THE BALANCE

Vol. 10 Issue no. 62 (May-June 2025)

สารบัญ

บ.ก. ทักทาย

วันเฉลิมพระชนมพรรษา
สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา ฯ

5 มิถุนายน วันสิ่งแวดล้อมโลก
DIY กับดักยุงจากขวดน้ำพลาสติก

ภาพบรรยากาศ ..
AGE GROUP แบ่งปันความสุขฯ
บริจาคสิ่งของให้บ้านราชาวดี

สาระน่ารู้
ท่ายืดออกกำลังกาย ป้องกันออฟฟิศซินโดรม

บ.ก. ทักทาย

สวัสดีท่านผู้บริหาร พนักงาน และบริษัทในเครือ AGE ทุกท่าน THE BALANCE ฉบับประจำเดือน พ.ค. - มิ.ย. 2568 ในเดือน พฤษภาคม – มิถุนายน นี้ มีวันสำคัญต่างๆ คือ วันสิ่งแวดล้อมโลก ซึ่งตรงกับวันที่ 5 มิถุนายน และ วันที่ 3 มิถุนายน วันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลักษณพระบรมราชินีขอพระองค์ทรงพระเจริญ

และเนื่องในวันสิ่งแวดล้อมโลก บ.ก. มีวิธีการทำกับดักยุง แบบ *DIY* มาฝากค่ะ ในส่วนของท้ายเล่ม มีสาระน่ารู้ มาฝากอีกเช่นเคย ในหัวข้อ **ท่ายืดออกกำลังกาย ป้องกันออฟฟิศซินโดรม**...สุดท้ายนี้ อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย และมีฝนตกเกือบจะทุกวัน ขอให้ทุกท่านดูแลรักษาสุขภาพกันด้วยนะคะแล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ

๓ มิถุนายน
วันเฉลิมพระชนมพรรษา
สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา
พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี
ขอพระองค์ทรงพระเจริญ

AGE GROUP

5 มิถุนายน 2568

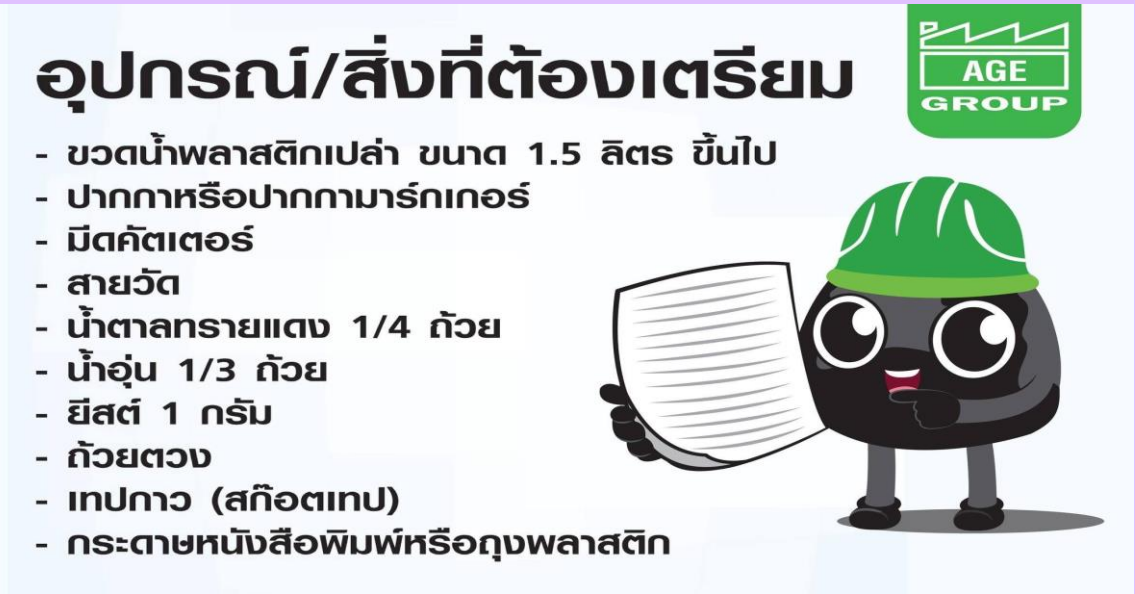
วันสิ่งแวดล้อมโลก

ใช้พลาสติกอย่างเข้าใจ เปลี่ยนประเทศไทยให้ยั่งยืน

“ Beat Plastic Pollution
Ending global plastic pollution ”

www.age.co.th AGE.Wecare | Asia Green Energy Public Company Limited

DIY กับดักยุง จากขวดน้ำพลาสติก by AGE GROUP



ภาพบรรยากาศ ..

AGE GROUP แบ่งปันความสุขฯ

บริจาคสิ่งของให้บ้านราชาวดี

สาระน่ารู้

ท่ายืดออกกำลังกาย ป้องกันออฟฟิศซินโดรม

5 ท่าบริหารร่างกาย ป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรม

ท่าที่ 1

บริหารต้นคอ

STEP 1 บริหารต้นคอเริ่มจากการนำมือข้างซ้ายอ้อมไปจับศีรษะด้านขวา แล้วดึงมาทางด้านซ้ายจนรู้สึกตึง นับ 1–10 จากนั้นค่อยสลับข้าง

STEP 2 ใช้มือข้างขวาอ้อมจับศีรษะด้านซ้ายแล้วทำเช่นเดียวกัน นับ 1–10 สุดท้ายประสานมือบริเวณท้ายทอย ดันไปด้านหน้าจนรู้สึกตึงและนับ 1–10

ท่าที่ 2

บริหารหัวไหล่

STEP 1 ยกไหล่ขึ้นไปจนสุด แล้วเกร็งค้างไว้ นับ 1–10

STEP 2 จากนั้นกดไหล่ลงไปให้สุด แล้วเกร็งค้างไว้ นับ 1–10 ท่านี้สำหรับผู้ที่มีปัญหาเรื่องของการปวดไหล่เป็นประจำ

ท่าที่ 3

บริหารฝ่ามือ

STEP 1 กำมือทั้ง 2 ข้างให้แน่นที่สุด ค้างไว้ 5 วินาที จากนั้นจึงคลายออกช้า ๆ

STEP 2 และกางนิ้วมือออกให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้ ค้างไว้อีก 5 วินาที แล้วกลับมาอยู่ท่าเดิม ทำซ้ำอีกครั้ง ประมาณ 2 – 3 รอบ

ท่าที่ 4

บริหารหลัง

STEP 1 ยืนตัวตรง พร้อมชูแขนทั้งสองข้างเหนือศีรษะ ประสานมือเอาไว้

STEP 2 แล้วค่อย ๆ เอนตัวไปด้านหลังจนรู้สึกตึงแล้วนับ 1–10 จากนั้นค่อย ๆ ดึงตัวกลับมาสู่ท่ายืนตรงอีกครั้ง

ท่าที่ 5

บริหารช่วงสะโพก

STEP 1 ยกเท้าซ้ายมาวางทับเหนือเข่าขวา

STEP 2 เอนตัวมาด้านหน้า จนรู้สึกตึงบริเวณต้นขาด้านซ้าย นับ 1–10 จากนั้นสลับเท้าด้านขวาทำเช่นเดียวกัน

สสท
สสท้า-TOSH
สสท้า
TOSHThailand
Tosh.th
@TOSHThailand
www.tosh.or.th
+662 448 9111

Thank you