจก. วงศ์วร ปาร์ค โฮเต็ล โรงแรมและที่พัก**

624/16 ถ.ช้างเผือก ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-342444 fax 044-342400



107. บจก. สตาร์เวาส์ บีบีเอส [1998] จำหน่ายเครื่องใช้ในครัวเรือน  
857/1 ม.13 ถ.สุรนารายณ์ ต.จอหอ อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30310 tel.044-371861-3 fax 044-294870
108. บจก. ออยล์ อาร์ อาส จำหน่ายน้ำมันหล่อลื่น Esso, Mobil  
10 ซ.อ่อนนุช 88/3 ถ.อ่อนนุช แขวงประเวศ เขตประเวศ กรุงเทพฯ 10250 tel.02-7278000# 201 fax 02-7278870
109. บจก. อุลวัสดู จำหน่ายวัสดุอุปกรณ์ก่อสร้าง  
37-47 ถ.ศรีมงคล ต.วารินชำราบ อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี 34190 tel.045-352888 fax 045-352803
110. บจก. โคราช กรุป วิศวกรรม รับเหมาติดตั้งงานระบบไฟฟ้า - ประปา  
89, 91, 93 ถ.ประจักษ์ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-267424-5 fax 044-268726
111. หจก. สบาย โอเทก บริการห้องพัก, ห้องสัมมนา, อาหารและเครื่องดื่ม  
1 ม.6 ถ.เลียบคลองชลประทาน ต.หมื่นไวย อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-295999 fax 044-295122
112. บจก. ที พี เค แอ็ดวานซ์ สตาร์ช ผลิตแป้งมันสำปะหลัง  
55 ม.13 ถ.โชคชัย-เดชอุดม ต.หนองหัวแรด อ.หนองบุญมาก จ.นครราชสีมา 30410 tel.044-490000 fax 044-330338
113. นายสมชาย ตันทาเศรษฐวัฒน์ ร้าน ส. ศึกษาภัณฑ์ จำหน่ายวัสดุอุปกรณ์เครื่องเขียน แบบเรียนทุกชนิด  
183 ถ.ไชยณรงค์ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-241250, 259403 fax 044-257429
114. พ.อ.นพ.ดิศกุล สงวนตระกูล โรงพยาบาล ป. แพทย์ สถานพยาบาล  
45-53 ถ.ไชยณรงค์ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-230530-3, 251070-2 fax 044-257411
115. นายอมรศักดิ์ ธรรมสามีส หจก. สิงห์โตเข้มเจาะ ดอกเสาเข็ม  
187 ม.4 ถ.สุรนารายณ์ ต.สายออ อ.โนนไทย จ.นครราชสีมา 30220 tel.044-381301 fax 044-381301
116. นายปกรณ์ กมฤทัย โรงงานซีอิ๊วเคียงฮวด ผลิตซอสซีอิ๊ว  
970-4 ถ.มิตรภาพ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-242238, 254374 fax 044-254374
117. นางฐานิต ไตรรัตน์รุ่งเรือง บจก. อัสถรรษาช่างโคราช ซ่อมเครื่องจักรกล  
1338-1340 ถ.สุรนารายณ์ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-255527-8 fax 044241252
118. นางเพ็ญศรี จารุกำเนตถนุก ร้านทองชินอั้งเฮงหลี จำหน่ายทองคำ  
106 ถ.จอมพล ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-255982 fax 044- 244074
119. นายไพศาล พักคำสุนทร สนง.เดอะไพศาลไบรคเกอร์เฮ้าส์ อินชัวร์รันส์ บริการประกันภัย  
89/1 ถ.บัวรอง ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-254588 fax 044-254588
120. นายสมเกียรติ ประทีป บจก.โกลบอล สเตลส์ แอนด์ ไทลัน เคมีอุตสาหกรรม เหล็กปลอกเสา, ปลอกคานเหล็กตัดตามขนาด  
442/214 ม.1 ถ.เพชรมาตุคลา ต.หัวทะเล อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-289324-6 fax 044-289327
121. นายประเทือง กองสะอาด ธิติซีเมนต์บล็อกร ผลิตซีเมนต์บล็อกร  
144 ม.5 ถ.มิตรภาพ ต.กลางดง อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา 30320 tel.044-312845, 311177 fax 044-311366
122. นายพรชัย หงษากรประเสริฐ อุ้เจริญมอเตอร์ ผลิตเครื่องจักรกลการเกษตร  
937-939 ถ.มิตรภาพ ต.ปากช่อง อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา 30130 tel.044-311252 fax 044-315256
123. นายสมบัติ ภัคดิกุลศรีสุข ร้านบิกโก้ จำหน่ายขนมเบเกอรี่  
820 ม.4 ถ.ราชสีมา-โชคชัย ต.หัวทะเล อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.081-7682187 fax 044-327097
124. นายมนทล จอมพุกรา รับซื้อของเก่า  
677/11 ม.1 ต.ในเมือง อ.พิมาย จ.นครราชสีมา 30110 tel.044-481627 fax 044-287581
125. นายมังกร อัครปรีดี อุปกรณ์นิรภัย, รองเท้านิรภัย, ให้คำปรึกษาด้านความปลอดภัยในโรงงาน  
106 ถ.อัมรินทร์ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-247724-6 fax 044-247724-6
126. นางสาวราพร เครือสิงห์แก้ว ผลิตขนมทองม้วน  
163 ม.1 ถ.มิตรภาพ ต.สุรนารี อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.089-8645660 fax 044-465640
127. น.ส.ศุภลักษณ์ กาญจนเวนิช ตลาดไนท์บาร์ชาร์ท  
บจก. สวณหมากสแควร์ 211 ถ.มหาตไทย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-241978 fax 044-242064
128. นายสมบัติ วิริกุลเจริญ ธ.ไทยพาณิชย์ สาขาถนนมิตรภาพ บริการด้านการเงิน สินเชื่อ  
541/1 ถ.มิตรภาพ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-263795-9 fax 044-262828



