



ปรบมือให้ คุณยาพวง.ไปรษณีย์ทำงาน 44 ปี "ไม่เคย"ลา-ขาด-ป่วย"

สำนักข่าวต่างประเทศรายงานเมื่อวันที่ 30 ม.ค.ว่า นางเด็บบอราห์ ฟอร์ด พนักงานไปรษณีย์สุดแกร่งของสหรัฐ ถึงจะอายุเกษียณจากหน้าที่พนักงานไปรษณีย์ของสหรัฐ แล้ว หลังปฏิบัติหน้าที่เป็นเวลา 44 ปี โดยประวัติการทำงานสุดเยี่ยม ไม่เคยลา ขาด หรือเจ็บป่วย เลย



รายงานระบุว่า ที่ผ่านมานางเด็บบอราห์ต่างได้รับการสรรเสริญยกย่องจากเพื่อนร่วมงานของเธอจากการทำงานอย่างขยันขันแข็งและไม่เคยมีประวัติต่างพร้อย โดยเธอกล่าวว่า เธอแค่พยายามทำงานให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ และมันกลายเป็นวัฏจักรแห่งการทำงานของเธอตลอดทั้งวัน และเมื่อเธอเป็นไข้ เธอจะพยายามสลดอาการดังกล่าวทิ้งไป และจะไปหาในวันหยุดแทน นอกจากนี้ เธอยังกล่าวว่า บิดาของเธอซึ่งอายุ 86 ปี ก็ไม่เคยป่วยเลยตลอด 30 ปี ดังนั้น เรื่องป่วยจึงไม่ใช่เรื่องที่จะต้องมาโอดครวญ แต่มันเป็นจริยธรรมส่วนหนึ่งของการทำงานมากกว่า และว่าหลังเกษียณแล้ว เธอยังไม่มีแผนว่าจะทำอะไรต่อไป นอกจากใช้เวลาอยู่กับบิดาของเธอ

ด้านผู้จัดการฝ่ายการเงินของสำนักงานไปรษณีย์สหรัฐ ซึ่งเคยทำงานกับนางเด็บบอราห์ กว่า 15 ปี บอกว่า เป็นเรื่องยากที่จะหาคนมาแทนเธอ และว่าเพื่อนร่วมงานส่วนใหญ่ของเธอล้วนรู้จักประวัติการทำงานอันยอดเยี่ยมของเธอ และเธอยังเคยได้รับรางวัลสูงสุดจากกรมไปรษณีย์เมื่อเธอทำงานได้ 30 ปี ทั้งนี้ รายงานระบุว่า จากประวัติการทำงานที่ไม่เคยขาดลาของเธอ ทำให้เธอได้เงินบำนาญเพิ่มขึ้นเป็นอีก 5 เปอร์เซ็นต์ด้วย

ทำงานเพื่อเงินนั้น

ต้องรอกจนกว่าจะได้เงิน
ถึงจะรู้สึกพอใจ
ถ้าทำงานเพื่องาน
พอใจมือทำ
ก็พอใจและเป็นสุขทันที
แล้วเงินก็ไม่ไปไหนเสีย



ท่านพุทธทาสภิกขุ

ถ้าเรา...เชื่อมั่นว่าทำได้...ต่อให้ต้องย้ายภูเขาถมทะเล

ในที่สุดก็สำเร็จจนได้

แต่ถ้าใจเราคิดว่า....ทำไม่ได้...แม้จะง่ายแค่พลิกฝ่ามือ

ก็ยังไม่มียันประสบความสำเร็จ

.....ดร. ชุน ยัต เซิน...

