



น้อมรำลึกถึงในหลวงรัชกาลที่ ๙

ประจำเดือน ตุลาคม 2565

OCTOBER 2022

# NEWSLETTER



สมาคมนักเรียนเก่าญี่ปุ่น ในพระบรมราชูปถัมภ์  
タイ王国元日本留学生協会

OLD JAPAN STUDENTS' ASSOCIATION, KINGDOM OF THAILAND.(OJSAT) (Under the Patronage of His Majesty the King)



วิสัยทัศน์ ส.บ.ญ. "ศูนย์กลางกิจกรรมนักเรียนเก่าญี่ปุ่น ชาวไทยและเครือข่ายในอาเซียน  
เป็นเลิศด้านการเรียนการสอนภาษา และวัฒนธรรมญี่ปุ่น ในประเทศไทย"

[www.ojsat.or.th](http://www.ojsat.or.th)

“น้อมรำลึกวาระ “สิบสามตุลา”.....ไทยทั่วหล้า น้อมถวายสดุดี  
เราทุกคนสุขล้นล้ำจวบวันนี้ .....ด้วยพระบารมี “พ่อ” ชี้นำทาง”

ดั่งแสงทองส่องฉายฉานจับขอบฟ้า  
ดั่งน้ำทิพย์สร้างควมหวังกำลังใจ  
ณ ยามนั้นชาวไทยแสนเหนื่อยล้า  
“ครองแผ่นดินโดยธรรม” คือพระปณิธาน  
ภาพตรึงตราครั้งยังเยาว์ “ลูก” จำมัน  
ณ กลางพระทัย “พ่อ” นั้นใช่อื่นไกล  
มิทรงโปรดประทับในพระราชฐาน  
“ที่ประทับของตัวข้าพเจ้าในสกล”  
แม้ไกลห่างร้างกันดารสักเพียงไหน  
สายพระเสโทรินล้นหลังยังผืนดิน  
กาลครั้งหนึ่งชาวบ้านถูกร้องยังจำได้  
จากวันนั้น “พ่อ” ยึดมั่นสัญญา “ลูก” ทุกคน  
สรรพลึง “พ่อ” เพียรสร้างวางรากฐาน  
กว่าหนึ่งพันสี่ร้อยโครงการนำชีวิ  
คราใด “ลูก” แหงนมอง “พ่อ” บนฟากฟ้า  
พระมหากษัตริย์ น้อมเทอดไว้ ณ กลางใจ

ดั่งสายธาราหลังสิ้นมาพาสดใส  
“พลังแผ่นดิน” เกื้อหนุนไทยให้ยืนนาน  
ดั่งฟ้าประทานเทพยดามาสืบสาน  
หมายนำไทยให้พ้นผ่านผองเภทภัย  
“พ่อ” ทรงงานหนักทุกคืนวันมิหวั่นไหว  
ล้วนพระสภานิกษราชไทยถ้วนทุกคน  
ที่ทรงงานคือท้องนาป่าพนาสณฑ์  
“คือท่ามกลางประชาชนในแผ่นดิน”  
น้ำพระทัย “พ่อ” ไหลหลังไปมิรู้สิ้น  
สร้างพลังใจไทยดั่งใจถวิลให้สู้ทน  
“ในหลวงอย่าทิ้งข้าพระชาให้หมองหม่น”  
มิเคยทอดทิ้งประชาชนตลอดเจ็ดสิบปี  
“ลูก” พร้อมเดินตามมุ่งสืบสานตามวิถี  
บุญพระบารมีชี้นำทางกระจ่างใจ  
ในอุรา “ลูก” แสนตื่นตันเกินขานไข  
นานเพียงใด.....หารู้หน่ายคลายรักดี

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ  
ข้าพระพุทธเจ้าปวงพสกนิกรชาวไทยใต้ร่มพระบารมี  
๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๕



