



TOYOTA TRANSPORT (THAILAND) CO., LTD

วารสารบริษัท ฉบับที่ 26

ประจำเดือนมิถุนายน 2564



สารบัญ

- ◆ ความคาดหวังจากบริษัทในปี FY2021
- ◆ แนะนำผู้บริหาร
- ◆ ทิ้งท้ายความทรงจำจากคุณศิโยช คาโกทานิ
- ◆ Familiar talk with President
- ◆ พิธีสงฆ์พระพุทธรูป เนื่องในประเพณีสงกรานต์
- ◆ ตรวจสอบสุขภาพประจำปี
- ◆ กิจกรรมแจกเครื่องดื่มในช่วงก่อนวันหยุดยาว
- ◆ พิธีเปิดสนามฟุตบอลหญ้าเทียม และห้องพักผ่อน
- ◆ อบรม Microsoft Access
- ◆ กิจกรรมแจกผ้าเย็นและเครื่องดื่มคลายร้อน
- ◆ แนะนำพนักงานใหม่
- ◆ สวัสดิการของขวัญวันเกิดพนักงาน
- ◆ จรรยาบรรณและจริยธรรมในองค์กร
- ◆ การดูแลสุขภาพจากผลตรวจสุขภาพประจำปี
- ◆ รู้ก่อนฉีดวัคซีนโควิด-19
- ◆ ตอบคำถามท้ายเล่ม

ความคาดหวังจากบริษัทในปี FY 2021

▶ ด้านความปลอดภัย : อุบัติเหตุน้ำท่วมถึงอุบัติเหตุที่ยังไม่เกิดขึ้นต้องเป็นศูนย์ และการสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยโดยผู้บริหารระดับสูง

- ป้องกันความเสียหายของรถใหม่และเทอร์ลเลอร์ ที่เกิดจากความผิดพลาดในการปฏิบัติงานทั้งในและนอกยาร์ดโดยผู้บริหารระดับสูง ด้วยการออกไปดูหน้างานจริง รวมถึงตรวจสอบด้วยอุปกรณ์ด้านความปลอดภัย
- ผู้บริหารระดับสูงต้องเป็นผู้นำด้านความปลอดภัย ด้วยการโปรโมทกิจกรรม มุมแห่งความปลอดภัยและปรับปรุงการป้องกันปัญหาด้วย Hiyari Hatto
- ผู้ควบคุมต้องเข้มแข็งในการตรวจหาความผิดปกติของพนักงานขับรถด้วยการตั้งโต๊ะและการจับชี้
- อุปกรณ์เกี่ยวกับความปลอดภัยต้องพร้อมใช้งาน 100% (เช่น กระดาษทรายกันลื่น สลึงกันตก มือจับแผ่นสะท้อนแสง)

▶ ด้านอาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม : เพื่อปฏิบัติตามกฎหมายและความตระหนักเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม

- การสนับสนุนของผู้บริหารระดับสูงในการตรวจสอบหน้างาน เพื่อหาทางป้องกันพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมให้สอดคล้องกับกฎหมาย (เช่น การมีศีลธรรม ยาเสพติด การดื่มของมึนเมา)
- เข้มแข็งเกี่ยวกับการป้องกันน้ำฝนหกรั่วไหล รวมถึงการจัดการในทันทีที่เกิดเหตุ
- การปฏิบัติตามข้อกำหนดของกฎหมาย ด้วยการสร้างมาตรฐานในการทำงาน และสื่อสารให้ผู้ที่เกี่ยวข้อง
- มี ISO 14001 หรือ ปฏิบัติตามแนวทางของ ISO 14001
- ลดปริมาณก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ควบคุมปริมาณขยะ และระบบบำบัดน้ำเสีย (เช่น ขับรถให้ประหยัด การบำรุงรักษาเครื่องยนต์ ปลูกต้นไม้ การควบคุมขยะโดยการแยกขยะ การกำจัดน้ำเสีย)

▶ ด้านคุณภาพ : เข้มแข็งในการตรวจสอบรถใหม่

- การตรวจพบความเสียหายของรถใหม่ ก่อนการนำขึ้นเทอร์ลเลอร์
- การตรวจสอบความเสี่ยงระหว่างทาง (เช่น การก่อสร้าง กิ่งไม้ หรือสายไฟ)
- การตรวจสอบความเสี่ยงในพื้นที่ของดีลเลอร์ระหว่างการนำรถใหม่ลงจากเทอร์ลเลอร์ (เช่น มอเตอร์ไซค์ แสงสว่าง หรือทางแคบ)

▶ ด้านการขนส่ง : การสร้างระบบสำหรับการขนส่งให้ได้ตรงตามเวลา

- การเตรียมคนและรถเทอร์ลเลอร์เพื่อสนับสนุนการขนส่ง
- การจัดสรรงานให้พนักงาน รวมถึงระบบที่จะช่วยดูแลสุขภาพของพนักงาน
- การพัฒนาการใช้รถเทอร์ลเลอร์ให้สามารถทำงานได้มากและหลากหลายขึ้น
- การเพิ่มศักยภาพของพนักงานในการขนส่ง และรักษาความสามารถนั้นไว้ได้อย่างเหมาะสม

