

Sook Activity ชวนร่วมสร้างประสบการณ์สู่การมี สุขภาพที่ดี ด้วยแนวคิด “Sook Refresh” สุขภาพดี ด้วยวิถีธรรมชาติ ตลอดเดือนมีนาคม



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เชิญชวนร่วมแบ่งปันและส่งต่อเรื่องราวการทำดีเพื่อสังคมของคุณ ที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเพื่อก้าวสู่การมีสุขภาพที่ดีด้วยตัวเอง เน้นสร้างประสบการณ์ตรงให้ได้ปฏิบัติจริง กับกิจกรรม SOOK Activity ซึ่งกำหนดจัดขึ้นภายใต้แนวคิด Sook Refresh พบหลากหลายกิจกรรมที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพดีด้วยวิถีธรรมชาติ ในทุกวันเสาร์ ตลอดเดือนมีนาคม

เริ่มต้นด้วย วันเสาร์ ที่ 4 มีนาคม ถ้าอยากให้ต้นไม้ ผลิดอกออกผลงดงาม ปุ๋ยมูลไส้เดือนช่วยได้ กับกิจกรรม มาปลูกผักกัน ตอน ปุ๋ยมูลไส้เดือน มาเรียนรู้วิธีทำปุ๋ยมูลไส้เดือน เริ่มตั้งแต่การเพาะพันธุ์ไส้เดือนที่มีทั้งพันธุ์สำหรับเลี้ยงฟิชและเลี้ยงสัตว์ การดูแล และขยายพันธุ์ ไปจนถึงขั้นตอนการผลิตปุ๋ย ทำใช้เองก็ง่าย ทำขายก็ได้ราคาดี

ต่อด้วย วันเสาร์ที่ 11 มีนาคม 2560 มาเรียนรู้วิธีดูแลสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติบำบัด กับกิจกรรม สุขภาพดี ด้วยวิถีธรรมชาติ ดูแลสุขภาพตามธาตุเจ้าเรือน ทำความรู้จักลักษณะของเจ้าเรือนแต่ละธาตุ และเรียนรู้วิธีการใช้ชีวิตทั้งเรื่องอาหารการกินและการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับธาตุเจ้าเรือนนั้น ๆ พร้อมร่วมเวิร์คช็อปทำเมนูขนมหยกมณีสำหรับปรับธาตุไฟในฤดูร้อน ที่มีสรรพคุณของสมุนไพรมากมาย สอนโดย อาจารย์ชินริณี วีระวุฒิวงศ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านแพทย์แผนไทยและการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

อีกกิจกรรมดีๆ ที่ต้องห้ามพลาด ในวันเสาร์ที่ 18 มีนาคม ร่วมแสดงพลังความดีด้วยกัน ในกิจกรรม จิตอาสาพลังแผ่นดิน ตอน แชมพูสมุนไพร DIY...ส่งจากมือพี่ถึงมือน้อง มาร่วมเป็นจิตอาสาทำแชมพูสมุนไพรสูตรอ่อนโยนสำหรับเด็ก ผลิตจากสมุนไพรธรรมชาติ เช่น มะกรูด มะตูม ฯลฯ ปลอดภัยไร้สารเคมี 100% เหมาะสำหรับผิวที่บอบบางและแพ้ง่ายของเด็กๆ และช่วยลดการสะสมของสารเคมีในร่างกายในระยะยาว นำทีมเวิร์คช็อปโดย ทีมงานโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร โดยแชมพูที่ได้ร่วมกันทำในครั้งนี้จะนำไปรวบรวมเป็นส่วนหนึ่งของชุดของขวัญปัน SOOK เพื่อส่งต่อไปยังน้องๆ ผู้ด้อยโอกาส มูลนิธิเพื่อเด็กพิการได้นำไปใช้