ทำบริหารง่าย ๆ ป้องกันนิ้วล็อค

1. ยืดกล้ามเนื้อแขน มือ นิ้วมือ โดยยกแขนระดับไหล่ให้มือข้างหนึ่งดันให้ข้อมือกระดกขึ้น-ลง ปลายนิ้วเหยียดตรงค้างไว้ นับ 1-10 แล้วปล่อย ทำ 6-10 ครั้ง/เซต
2. บริหารการกำ-แบมือ โดยฝึกกำ-แบ เพื่อเพิ่มการเคลื่อนไหวของข้อนิ้วมือ และกำลึงกล้ามเนื้อภายในมือ หรืออาจถือลูกบอลในฝ่ามือก็ได้ โดยทำ 6-10 ครั้ง/เซต
3. ทำเพิ่มกำลึงกล้ามเนื้อที่ใช้นิ้ว-เหยียดนิ้วมือ โดยใช้ยางยืดช่วยต้าน แล้วใช้นิ้วมือเหยียดค้ำนิ้วออก ค้างไว้ นับ 1-10 แล้วค่อยๆ ปล่อย ทำ 6-10 ครั้ง/เซต



อยากเรียนภาษาญี่ปุ่น !!!! แต่มีปัญหา

- ค่าเรียนแพงจัง
- ทาที่เรียนไม่ได้
- ไม่มีเวลาไปเรียน

แผนกบุคคล มีคำตอบให้

- เปิดสอนในโรงงาน
- ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น
- สนใจ แจ้งชื่อได้ที่แผนกบุคคล (เพื่อทราบจำนวนและกำหนดรายละเอียดเวลาการสอน)
- รับจำนวนจำกัด
- กำหนดการ และรายละเอียดจะแจ้งให้ทราบอีกครั้ง

พี่ครับ....ผมเดินผ่านมาเห็นเครื่องหมายอย่างนี้

และมีปุ่มอะไรแดงๆ ด้วยไม่รู้มันใช้ยังไงครับ



ส่งคำตอบ เพื่อ รับรางวัล ที่ ฝ่ายบุคคล

ภายในวันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2556

ประกาศรายชื่อผู้ได้รับรางวัล ใน

จดหมายข่าวฉบับหน้า

การป้องกันอุบัติเหตุในโรงงานอุตสาหกรรมและอาคารสำนักงาน

คำถาม : แล้วเราจะป้องกันอัคคีภัย เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความสูญเสียทรัพย์สินชีวิตเรา สำหรับโรงงานอุตสาหกรรมและอาคารสำนักงานหรือบ้านเรือน เรามีแนวทางในการป้องกันอย่างไร?

คำตอบ : ในกรณีโรงงานอุตสาหกรรม มีแนวทางในการป้องกันการเกิดอัคคีภัยดังนี้

1. ศึกษาและทำความเข้าใจกับทฤษฎีการเกิดอัคคีภัยอย่างรู้แจ้งเห็นจริง

2. หลักสำคัญในการป้องกันอัคคีภัย ต้องแยกองค์ประกอบทั้ง 3 อย่างออกจากกัน และถ้าระงับเหตุอย่างมีประสิทธิภาพ ต้องกำจัดลูกโซ่อย่างรวดเร็วและทันต่อเหตุการณ์

การป้องกันอัคคีภัยในโรงงานอุตสาหกรรม

การตัดเชื้อเพลิง การเก็บเชื้อเพลิงน้อยเพียงพอสำหรับการใช้งาน

- การแยกเชื้อเพลิงเก็บต่างหาก แยกเก็บจากบริเวณที่มีประกายไฟ
- ตรวจสอบการรั่วไหลของอุปกรณ์ที่ใช้กับถังก๊าซเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ
- ห้ามวางอุปกรณ์ในแผงวงจรไฟฟ้าหรือบริเวณตู้ไฟฟ้าเพราะเสี่ยงต่อการเกิดไฟฟ้า

ลัดวงจรหรือหากมีประกายไฟลงมือหรือเศษผ้าที่วางอยู่จะเป็นเชื้อเพลิงติดไฟได้

อย่าวางสิ่งของในตู้ไฟหรือวางใกล้ตู้ไฟนะจะไม่ปลอดภัย

ใช้แล้ววางให้ไปที่ เหน้ามันอย่าให้หกนะจะ

- จัดวางพื้นที่เก็บสารเคมีให้เหมาะสมเพื่อป้องกันสารเคมีที่ทำปฏิกิริยาต่อกันทำให้เกิดไฟลุกไหม้หรือคราบน้ำมันที่หกลงพื้นหากเกิดประกายไฟจะทำให้เกิดการลุกติดไฟได้ง่าย