▶ เข้มแข็งในการบริหารจัดการเกี่ยวกับโครงสร้างของธุรกิจ เพื่อให้แน่ใจว่าสามารถแข่งขันในตลาดได้

- การทำกิจกรรมต่างๆ โดยใช้ประสบการณ์จาก Covid-19 เป็นต้นแบบ
- การตั้งเป้าหมายและมาตรการเพื่อเพิ่มศักยภาพในการทำงาน
- การขยายกิจกรรม Central Purchasing เพื่อลดต้นทุนของบริษัท
- เข้มแข็งในการบริหารจัดการเกี่ยวกับงบกำไรขาดทุนโดยตัวท่านเอง เพื่อเพิ่มความมั่นคงของธุรกิจ

▶ ด้านการบริหารจัดการระบบ : การบริหารจัดการรถเทอร์ลเลอร์รวมถึงการลงทุนซื้อรถเทอร์ลเลอร์ใหม่

- เข้มแข็งในการซ่อมบำรุงเทอร์ลเลอร์เพื่อป้องกันปัญหาต่างๆ (เช่น ปัญหาน้ำมันไฮโดรลิครั่ว)
- เข้มแข็งด้านระบบการลงทุนซื้อรถเทอร์ลเลอร์ใหม่เพื่อทดแทน (การจัดหารถเทอร์ลเลอร์ใหม่ด้วยความเสถียร)

แนะนำผู้บริหาร



▶ คุณเคนโซ มุราอิชิ

ยินดีที่ได้รู้จักครับทุกคน ผมชื่อเคนโซ มุราอิชิครับ

เข้ามาเป็นสมาชิกของ TTT ตั้งแต่วันที่ 1 เดือนเมษายน และได้รับการแต่งตั้งเป็นประธานบริษัทต่อจากคุณดาโกทานิในวันที่ 8 เดือนมิถุนายน ขอฝากเนื้อฝากตัวด้วยนะครับ

ตัวผมเองมีความสนใจในวัฒนธรรมและประวัติศาสตร์ไทย จึงรู้สึกดีใจมากที่มีโอกาสได้มาทำงานที่ประเทศไทย

จากตรงนี้จะขอแนะนำตัวคร่าวๆ ครับ ผมเกิดเดือนธันวาคม ปี พ.ศ.2511 อายุ 52 ปีครับ แต่งงาน ปี พ.ศ.2539 มีลูก 2 คน เป็นผู้หญิงและผู้ชายครับ

ผมเข้าทำงานที่โตโยต้าไทย ในปี พ.ศ.2535 มีประสบการณ์การทำงานด้านแอดมิน 15 ปี ไม่ว่าจะเป็นแผนกบัญชี บริหารงานบุคคล บริหารงานทั่วไปและสารสนเทศ และประสบการณ์การทำงานด้าน Operation 10 ปี ทั้งด้านการวางแผนการขนส่ง การควบคุมดูแลหน้างาน เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีประสบการณ์ด้านธุรกิจต่างประเทศ 4 ปี รวมทั้งเคยไปประจำการที่ประเทศอินเดีย ด้วยประสบการณ์ความยากลำบากจากการทำงานในแผนกต่างๆ ผมรู้สึกว่าตัวผมมันได้เติบโตขึ้นอย่างแข็งแกร่ง

สำหรับผมแล้วมี 2 สิ่งที่ผมให้ความสำคัญในการทำงาน

สิ่งแรกคือการทำงานอย่าง "สดใส" "สนุกสนาน" และ "กระฉับกระเฉง" สดใส หมายถึง ดิดิบาก สนุกสนาน หมายถึง มีความคิดริเริ่มในการทำงาน และกระฉับกระเฉง หมายถึง ลงมือทำเรื่องต่างๆอย่างรวดเร็ว กล่าวคือ มีความรู้สึกที่อยากจะก้าวไปข้างหน้า มุ่งมั่นตั้งใจลงมือทำในสิ่งที่ตัวเองคิดว่าต้องอย่างรวดเร็ว ด้วยสิ่งนี้ผมจึงสามารถทำงานอย่างรู้สึกคุ้มค่าและมีความสุขที่ได้ทำ

อีกสิ่งหนึ่งคือ มีทีมเวิร์คในการทำงาน ทีมเวิร์คในที่นี้ไม่ได้หมายถึงการทำงานอย่างสนิทสนมกัน แต่คือการใช้ทักษะของตน ร่วมมือกันในการทำสิ่งที่ไม่สามารถทำให้สำเร็จได้โดยคนเดียว ให้สามารถเข้าใกล้การบรรลุวัตถุประสงค์ และเชื่อมต่อกับความมุ่งมั่น ความรู้สึกคุ้มค่าที่ได้ทำงานร่วมกัน

ตลอดชีวิตของพวกเรา หากไม่นับเวลานอน เราจะใช้เวลาในการทำงานเป็นส่วนใหญ่ แต่หากเรามีความมุ่งมั่น ความรู้สึกคุ้มค่าที่ได้ทำงาน ไม่คิดหรือว่าชีวิตของเราในแต่ละวันคงจะเต็มไปด้วยความรู้สึกเต็มอึด อุดมสมบูรณ์ และหากพวกเราทุกคนมีความมุ่งมั่น ความรู้สึกคุ้มค่าที่ได้ทำงาน ผมคิดว่าบริษัทของเราคงจะเติบโตยิ่งขึ้นไป