## จากใจผู้บริหาร ส.น.ญ.

## สวัสดิ์ครับท่านสมาชิก ส.น.ญ. ทุกท่าน

ในรอบเดือนที่ผ่านมา ร่องความกดอากาศต่ำ พาดผ่านภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคกลาง เป็นเวลานานทำให้ฝนตกหนักทั่วทุกภาคของประเทศติดต่อกันหลายวัน ทำให้ประชาชนทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด ได้รับผลกระทบจากน้ำท่วม น้ำป่าที่ไหลหลากจากภูเขาเข้ามาท่วมบ้านเรือนเป็นที่เดือดร้อนอย่างกว้างขวาง นอกจากนี้ในช่วงสิ้นเดือนยังมีไต้ฝุ่นชื่อ “โนรู” เข้ามาซ้ำเติมอีกด้วย

ตามปกติแล้วพายุไต้ฝุ่น (Typhoon) ที่เกิดในมหาสมุทรแปซิฟิกเคลื่อนแล้วจะเกิดปีละประมาณ 24 ลูก และไต้ฝุ่นเหล่านี้จะพุ่งตรงเข้าประเทศไทยโดยขึ้นฝั่งที่ประเทศเวียดนาม ผ่านสปป.ลาว เข้าประเทศไทยมีเพียง 1 หรือ 2 ลูกเท่านั้น ไต้ฝุ่นเมื่อขึ้นฝั่งแล้วก็จะอ่อนกำลังลงเป็นพายุโซนร้อน (Tropical Storm) พายุดีเปรสชัน (Depression Storm) และความกดอากาศต่ำ (Low Pressure Zone) ไปในที่สุด แต่ก็ยังมีไต้ฝุ่นบางลูกที่ก่อตัวในทะเลจีนใต้ แล้วเคลื่อนตัวพ่นแหลมญวนเข้าอ่าวไทย ขึ้นฝั่งบริเวณภาคใต้ของไทย สร้างความเสียหายมหาศาลในแนวที่พายุเคลื่อนที่ผ่านก่อนลงทะเลอันดามันแต่กรณีนี้นานๆ จะเกิดขึ้นสักครั้ง ครั้งที่สร้างความเสียหายร้ายแรงที่สุดแก่ภาคใต้ของเราเกิดขึ้นที่แหลมตะลุมพุก

จังหวัดนครศรีธรรมราช เมื่อวันที่ 24-25 ตุลาคมปี 2505 มีผู้เสียชีวิต 1,030 คน ผู้บาดเจ็บ 422 คน บ้านเรือนเสียหายทั้งสิ้น 22,296 หลัง ชำรุด 50,770 หลัง จากมหาเวทภัยในครั้งนั้น พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ทรงมีพระบรมราชานุเคราะห์ต่อผู้ประสบภัยนานัปการ และทรงก่อตั้งมูลนิธิราชประชานุเคราะห์ขึ้นจากเหตุการณ์นี้

ในนามของคณะกรรมการบริหารฯ ขอส่งความปรารถนาดีมายังสมาชิกที่ได้รับผลกระทบจากอุทกภัยในครั้งนี้ขอให้ผ่านพ้นจากภัยพิบัติไปได้ด้วยดีทุกประการ

วันที่ 15 กันยายนที่ผ่านมาเป็นวันครบรอบสถาปนา ส.น.ญ. 71 ปี คณะกรรมการฯ ได้จัดพิธีทำบุญถวายภัตตาหารพระสงฆ์จากวัดเบญจมบพิตรฯ จำนวน 5 รูป เมื่อวันเสาร์ที่ 17 กันยายน ณ ที่ทำการสมาคมฯ เพื่ออุทิศส่วนกุศลให้กับโตเซ็มไปและสมาชิกผู้ล่วงลับไปแล้ว เนื่องจากสถานการณ์ระบาดของโรคโควิดยังไม่ปกติ ทางคณะกรรมการฯ มีความเห็นว่ายังคงควรต้องระวังต่อไปอีก จึงเห็นควรให้จัดทำบุญครั้งนี้เป็นการภายใน มิได้เชิญสมาชิกและแขกผู้มีเกียรติจากภายนอกแต่ประการใด คณะกรรมการฯ จึงใคร่ขอประทานอภัยสมาชิกทุกท่านมา ณ โอกาสนี้



