



THE Balance

Vol.5 Issue No.27 (July - August 2019)





ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า

ผู้บริหารและพนักงาน บริษัท เอเชีย กรีน เอนเนอจี้ จำกัด (มหาชน) และบริษัทในเครือ

สารบัญ

| | |
|---|-------|
| บ.ก.ทักษาย... | 1 |
| สายใยแห่งรักจากพระเจ้าอยู่หัวฯ รัชกาลที่ 10 ถึงสมเด็จพระแม่ | 2-3 |
| วันอาสาฬหบูชา | 4 |
| วันเข้าพรรษา | 5 |
| กิจกรรมต่าง ๆ ที่ควรปฏิบัติในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา | 6 |
| เคล็ดไม่ลับ..ทำชีวิตให้Balance : 5วิธีเติมไฟให้วัยทำงาน | 7-11 |
| รวมสถานที่ท่องเที่ยวแ่งมณฑล ๗รับหน้าฝน | 12-19 |
| 3 วิธีกิน ‘มือเย็น’ อย่างไม่อ้วน แอมยังสุขภาพดี | 20 |
| ประมวลภาพกิจกรรม | 21 |
| ข่าวประชาสัมพันธ์ | 22-23 |

บทกวีท้าย...

สวัสดิ์ผู้บริหารและพนักงานชาว AGE ทุกท่าน มาพบกันอีกเช่นเคยกับ The Balance ฉบับเดือนกรกฎาคม - สิงหาคม ในฉบับนี้นั้นล้วนแต่มีวันสำคัญต่อพวกเราประชาชนชาวไทย และพุทธศาสนิกชนทุกคน อาทิ วันอาสาฬหบูชา, วันเข้าพรรษา, วันเฉลิมพระชนมพรรษาในหลวงรัชกาลที่ 10 , วันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าฯพระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ 9 หรือที่ประชาชนคนไทยเรียกววันนี้ว่า “วันแม่” นั่นเอง

ในฉบับนี้ผมขอหยิบยกเรื่องราวของความรักที่ในหลวงรัชกาลที่10 มีต่อสมเด็จพระนางเจ้าฯพระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ 9 ครั้นเสด็จไปทรงศึกษาวิชาทหารในต่างประเทศ บางช่วงบางตอนให้ได้รับชมกันในฉบับนี้ครับ

สายใยแห่งรักจากพระเจ้าอยู่หัวฯ รัชกาลที่ 10 ถึงสมเด็จพระแม่

“สายใยรักระหว่าง แม่และลูก แสนอบอุ่นเสมอ”



สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณฯ แม้จะทรงเป็นกษัตริย์ยอดนักรบแล้ว อีกหนึ่งพระอัจฉริยภาพที่พระองค์ทรงสนพระราชหฤทัยคือ ศิลปะการเขียน หลากหลายบทพระราชนิพนธ์ของพระองค์สะท้อนให้เห็นถึงพระอัจฉริยภาพด้านอักษรศาสตร์ วรรณกรรม เป็นความอ่อนโยนในพระราชหฤทัยของชายชาตินักรบผู้กล้าหาญ การแสดงออกถึงความรักที่ สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงมีต่อ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง พระราชมารดาของพระองค์

ดังเห็นได้จากกลอนพระราชนิพนธ์ของสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 10 ซึ่งทรงพระราชนิพนธ์เมื่อครั้งยังมีพระยศเป็น สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชเจ้าฟ้ามหาวชิราลงกรณ สยามมกุฎราชกุมาร และกำลังทรงศึกษาวิชาการทหาร ณ โรงเรียนนายร้อยต้นทูลุน เครือรัฐออสเตรเลีย เพื่อถวายพระพรชัยมงคลสมเด็จพระนางเจ้าฯพระบรมราชินีนาถใน รัชกาลที่ 9 เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา วันที่ 12 สิงหาคม ปี 2515

พระราชนิพนธ์ถวายพระพร เนื่องในโอกาสเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ 9 วันที่ 12 สิงหาคม 2515

พระราชนิพนธ์

สมเด็จพระบรมโอรสาธิราช เจ้าฟ้ามหาวชิราลงกรณ สยามมกุฎราชกุมาร
ถวายพระพรชัยมงคลสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ
เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา วันที่ ๑๒ สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๑๕

วันเฉลิม สมเด็จพระได้แต่คิด
พระคุณแม่ มากล้น เหลือคณนา
ไปเมืองไหน ถูกถาม ถึงนามแม่
ศรีวิสิริภักดิ์ จำขึ้นใจ ในพระนาม
แม่รักชาย ท่วงชาย ชายก็รู้
จะทำตัว ให้สม แม่วางใจ
จะรักหญิง ที่เขา เข้าใจแม่
การสวดมนต์ ไหว้พระ จะดำรง
ขอถวาย สมเด็จพระ เพียงแค่นี้
อย่าคิดมาก ทำพระทัย ให้สบาย
ชายขอกราบ ลงที่ตัก พร้อมรักแท้
ชายจะเป็น กำลังใจ ป้อมไพร่

ขอน้อมจิต รำลึกถึง คະนิงหา
ลูกเกิดมา โชคดี มีแม่งาม
ว่าสวยแท้ ราชีนี แห่งสยาม
ชมว่างาม เพรศพรั่ง ยอดหญิงไทย
ชายจะสู้ สุดชีวา อย่าสงสัย
จะรักไทย คู่ศักดิ์ศรี จักริวงค์
จะแน่วแน่ พุทธศาสน์ ถือพระสงฆ์
จะมั่นคง รักชาวไทย ไม่เสื่อมคลาย
จงโชคดี มีสุข ทุกข์จากหาย
เรื่องลูกชาย แม่อย่าเศร้า เขารักดี
ชายรักแม่ สุดหัวใจ ชายไม่หนี
มอบชีวี และเลือดเนื้อ เพื่อแม่เอย.