ประธานคนก่อนหน้า คุณดาโกทานิ เป็นรุ่นพี่ที่ผมเคารพ และเป็นผู้ที่พยายามอย่างหนักเพื่อให้ TTT Group กลายเป็นบริษัทที่ประสบความสำเร็จ นอกจากนี้ยังเป็นผู้มีส่วนร่วมอย่างแข็งขันในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ซึ่งผมเองก็จะสืบสานความตั้งใจนี้ เพื่อพัฒนา TTT ให้เติบโตต่อไป พวกเราทุกคนก็พยายามด้วยกันนะครับ!



Editor's Talk

สวัสดีทีมงานทุกท่านค่ะ

กลับมาทักทายกันอีกครั้งกับวารสารฉบับที่ 26 :) สำหรับเนื้อหาในฉบับนี้ ทีมงานรวบรวมกิจกรรมของบริษัท ตั้งแต่เดือนมีนาคมที่ผ่านมา จนถึงปัจจุบัน มากไปกว่านั้นยังมีข่าวสารต่างๆ และเกร็ดความรู้รอบตัวมาให้ทุกท่านได้อ่านกันค่ะ

ช่วงนี้เข้าสู่ฤดูฝน อย่างเต็มรูปแบบแล้ว อย่าลืมที่จะดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ และขับรถเดินทางด้วยความระมัดระวังนะคะ

สุดท้ายนี้ทางทีมงานวารสารหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ทุกท่านจะมีความสุขและเพลิดเพลินไปกับการอ่านวารสารฉบับนี้ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ

♥ จากใจทีมงานวารสาร ♥



▶ คุณศิโยชิ คาโกทานิ

ภารกิจของพวกเราคือ "การขนส่งรถใหม่อย่างปลอดภัย ส่งมอบตรงเวลา คุณภาพดี และต้นทุนต่ำ" นี่เป็นสิ่งที่ผมและทุกคนร่วมกันคิด ตัดสินใจ และลงมือทำมาด้วยกัน ผมรู้สึกว่ทั้งบริษัทและพวกเราทุกคน กำลังเติบโตอย่างต่อเนื่องและมั่นคง

ตั้งแต่เดือนมกราคม ปี พ.ศ.2559 การได้ทำงานกับทุกคนตลอดระยะเวลา 5 ปี 6 เดือนที่ผ่านมา ถือเป็นความทรงจำที่ล้ำค่าสำหรับผม

ผมขอขอบคุณทุกคนที่ช่วยสนับสนุนผมเสมอมา จากนั้นต่อไปอยากขอให้ทีมที่ยอดเยี่ยมนี้ ช่วยทำให้บริษัทดียิ่งๆขึ้นไป

ผมจะคอยเป็นกำลังใจให้ทุกคนจากประเทศญี่ปุ่น

สุดท้ายนี้ ขอให้ทุกคนและครอบครัวมีความสุขพลามัยแข็งแรง ซำโยนาระ (ลาก่อน)



การดำเนินกิจกรรมต่างๆ

▶ Familiar talk with President (กิจกรรมประธานพบปะพนักงาน)

การสื่อสารภายในบริษัทที่ดีจะช่วยสร้างความเข้าใจในนโยบายของผู้บริหาร และเป็นสิ่งเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างบุคลากรภายในบริษัท ให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลแก่บริษัทในทางบวก การสื่อสารภายในองค์กรจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน นำพาให้การทำงานของบริษัทสามารถบรรลุเป้าหมายและประสบผลสำเร็จด้วยดี



เพื่อให้การสื่อสารภายในองค์กรเกิดความเข้มแข็งขึ้น เมื่อเดือนมีนาคมที่ผ่านมา บริษัทจึงได้จัดกิจกรรม Familiar talk with President หรือ กิจกรรมประธานพบปะพนักงาน ถือเป็นครั้งที่ 2 นำโดยคุณศิโยชิ คาโกทานิ กรรมการผู้จัดการใหญ่เป็นผู้นำในกิจกรรมนี้ ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มอีกหนึ่งช่องทางการสื่อสาร เป็นการเปิดโอกาสให้พนักงานมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ข้อเสนอแนะในสิ่งที่บริษัทยังต้องปรับปรุง รวมถึงปัญหาต่างๆในการทำงาน อีกทั้งยังเป็นการเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างพนักงานกับผู้บริหารอีกด้วย

สำหรับข้อเสนอแนะต่างๆ ที่พนักงานได้แจ้งมานั้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของปัญหาจากการทำงาน สภาพแวดล้อม ระบบการบริหารงานต่างๆ ต้องบอกว่า ปัจจุบันบริษัทดำเนินการแก้ไขไปบางส่วนสำหรับปัญหาที่สามารถแก้ไขได้ทันที แต่บางปัญหาต้องใช้ระยะเวลาในการพิจารณาหาเหตุซึ่งทำให้อยู่ในระหว่างดำเนินการ