คอลัมน์

LOOK Japan

## สายสัมพันธ์ไทยญี่ปุ่น

อรวิศ ตั้งกิจวิวัฒน์

ต้อนรับเข้าสู่ฤดูใบไม้ร่วงพร้อมข่าวดีฟรีวีซ่าเข้าประเทศญี่ปุ่นสำหรับนักท่องเที่ยว โดยจะเริ่มคิกออฟวันที่ 11 ตุลาคมนี้ ทำเอาสาวกแดนปลาดิบดีด้าเตรียมตัวแพ็คกระเป๋าตะลุยญี่ปุ่นอีกครั้งให้หายคิดถึง ช่วงนี้จะมีสายการบินต่างๆ ทำโปรโมชั่นกระตุ้นการท่องเที่ยวญี่ปุ่นกันมากมาย รวมถึงรัฐบาลญี่ปุ่นเองก็เตรียมออกแคมเปญต่างๆ เพื่อหวังกระตุ้นภาคการท่องเที่ยว เหตุผลหนึ่งที่ญี่ปุ่นเป็นจุดหมายแหล่งท่องเที่ยวในฝันสำหรับคนไทย อาจจะเป็นเพราะไทยและญี่ปุ่นเองมีความสัมพันธ์กันอย่างแน่นแฟ้นตั้งแต่อดีต มีการแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์กันมากกว่า

600 ปี ตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยาตอนต้น โดยเริ่มสัมพันธ์จากการค้าขายและการทูต ชาวญี่ปุ่นได้รวมตัวกันตั้งเป็นหมู่บ้านทางทิศใต้ของเกาะเมืองอยุธยาฝั่งตะวันออกของแม่น้ำเจ้าพระยานอกเหนือจากการค้าขายแล้วชาวญี่ปุ่นยังเข้าร่วมเป็นทหารอาสาให้กับไทยอยู่บ่อยครั้ง โดยมีนักรบชาบูโร ยามาตะ นางามาซะ (山田 長政) ซึ่งได้รับการแต่งตั้งให้เป็นหัวหน้าหมู่บ้านโดยพระเจ้าทรงธรรมและรับราชการเติบโตจนก้าวสู่ตำแหน่งออกญาเสนาภิมุข มีบทบาทสำคัญในการเมืองการปกครองในยุคกรุงศรีอยุธยา



สายสัมพันธ์ระหว่างไทย-ญี่ปุ่น (จากซ้ายไปขวา) พระพุทธศรีศากยมุนี สถูปบรรจุพระบรมสารีริกธาตุพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระบรมรูปรัชกาลที่ 5 สร้างขึ้นในโอกาสครบรอบ 100 ปี ความสัมพันธ์ระหว่างไทย-ญี่ปุ่น และระฆังสลักอักษรพระปรมาภิไธยย่อ จ.ป.ร.

ในยุคกรุงรัตนโกสินทร์จากพระราชไมตรีระหว่างพระราชวงศ์ไทยกับพระราชวงศ์ญี่ปุ่น เกิดเป็นรากฐานสำคัญที่เป็นจุดเริ่มความสัมพันธ์ทางการทูตระหว่างกันอย่างเป็นทางการ จนร่วมลงนามใน “ปฏิญญาว่าด้วยพระราชไมตรีและการค้าในระหว่างประเทศสยามกับประเทศญี่ปุ่น” เมื่อวันที่ 26 กันยายน พ.ศ.2430 ในรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว หลังจากนั้นในปี.ศ. 2443 พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวได้พระราชทาน “พระบรมสารีริกธาตุพระสัมมาสัมพุทธเจ้า” จากวัดสระเกศราชวรมหาวิหาร “พระพุทธศรีศากยมุนี” สมบัติแห่งชาติอายุเก่าแก่กว่า 1,000 ปี และ “ระฆังสลักอักษรพระปรมาภิไธยย่อ จ.ป.ร.”

