



ชุมชนสารสัมพันธ์

ฉบับที่ 62 / พฤษภาคม - สิงหาคม 2567

PIPELINE NEWS

ทักทาย

สวัสดิ์ค่ะพี่น้องสมาชิกชุมชน
แทปไลน์ชุมชนสารสัมพันธ์ ฉบับเดือน
พ.ค. - ส.ค. 2567 กลับมาพร้อมข่าวสาร
สาระน่ารู้ที่มีประโยชน์เช่นเคย

ตลอดปี 2567 นี้ แทปไลน์มี
แผนการดำเนินกิจกรรมเพื่อชุมชนแนว
తోး และสังคมมากมาย หนึ่งในนั้นมีแผน
งานหนึ่งที่เรามุ่งมั่นจะให้การสนับสนุน
ผลิตภัณฑ์ของสมาชิกชุมชนแนวతోးและ
รอบคองน้ำมัน เพื่อเป็นการแบ่งปัน และ
สร้างคุณค่าร่วมกันระหว่างแทปไลน์และ
ชุมชน และเพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการช่วย
ประชาสัมพันธ์ผลิตภัณฑ์ของพี่น้องชุมชน
ของเราให้เป็นที่รู้จักในวงกว้างมากขึ้น
ซึ่งกิจกรรมนี้เราเรียกสั้น ๆ ว่ากิจกรรม CSV
แวะไปอ่านความเป็นมาและบทสัมภาษณ์
ของผู้เกี่ยวข้องได้ในคอลัมน์ คุยกัน จินต์
เพื่อน ค่ะ สำหรับคอลัมน์ เพื่อนสุขภาพ มี
3 ท่า บริหารสมอง เพื่อป้องกันภาวะสมอง
เสื่อม และคอลัมน์ เกร็ดความรู้ มีคุณ
ประโยชน์ของปลาที่ช่วยลดความเสี่ยง
จากอาการหูดึง มาฝากทุกท่านด้วยค่ะ

ในฉบับนี้ยังมีข่าวสารกิจกรรม
ที่แทปไลน์ดำเนินในช่วงเดือนมกราคม -
เมษายน 2567 ที่ผ่านมา พร้อมด้วยสาระ
น่ารู้ที่เป็นประโยชน์กับพี่น้องสมาชิก
ชุมชนทุกท่านอีกมากมาย สำหรับฉบับ
หน้าแทปไลน์ชุมชนสารสัมพันธ์จะมีอะไร
มาฝากทุกท่าน ติดตามกันด้วยนะคะ แล้ว
พบกันค่ะ

ปันน้ำใจ แทปไลน์ห่วงใยชุมชน ครั้งที่ 1 ประจำปี 2567

บริษัท ท่อส่งปิโตรเลียมไทย จำกัด หรือ แทปไลน์ มีแผนการดำเนินกิจกรรมเพื่อแบ่งปันสู่สมาชิก
ชุมชนแนวతోးและรอบคองน้ำมัน ผ่านกิจกรรม “ปันน้ำใจ แทปไลน์ห่วงใยชุมชน” ในการสนับสนุนถุงปันสุข
(เครื่องบริโภคที่มีความจำเป็นต่อครัวเรือน) โดยในปี 2567 นี้ แทปไลน์จะดำเนินกิจกรรมดังกล่าว จำนวน
4 พื้นที่ สำหรับพื้นที่ที่ 1 แทปไลน์ได้มีการจัดกิจกรรมไปเมื่อวันที่ 2 เมษายน 2567 ณ พื้นที่ชุมชนรอบคอง
น้ำมัน หมู่ 11 (หมู่บ้านมนชญา 3) ต.ลาดสวาย อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี โดยมีคุณนันทน์กัศ วจินจสานันท์
ผู้จัดการแผนกสื่อสารองค์กรและกิจการสัมพันธ์ คุณสุวรรณ วุฒิอุดม ผู้จัดการคลังน้ำมันลำลูกกา พร้อม
ด้วยผู้บริหาร และทีมงาน เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อร่วมมอบถุงปันให้กับสมาชิกชุมชนรอบคองน้ำมัน และ
แนะนำเรื่องความปลอดภัย รวมถึงการดำเนินธุรกิจของแทปไลน์ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทราบ



“ปันน้ำใจ แทปไลน์ห่วงใยชุมชน ครั้งที่ 1 ประจำปี 2567”



สำหรับกิจกรรมนี้ได้รับความร่วมแรง ร่วมใจ เป็นอย่างดีจากผู้นำชุมชน คุณยุพาภรณ์ พรหมคุณ
กำนันตำบลลาดสวาย หมู่ 11 และทีมงาน อสม. หมู่ 11 พร้อมช่วยประสานเรื่องการส่งมอบถุงปันสุขจาก
แทปไลน์สู่สมาชิกชุมชนรอบคองที่ไม่สามารถเดินทางมารับด้วยตนเองได้ อาทิ ผู้ป่วย ผู้สูงวัย เป็นต้น



ขอบคุณที่ทำงานขยันและทีมงานมาก ๆ ค่ะ



พี่ ๆ มีความสุข ทีมงานก็ดีใจ



นอกจากมอบถุงปันสุขแล้ว ยังมีเกมให้ร่วมสนุก โครทอปถูกก็รับรางวัลไปเลยจ้า

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือและสนับสนุนกิจกรรมของแทปไลน์
ครั้งหน้าแทปไลน์จะไปจัดกิจกรรมในพื้นที่ใด ฝากติดตามด้วยนะคะ

คุยกัน
มิตรที่เพื่อน

โดย .. มิสาเตอร์ไปป์แมน

การสร้างคุณค่าร่วมระหว่างแก๊สพลายและชุมชน

สวัสดิ์พี่น้องสมาชิกชุมชนทุกท่านครับ พบกับผมมิสาเตอร์ไปป์แมน เช่นเคย ฉบับนี้ผมมีเรื่องราวที่จะมาเล่าให้ทุกท่านได้ฟังกันอีกแล้วครับ ตั้งแต่ช่วงปลายปี 2566 แทปไลน์ได้มีการสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ของชุมชนในพื้นที่แนวท่อส่งน้ำมันและรอบคลังน้ำมันของเรา เพื่อรวบรวมข้อมูลในการจัดทำโครงการ CSV (Creating Shared Value Activity) หรือ กิจกรรมเพื่อการแบ่งปันและสร้างคุณค่าร่วม สำหรับทำโครงการในปี 2567 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสนับสนุนผลิตภัณฑ์ของชุมชน และนำผลิตภัณฑ์นั้นมาใช้ในกิจกรรมต่าง ๆ ของแทปไลน์ตลอดปี 2567 หลังจากรวบรวมข้อมูลและพิจารณาแล้ว ก็ได้ข้อสรุปว่าในปี 2567 นี้ แทปไลน์จะสนับสนุนผลิตภัณฑ์ “ข้าวขาวดอกมะลิ 105” ข้าวปลอดภัยที่ปลูกโดยสมาชิกกลุ่มวิสาหกิจชุมชนการผลิตข้าวและการเกษตรแหลมฉิม จ.ชลบุรี ซึ่งเป็นกลุ่มชาวนาในพื้นที่ของแนวท่อส่งน้ำมันของแทปไลน์



ทีมงานลงพื้นที่พูดคุยพร้อมรับฟังความคิดเห็นจากพี่ ๆ กลุ่มวิสาหกิจ และหน่วยงานส่วนท้องถิ่นที่เกี่ยวข้อง