ทั้งนี้กิจกรรมผ่านไปได้อย่างดี ต้องขอขอบคุณความร่วมมือของพนักงานทุกคนที่เป็นส่วนหนึ่งในการแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ เพื่อช่วยกันผลักดันให้บริษัทก้าวหน้าไปได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืนต่อไป

ภาพบรรยากาศ

▶ พิธีสงฆ์พระพุทธรูป เนื่องในประเพณีสงกรานต์

เมื่อวันที่ 7 - 10 เมษายน 2564 บริษัทร่วมสืบสานประเพณีไทยเนื่องในประเพณีสงกรานต์ซึ่งถือว่าเป็นวันขึ้นปีใหม่ของไทยมาแต่โบราณ โดยการจัดพื้นที่สำหรับสงฆ์พระพุทธรูปเพื่อความเป็นสิริมงคล และเรียนเชิญผู้บริหารมาร่วมพิธีสงฆ์พระพุทธรูป พร้อมทั้งถ่ายภาพร่วมกันเป็นที่ระลึก ซึ่งหลังจากนั้นก็เปิดโอกาสให้พนักงานทุกคนร่วมสงฆ์พระพุทธรูปอีกด้วย

สำหรับประเพณีสงกรานต์สิ่งที่ขาดไม่ได้ คงจะเป็นการแต่งกายด้วยชุดไทยหรือชุดลายดอก ในโอกาสนี้บริษัทจึงเชิญชวนให้พนักงานออฟฟิศร่วมกันแต่งกายให้สอดคล้องกับประเพณีไทยซึ่งถือเป็นการสืบสานวัฒนธรรมไทยอันดีงาม ซึ่งแน่นอนว่าได้รับความร่วมมืออย่างดีจากพนักงานเป็นอย่างมาก ทำให้ช่วงบรรยากาศในวันนั้นเต็มไปด้วยสีสันและความสวยงามลงดงามอย่างไทย



ภาพบรรยากาศ

การดำเนินกิจกรรมต่างๆ

▶ ตรวจสอบสุขภาพประจำปี



บริษัทจัดให้มีการตรวจสอบสุขภาพประจำปี เมื่อวันที่ 1 และ 15 มีนาคม 2564 ให้แก่พนักงาน เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของพนักงานและคัดกรองปัญหาสุขภาพของพนักงานเบื้องต้น เพื่อลดความเสี่ยงของการเกิดโรค หากตรวจพบในระยะเริ่มต้นจะได้รับดูแลรักษาสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ห่างไกลโรคต่างๆ การตรวจสอบสุขภาพประจำปีจึงมีประโยชน์และความจำเป็นต่อพนักงาน เพราะเรายังมีโอกาสป้องกันและรักษาก่อนที่จะลุกลามไปมากขึ้น

โดยในปีนี้บริษัทฯ เลือกลงใช้บริการจากโรงพยาบาลบีเอ็มซี พลัส อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี ซึ่งรายละเอียดของการตรวจสอบสุขภาพจะแตกต่างกันออกไป ในแต่ละช่วงอายุ และปัจจัยเสี่ยงต่างๆ โดยพิจารณาจากประวัติของการทำงาน (พื้นที่ปฏิบัติงาน) ที่อาจจะเป็นปัจจัยการเกิดโรคต่างๆ

และสำหรับพนักงานที่มีผลตรวจผิดปกติหรืออยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่จะมีโอกาสจะเป็นโรคต่างๆ ขอแนะนำให้พนักงานรีบไปพบแพทย์เพื่อทำการตรวจวิเคราะห์อย่างละเอียดและดำเนินการรักษาได้ทันเวลาที่ อย่างไรก็ตามขอให้พนักงานทุกคนหมั่นดูแลสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์และแข็งแรง เพื่อการดำเนินชีวิตที่ราบรื่น

▶ กิจกรรมแจกเครื่องดื่มในช่วงก่อนวันหยุดยาว (Safety campaign)

เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ทำให้บริษัทจัดเตรียมแผนมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดที่ยังมีอยู่อย่างต่อเนื่อง แต่ยังคงไว้ซึ่งกิจกรรมแจกเครื่องดื่ม จึงจัดให้เป็นรูปแบบการแจกโดยบริษัทร่วมขนส่งเป็นผู้ดำเนินการ เพื่อกิจกรรมบรรลุวัตถุประสงค์ของบริษัท

วัตถุประสงค์

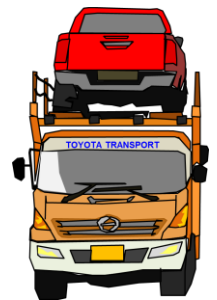
1. เพื่อรณรงค์ให้พนักงานขับซื้ออย่างปลอดภัย
2. เพื่อเน้นย้ำให้พนักงานปฏิบัติงานตามขั้นตอน ไม่เร่งรีบการทำงาน และง่วงไม่ฝัน

การดำเนินการ

การแจกกาแฟทั้งหมด 3 ยาร์ด มีทั้ง SR, BP, GW
วันที่ 8 - 10 เมษายน 2564 ทั้งกลางวันและกลางคืน