ให้กับญี่ปุ่น โดยในระยะแรกทั้งสามสิ่งประดิษฐ์ฐาน ณ วัด Myoho-in (妙法院) เขต Higashiyama ในเมืองเกียวโต ก่อนจะย้ายไปประดิษฐานที่วัด Kakuozan Nittaiji (覚王山日泰寺) ในเมืองนากโยา โดยวัดแห่งนี้ที่ซุ้มประตูวัดจะมีไม้แกะสลักเป็นรูปพระอานนท์ (ขวา) และพระมหากัสสปะ (ซ้าย) ซึ่งเป็นพระอรหันต์ของพระพุทธเจ้า ทำหน้าที่คอยปกป้องรักษาวัดนั่นเอง

แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า...๗๖ &lt;



คอลัมน์สุขภาพ

กินอย่างไรให้สุขภาพดี

ปุนย์สิริ ชยดี

LINE ID: punsirie

E-mail: punsirie@gmail.com



สวัสดีค่ะคุณผู้อ่านทุกท่าน พบกันอีกครั้งในคอลัมน์สุขภาพนี้ หวังว่าทุกท่านสบายดีนะคะ

สำหรับสมาชิกท่านใดที่มีคำถาม ข้อสงสัย หรืออยากขอปรึกษาด้านสุขภาพ ท่านสามารถส่งคำถามมาที่ช่องทางติดต่อที่ไลน์ หรือ อีเมล ที่ให้ไว้ด้านบนนี้ได้เลยค่ะ แล้วผู้เขียนจะตอบทุกคำถามผ่านคอลัมน์สุขภาพนี้ เพื่อเป็นประโยชน์กับสมาชิกและคุณผู้อ่านทุกท่าน

ในขณะที่ผู้เขียนกำลังคิดว่าเดือนนี้จะแบ่งปันข้อมูลสุขภาพดี ๆ อะไรให้กับคุณผู้อ่านดี ก็นึกขึ้นได้ว่าในช่วงสัปดาห์นี้เป็นเทศกาลกินเจประจำปี หันไปทางไหนก็จะเจอธงสีเหลือง บอกสัญลักษณ์อาหารเจเต็มไปหมด ร้านอาหารที่ผู้เขียนเป็นลูกค้าประจำก็เปลี่ยนเมนูจากอาหารทั่วไปมาเป็นอาหารเจก็เลยได้ไอเดียว่าจะขอแบ่งปันเรื่องอาหารเจกับการดูแลสุขภาพดีกว่า งั้นเรามาเริ่มกันเลยนะคะ

เทศกาลกินเจคือการละเว้นบริโภคเนื้อสัตว์ หรืออาหารที่ได้จากสัตว์ เช่น นม ไข่ น้ำผึ้ง ฯลฯ และละเว้นผักมีกลิ่นฉุน เพื่อให้ร่างกายบริสุทธิ์ หลายคนก็มีความตั้งใจที่จะกินเจด้วยเหตุผลแตกต่างกัน เช่น เพื่อรักษาโรค ละเว้นการเอาชีวิต ซึ่งเป็นการตั้งใจที่ดี และก็มีหลายคนที่ตั้งใจจะกินเจเพื่อดูแลสุขภาพ และถ้าจะกินเจให้ดีต่อสุขภาพจริงๆ ควรจะกินอย่างไร เราจะมาคุยถึงเรื่องนี้กันค่ะ

อย่างที่คุณเขียนได้แบ่งปันในบทความมาหลายฉบับ การมีสุขภาพดีแท้จริงนั้นเราจำเป็นต้องกินอาหารให้หลากหลาย และสารอาหารที่สำคัญต่อการมีสุขภาพดีก็คือโปรตีน ซึ่งเราจำเป็นต้องได้รับโปรตีนมากพอใน 1 วัน เพื่อให้ร่างกายมีพลังงานในการทำกิจกรรม และมีสารอาหารฟีนฟูเซลล์ ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ แล้วยังเป็นสารตั้งต้นของปฏิกิริยาทางเคมีต่างๆ

ในร่างกายให้ทำงานอย่างสอดคล้องกัน แปลว่า โปรตีน มีความจำเป็นต่อการมีสุขภาพดีอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ และในทางกลับกัน สารอาหารที่เรากินมากเกินไปจนเกินไปในยุคนี้อีกคือแป้งและน้ำตาล ซึ่งการกินแป้งและน้ำตาลที่มากเกินไปก็จะส่งผลเสียต่อร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นการดื้ออินซูลิน เกิดภาวะอ้วนระดับเซลล์ หรือมากขึ้นก็เป็นสาเหตุของภาวะเบาหวาน ความดันสูง ฯลฯ แต่ในทางกลับกัน โครงสร้างของอาหารเจนอกจากจะไม่มีเนื้อสัตว์ที่เป็นแหล่งโปรตีนสำคัญแล้ว ยังมีส่วนประกอบของแป้งจำนวนมาก เช่น ข้าว เส้นหมี่ หรือเนื้อสัตว์เจที่นำแป้งมาปั้นเป็นรูปต่างๆ