129. นายสุดทึ่งรัก พันธสายเชื้อ บจก. เอกสหกรูป จำกัด หน่วยงานรถยนต์

240 ถ.มิตรภาพ-หนองคาย ต.โนนเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-252777, 259781-2 fax 044-259780

130. นายชรัต ลิวรังสีมา ร้านกุนเชียงเจ็ดดา ผลิตภัณฑ์เชียงใหม่ ไร่ ปลา หมูสมุนไพร

542 ถ.มิตรภาพ ต.ปากช่อง อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา 30130 tel.044-311482 fax 044-316630

131. นางกนกพร ไข่นาค สถาบันวิจัยแสงซินโครตรอน (องค์การมหาชน) กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ศูนย์ปฏิบัติการวิจัยเครื่องกำเนิดแสงซินโครตรอนแห่งชาติ(ศซ.) 111 ถ.มหาวิทยาลัย ต.สุรนารี อ.เมือง

จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-217040 ต่อ 240 fax 044-217047

132. นางไชนภา ศรีสมบูรณ์

446/127 ม.4 ถ.ราชสีมา-ปักธงชัย ต.หนองจะบก อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.081-5483990

133. นายภัทรพล บัญชาจารุรัตน์ โรงสีข้าว

188 ม.4 ต.นากลาง อ.สูงเนิน จ.นครราชสีมา 30380 tel.044-335074 fax 044-335076

134. นายสมศักดิ์ สิริรัตนสกุล สมศักดิ์ทราชนสปอร์ต รถโดยสารให้เช่า

3285/4 ถ.สีปศิริ ต.โนนเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-278651 fax 044-278651

135. นางสุชนา หงษาบุรุษย์ จำกัด สิ้นค้าอุปโภค บริโภค และวัสดุอุปกรณ์สำนักงาน

168 ถ.ยมราช ต.โนนเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-267970 fax 044-259319

136. นางนงุฎกานต์ ประเสริฐศรี สถาบันวิจัยแสงซินโครตรอน (องค์การมหาชน) กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

111 อาคารสุรพัฒน์ 3 ถ.มหาวิทยาลัย ต.สุรนารี อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-217040 fax 044-217047

137 นายคณิต สงสันเทียะ ผลิตและจัดจำหน่ายเครื่องดื่มสมุนไพร

767/12 ม.2 เลิศประคอง ต.ด่านขุนทด อ.ด่านขุนทด จ.นครราชสีมา 30210 tel.044-204643

138. นายฐานันท์ ฐานานุกิติ บจก. ตั้งปักโคราช ผู้แทนจำหน่ายรถยนต์ อีซูซุ

695/2 ถ.มิตรภาพ ต.โนนเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 tel.044-230881-4 fax 044-257381

139. นายอุดม ศรีประสมทรัพย์ สถาบันการเงิน

333 ธนาคารกรุงเทพ จำกัด สำนักงานธุรกิจนครราชสีมา ถ.จอมพล ต.โนนเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000

tel.044-257344 ต่อ 2102 fax 044-257264



## ภาคยุทธศาสตร์ Happy Workplace

- สนง.อุตสาหกรรมจังหวัดนครราชสีมา | tel.044-922626 fax 044-922627
- สนง.พาณิชย์จังหวัดนครราชสีมา | tel.044-295715, 242172 fax 044-259463
- ศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรม ภาคที่ 6 | tel.044-419622 fax 044-419089
- สถาบันพัฒนาฝีมือแรงงาน ภาค 5 นครราชสีมา | tel. 044-412011, 412064 fax 044-412032
- สนง.สวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน จ.นครราชสีมา | tel.044-242961 fax 044-245919
- สนง.ประกันสังคมจังหวัดนครราชสีมา | tel.044-253989 fax 044-245755#13
- สนง.พัฒนาชุมชนจังหวัดนครราชสีมา | tel.044-243610, 242991 fax 044-242991
- ศูนย์อนามัยที่ 5 นครราชสีมา | tel.044-291505, 305131 fax 044-291506
- สนง.ป้องกันควบคุมโรคที่ 5 นครราชสีมา | tel.044-21290, 212903 fax 044-218018
- สนง.หลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เขต 9 นม. | tel.044-248870-4 fax 044-248875
- สนง.วัฒนธรรมจังหวัดนครราชสีมา | tel.044-255066, 257754 fax 044-255216
- องค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา | tel.044-244842 fax 044-244842





**HAPPY8**  
WORKPLACE 8



\*ภาพถ่ายจากสถานที่จริง



ได้รับมอบหมายจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)  
ภายใต้แผนงาน สุขภาพองค์กรภาคเอกชน โดย สมาคมอุตสาหกรรมจังหวัดนครราชสีมา  
โทรศัพท์ 0-4426-7118 โทรสาร 0-4423-0970



HAPPY 8 WORKPLACE

คนทำงานมีความสุข ที่ทำงานน่าอยู่ ชุมชนสมานฉันท์