ผลของกิจกรรม

บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ คือ อุบัติเหตุไม่เกิดขึ้นในเดือนเมษายน



พื้นที่สำโรง



พื้นที่บ้านโพธิ์



พื้นที่เกตเวย์

การดำเนินกิจกรรมต่างๆ

▶ พิธีเปิดสนามฟุตบอลหญ้าเทียม และห้องพักผ่อน

เมื่อวันที่ 1 เมษายน 2564 ที่ผ่านมา บริษัทได้จัดพิธีเปิดสนามฟุตบอลหญ้าเทียมอย่างเป็นทางการ ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากผู้บริหารที่เล็งเห็นความสำคัญของพนักงานทุกคน โดยสนามฟุตบอลหญ้าเทียมแห่งนี้ สร้างขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นพื้นที่ให้แก่พนักงานได้ใช้เวลาว่างจากการทำงานมาผ่อนคลายโดยการออกกำลังกาย ถือเป็น การเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์และแข็งแรง รวมทั้งยังเป็นการเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีแก่พนักงาน

จากการปรับปรุงสนามฟุตบอลเดิมให้กลายเป็นสนามหญ้าเทียม ถือเป็น การปรับปรุงสภาพแวดล้อมภายในบริษัทเป็นที่ประทับใจของพนักงานกันเป็นอย่างมาก โดยเห็นได้จากในช่วงเวลาตอนเย็นจะมีพนักงานมาใช้พื้นที่ออกกำลังกายกันอย่างเพลิดเพลิน



Zone A



Zone B



Zone C

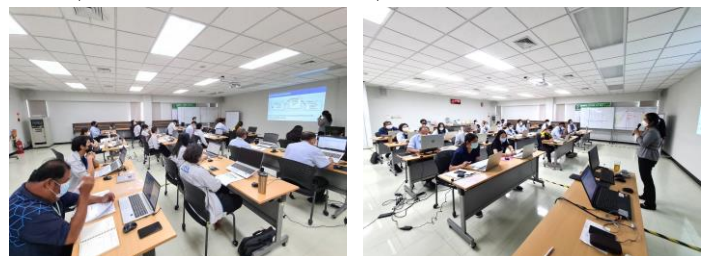
นอกจากนี้ บริษัทยังปรับปรุงห้องประชุมให้กลายเป็นห้องพักผ่อนของพนักงาน เพื่อเป็นการส่งเสริมและสนับสนุนสภาพแวดล้อมในการทำงาน ให้พนักงานได้มีพื้นที่ในการพักผ่อนในช่วงเวลาว่างในช่วงก่อนเริ่มงาน พักกลางวัน หรือหลังเลิกงาน โดยมีข้อกำหนดในการใช้ห้อง ดังนี้

1. อนุญาตให้ใช้ห้องในช่วงเวลาที่กำหนดเท่านั้น แต่ไม่เกิน 19.00 น.
2. ห้ามนำอาหาร เครื่องดื่ม และขนม เข้ามารับประทาน
3. กรุณาถอดรองเท้าวางบนชั้น (กรณีใช้พื้นที่ Zone A)
4. กรุณาเก็บของเข้าที่และปิดสวิตซ์ไฟทุกครั้งหลังเลิกใช้งาน
5. กรุณารักษาความสะอาด และช่วยกันรักษาทรัพย์สินที่อยู่ในห้อง
ขอขอบคุณข้อมูลจากแผนก GA&MIS

▶ อบรม Microsoft Access

ด้วยปัจจุบันโปรแกรม Microsoft Access ถูกนำไปใช้งานในระบบฐานข้อมูลได้ในหลากหลายธุรกิจ รองรับการทำงานพร้อมๆ กัน รองรับการพัฒนาปรับแต่ง และนำไปใช้กับระบบอื่นๆ ได้ สามารถ Import/Export Data ไปยังระบบต่างๆ บริษัทจึงเล็งเห็นถึงความสำคัญ โดยการจัดหลักสูตร Microsoft Access Intermediate เพื่อให้พนักงานได้พัฒนาทักษะรวมถึงเทคนิคในการทำงาน จึงเชิญวิทยากรจากสถาบัน 9Expert โดย อ.วิวัฒน์ แก้วดก มาให้ความรู้แก่พนักงาน มีวัตถุประสงค์เพื่อสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการทำงานได้อย่างเหมาะสม

การฝึกอบรมมีจำนวนทั้งหมด 2 รุ่น รุ่นแรกเมื่อวันที่ 18-19, 25 มีนาคม 2564 และรุ่นที่สองเมื่อวันที่ 10-12 มิถุนายน 2564 โดยมีพนักงานเข้าร่วมกว่า 40 ท่าน ทำให้บรรยากาศการอบรมเต็มเปี่ยมไปด้วยความรู้และเทคนิคต่างๆจากสิ่งทีวิทยากรได้ถ่ายทอดให้กับพนักงานอย่างเต็มความสามารถ