นอกจากนี้ การงดเนื้อสัตว์ ร่างกายขาดแหล่งพลังงานจากโปรตีน ทำให้รู้สึกหิวเร็ว ถึงแม้จะกินผักเยอะแค่ไหนก็ไม่มีท้องเพราะพลังงานไม่พอ จึงทำให้เรากินแป้งมากกว่าช่วงเวลาปกติ และมีแนวโน้มที่จะกินขนมหวานๆ หรือน้ำหวานมากขึ้น เพื่อระงับความหิว ซึ่งไม่ว่าแป้งหรือน้ำตาล ก็ไม่ใช่ของที่ดีต่อร่างกายเลยหากเรากินในปริมาณมากๆ

ถ้าเช่นนั้นแล้วเราจะทำอย่างไรดี

สิ่งแรกที่ต้องจัดการคือโปรตีน ซึ่งในช่วงกินเจเราสามารถเสริมโปรตีนได้จากถั่ว หรือผลิตภัณฑ์จากถั่วต่างๆ เช่น เต้าหู้ หรือน้ำเต้าหู้ก็เป็นตัวเลือกที่ดีค่ะ ที่อยู่ท้อง อิ่มนาน ใครที่ชอบธัญพืชก็ใส่เพิ่มได้ แต่เคล็ดลับคือควรสั่งแบบหวานน้อย เพื่อลดปริมาณน้ำตาลค่ะ หรืออีกวิธีคือหาเครื่องต้มโปรตีนผงที่สกัดจากถั่วเหลือง มาต้มเพื่อเพิ่มโปรตีนให้เพียงพอก็ทำได้ค่ะ ซึ่งโปรตีนผงนี้ก็หาซื้อได้ทั่วไป อย่าลืมคำนวณปริมาณโปรตีนให้เพียงพอใน 1 วันนะคะ โดยปริมาณก็จะขึ้นกับน้ำหนักของแต่ละคน เช่น ถ้าน้ำหนักตัว 60 กิโลกรัม ก็ควรได้รับโปรตีนประมาณ 60 กรัมต่อวัน ระหว่างมื้อถ้าหิว ก็สามารถดื่มกาแฟดำ หรือชาที่ไม่ผสมน้ำตาลได้ ผู้เขียนอยากแนะนำให้ดื่มชาเขียว ที่ขงจากใบชาแท้ๆ เพราะจะได้ทั้งความสดใหม่ ได้กลิ่นหอมของใบชา ช่วยเพิ่มความสดชื่น กระตุ้นการเผาผลาญดึงพลังงานสะสมของร่างกายออกมาใช้ได้เต็มที่ และมั่นใจได้ว่าไม่มีน้ำตาลแน่นอนค่ะ

เป็นอย่างใ้กันบ้างค่ะกับเคล็ดลับนี้ เพียงเท่านี้ผู้อ่านก็สามารถกินเจและมีสุขภาพดีควบคู่กันไปได้ สิ่งสำคัญคือการรักษาสมดุลของสารอาหาร เพื่อให้เกิดสมดุลในร่างกายนำไปสู่การมีสุขภาพดี ยั่งยืน ระยะเวลา นั่นเองค่ะ

## กิจกรรมสมาคมฯ ที่ผ่านมา



## สมาคมนักเรียนเก่าญี่ปุ่นฯ จัดงานทำบุญสมาคมฯ

เมื่อวันเสาร์ที่ 17 กันยายน พ.ศ. 2565 นายอภิรักษ์ รักไพฑูรย์ นายกสมาคมนักเรียนเก่าญี่ปุ่น ในพระบรมราชูปถัมภ์ นำคณะกรรมการบริหารสมาคมฯ เจ้าหน้าที่สมาคมฯ พร้อมทั้งสมาชิกสมาคมฯ เข้าร่วมพิธีเจริญพระพุทธมนต์ และบำเพ็ญกุศลทักษิณานุปทาน เนื่องในวาระครบรอบ 71 ปี แห่งการสถาปนาสมาคมฯ เพื่อความเป็นสิริมงคล และเป็นขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงาน ณ สำนักงานพหลโยธิน อาคารพหลโยธินเพลส ชั้น 16

