



ทรงพระเจริญ

๒๘ กรกฎาคม

วันเฉลิมพระชนมพรรษา

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช

พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว



ข่าวสารสหกรณ์ออมสิน

ฉบับที่ 3 เดือนพฤษภาคม-มิถุนายน 2563



สารบัญ

บก. บอกกล่าว

หน้า 2

รายชื่อเป็นสมาชิก

สหกรณ์ ครบ 25

30 35 ปี

หน้า 3 - 4

Blogกระดาน@Coop

หน้า 5

กฎหมายน่ารู้

หน้า 6

Coop Event

หน้า 7-8

กิจกรรมตอบคำถาม

หน้า 9

สุขภาพ :

การออกกำลังกาย

ที่ดีต่อสุขภาพ

หน้า 10

สารน่ารู้ :สารตกค้าง

จากอาหารเสริม

หน้า 11

“สหกรณ์ก้าวไกล
พร้อมรับใช้สมาชิก”

เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงเจริญพระชนมพรรษา 68 พรรษา 28 กรกฎาคม 2563 ข้าพพระพุทธเจ้าในนามของคณะกรรมการ ดำเนินการ ที่ปรึกษา เจ้าหน้าที่และ สมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานธนาคารออมสิน จำกัด ขอถวายพระพรขอพระองค์ ทรงพระเจริญยิ่งยืนนาน ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ

“เทิดไท้องค์ราชัน” พบกันเช่นเคยนะครับ ท่านสมาชิกสหกรณ์ออมสินทุกท่าน วารสารฉบับนี้ถือเป็นฉบับมหามงคลเป็นอย่างยิ่งที่ได้มีโอกาสแนะนำเสนอข้อมูลข่าวสารกิจกรรมต่างๆ ของสหกรณ์ออมสินของเราในช่วงที่เป็นมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษาของพระองค์ท่านรัชกาลที่ 10 พอดีก็ถือโอกาสนี้ขอถวายพระพรแด่พระองค์ท่านไว้ ณ โอกาสนี้ด้วยเลยสำหรับวารสารฉบับนี้เป็นฉบับที่ 3 ประจำเดือน พฤษภาคม – มิถุนายน 2563 และคาดว่าจะถึงมือสมาชิกทุกท่านก็คงเป็นต้นเดือนกรกฎาคม 2563 พอดีนะครับ เพราะวารสารของสหกรณ์ออมสิน จะออกทุกๆ 2 เดือนและในช่วงที่ผ่านมาก็เป็นที่น่าทึ่งกันทีเดียวว่าเป็นช่วงวิกฤตของการระบาดใหญ่ของโรคภัยไวรัสโคโรนาหรือที่เราเรียกกันสั้นๆว่า โควิด-19 ก็อาจทำให้การจัดทำวารสารล่าช้าไปบ้างก็ต้องขออภัยท่านสมาชิกด้วยซึ่งสหกรณ์เองก็ไม่มีมาตรการและการดำเนินการต่างๆ เพื่อให้สอดคล้องกับภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้นเพื่อให้สมาชิกของสหกรณ์ได้รับความช่วยเหลือและลดผลกระทบต่างๆ ที่เกิดขึ้นและเป็นประโยชน์ต่อสมาชิกให้มากที่สุด ซึ่งรายละเอียดต่างๆ ก็ได้มีการประชาสัมพันธ์และแจ้งให้สมาชิกทราบกันเป็นอย่างดีอยู่แล้วไม่ว่าจะเป็นการประชาสัมพันธ์ผ่านช่องทางการประชาสัมพันธ์ของสหกรณ์ทุกช่องทาง เช่น website ของสหกรณ์ Line facebook และที่สำคัญสหกรณ์เองก็ได้จัดทำจุลสารฉบับพิเศษสำหรับเรื่อง COVID-19 กับการดำเนินการต่างๆ ของสหกรณ์เพื่อแจ้งให้กับสมาชิกทราบโดยเฉพาะวารสารฉบับก่อนหน้านี (ฉบับที่ 2 เดือน มีนาคม – เมษายน 2563) ก็ได้แจ้งรายละเอียดต่างๆ เกี่ยวกับเรื่อง COVID-19 กับสหกรณ์ออมสินเอาไว้อย่างละเอียดพอสมควรซึ่งผมคิดว่าเมื่อวารสารสหกรณ์ออมสินฉบับนี้ มาถึงสมาชิกแล้วเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวกับสถานการณ์โควิด-19 น่าจะดีขึ้นแล้วเพราะขณะที่กำลังเขียน บก.อยู่ที่นี่รัฐบาลก็กำลังจะผ่อนปรน ผ่อนคลาย เฟส4 แล้วแต่ยังมีบางสถานที่ยังไม่อนุญาตให้เปิดเช่นผับบาร์เหตุเนื่องจากมีข้อจำกัดด้านกฎหมายและความเสี่ยงสูงอยู่และรวมทั้งสถานที่อื่นๆ ที่ทางศูนย์บริการสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (ศบค.) เห็นว่ายังมีมีความเสี่ยงอยู่ โดยมาตรการผ่อนคลายเป็นอย่างไรก็จะใช้เสียงตอบรับจากประชาชนและสังคมมาเป็นส่วนหนึ่งในการพิจารณาด้วยไม่ว่าเหตุการณ์จะเป็นอย่างไรก็ตาม เหตุการณ์โควิด-19 ในครั้งนี้ก็น่าจะเป็นบทเรียนให้กับพวกเราในการใช้ชีวิตที่เรียกว่า New normal เพื่อพร้อมรับกับสถานการณ์ต่างๆ ได้เป็นอย่างดีไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการออมซึ่งจะต้องมีการเก็บออมไว้ใช้ยามเกิดวิกฤตเพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบกับครอบครัวโดยเฉพาะเราเป็นสหกรณ์ซึ่งถือเป็นสถาบันการเงินด้วยเหมือนกันทางสหกรณ์ก็ขอเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยเหลือสมาชิกและขอส่งกำลังใจให้กับสมาชิกทุกท่านด้วยนะครับ