บรรยากาศระหว่างการฝึกอบรม

การดำเนินกิจกรรมต่างๆ

▶ กิจกรรมแจกผ้าเย็นและเครื่องดื่มคลายร้อน

ด้วยสภาพอากาศในช่วงเดือนเมษายนของทุกปีที่อุณหภูมิค่อนข้างสูงกว่าปกติ บริษัทจึงจัดกิจกรรมแจกผ้าเย็นและเครื่องดื่มคลายร้อนให้แก่พนักงานที่ต้องปฏิบัติงานท่ามกลางสภาพอากาศที่ร้อนอบอ้าว เพื่อเป็นการป้องกันการเกิดโรคฮีทสโตรก หรือที่รู้จักกันในชื่อว่าโรคลมแดด รวมถึงเพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการบรรเทาความร้อนให้แก่พนักงานอีกด้วย

เครื่องดื่มและผ้าเย็น



ภาพกิจกรรมจากยาร์ดลำโรง บ้านโพธิ์ และเกตเวย์

ขอบคุณข้อมูลจากแผนก LOS



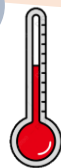
ภาวะที่ร่างกาย
กำจัดความร้อนออกมาไม่ทัน

อาการ

1. อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น เพราะความร้อนสะสม
2. กระหายน้ำมากๆ เหงื่อไม่ออก ตัวร้อนขึ้น หายใจเร็ว มีมึนงง เวียนหัว
3. ความดันลดต่ำลง หน้ามืด เป็นลม



เมื่อรู้สึกเหนียวล้า
ให้เข้าพักในที่ร่ม ดื่มน้ำเปล่าและเกลือแร่
เพื่อทดแทนน้ำที่ร่างกายสูญเสีย



การรับมือ

หาพัดลมเป่า ช่วยระบายความร้อน
หลีกเลี่ยงการสวมเสื้อชั้นทับกันหลายชั้น

วิธีปฐมพยาบาล

เมื่อพบคนเป็นลม ให้พาเข้าที่ร่ม ให้ดื่มน้ำ
ถอดเสื้อออก เช็ดตัว ประคบผ้าเย็น
หาพัดลมเป่า เพื่อให้อุณหภูมิร่างกายลดลง

*** หากไม่ดีขึ้น ให้รีบพาส่งโรงพยาบาล



ขอบคุณข้อมูลจากแผนก DVM & MTN

ข่าวสารประชาสัมพันธ์

▶ แนะนำพนักงานใหม่



DVM

นายอาทิตย์ โพธิ์ชัย

วันเริ่มงาน: 1 เมษายน 2564
คติในการทำงาน: จงไม่หยุดที่จะพัฒนาตนเอง และจงรับฟังให้มากกว่าพูด



G&MIS

นางสาวศศิวิมล นวลจันทร์

วันเริ่มงาน: 5 พฤษภาคม 2564
คติในการทำงาน: จงเป็นตัวเองในเวอร์ชันที่ดีที่สุด



นายฤทธิญา บัดตั้ง

วันเริ่มงาน: 1 เมษายน 2564
คติในการทำงาน: ซบซึ้งไม่ประมาท คาดการณ์ล่วงหน้า มีมารยาทต่อเพื่อนร่วมงาน



นายสามารถ วันศุกร์

วันเริ่มงาน: 1 เมษายน 2564
คติในการทำงาน: ซบถมวินัย ปลอดภัย 100%



นายวรวิทย์ นุชทองม่วง

วันเริ่มงาน: 24 พฤษภาคม 2564
คติในการทำงาน: ชยัน อดทน ซื่อสัตย์



นายรณนชัย ขาเชียงตุง

วันเริ่มงาน: 24 พฤษภาคม 2564
คติในการทำงาน: ตรงต่อเวลา ซื่อสัตย์ พร้อมพัฒนา



นายคมสัน จำปาห้อย

วันเริ่มงาน: 24 พฤษภาคม 2564
คติในการทำงาน: พัฒนาตนเอง อุบัติเหตุเป็นศูนย์



นายเทียนชัย สิงห์จันทร์

วันเริ่มงาน: 24 พฤษภาคม 2564
คติในการทำงาน: มุ่งมั่น ตั้งใจ พัฒนา



นายปดินันท์ ประังเขีย

วันเริ่มงาน: 24 พฤษภาคม 2564
คติในการทำงาน: ชยัน ประหยัด ซื่อสัตย์ อดทน



▶ สวัสดิการของขวัญครบรอบวันเกิดพนักงาน



เนื่องด้วยบริษัทฯ ให้ความสำคัญกับพนักงาน และเพื่อสร้างแรงจูงใจในการทำงาน จึงได้กำหนดสวัสดิการของขวัญครบรอบวันเกิดพนักงาน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการเสริมสร้างขวัญและกำลังใจในการทำงาน เสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพนักงานและบริษัทฯ เสริมสร้างความผูกพัน ตลอดจนสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีให้กับบุคลากรภายในบริษัทฯ โดยเริ่มตั้งแต่เดือนเมษายนเป็นต้นไป