ในช่วงเช้านายกสมาคมฯ และคณะกรรมการบริหาร พร้อมทั้งสมาชิกรวมพิธีสักการะศาลพระภูมิด้านหน้าอาคาร ต่อด้วยพิธีในอาคาร ได้นิมนต์พระสงฆ์จำนวน 5 รูป เจริญพระพุทธมนต์ บำเพ็ญกุศลทักษิณานุปทานและถวายภัตตาหารเพล

สมาคมนักเรียนเก่าญี่ปุ่น ในพระบรมราชูปถัมภ์ สาขาภาคเหนือ  
เข้าเยี่ยมคารวะกงสุลใหญ่ญี่ปุ่น ณ นครเชียงใหม่

เมื่อวันที่ 16 กันยายน 2565 ผศ.ธนาพันธ์ ปัญโญ ประธานสมาคมนักเรียนเก่าญี่ปุ่น ในพระบรมราชูปถัมภ์ สาขาภาคเหนือ และคณะกรรมการสมาคมฯ ได้เข้าเยี่ยมคารวะ Mr. HIGUCHI Keiichi กงสุลใหญ่ญี่ปุ่น ณ นครเชียงใหม่ ทั้งสองฝ่ายได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในการทำกิจกรรมต่างๆ ที่จัดขึ้น ซึ่งเป็นความร่วมมือของสถานกงสุลใหญ่ญี่ปุ่น ณ นครเชียงใหม่ และสมาคมฯ ทั้งด้านการศึกษา รวมถึงด้านวัฒนธรรม ในการนี้ กงสุลใหญ่ฯ ได้มอบโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์งาน EXPO Osaka-Kansai ปี 2025 ให้ทางสมาคมฯ ด้วย



## เปิดรับสมัครประกวดสุนทรพจน์ภาษาญี่ปุ่น ครั้งที่ 49 ประจำปี 2565

ไม่จำกัดหัวข้อเรื่อง

แบ่งการประกวดเป็น 2 ประเภท

1. ประเภทมหาวิทยาลัยและบุคคลทั่วไป ความยาวในการพูด 5 นาที
2. ประเภทมัธยมศึกษาตอนปลาย ความยาวในการพูด 3 นาที

ผู้ชนะเลิศประเภทมหาวิทยาลัยและบุคคลทั่วไป จะได้รับตั๋วเครื่องบินไป-กลับ และทัศนศึกษาประเทศญี่ปุ่น ผู้ชนะเลิศและรองชนะเลิศ ในประเภทมัธยมศึกษาตอนปลาย จะได้รับสิทธิพิเศษเข้าร่วมโครงการ JENESYS

ที่ประเทศญี่ปุ่น และผู้ที่ผ่านเข้ารอบทุกท่านจะได้รับใบประกาศนียบัตรพร้อมด้วยของรางวัล

การสมัครเข้าประกวด กรอกใบสมัครติดภาพถ่ายหน้าตรง พร้อมแนบบทสุนทรพจน์ส่งมาตามที่อยู่ของสมาคมฯ พร้อมแนบบทสุนทรพจน์เป็นไฟล์ PDF ส่งมาที่ คุณอารีย์ (E-mail: aree.ko@ojsat.or.th สอบถามรายละเอียดและขอใบสมัครได้ที่ 02-357-1241-5 คุณอารีย์ คงมัน ตั้งแต่วันที่ - 30 พฤศจิกายน 2565 ในเวลาทำการ 08.00-16.00 น. หรือ <http://www.ojsat.or.th>

มูลนิธินักเรียนเก่าญี่ปุ่น  
& ชมรมมัคคุเทศก์นักเรียนเก่าญี่ปุ่น  
& ชมรมนักเรียนเก่าญี่ปุ่นกอกโซ