พร้อมกันนี้ สสส.ขอเชิญชวนจิตอาสาที่มาร่วมกันทำความดีบอกเล่าเรื่องราวกิจกรรมที่ได้ทำ พร้อมใส่แฮชแทค #จิตอาสาพลังแผ่นดิน #palangpandin ในสื่อสังคมออนไลน์ ไม่ว่าจะเป็น เฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์ อินสตาแกรม โดยข้อมูลจะถูกนำมาเชื่อมโยงกันบนแผนที่พลังแผ่นดิน เพื่อร่วมสร้างแรงบันดาลใจ และประโยชน์ในสังคมต่อไป

ปิดท้ายด้วย วันเสาร์ที่ 25 มีนาคม เต็มพลังความสดชื่นให้ร่างกายกับกิจกรรม กายใจเบิกบาน ด้วยพลังงานบำบัด เรียนรู้ประโยชน์ดีๆ ของพลังงานบำบัด หรือ ซี ศาสตร์การแพทย์แผนจีนโบราณ แต่สามารถนำมาปรับใช้แก้ปัญหา สุขภาพกายและใจของผู้คนในยุคปัจจุบันได้เป็นอย่างดี ร่วมแบ่งปันความรู้โดย นายแพทย์วิโรจน์ ตระการวิจิตร ผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์โรงพยาบาลนครธน และยังเป็นคุณหมอนักเขียนผู้เชี่ยวชาญศาสตร์ธรรมชาติบำบัด ที่จะมาแนะนำเทคนิคการสร้างพลังงานบำบัด ซึ่งจะช่วยปรับสมดุลให้ร่างกายและจิตใจ ลดความตึงเครียด เสริมสร้างสมาธิ ส่งผลดีต่อร่างกายและจิตใจในระยะยาว ทั้งยังสามารถนำไปใช้ดูแลสุขภาพง่าย ๆ ด้วยตัวเอง

นอกจากนี้ยังมีตลาด SOOK Market ที่มีทั้งกิจกรรมสาธิตปรุงอาหารสุขภาพ “Sook Cooking” หลากหลายเมนู อาทิ “มหัศจรรย์ไข่ 7 สี” ซึ่งเป็นเมนูสุขภาพทำง่าย ๆ กับเซฟเอก จากนิตยสารชื่อดัง “Health & Cuisine” และเมนู “ห่อหมก 4 ภาค” กับโภชนาการสาวสวย คุณแหวตา จากโรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ อีกทั้งยังมีการออกร้านจำหน่ายผักผลไม้สด ๆ ปลอดสารพิษ รวมทั้งสินค้าเพื่อสุขภาพหลากหลายที่ส่งตรงจากผู้ผลิต มาเลือกชิม เลือกซื้อไปกันได้ในวันเสาร์ที่ 11 มีนาคม และวันเสาร์ที่ 25 มีนาคม

ทั้งนี้ผู้สนใจสามารถ สมัครเป็นสมาชิกเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมได้ฟรี ทุกวันเสาร์ ตลอดเดือนมีนาคมศกนี้ โดยสามารถลงทะเบียนร่วมกิจกรรมด้วยการส่งชื่อ-ผ่านช่องทาง www.thaihealth.or.th/sook หรือมาสมัครที่ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซอยงามดูพลี กรุงเทพฯ และสามารถลงทะเบียนเข้าร่วมได้ด้วยการ ส่งชื่อ นามสกุล อายุ ที่อยู่ และหมายเลขโทรศัพท์ ระบุกิจกรรมที่สนใจ มาที่ activity.thc@thaihealth.or.th หรือ Line ID: [thaihealth_center](https://www.line.me/tw/thaihealth_center)

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ 081-731-8270 เวลา 09.00-17.00 น. วันจันทร์- ศุกร์ วันวันหยุดนักขัตฤกษ์ รวมทั้งติดตามรายละเอียดกิจกรรม และข้อมูลองค์ความรู้จากกิจกรรมที่ผ่านมาได้ทาง www.thaihealth.or.th/sook , www.facebook.com/sookcenter