วันอาสาฬหบูชา

วันอาสาฬหบูชา ตรงกับวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 8 ของทุกปี
คือวันที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงพระธรรมเทศนาแก่ปัญจวัคคีย์ทั้ง 5 เรียกว่า
“ธรรมจักรกัปปวัตนสูตร” จนเกิดดวงตาเห็นธรรม ออกบวชในพระพุทธศาสนาต่อไป
และถือว่าเป็นวันที่มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ครั้งแรกในโลกอีกด้วย

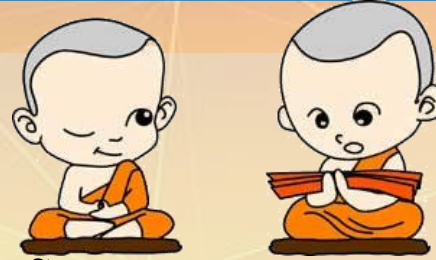


วันเข้าพรรษา

พระภิกษุสงฆ์ต้องอยู่ประจำ ณ วัดใดวัดหนึ่งระหว่างฤดูฝน โดยเหตุที่พระภิกษุในสมัยพุทธกาล มีหน้าที่จะต้องจาริกโปรดสัตว์ และเผยแพร่พระธรรมคำสั่งสอนแก่ประชาชนไปในที่ต่าง ๆ ไม่จำเป็นต้องมีที่อยู่ประจำ แม้ในฤดูฝน ชาวบ้านจึงตำหนิว่าไปเหยียบข้าวกล้าและพืชอื่น ๆ จนเสียหาย พระพุทธเจ้าจึงทรงวางระเบียบการจำพรรษาให้พระภิกษุอยู่ประจำที่ตลอด 3 เดือน ในฤดูฝน

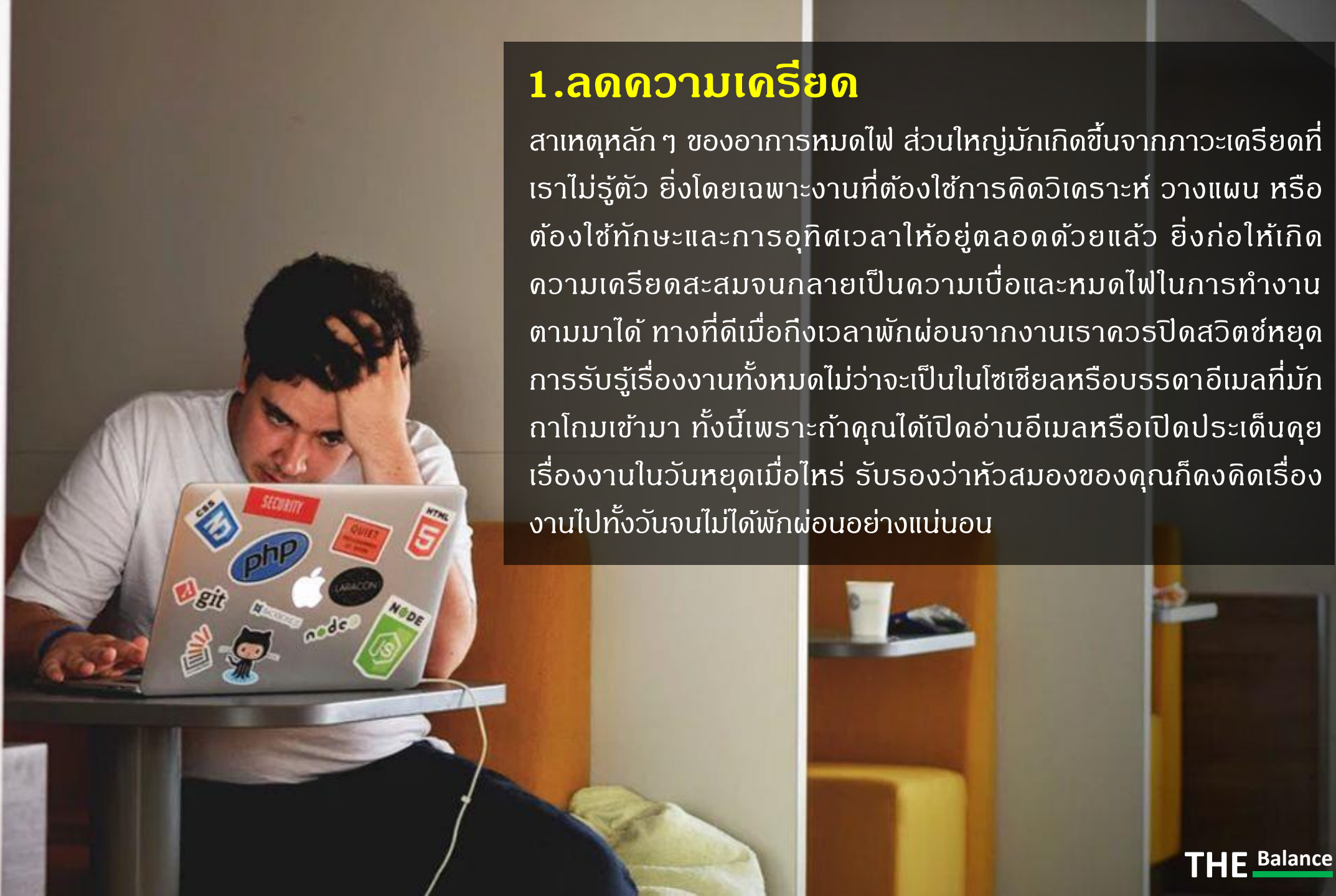
กิจกรรมต่างๆ ที่ควรปฏิบัติในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา

๑. ทำบุญใส่บาตร , ถวายเทียนพรรษา
๒. ไปวัดเพื่อปฏิบัติธรรม และฟังพระธรรมเทศนา
๓. ไปเวียนเทียนที่วัด
๔. ประดับธงชาติตามอาคารบ้านเรือนและสถานที่ราชการ



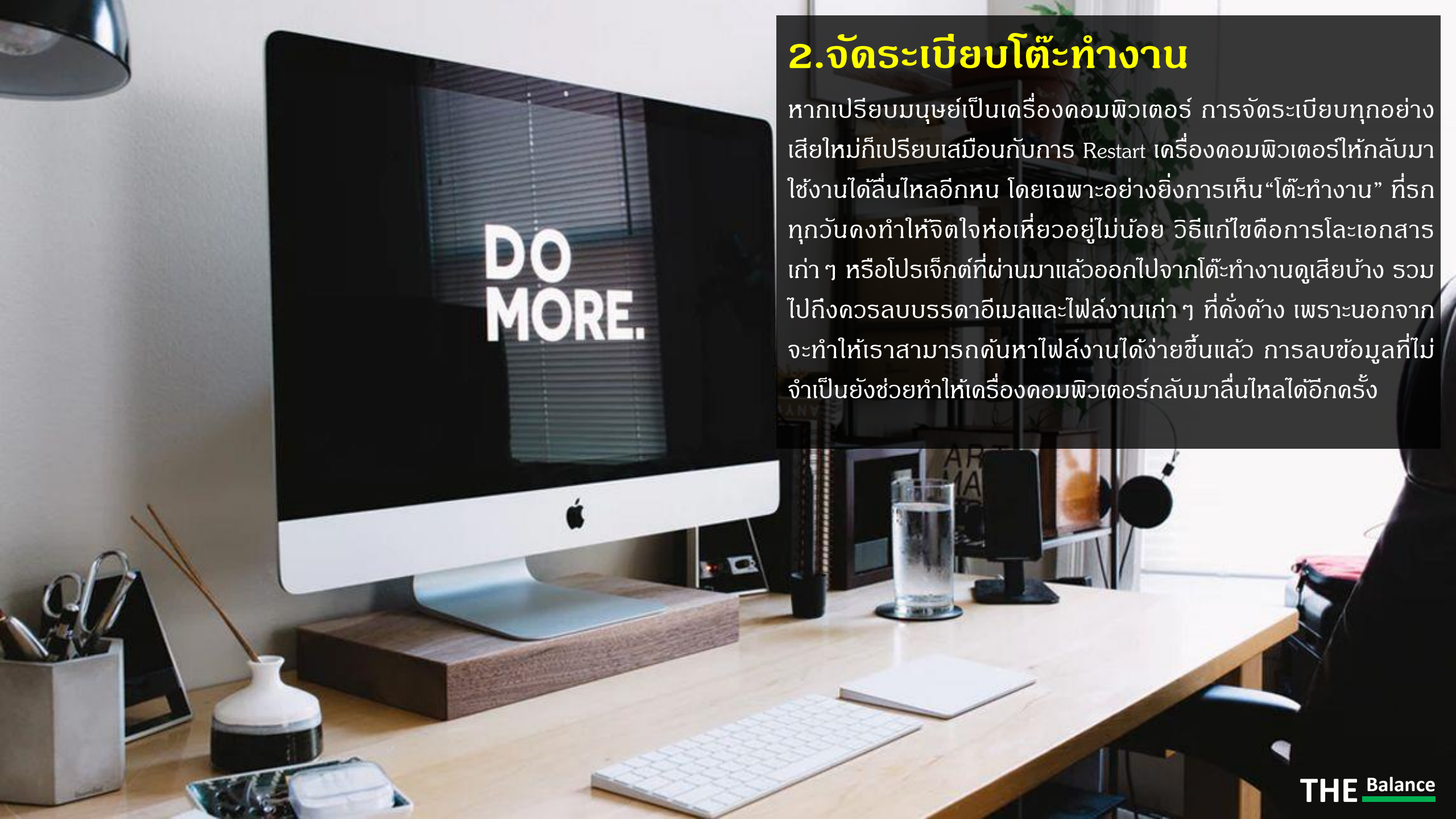
เคล็ดไม่ลับ...ทำชีวิตให้ Balance

5 วิธีเติมไฟให้วัยทำงาน



1.ลดความเครียด

สาเหตุหลัก ๆ ของอาการหมดไฟ ส่วนใหญ่มักเกิดขึ้นจากภาวะเครียดที่เราไม่รู้ตัว ยิ่งโดยเฉพาะงานที่ต้องใช้การคิดวิเคราะห์ วางแผน หรือต้องใช้ทักษะและการอุทิศเวลาให้อยู่ตลอดเวลาแล้ว ยิ่งก่อให้เกิดความเครียดสะสมจนกลายเป็นความเบื่อและหมดไฟในการทำงานตามมาได้ ทางที่ดีเมื่อถึงเวลาพักผ่อนจากงานเราควรปิดสวิตช์หยุดการรับรู้เรื่องงานทั้งหมดไม่ว่าจะเป็นในโซเชียลหรือบรรดาอีเมลที่มักกาโถมเข้ามา ทั้งนี้เพราะถ้าคุณได้เปิดอ่านอีเมลหรือเปิดประเด็นคุยเรื่องงานในวันหยุดเมื่อไหร่ รับรองว่าหัวสมองของคุณก็คงคิดเรื่องงานไปทั้งวันจนไม่ได้พักผ่อนอย่างแน่นอน