ท่องเที่ยวทำบุญทัศนศึกษา จ.เชียงใหม่  
3 คืน 4 วัน วันที่ 3 - 6 พฤศจิกายน 2565 (รถบัสแอร์)

### 3 พ.ย. 65 (พฤหัสบดี)

21.00 น. ออกเดินทางจากกรุงเทพฯ สู่ จ.เชียงใหม่ ระยะทางประมาณ 696 กม. รถบัสออกจากปิ่นนํ้ามัน ปตท. ระหว่างดินแดง-สุทธิสาร ถนนวิภาวดีรังสิตขาออก ตรงข้ามมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย

### 4 พ.ย. 65 (ศุกร์)

07.00 น. ถึงโรงแรมเอเชียไฮเต็ล กรุป (พูนเพชร เชียงใหม่) 053-015-111, 081-557-9988  
รับประทานอาหารเช้าในโรงแรม เลือดหมู ไก่ ข้าวต้ม เลือกร้อยอย่างได้อย่างหนึ่งพร้อมทั้งขนมปังแผ่น ชา กาแฟ น้ำดื่ม หลังจากนั้น CHECK IN พักผ่อนตามอัธยาศัย

10.00 น. Morning Call

10.30 น. เดินทางไปรับประทานอาหารเช้าที่ร้านเฮือนเพ็ญราชพฤกษ์ 081-882-1544 (แต่มี) ข้าวซอย ขนมจีนน้ำเงี้ยว

12.15 น. เดินทางไปโรงเรียนบ้านแปะ ระยะทางประมาณ 80 กม.

13.45 น. ถึงโรงเรียนบ้านแปะ อ.จอมทอง 089-955-4162

14.00 น. ให้เด็กนักเรียนได้จับฉลากทุกคน มอบสิ่งของให้โรงเรียนรวมทั้งเครื่องกีฬาและเงินบำรุงการศึกษา หรือนำไปใช้ในสิ่งที่จำเป็นของโรงเรียน หลังจากนั้นให้เด็กรับประทานไอศกรีม 053-232-762

15.00 น. แข่งฟุตบอลเชื่อมสัมพันธ์มิตรระหว่าง ทีมชมรมมัคคุเทศก์นักเรียนเก่าญี่ปุ่น vs คณะครูอาจารย์โรงเรียนบ้านแปะและชาวบ้าน

18.00 น. เดินทางไปรับประทานอาหารเช้าเย็นภัตตาคารเจียทงเฮง (053) 242-242

19.30 น. กลับถึงโรงแรม

### 5 พ.ย. 65 (เสาร์)

06.00 น. ปลุก

06.30 น. รับประทานอาหารเช้าในโรงแรม Buffet

08.00 น. เดินทางออกจากโรงแรม ไปท่องเที่ยวชมมัสการที่วัดสวนดอก วัดเจดีย์เหลี่ยม

12.00 น. รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรม WIN TREE Buffet 052-081-377

13.00 น. เดินทางไปนมัสการพระที่วัดป่าดาราภิรมย์ Shopping ร้านวันสนันท์

17.30 น. กลับถึงโรงแรม

18.30 น. รับประทานอาหารเช้าโรงแรมเอเชียไฮเต็ล กรุป (พูนเพชร เชียงใหม่)

SET MENU (ร้องคาราโอเกะ)

### 6 พ.ย. 65 (อาทิตย์)

06.00 น. ปลุก

07.00 น. รับประทานอาหารเช้า Buffet

08.00 น. Check out เดินทางกลับกรุงเทพฯ ระหว่างทางรับประทานอาหารเช้ากลางวันตามอัธยาศัย

18.00 น. ถึงกรุงเทพฯ โดยสวัสดิภาพ



หมายเหตุ : รายการทัวร์ครั้งนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม Minibar ไม่รวมอยู่ในรายการ มีอาหารทุกมื้อ ยกเว้นอาหารกลางวันวันที่ 6 พ.ย. 65 รับประทานอาหารเช้าตามอัธยาศัย ท่านที่ต้องการสำรองที่ติดต่อได้ที่ วีรัช บรรจงรักษ์ โทร. 081-915-0403  
สุบุราณี (สมาคมฯ) 02-357-1241-5 ต่อ 17 ที่นั่งมีจำนวนจำกัด กรุณาจองล่วงหน้า (ด่วน) ราคาท่านละ 4,500 บาท พักห้อง SINGLE เพิ่ม 700 บาท