สำหรับของขวัญครบรอบวันเกิด บริษัทฯ ได้มอบหมายให้ผู้จัดการหรือผู้บังคับบัญชาสูงกว่าเป็นตัวแทนในการส่งมอบของขวัญและการ์ดอวยพรเพื่อเป็นการส่งต่อความรู้สึกดีๆ ที่บริษัทมอบให้แก่พนักงาน ในโอกาสนี้เราจึงได้นำรวบรวมบรรยากาศส่วนหนึ่งในการมอบของขวัญมาให้ทุกคนได้ชมกัน



ในโอกาสครบรอบวันเกิด บริษัทฯ ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย ได้โปรดดลบันดาลประทานพรให้พนักงานทุกคนและครอบครัว จงประสบแต่ความสุข ความเจริญ มีสุขภาพกายและใจที่สดใสแข็งแรง สมหวังตั้งใจปรารถนาทุกประการ

ข่าวสารประชาสัมพันธ์

▶ จรรยาบรรณและจริยธรรมในองค์กร (Code of Conduct & Ethics : COCE)

สวัสดีค่ะ ฉบับนี้ขอแนะนำเสนอเกี่ยวกับ “จรรยาบรรณและจริยธรรมในองค์กร” (Code of Conduct & Ethics : COCE) ซึ่งมีความหมายว่า การกระทำ ทั้งกาย วาจา และใจ ที่ดีงาม และเป็นประโยชน์ ทั้งต่อตนเอง องค์กร และสังคม เรามาดูกันนะคะว่า มีอะไรกันบ้าง และเรียนรู้ไปพร้อมกันค่ะ



เห็นไหมคะ เพื่อนๆ มันไม่ยากเลย และถ้าหากเราทำข้อใดข้อหนึ่งไม่ได้ละ ลองคิดเล่นๆนะว่า จะเกิดอะไรขึ้น !! ไปดูกันค่ะ



วิมม = ผิดกฎหมาย + ผิดกฎบริษัท

การขโมยของ คือ การหยิบฉวยบางสิ่งบางอย่างของผู้อื่นไป ด้วยความไม่ซื่อสัตย์หรือความไม่ถูกต้องโดยเจตนา เพื่อยึดทรัพย์สินเหล่านั้นเป็นของตนเอง ซึ่งเจ้าของทรัพย์สินไม่ได้อนุญาตหรือยินยอมนั่นเอง เชื่อว่าเพื่อนๆที่หลายท่าน คงไม่อยากมีชะตากรรมเช่นนี้

อย่าหากำ!

ข่าวสารประชาสัมพันธ์

► การดูแลสุขภาพจากผลตรวจสุขภาพประจำปี

จากผลตรวจสุขภาพประจำปีของพนักงานในเดือนมีนาคมที่ผ่านมา พบว่าส่วนใหญ่พนักงานมีความเสี่ยงในเรื่องของระดับไขมันในเลือด และน้ำตาลในเลือดที่สูงเกินปกติ บริษัทให้ความสำคัญในการให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของพนักงาน เพื่อให้พนักงานหันมาใส่ใจและดูแลสุขภาพของตนเองมากยิ่งขึ้น

► ไขมันในเลือดสูงป้องกันได้แค่เลือกกินอาหาร

ภาวะไขมันในเลือดสูง

คือ ภาวะที่ร่างกายมีไขมันในเลือดสูงผิดปกติ โดยไขมันในร่างกายนั้นแบ่งได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือไขมันอันตราย และไขมันชนิดดี



โคเลสเตอรอลรวมทั้งผู้ชายและผู้หญิง
ไม่ควรเกิน 200 mg/dl

ไขมันชนิดดี HDL ไม่ควรต่ำกว่า 40 mg/dl

ไขมันอันตราย LDL ไม่ควรเกิน 100 mg/dl

ไตรกลีเซอไรด์ TG ไม่ควรเกิน 160 mg/dl

ไขมันในเลือดสูงเป็นปัจจัยสำคัญ
ที่ทำให้เกิดโรค



โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ



โรคหลอดเลือดสมอง
อัมพฤกษ์, อัมพาต



โรคความดันโลหิตสูง

อาหารที่มีผลต่อระดับไขมันในเลือด

อาหารที่ **ควร** รับประทาน



ผลไม้



ข้าว



ปลา



ผัก



ถั่วเปลือกแข็ง



นม



น้ำมันมะกอก

อาหารที่ **ไม่ควร** รับประทาน



ปลาหมึก



หอย



เนื้อสัตว์ติดมันต่างๆ เช่น หูหมู ไก่



เบเกอรี่



ขนมหวาน



ไอศกรีม



ของทอด

► น้ำตาลในเลือดสูง

ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง คือการที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกินกว่าเกณฑ์ปกติหรือมากกว่า 99 มก./ดล. หลังอดอาหารมา 8 ชั่วโมง และเกิน 140 มก./ดล. หลังมีอาหาร 2 ชั่วโมง ภาวะเช่นนี้เสี่ยงต่อการเป็นเบาหวาน ซึ่งอาจก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนอื่นๆได้ อาจส่งผลให้เส้นประสาท หลอดเลือด หรืออวัยวะต่างๆ ถูกทำลายจนมีปัญหาลักษณะร้ายแรงตามมาได้เช่นกัน