บรรจุภัณฑ์ข้าว

เดือนมกราคมและกุมภาพันธ์ที่ผ่านมา ทีมงานลงพื้นที่เพื่อพูดคุยกับพี่ ๆ กลุ่มวิสาหกิจ ถึงรายละเอียดต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นจำนวนที่ต้องการผลิตในแต่ละครั้ง บรรจุภัณฑ์ หรือ การจัดเก็บ เป็นต้น ซึ่งผมและทีมงานได้มีโอกาสไปดูแลข้าวของชุมชนในพื้นที่ด้วยครับ เขียวขจี สวยตามาก ๆ และผมยังได้มีโอกาสพูดคุยคุณสำราญ ทองจันทร์ หรือพี่อ้น ผู้ที่คอยในคำแนะนำและคำปรึกษาเรื่องผลิตภัณฑ์ข้าวตั้งแต่เริ่มโครงการว่า “ทำไมพี่อ้นจึงรักและยังมุ่งมั่นทำอาชีพชาวนาอยู่ ทั้ง ๆ ที่พื้นที่โดยรอบเปลี่ยนเป็นพื้นที่ของแหล่งอุตสาหกรรมเกือบทั้งหมดแล้ว”



พี่อ้น
ผู้นำกลุ่มวิสาหกิจ

“ผมโตมากับอาชีพนี้เห็นครอบครัวทำนา ปลูกข้าวมาโดยตลอด และเราก็เป็นคนไทยที่ทานข้าวกันอยู่แทบทุกมื้อ ผมมีความหวังว่าอยากให้เห็นคนไทยได้ทานข้าวที่มาจากชาวนาอย่างพวกเราจริง ๆ เพราะตอนนี้อ้าวจากต่างประเทศเข้ามาขายในบ้านเราก็เยอะครับ ข้าวทุกสายพันธุ์ที่ปลูกพวกเรารู้ใจทำในทุกขั้นตอนตั้งแต่การปลูกแบบปลอดภัยจนถึงการจำหน่าย ถึงแม้จะมีข้าวหลายยี่ห้อในท้องตลาด แต่พวกเรากลุ่มวิสาหกิจก็ยังคงตั้งใจผลิตข้าวของเราเพื่อคนไทยต่อไปครับ” ผมได้ฟังแล้วสัมผัสได้ถึงความตั้งใจของพี่อ้นจริง ๆ ครับ



พี่เจียบมอบของที่ระลึกเพื่อเป็นการขอบคุณหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

นอกจากนี้ยังได้มีการพูดคุย รับฟังความคิดเห็นจากเจ้าหน้าที่กองสวัสดิการสังคมเทศบาลนครแหลมฉิม จ.ชลบุรี และเจ้าหน้าที่เกษตรอำเภอบางละมุง จ.ชลบุรี ซึ่งเป็นหน่วยงานราชการส่วนท้องถิ่นที่ให้การดูแลและสนับสนุนการปลูกข้าวของกลุ่มวิสาหกิจ โดยคุณรัตติกาล ทับทิมไทย หัวหน้าฝ่ายส่งเสริมและพัฒนาอาชีพ เป็นตัวแทนกล่าวว่



คุณรัตติกาล
พูดคุยและให้คำแนะนำทีมงาน

“พวกเรารู้สึกดีใจ และยินดีมาก ๆ ที่แทปไลน์มีความตั้งใจเข้ามาช่วยสนับสนุนข้าวขาวดอกมะลิ 105 เพราะปัจจุบันนี้พื้นที่การทำนาของชุมชนของเราเริ่มน้อยลง เนื่องจากพื้นที่โดยรอบเริ่มเป็นชุมชนเมืองและเขตอุตสาหกรรมมากขึ้นแล้ว ถือว่าเป็นโอกาสที่ดีของพี่ ๆ กลุ่มวิสาหกิจ ที่มีแทปไลน์เข้ามาช่วยสนับสนุนอีกช่องทางหนึ่ง และพวกเรามีความยินดีให้การช่วยเหลือในกิจกรรมนี้ ๆ นี้เช่นกันค่ะ”