\*\*\*ใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลา เพื่อปกป้องตนเองและคนที่เรารักจาก Covid 19 กันนะครับ\*\*\*

## ขอแสดงความยินดี



สมาคมฯ ขอแสดงความยินดีกับ ศาสตราจารย์ ดร.ไพศิษฐ์ พิพัฒน์กุล อดีตนายกสมาคมฯ ที่ได้รับโปรดเกล้าฯ แต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่ง ประธานกรรมการ คณะกรรมการ กฤษฎีกา คณะที่ 9 (กฎหมายเกี่ยวกับสวัสดิการสังคม) ตั้งแต่วันที่ 7 กันยายน 2565

## Note กายเล่ม

สวัสดีครับ ท่านสมาชิก

เดือนตุลาคมนี้ ชุ่มฉ่ำไปด้วยน้ำฝนแทบทุกวัน อุณหภูมิค่อนข้างสบายไม่ร้อนไม่หนาว เหมาะกับกิจกรรมที่ห่างเหินไปนาน แม้ว่าฝนที่ตกตอนเย็นจะทำให้รถติดเป็นประจำแทบทุกวัน

คอลัมน์ เพื่อสุขภาพที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการดำรงชีวิตอย่างไรให้มีความสุข ของท่านสมาชิกได้รับการตอบสนองจากท่านสมาชิกพอสมควรครับ แต่คำถามคำติชม คำแนะนำจากท่านสมาชิกจะเป็นสิ่งที่คณะผู้เขียนปรารถนาจะได้รับมากที่สุด เพื่อทราบความต้องการของท่านสมาชิกที่เราคณะทำงานจะได้ นำเสนอคณะกรรมการบริหารของสมาคมฯ พิจารณาจัดให้ท่านสมาชิกตามที่ได้แนะนำให้คณะกรรมการบริหารทราบต่อไป

เดือนนี้โรคภัยต่างที่แฉะมาเยี่ยมเยือนเราเป็นเวลานานพอสมควรแล้วได้ทยอยค่อยๆหายไป แต่เพื่อไม่ประมาทการป้องกันรักษาตัวเราเองยังเป็นสิ่งควรระวังไว้อีกกระยะหนึ่งนะครับ ต้นเดือนหน้า จะมีกิจกรรมพาท่านสมาชิกไปเที่ยวเชียงใหม่กันครับ รีบจองด่วนนะครับ

ท้ายนี้ผมขอบคุณทุกคำแนะนำจากท่านสมาชิกที่กรุณาให้มา และหวังว่าจะได้รับจากท่านอีก

กิตติ ยิ้มละมัย

กรรมการบริหารฝ่ายประชาสัมพันธ์

# Promotion วันที่ 10 เดือน 10

แจกโค้ดส่วนลดมูลค่า 300 บาท จำนวน 10 โค้ด

(สำหรับนักเรียนใหม่ที่สมัครกับ OJSAT ครั้งแรก)

เปิดสอนคอร์สเรียนภาษาญี่ปุ่นทุกระดับ ตั้งแต่ไม่มีพื้นฐานจนถึงขั้นสูง

รับผู้เรียนอายุ 3 ปีขึ้นไป เรียนครบจบที่ OJSAT

“รีวิวปุ๊บ รับแต้มปั๊บ”

แคปหน้าจอที่รีวิวเรียนกับ OJSAT ช่องทางใดก็ได้

รับทันทีแต้มสะสม 1 แต้ม

สะสมแต้มครบ 5, 10 และ 15 แต้ม

รับส่วนลด 5 - 15% ไปเลย!

ไม่พลาดทุกโปรโมชัน!  
กดติดตาม OJSAT ไว้เลยทุกช่องทาง!



school.ojsat



@ojsatthailand



ojsatthailandofficial

\*เงื่อนไขเป็นไปตามที่โรงเรียนกำหนด\*