2. จัดระเบียบโต๊ะทำงาน

หากเปรียบเทียบมนุษย์เป็นเครื่องคอมพิวเตอร์ การจัดระเบียบทุกอย่างเสียใหม่ก็เปรียบเสมือนกับการ Restart เครื่องคอมพิวเตอร์ให้กลับมาใช้งานได้ลื่นไหลอีกครั้ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเห็น “โต๊ะทำงาน” ที่รกทุกวันคงทำให้จิตใจท้อเที้ยวอยู่ไม่น้อย วิธีแก้ไขคือการไล่เอกสารเก่า ๆ หรือโปรเจกต์ที่ผ่านมาแล้วออกไปจากโต๊ะทำงานดูเสียบ้าง รวมไปถึงควรลบบรรดาอีเมลและไฟล์งานเก่า ๆ ที่ค้างคั่ง เพราะนอกจากจะทำให้เราสามารถค้นหาไฟล์งานได้ง่ายขึ้นแล้ว การลบข้อมูลที่ไม่จำเป็นยังช่วยทำให้เครื่องคอมพิวเตอร์กลับมาลื่นไหลได้อีกครั้ง

A close-up photograph of a person's hands holding an open book. The person is wearing a dark blue shirt. The background is blurred, showing other people in a library or bookstore setting. The lighting is soft and natural.

3. ใช้เวลาทำในสิ่งที่ชอบ

“เพราะทุกคนล้วนเกิดมาเพียงแต่ครั้งเดียว” การได้ทำในสิ่งที่ชอบจึงเปรียบเสมือนกับการเติมเต็มกำไรให้กับชีวิต ทั้งนี้เมื่อเราเริ่มรู้สึกเบื่อหน่ายและหมดไฟในการทำงานเมื่อไหร่ การหาจังหวะเหมาะๆ ในการพักผ่อนเช่น ไปเที่ยวต่างประเทศ ไปเที่ยวทะเล ไปปีนเขา อ่านหนังสือ ดูหนัง และทำในสิ่งที่ชอบ ย่อมเป็นการเติมไฟที่ได้ผลทั้งทางด้านร่างกายและแรงใจเป็นอย่างยิ่ง



4.เติมเต็มประสบการณ์ใหม่ ๆ ให้กับชีวิต

มีคนเคยกล่าวเอาไว้ว่า “โลกใบนี้นั้นกว้างใหญ่เกินกว่าจินตนาการ” การได้ออกไปเรียนรู้โลกกว้าง ท่องเที่ยวไปในดินแดนที่ต่างชาติ ต่างภาษา ต่างวัฒนธรรม หรือทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่ทำให้ตัวเราได้ออกจาก Comfort Zone ดูสักครั้ง ย่อมทำให้เรารู้สึกมีไฟและพลังในการใช้ชีวิตเพิ่มมากขึ้นอีกเป็นเท่าตัว




5. กำหนดเป้าหมาย

การใช้ชีวิตอยู่ไปวัน ๆ ย่อมทำให้ไฟในการทำงานมอดดับได้โดยไม่รู้ตัว ดังนั้นเราจึงต้องสร้างความท้าทายด้วยการ “กำหนดเป้าหมายให้กับชีวิต” โดยเริ่มต้นจากเป้าหมายเล็ก ๆ ในแต่ละวันพร้อมกับทำมันให้สำเร็จ ซึ่งการกำหนดเป้าหมายเหล่านี้จะช่วยทำให้เราสามารถมองเห็นจุดจบของงานชิ้นต่าง ๆ จนคลายอาการเบื่อหน่ายและวิตกกังวลลงไปได้