และนี่ก็เป็นเรื่องราวที่ผมอยากจะนำเสนอให้ทุกท่านได้ทราบกันในอีกมุมหนึ่งของความรู้สึกรักจากใจของพี่ ๆ กลุ่มชาวนา แทปไลน์ขอเป็นกำลังใจให้ทุกอาชีพของพี่น้องสมาชิกชุมชนแนวท่อและรอบคลังน้ำมันของเราด้วยครับ



ก๋วยเตี๋ยวเปิดไฟเราะ:

ก๋วยเตี๋ยวเปิดในตำนานแห่งฉะเชิงเทรา

สวัสดิ์ค่ะ พบกับกับคอลัมน์ มมอร่อย โดยปิ่นโตสีฟ้า พื้นที่แห่งความอร่อยที่ทุกคนเข้าถึงได้ ฉบับนี้จะพาไปอิมอร่อยกันที่ร้าน ก๋วยเตี๋ยวเปิดไฟเราะ ต.หนองตีนนก อ.บ้านโพธิ์ จ.ฉะเชิงเทรา ร้านในด้านานเปิดยาวนานกว่า 30 ปี ก๋วยเตี๋ยวเปิดที่นี่เป็นแบบโบราณรสชาติแบบนี้เริ่มหาทานยากแล้วนะคะ



นอกจากก๋วยเตี๋ยวแล้วก็มีข้าวหน้าเป็ด อาหารตามสั่งที่นำเนื้อเป็ดไปทำเมนูอื่น ๆ ได้ รวมถึงมีเครื่องดื่มเปิด และอะไหล่เปิดด้วยนะคะ



สำหรับพี่ ๆ สมาชิกชุมชนท่านใดมาเที่ยวแถว ฉะเชิงเทรา อยู่ลิมมาชิมก๋วยเตี๋ยวเปิดร้านไฟเราะได้นะคะ ปักหมุด google map มาที่พิกัดร้าน ก๋วยเตี๋ยวเปิดไฟเราะ ต.หนองตีนนก อ.บ้านโพธิ์ จ.ฉะเชิงเทรา ได้เลยคะ

ที่มาภาพและข้อมูล : facebook รู้เรื่องแปดริ้ว

เพื่อนสุขภาพ

3 ท่า บริหารสมอง ป้องกันภาวะสมองเสื่อม

นอกจากการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ และดูแลจิตใจให้ผ่อนคลาย จะช่วยชะลอภาวะสมองเสื่อมได้แล้ว การฝึกบริหารสมองเป็นประจำก็เป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองได้เช่นกัน ฉบับนี้เรามี 3 ท่า บริหารสมองมาฝากทุกท่านค่ะ



1 ท่าโป้ง-ก้อย

มือขวาชูนิ้วโป้ง มือซ้ายชูนิ้วก้อย ทำสลับ เปลี่ยนเป็นมือขวาชูนิ้วก้อย มือซ้ายชูนิ้วโป้ง



2 ท่าจับแอล

มือขวาทำมือรูปจับ มือซ้ายทำมือเป็นรูปแอล ทำสลับมือเปลี่ยนเป็น มือขวาทำมือรูปตัวแอล มือซ้ายทำเป็นรูปจับ



3 ท่าจับจุมุกจับหู

มือขวาจับปลายจุมุก มือซ้ายจับหูขวา ทำสลับเปลี่ยนเป็น มือขวาจับหูซ้าย มือซ้ายจับปลายจุมุก

3 ท่า ทำง่าย ๆ ไม่ยากเลยคะ อย่าลืมทำไปฝึกฝนกันนะคะ เพื่อบริหารสมองของเราให้แข็งแรงอยู่เสมอ ไม่ว่าจะวัยไหนก็ทำได้ค่ะ

ที่มา : <https://www.facebook.com/cherseryhomehospital>



ม.ค. 1 สนับสนุนงานวันเด็กแห่งชาติ 2567 ในพื้นที่แนวท่อส่งน้ำมัน และคลังน้ำมัน ทั้ง 2 แห่ง



2 สนับสนุนประเพณีตัดกาดข้าวหลามจิ ครั้งที่ 21/2567 ณ อบต.หนองโน อ.เมืองจ.สระบุรี

ภาพข่าวกิจกรรม



ก.พ. 3 บริจาคเงินทอดผ้าป่า กองทุนสนับสนุนคนพิการ วัดไผ่ล้อม จ.สระบุรี



4 บริจาคสถานสงเคราะห์ให้กับมูลนิธิโรงพยาบาลเด็ก เขตราชเทวี กทม.