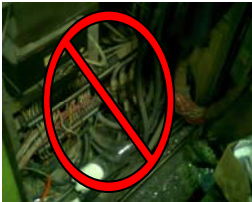
การจัดอากาศ ซึ่งในที่นี้หมายถึงออกซิเจน คุณสมบัติของออกซิเจนคือ ช่วยไฟให้ติด แต่ตัวเองไม่ติดไฟวิธีในการกำจัด ดังนั้นหากปริมาณออกซิเจนอยู่ในช่วงที่ต่ำเกินไป ก็จะไม่ติดไฟ แต่ คนก็จะหมดสติเสียชีวิตได้เช่นกัน

การจัดประกายไฟ มีอยู่หลายวิธี เช่น

- ใช้ผ้ากันสะเก็ดไฟ
- ใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าที่ป้องกันการกระเด็น
- เปลี่ยนชนิดจากการเชื่อมด้วยไฟฟ้าเป็นเชื่อมด้วยก๊าซ
- การสำรวจอุปกรณ์ไฟฟ้าที่ชำรุด ควรซ่อมแซมแก้ไขให้อยู่สภาพพร้อมใช้งาน
- ถอดปลั๊กอุปกรณ์ไฟฟ้าออกเมื่อไม่อยู่เป็นเวลานานๆ เช่น พัดลม เพราะมี

ขดลวดทองแดง เมื่อเสียบทิ้งไว้นานๆ จะมีความร้อนเกิดขึ้น เป็นสาเหตุเพลิงไหม้ได้

- กำหนดจุดสูบบุหรี่เฉพาะ และห้ามสูบบุหรี่ในที่ห้ามสูบบุหรี่





สวนอุตสาหกรรมโรจนะ

3/14 ม. 2 ต.หนองบัว อ.บ้านค่าย จ. ระยอง

โทรศัพท์ : 038-961877-80

โทรสาร : 038-961876, 038-961624

“บริษัท sanko มุ่งมั่นจะบริหารงานและผลิตสินค้า ภายใต้หลักธรรมาภิบาล เพื่อความเป็นธรรม ความโปร่งใส ต่อผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย สังคม และสิ่งแวดล้อม”

ที่ปรึกษา

คุณ Masami Katsumoto

คุณรัฐวัฒน์ ศุขสายชล

คุณพิมพ์พร ชากิจดี

บรรณาธิการ

นางสาวเนาวรัตน์ บุตรเรียง (เนาว์)

กองบรรณาธิการ

นางสาวเพ็ญอาภา บุญมาดี (ปาน)

นางสาวเสาวรส คำไพรินทร์ (ต้า)

แสดงความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ หรือติดต่อ

บก.

hr02@sankothai.net

หรือ เบอร์ภายใน Ext. 131

หนังนำดู ก่อนบ่ายคลายร้อน



ภาพยนตร์แอนิเมชันเรื่อง **ยักษ์** หรือชื่อภาษาอังกฤษว่า **The Giant King** กำกับโดยคุณประภาส ชลศรานนท์ นักเขียนชื่อดังของไทยและเอ็กซ์ ชัยพร นักแอนิเมเตอร์ชื่อดังของไทย โดยร่วมกับค่ายสหมงคลฟิล์ม และบ้านอิทธิฤทธิ์ สตูดิโอแอนิเมชันไทย

