

# SOOK Activity ชวนร่วมรักษ์โลก พบหลากหลาย กิจกรรมเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ชูแนวคิด “Green & Clean” ตลอดเดือนมิถุนายน



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ชวนทุกคนร่วมกันรักษ์โลกใส่ใจในสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิต ในกิจกรรม SOOK Activity ภายใต้แนวคิด Green & Clean พบกับหลากหลายกิจกรรมที่จะสร้างทัศนคติในการใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า โดยเน้นสร้างประสบการณ์ตรงให้ทุกคนในได้ปฏิบัติจริง พร้อมวิธีง่ายๆ ที่จะนำทุกคนไปสู่การมีสุขภาพที่ดีอย่างต่อเนื่องด้วยตัวเอง ตลอดทั้งเดือนมิถุนายน

เริ่มกิจกรรมสีเขียวด้วย วันเสาร์ที่ 3 มิถุนายน กับกิจกรรม “มาปลูกผักกัน ตอนสมุนไพรไล่แมลง” เรียนรู้วิธีการปลูกผักปลอดสารตนเองแบบง่าย ๆ สไตล์คนเมือง แม้จะมีพื้นที่น้อยแต่ก็สามารถใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ นอกจากนี้ยังจะได้เรียนรู้เคล็ดลับการป้องกัน และกำจัดแมลงศัตรูพืชด้วยสมุนไพร ที่จะทำให้ได้ผักที่สด สะอาด ปลอดภัย และยังประหยัดเงินด้วย

ต่อด้วย วันเสาร์ที่ 10 มิถุนายน กิจกรรมรักษ์โลกสำหรับคนที่ชอบงานฝีมือ กับกิจกรรม “แชร์เคล็ดลับเปลี่ยนของใช้ด้วย DIY” โดยนัก DIY มืออาชีพ เต๋าทู ฤฤฤ เลิศสุดสาทรกุล เจ้าของเพจดัง HOO DIY ที่จะมาสอนหลักคิดและเทคนิคพื้นฐานงาน DIY ให้นำไปต่อยอดได้ด้วยตัวเอง เน้นฝึกคิดอย่างสร้างสรรค์ ผู้ที่สนใจร่วมกิจกรรมกรุณานำอุปกรณ์ที่เหลือใช้ในบ้านมาด้วยอย่างน้อย 3 ชิ้น เพื่อนำมาสร้างสรรค์เป็นสิ่งใหม่ให้เกิดประโยชน์ ตามคอนเซ็ปต์ลดขยะ ลดภาระให้โลก

และใน วันเสาร์ที่ 17 มิถุนายน มาฝึกสมอง กระตุ้นความจำ โดยการใช้ประสาทและกล้ามเนื้อนิ้วมือสร้างจินตนาการด้วยกระดาษไม้ที่แผ่น กับกิจกรรม “สมองสมาร์ท ด้วยโอริงามิ” กิจกรรมพับกระดาษโอริงามิด้วยวิธีการง่าย ๆ แต่สามารถช่วยบำบัดโรคสมาธิสั้น ลดความเสี่ยงการเป็นอัลไซเมอร์ พัฒนาบุคลิกภาพ สร้างเสริมความคิดสร้างสรรค์ และยังสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน เหมาะกับทุกเพศทุกวัย

ส่งท้ายด้วย วันเสาร์ที่ 24 มิถุนายน กับกิจกรรม “แค่เปลี่ยนไลฟ์สไตล์ ก็ลดปริมาณขยะลงได้ 2 เท่า” เคยคิดไหมว่า ในแต่ละวันเราสร้างขยะมากแค่ไหน มาเรียนรู้วิธีการใช้ชีวิตง่าย ๆ ที่สามารถช่วยลดขยะลงได้มหาศาล พร้อมเทคนิคการจัดการกับขยะในครัวเรือนที่ถูกต้อง ทั้งลดปริมาณ และเพิ่มมูลค่าให้กับขยะและของเหลือใช้ภายในบ้าน เพื่อลดปัญหาสิ่งแวดล้อมและลดผลกระทบต่อการใช้ชีวิต แนะนำเทคนิคโดย นางลักษณพร พรหมสถิต นักวิชาการสิ่งแวดล้อม

## แอดลุ่มชำนาญการพิเศษ

ทั้งนี้ผู้สนใจสามารถ สมัครเป็นสมาชิกเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมได้ฟรี ตลอดเดือนมิถุนายนศกนี้ โดยสามารถสมัครผ่านช่องทาง [www.thaihealth.or.th/sook](http://www.thaihealth.or.th/sook) หรือมาสมัครที่ศูนย์เรียนรู้สุขภาพะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซอยงามดูพลี กรุงเทพฯ และสามารถลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมด้วยการ ส่งชื่อ นามสกุล อายุ ที่อยู่ และหมายเลขโทรศัพท์ ระบุกิจกรรมที่สนใจ มาที่ [activity.thc@thaihealth.or.th](mailto:activity.thc@thaihealth.or.th) หรือ Line ID: [thaihealth\\_center](https://www.facebook.com/thaihealth_center)

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ 081-731-8270 เวลา 09.00-17.00 น. วันจันทร์- เสาร์ เว้นวันหยุด นักซ์ตฤกษ์ รวมทั้งติดตามรายละเอียดกิจกรรม และข้อมูลองค์ความรู้จากกิจกรรมที่ผ่านมาได้ทาง [www.thaihealth.or.th/sook](http://www.thaihealth.or.th/sook) , [www.facebook.com/sookcenter](https://www.facebook.com/sookcenter)