5 รับฟังความคิดเห็นประชาชนโครงการ Solar Farm ณ เทศบาลเมืองลาดสวาย อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี



มี.ค. 6 สนับสนุนอินทผลัม เทศกาลรวมถอน ปี 2567 พื้นที่แนวท่อส่งน้ำมัน และคลังน้ำมัน ทั้ง 2 แห่ง



7 สนับสนุนกิจกรรมกีฬาโรงเรียนวัดประจิมราชฤทธิ์ อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี



8 พิธีเปิดกิจกรรม CSV การแบ่งปันและสร้างคุณค่าร่วม ต.บ้านทุ่งกรด อ.บางละมุง จ.ชลบุรี



เม.ย. 9 ปั่นน้ำใจ แอปพลิเคชันหัวใจชุมชน ครั้งที่ 1 ชุมชนรอบคลังน้ำมันลำลูกกา หมู่ 11 อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี



10 ขับปลอดภัยแอปพลิเคชันหัวใจชุมชน ประจำปี 2567 พื้นที่แนวท่อส่งน้ำมันและคลังน้ำมันทั้ง 2 แห่ง



11 สงกรานต์ชุมชนแนวท่อส่งน้ำมันและคลังน้ำมัน ประจำปี 2567

เกร็ดความรู้...

กินปลาลดความเสี่ยงหัวใจ



ผลงานวิจัยที่เผยแพร่ใน American Journal of Clinical Nutrition พบว่า หากรับประทานเนื้อปลาที่มีกรดไขมัน omega-3 อย่างน้อย 2 มื้อต่อสัปดาห์ จะช่วยลดความเสี่ยงหัวใจเนื่องจากอายุที่เพิ่มขึ้นได้ถึง 42% เพราะช่วยให้เลือดไหลไปหล่อเลี้ยงหัวใจได้สะดวกขึ้น

กรดไขมัน omega-3 นั้นประกอบด้วย eicosapentaenoic acid (EPA) และ docosahexaenoic acid (DHA) มีประโยชน์ในการป้องกัน หรือลดความรุนแรงของโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคข้ออักเสบ ปวดศีรษะ ไมเกรน และพบมากในปลาทะเล เช่น ปลาทูน่า ปลาอินทรี ปลาแซลมอน ปลาแมคคาเรล และปลาเทราท์

แต่การได้รับกรดไขมัน omega-3 มากเกินไปอาจมีผลเสียอื่นต่อร่างกาย ดังนั้น เพื่อให้เกิดความสมดุล ปริมาณการรับประทานที่แนะนำ คือ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ค่ะ

ที่มา : <https://mgronline.com/infographic/detail/963000004259>

...มาแล้วจ้า... ★★★★★

รายชื่อผู้โชคดีที่ร่วมสนุก จากชุมชนสารสัมพันธ์ ฉบับที่ 61

- | | |
|--------------------------|------------|
| 1. คุณวิไลลักษณ์ พาพิมพ์ | จ.สระบุรี |
| 2. คุณพยงค์ สวัสดิ์ | จ.กรุงเทพฯ |
| 3. คุณยุพิน จักชูอินทร์ | จ.สระบุรี |
| 4. คุณศรีธรรณ เพ็ญฉาย | จ.สระบุรี |
| 5. คุณศิริยากร วงษ์ธานี | จ.สระบุรี |
| 6. คุณจิรพันธ์ อบอุ่น | จ.ชลบุรี |

“ร่วมตอบคำถามชิงรางวัลกันเข้ามาเยอะๆ นะคะ”