ถ่ายทอดเรื่องราวของ เหตุการณ์หลังสงครามอันยิ่งใหญ่ระหว่างหุ่นกระป๋อง ฝ่ายราม กับ หุ่นยักษ์ฝ่ายทศกัณฐ์ ซึ่งจบลงแบบล้างเผ่าพันธุ์ปล่อยให้สนามรบกลายเป็นเพียงสุสานซาก เศษโลหะและเป็นขุมทรัพย์ให้กับบรรดาหุ่นค้ายของเก่า จนกระทั่งในอีกหลายล้านวันต่อมา เจ้าหุ่นตัวหนึ่งใหญ่ยักษ์สมร่างชื่อ “น้ำเขียว” กับ “เจ้าเผือก” หุ่นกระป๋องตัวเล็กถูกขุดขึ้นพร้อมกับสภาวะความจำเสื่อม ไม่จำอดีตไม่รู้อนาคต แคมยังมีชีพพิเศษที่ตัดเท่าไรก็ตัดไม่ขาดผูกสามติดกัน พอทั้งคู่ตื่นขึ้นมาทีละวาตชะง่อนเมืองชายของเก่ากระเจิดกระเจิงราบเป็นหน้ากลอง ทั้งคู่จึงต้องผจญภัยไปด้วยกัน จากที่ต่างฝ่ายต่างเป็นส่วนเกินของกันและกัน แต่เรื่องราวหลากหลายเกิดขึ้นทำให้ได้สร้างความผูกผันให้กับทั้งน้ำเขียวและเจ้าเผือกแปรเปลี่ยนเป็นส่วนเติมเต็มสิ่งที่ขาดหายไปของทั้งคู่ จนวันหนึ่งที่พวกเขากลับเป็นวันที่ต้องรู้ว่า... แท้จริงแล้วตัวตนของพวกเขาคือใคร หน้าที่และภารกิจที่ได้รับมอบหมายจะต้องดำเนินต่อไป ทำให้ต้องเลือกระหว่าง มิตรภาพกับหน้าที่.....

ติดตามชมได้ ที่ห้องมรกต เวลา 12.15—12.55 น.

วันที่ 26- 28 กุมภาพันธ์ 2556

กลางวัน **ไม่รู้จะทำอะไร**

เปื้อนๆ

อยากไปดูหนัง แต่ไม่มีเวลาเลย

ร้อนจัง

พบกับ กิจกรรม ก่อนบ่ายคลายร้อน

เวลา 12.15—12.55 น.

ที่ห้องมรกต ทุกวัน จันทร์ - ศุกร์ ตลอดปี 56

แนะนำ หนังสือ คอนเสิร์ตนำดูได้ที่ แผนกบุคคล

ใบสมัครเข้าร่วมแข่งขัน หมากรอกส อ ซิงแชมป์ ซังโกะ

ขอเชิญเข้าร่วมสมัครแข่งขันหมากรอกส อ ซิงแชมป์

ซังโกะ ซิงเงินรางวัล มูลค่ารวม 2,000 บาท เวลาแข่งขัน

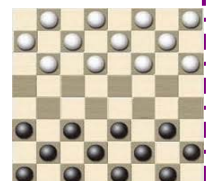
ช่วงพักกลางวัน ตลอดเดือน มีนาคม 2556 สนใจเข้าร่วม

กรอกแบบฟอร์มนี้ แล้วส่งใบสมัครที่ แผนกบุคคล

ชื่อ-สกุล

แผนก

โทร



บทบรรณาธิการ

จดหมายข่าว SDT ฉบับแรก เปิดตัวเพื่อใช้เป็นช่องทาง การสื่อสารเรื่องราวต่างๆ ทั้งในเรื่อง ความปลอดภัยในการทำงาน กิจกรรมต่างๆ ที่ถูกจัดขึ้น ความรู้และแง่คิดต่างๆ เพื่อใช้ในการทำงาน รวมถึง หากท่านใดสนใจจะใช้จดหมายข่าว สื่อสารเรื่องราวต่างๆ ไปยังเพื่อนพนักงาน สามารถติดต่อได้ที่ทีมกองบรรณาธิการ ได้อีกด้วย

กองบก.