รวม



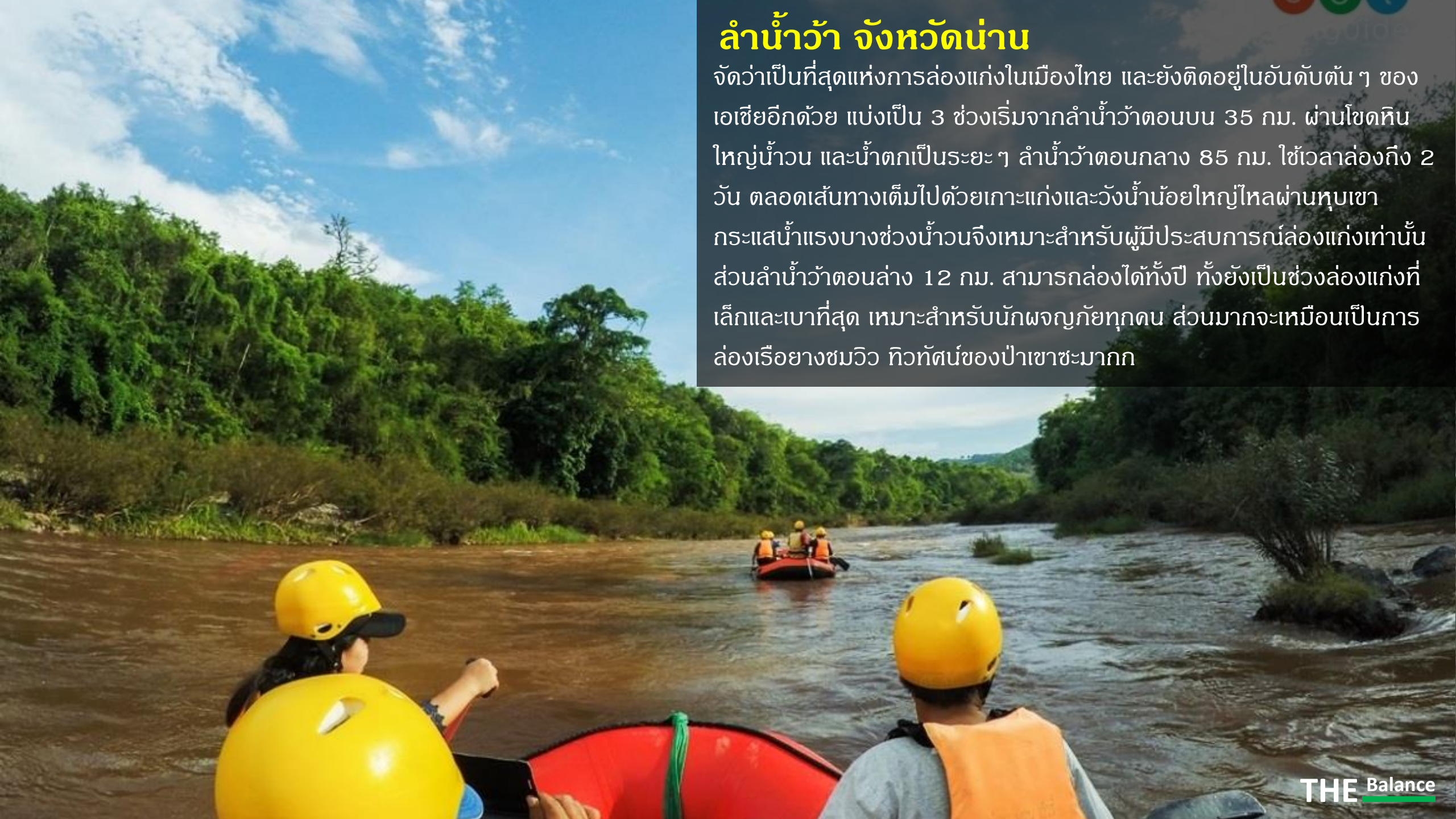
สถานที่ ล่องแก่ง

แบบมันส์ๆ รับน้ำฝน 



ลำน้ำว้า จังหวัดน่าน

จัดว่าเป็นที่สุดแห่งการล่องแก่งในเมืองไทย และยังคงติดอยู่ในอันดับต้น ๆ ของเอเชียอีกด้วย แบ่งเป็น 3 ช่วงเริ่มจากลำน้ำว้าตอนบน 35 กม. ผ่านโขดหินใหญ่ น้ำวน และน้ำตกเป็นระยะ ๆ ลำน้ำว้าตอนกลาง 85 กม. ใช้เวลาล่องถึง 2 วัน ตลอดเส้นทางเต็มไปด้วยเกาะแก่งและวังน้ำน้อยใหญ่ไหลผ่านหุบเขา กระแสน้ำแรงบางช่วงน้ำวนจึงเหมาะสำหรับผู้มีประสบการณ์ล่องแก่งเท่านั้น ส่วนลำน้ำว้าตอนล่าง 12 กม. สามารถล่องได้ทั้งปี ทั้งยังเป็นช่วงล่องแก่งที่เล็กและเบาที่สุด เหมาะสำหรับนักผจญภัยทุกคน ส่วนมากจะเหมือนเป็นการล่องเรืออย่างชมวิว ทิวทัศน์ของป่าเขาชะมวก



ลำน้ำเข็ก จังหวัดพิษณุโลก

กิจกรรมการล่องแก่งลำน้ำเข็กจะมีระยะทาง 8 กิโลเมตร ใช้เวลาล่องประมาณ 3 ชั่วโมง ตลอดเส้นทางท่านจะได้สัมผัสถึงความสนุกสนาน ตื่นเต้นเร้าใจตลอดเวลาพร้อมทั้งยังจะได้ชมทัศนียภาพสองฝั่งแม่น้ำที่ถูกปกคลุมไปด้วยไม้ใหญ่ที่ร่มรื่น และผ่านเกาะแก่งมากมายที่มีความรุนแรงแตกต่างกันไปตั้งแต่ระดับ 1-5 ตลอดเส้นทางสลับกันรวมทั้งหมด 18 แก่ง



แก่งหินเพิงจังหวัดปราจีนบุรี

เป็นแก่งหินขนาดใหญ่ที่สวยงามอยู่ในลำน้ำใสใหญ่ อยู่ในเขตความรับผิดชอบของอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ที่ 9 อำเภอนาดี เป็นแหล่งท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียงที่เหมาะสมแก่การล่องเรืออย่างที่ทำท่าย ช่วงที่มีปริมาณน้ำหลาก ล้นแก่ง และไหลลดหลั่นเป็นชั้น ๆ เหมาะสำหรับการล่องแก่งหินเพิง หากพ้นช่วงฤดูฝนไปแล้ว แก่งหินเพิงนี้จะกลายเป็นลานโคลนหินกว้างใหญ่ การล่องแก่งหินเพิงจะผ่านแก่งต่าง ๆ ได้แก่ แก่งหินเพิง แก่งวังนวมล้อม แก่งวังบอน แก่งลูกเสือ แก่งวังไทร แก่งงูเห่า ใช้ระยะเวลาในการล่องแก่งประมาณ 45 นาที