เฉลยคำตอบ ฉบับที่ 61

1. แบบโหนดจัดพิธีทำบุญ “กฐินแบบโหนดสามัคคี ประจำปี 2566” เมื่อวันที่ 5 พฤศจิกายน 2566 ที่ไหน
คำตอบ : วัดบ้านพลับ อ.ภาชี จ.อยุธยา
2. กิจกรรม “แบบโหนด สายใยสัมพันธ์ชุมชน แนวทอและรอบคลังน้ำมัน ครั้งที่ 17 ประจำปี 2566” เมื่อวันที่ 17-18 พฤศจิกายน 2566 มีชื่อริมนานเลี้ยงช่วงกลางคืนว่าอะไร
คำตอบ : แบบโหนดปาร์ตี้ ติ๊กที่โต้แจว

ขอเชิญทุกท่านร่วมตอบคำถาม เพื่อลุ้นรับบัตรของขวัญจากเทสโก้ โลตัส มูลค่า 500 บาท จำนวน 6 รางวัล

โดยสามารถร่วมตอบคำถามได้ 2 ช่องทาง ดังนี้

1. Line ID : san19510
2. ส่งไปรษณีย์ : แผนกสื่อสารองค์กรและกิจการสัมพันธ์ บริษัท ท่อส่งปิโตรเลียมไทย จำกัด เลขที่ 2/8 ม.11 ต.ลำลูกกา ต.ลาดสวาย อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี 12150

- **โพสต์ส่งภายในวันที่ 1 กรกฎาคม 2567** สามารถร่วมส่งคำตอบได้ท่านละ 1 ครั้ง / ฉบับ เท่านั้น
- **ขอสงวนสิทธิ์เฉพาะชุมชนที่อาศัยอยู่ในเขตแนวทอส่งน้ำมัน และคลังน้ำมันเท่านั้น**
- **เฉลยคำตอบและประกาศชื่อผู้โชคดีในชุมชนสารสัมพันธ์ ฉบับที่ 62 / พฤษภาคม - สิงหาคม 2567**

หมายเหตุ : 1. สำหรับผู้ร่วมตอบคำถามทางไลน์ขอความร่วมมือแจ้งที่อยู่พร้อมกับการตอบคำถาม โดยบริษัทฯ จะจัดส่งบัตรของขวัญให้ตามที่ท่านได้แจ้งไว้เท่านั้น
2. สำหรับผู้ร่วมตอบคำถามทางไปรษณีย์ บริษัทฯ จะจัดส่งบัตรของขวัญให้ตามที่ท่านได้ระบุไว้เท่านั้น

คำถามฉบับนี้:

1. สำหรับโครงการ CSV (Creating Shared Value Activity) หรือ กิจกรรมเพื่อการแบ่งปันและสร้างคุณค่าร่วม แบบโหนดสนับสนุนผลิตภัณฑ์อะไร และของชุมชนจังหวัดใด
คำตอบ : _____
2. แบบโหนดสนับสนุนกิจกรรมกีฬาที่โรงเรียนใด
คำตอบ : _____

ชื่อ.....นามสกุลโทรศัพท์

ที่อยู่

บริษัท ท่อส่งปิโตรเลียมไทย จำกัด

2/8 ม.11 ต.ลำลูกกา ต.ลาดสวาย อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี 12150 โทรศัพท์ 02-034-9199 www.thappine.co.th

เหตุขัดข้องที่นำจ่ายผู้รับไม่ได้

- 1. เจ้าหน้าที่ของไม่ชัดเจน
- 2. ไม่มีเลขที่บ้านตามเจ้าหน้าที่
- 3. ไม่ยอมรับ
- 4. ไม่มีผู้รับตามเจ้าหน้าที่
- 5. ไม่มารับตามกำหนด
- 6. เลิกกิจการ
- 7. ย้ายไม่ทราบที่อยู่ใหม่
- 8. อื่นๆ

ลงชื่อ.....