1. ปรับพฤติกรรม การรับประทานอาหาร และดื่มน้ำให้มากขึ้น

2. ออกกำลังกายเป็นประจำ

3. เปลี่ยนชนิดของยาที่ใช้

4. ควบคุมระดับน้ำตาลให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

การป้องกันภาวะน้ำตาลในเลือดสูง

ข่าวสารประชาสัมพันธ์

► รู้ก่อนฉีดวัคซีนโควิด-19

เนื่องจากสถานการณ์ปัจจุบัน เริ่มมีการนำเข้าและให้บริการฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19 เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเข้ารับ การฉีดวัคซีน จึงได้นำข้อควรปฏิบัติเบื้องต้นมาให้ศึกษากันค่ะ

1

เตรียมความพร้อมร่างกาย

- นอนหลับให้เพียงพอ
- หลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์ ยา กาแฟ
- ไม่มีไข้ หรือ อาการใดๆ
- งดออกกำลังกายหนัก 2 วัน ก่อน-หลังฉีดวัคซีน
- ไม่ต้องงดน้ำ งดอาหาร และสามารถรับประทานยา ประจำตัวได้

2

พบแพทย์ประจำตัว

กรณีมีโรคประจำตัวที่อาการยังไม่คงที่ ให้ปรึกษาแพทย์ ก่อนเข้ารับการฉีดวัคซีน

5 ข้อควรรู้ก่อนฉีด COVID-19 VACCINE

3

เตรียมบัตรประชาชนตาม วัน-เวลา ที่นัด

- สวมแมสก์
- ล้างมือด้วยสบู่ หรือ เจลแอลกอฮอล์
- เว้นระยะห่างอย่างเคร่งครัด

4

การแต่งกาย

ใส่เสื้อแขนสั้นเพื่อความสะดวกในการฉีดวัคซีน

5

ฉีดวัคซีนแขนที่ไม่ถนัด

งัดไข หรือ เกร็งแขนข้างที่ฉีด

ข้อควรระวัง

สิ่งที่ต้องแจ้งบุคลากรทางการแพทย์ก่อนฉีดวัคซีน ได้แก่

1. มีประวัติการแพ้ยา วัคซีน อาหาร สารก่อภูมิแพ้ต่างๆ อย่างรุนแรงหรือจนเป็นอันตรายต่อชีวิต
2. มีไข้เกิน 38 องศาเซลเซียสในวันก่อนฉีดวัคซีน
3. มีรอยช้ำ หรือจ้ำเลือด หรือเลือดออกผิดปกติ หรือใช้ยาป้องกันการแข็งตัวของเลือดอยู่
4. ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำหรือใช้ยากดภูมิคุ้มกันอยู่ เช่น สเตียรอยด์ขนาดสูง ยารักษาโรคมะเร็ง หรือยากดภูมิคุ้มกัน
5. อาการข้างเคียงทุกชนิดจากการฉีดวัคซีนชนิดนี้ในเข็มแรก
6. ตั้งครรภ์ หรือมีแผนจะตั้งครรภ์ หรือให้นมบุตร

อาการข้างเคียงชนิดรุนแรง

 <p>ไข้สูง มากกว่า 37.8 °C ติดต่อกันนานกว่า 48 ชม.</p>	 <p>แน่นหน้าอก หายใจไม่ออก</p>	 <p>ปวดศีรษะรุนแรง</p>	 <p>ปากเปื่อย กล้ามเนื้ออ่อนแรง</p>
 <p>มีจุดเลือดออกจำนวนมาก</p>	 <p>ผื่นขึ้นตามตัว</p>	 <p>อาเจียนมากกว่า 5 ครั้ง (ภายใน 24 ชม.)</p>	 <p>ชัก หรือหมดสติ</p>

อาการข้างเคียงชนิดไม่รุนแรง สามารถดูแลได้ด้วยตัวเอง

 <p>มีไข้ภายใน 48 ชม. ปวดศีรษะเล็กน้อย ปวดเมื่อยตามตัว</p> <ul style="list-style-type: none">• ดื่มน้ำ พักผ่อนให้เพียงพอ• รับประทานยาแก้ปวด ลดไข้ เช่น พาราเซตามอล (หลีกเลี่ยงยา ibuprofen, celecoxib และ etoricoxib)	 <p>ปวด บวม แดง ร้อน บริเวณที่ฉีด</p> <ul style="list-style-type: none">• ประคบเย็นบริเวณที่ฉีด• หากอาการไม่ดีขึ้น สามารถรับประทานยาแก้ปวดได้
---	--

สแกนคิวอาร์โค้ด



คำถามท้ายเล่มวารสาร ฉบับที่ 26

จรรยาบรรณและจริยธรรมในองค์กร ได้แก่อะไรบ้าง ?



ร่วมตอบคำถามได้ถึงวันที่ 9 กรกฎาคม 2564 และ ประกาศรายชื่อผู้โชคดีวันที่ 10 กรกฎาคม 2564

แผนกบริหารงานบุคคล ต้องขอขอบคุณทุกแผนกที่ให้การสนับสนุนการจัดทำวารสาร และ ขอขอบคุณพนักงานทุกท่านที่ให้ความสนใจ ร่วมสนุกตอบคำถามลุ้นรับของรางวัล