ล่องแก่งชมดาว จังหวัดพัทลุง

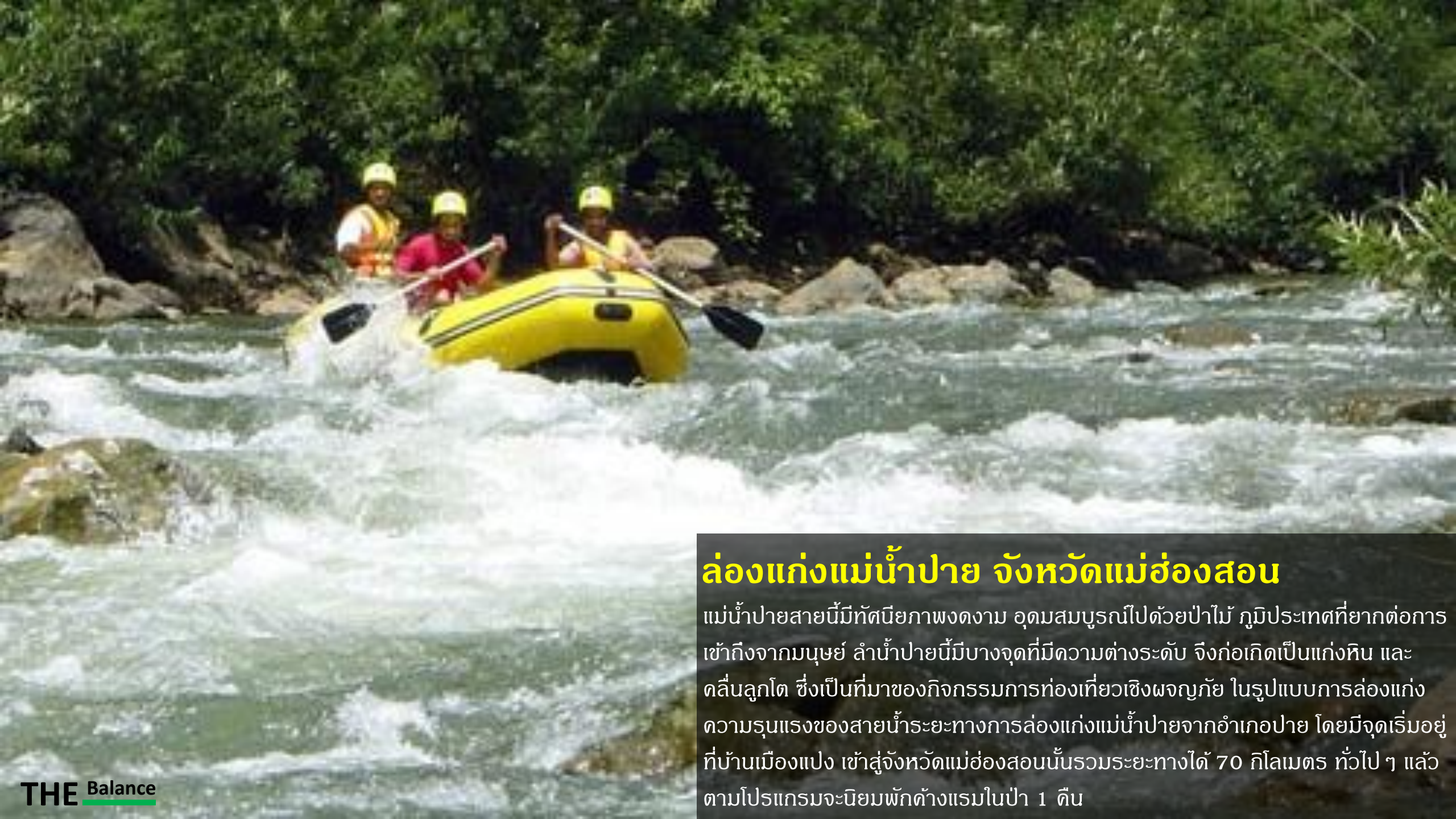
ล่องแก่งชมดาว จุดสตาร์ท บริเวณอ่างเก็บน้ำห้วยน้ำใส จากนั้นค่อย ๆ ปล่อยตัว ล่องไปตามคลองห้วยน้ำใส ระยะทางประมาณ 6.5 กิโลเมตร ใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมง เรือคายัดนั่งได้ 2 คน แม้เราจะต้องพายเอง แต่ก็ไม่ต้องกังวลเพราะแต่ละจุดมีस्ताฟคอยดูแลอย่างใกล้ชิด

จุดเด่นของการล่องแก่งในเขตอำเภอป่าพะยอม คือ การล่องไปตามคลองธรรมชาติ น้ำใสสะอาด ป่าไม้สองข้างทางอุดมสมบูรณ์ น้ำไม่แรง ไม่อันตราย เด็ก 7 ขวบขึ้นไปเล่นได้สบาย ๆ นอกจากนี้ยังมีที่พักสำหรับนักท่องเที่ยวที่ต้องการพักแรมค้างคืนอีกด้วย



แม่น้ำนครนายก จังหวัดนครนายก

ล่องแก่งแม่น้ำนครนายก มีระดับความยากและง่ายตั้งแต่ระดับ 3-5 สร้างความสนุกได้ทุกเพศทุกวัย ตลอดทั้งปี (กระแสน้ำจะไหลแรงในฤดูฝนตั้งแต่เดือนกรกฎาคมถึงตุลาคม) โดยจุดเริ่มต้นผจญภัยการล่องแก่งแม่น้ำนครนายกอยู่บริเวณเชิงสะพานท่าด่าน เลาะเลี้ยวไปตามลำน้ำนครนายก โดยมีแก่งหินสามชั้นที่เป็นไฮไลท์มีลักษณะเทลาดเอียงลงมาเป็นชั้น บันได ระยะทางยาวประมาณ 50 เมตร กระแสน้ำจะไหลวนลงมากกระทบกับโขดหินน้อยใหญ่ที่จมอยู่ใต้น้ำ จนเกิดเป็นลูกคลื่นม้วนตัวเข้าหาหินสูงประมาณหนึ่งเมตร



ล่องแก่งแม่น้ำปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

แม่น้ำปายสายนี้มีทัศนียภาพงดงาม อุดมสมบูรณ์ไปด้วยป่าไม้ ภูมิประเทศที่ยากต่อการเข้าถึงจากมนุษย์ ลำน้ำปายนี้มีบางจุดที่มีความต่างระดับ จึงก่อเกิดเป็นแก่งหิน และคลื่นลูกโต ซึ่งเป็นที่มาของกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงผจญภัย ในรูปแบบการล่องแก่ง ความรุนแรงของสายน้ำระยะทางการล่องแก่งแม่น้ำปายจากอำเภอปาย โดยมีจุดเริ่มอยู่ที่บ้านเมืองแปง เข้าสู่จังหวัดแม่ฮ่องสอนนั้นรวมระยะทางได้ 70 กิโลเมตร ทั่วไป ๆ แล้ว ตามโปรแกรมจะนิยมพักค้างแรมในป่า 1 คืน

ล่องแพไม้ไผ่ของกาเลีย จังหวัดกาญจนบุรี

ระยะทางการล่องแก่งของกาเลียยาวประมาณ 20 กิโลเมตร มีแก่งให้ผ่าน 15 แก่ง จุดเริ่มต้นบริเวณตอนล่างของน้ำตกตะเอนทองสิ้นสุดที่เจดีย์เจมส์รีสอร์ท ช่วงฤดูร้อนและหนาวกระแสน้ำไม่รุนแรงมากนัก ในฤดูฝนความยาก-ง่ายอยู่ที่ระดับ 2-3 ใช้เวลาในการล่องประมาณ 3 ชั่วโมง สามารถล่องได้ทั้งเรือยางและแพไม้ไผ่



**3 วิธีกิน 'มือเย็น' อย่างไรไม่ให้อ้วน
แถมยังสุขภาพดี**



1. เลือกเวลาที่เหมาะสม

ควรทานมื้อเย็น ช่วงเวลาหกโมงเย็นถึงหนึ่งทุ่ม หรือก่อนเข้านอน 4-6 ชั่วโมง ไม่ควรเกินกว่านี้ เพราะโปรตีนต้องใช้เวลาย่อยและดูดซึมถึง 4 ชั่วโมง และการรับประทานอาหารแล้วนอนเลย อาจทำให้เกิดภาวะกรดไหลย้อนได้ นอกจากนี้ หลังมื้ออาหาร ควรเว้นอย่างน้อย 30 นาทีจึงค่อยอาบน้ำ เพราะขณะที่อาหารกำลังย่อย เลือดต้องไปเลี้ยงกระเพาะเพื่อช่วยย่อย แต่ถ้าเราไปอาบน้ำทันที จะทำให้เลือดต้องมาที่ผิวหนังก่อน เพื่อให้ร่างกายอบอุ่น ทำให้เลือดส่งไปเลี้ยงที่กระเพาะน้อย ระบบย่อยก็ทำงานได้ไม่เต็มที่ ทำให้ท้องอืด แน่นท้องได้



2.กินผัก เลียงของทอด

แนะนำว่าให้ทานผักหรือผลไม้ในมือเย็น เพราะมีใยอาหารสูง พลังงานต่ำ ทำให้อิ่ม อยู่ท้อง แต่ได้พลังงานไม่มากจนเกินไป อย่างข้าวซ้อมมือ ผักลวก ผักต้ม เนื้อปลาแทนตบท้ายด้วยผลไม้รสไม่หวานและควรเลือกให้หลากหลาย เพื่อให้ได้รับวิตามินและแร่ธาตุไม่ซ้ำกัน ส่วนของมันของทอดให้งดไปเลย ถ้าเมนูที่มีเนื้อสัตว์ควรเลือกชนิดที่ย่อยง่าย เช่น เนื้อปลานอกจากนี้ก่อนมืออาหาร อาจเลือกเครื่องดื่มที่มีสารสกัดจากถั่วขาว ไขมันต่ำสักแก้ว เพื่อช่วยลดปริมาณแคลอรีที่จากอาหารประเภทแป้งที่เราอาจเพลิดเพลินมากเกินไป



3. เดินย่อยดีกว่าการออกกำลังกายทันที

หลังทานมื้อเย็นหลายคนกลัวอ้วนเอามาก ๆ จึงรีบไปออกกำลังกายต่อทันที ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำอย่างยิ่ง เพราะอาจทำให้จุลินทรีย์ในลำไส้ที่ดีควรใช้การเดินเรื่อย ๆ แทน เพราะเวลาเดิน ลำไส้จะขยับตัว ช่วยให้อย่อยง่ายขึ้น แถมยังได้ใช้พลังงานไปในตัวด้วย

ประมวลภาพกิจกรรม

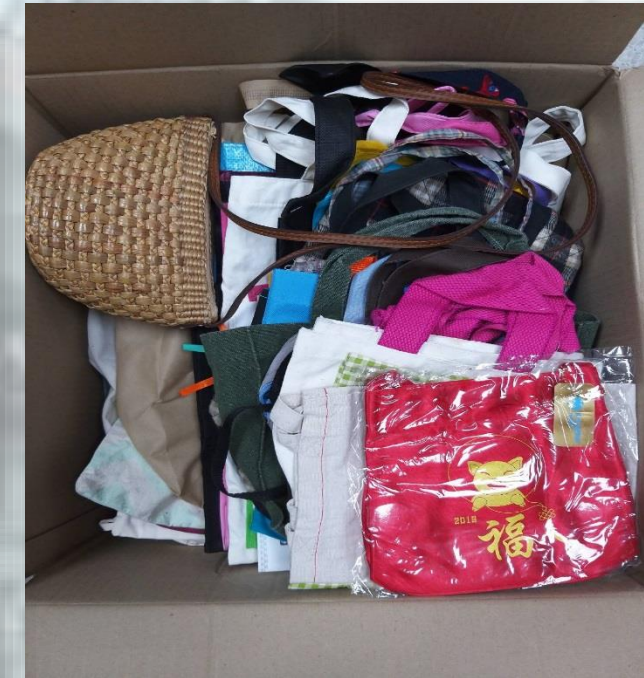
บริจาคถุงผ้าให้กับโรงพยาบาลศิริราช



เปิดรับบริจาค **"ถุงผ้า"**
มอบให้กับโรงพยาบาลศิริราช
เพื่อส่งต่อให้ผู้ป่วย **ใส่ยากลับบ้าน**

ตั้งแต่วันที่ 1 ถึง 28 มิถุนายน 2562

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม
ติดต่อ คุณกัญญาพัชรณ์ (เล็ก)
088 809 4631



ข้าวพระราชาสัมพันธ์

จำหน่ายดอกมะลิถวายเป็นพระราชกุศล



ช่อมะลิ “รวมใจรักแม่”

ราคา ช่อละ 20 บาท



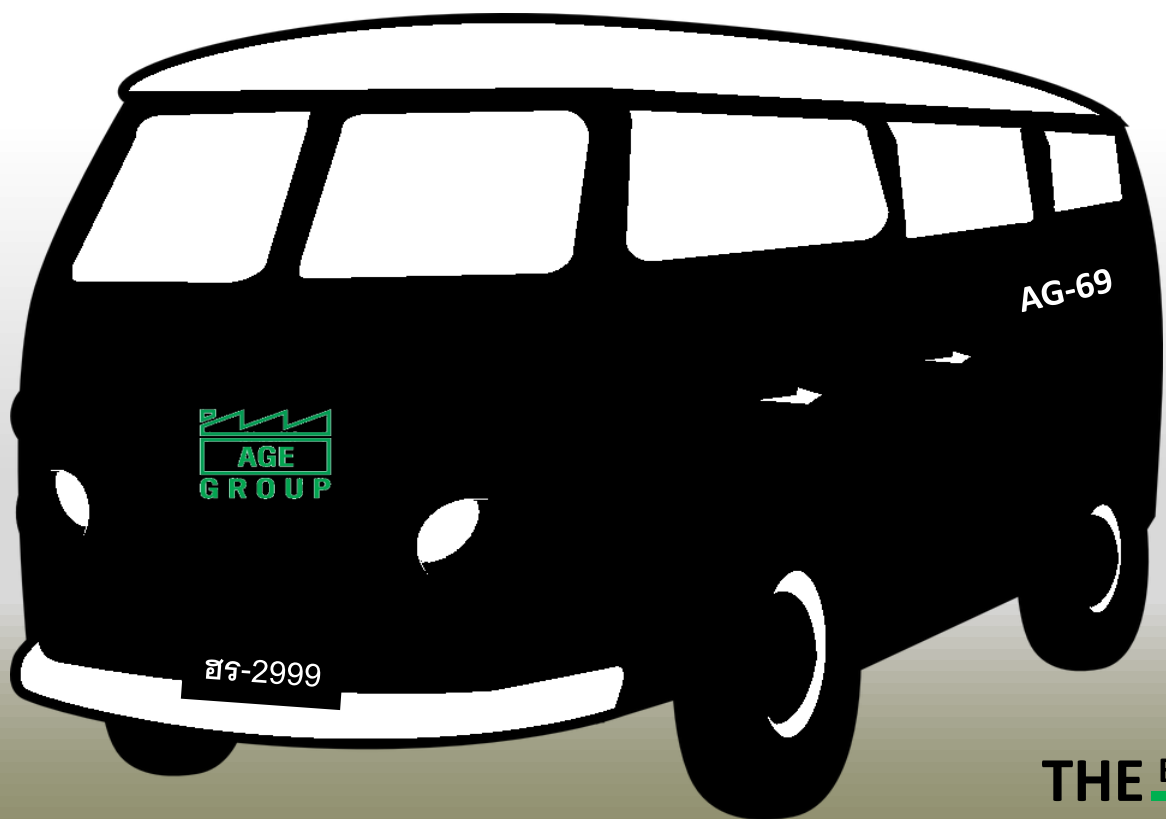
รายได้ส่วนหนึ่งจะนำขึ้นทูลเกล้าถวายฯ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์
พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง
โดยเสด็จพระราชกุศลตามอัธยาศัย
และอีกส่วนหนึ่งสมทบกองทุนรวมใจสงเคราะห์ชุมชนเพื่อนำไป
ช่วยเหลือผู้ประสบปัญหาความทุกข์ยากเดือดร้อน และเป็นทุนการศึกษา
แก่เด็กผู้ด้อยโอกาส ทั่วประเทศ

ข่าวประชาสัมพันธ์

ถ้าจะไป...ก็ไปด้วยกันนะ
ไปคนเดียวไม่เอาละ



พนักงานแผนก/ฝ่าย ใด มีความประสงค์
จะเดินทางเป็นหมู่คณะเพื่อไปศึกษาดูงาน , พบปะลูกค้า ,
ติดต่องานนอกสถานที่ต่าง ๆ
สามารถใช้บริการรถตู้บริษัทส่วนกลางได้นะคะ



แล้วพบกันใหม่จบบ้านนะคะ