อีกเรื่องหนึ่งที่ยากแจ้งให้สมาชิกทราบกัน ซึ่งบางท่านก็อาจจะทราบกันดีอยู่แล้วว่าในวันที่ 14 มิถุนายน 2563 เป็นวันครบการดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการธนาคารออมสิน ท่าน ดร.ชาติชาย พยุหนาวีชัย ซึ่งท่านได้ให้เกียรติเป็นที่ปรึกษาที่ดีมีศักดิ์ให้กับสหกรณ์ออมสิน ก็คงต้องครบวาระไปด้วยและถือโอกาสนี้ ทางสหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานธนาคารออมสิน จำกัด ต้องขอกราบขอบคุณ ท่านดร.ชาติชาย พยุหนาวีชัยเป็นอย่างยิ่งและขออวยพรให้ท่านมีความสุขภาพพลาณามัยสมบูรณ์แข็งแรงและสมหวังในสิ่งอันพึงปรารถนาตลอดไปนะครับ ส่วนท่านผู้อำนวยการธนาคารออมสินท่านใหม่คือท่านวิฑูรย์ รัตนกรทางสหกรณ์ออมสินคงจะต้องประสานงาน เรียนเชิญท่านมาเป็นที่ปรึกษาที่ดีมีศักดิ์ให้กับสหกรณ์ของเราต่อไป

ขอกล่าวถึงวารสารฉบับนี้กันบ้างนะครับในฐานะบก.สำหรับวารสารฉบับนี้เป็นฉบับเทิดไท้องค์ราชัน ประกอบไปด้วยคอลัมน์ต่างๆที่น่าสนใจสำหรับสมาชิกเช่นเคยไม่ว่าจะเป็นเรื่องของรายชื่อสมาชิกสหกรณ์ที่เป็นสมาชิกของสหกรณ์ครบ 25 30 35 ปี ในเดือนพฤษภาคมและมิถุนายน 2563 ซึ่งแต่ละท่านก็จะได้รับทุนเรียนหุ้นจากสหกรณ์ด้วยรายละเอียดต่างๆสามารถติดตามได้ในฉบับนี้ส่วนคอลัมน์อื่นๆ และข่าวสารกิจกรรมในรอบเดือนที่ผ่านมาที่ยังคงแน่นไปด้วยเนื้อหาสาระเช่นเคยรวมทั้งกิจกรรมตอบคำถามชิงรางวัลจากสหกรณ์ก็อยากให้ทุกท่านติดตามกันนะครับ

ตั้งแต่ฉบับนี้เป็นต้นไปวารสารสหกรณ์ออมสินจะแจ้งหมายเลขโทรศัพท์ของสหกรณ์สำหรับหน่วยงานต่างๆ ของสหกรณ์ เพื่อเพิ่มความสะดวกและเป็นช่องทางในการติดต่อสหกรณ์ให้สะดวกยิ่งขึ้นด้วยครับหวังว่าจะเป็นประโยชน์กับสมาชิกบ้างไม่มากก็น้อยและหากท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับสหกรณ์ออมสินหรือต้องการสอบถามข้อมูลหรือแจ้งปัญหา แสดงความคิดเห็นต่างๆ ก็ขอเชิญได้เลยครับ ด้วยความยินดี ท้ายสุดนี้ขออวยพรให้สมาชิกทุกท่านประสบแต่ความสุขความเจริญปลอดภัยจากโควิด-19 และผ่านพ้นวิกฤตในทุกๆ เรื่อง มีสุขภาพพลาณามัยสมบูรณ์แข็งแรงสมหวังในสิ่งอันพึงปรารถนาทุกประการ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้านะครับ...สวัสดี!

นายสมเกียรติ ภิรมยาภรณ์

ประธานกรรมการประชาสัมพันธ์

รายชื่อผู้ที่เป็นสมาชิกสหกรณ์ครบ 25,30,35 ปี เดือนพฤษภาคม 2563

สมาชิกครบ 25 ปี

00111684 นางสาวเสาวนีย์ พิมเสน การะกรณ์
00111833 นายภาณุวัฒน์ กองแก้ว
00111844 นางสาวพรรณิ รัมมะพล
00111855 นายเจริญพงษ์ ศรีโชติ
00111888 นางสาวพรพิศ แสงโสภณ
00111899 นางเรวดี เฉลิมวโรภาส
00111924 นายพีระฉัตร ชนะชัย
00111946 นายไพโรจน์ นาคม่วง
00111957 นายนิพนธ์ นิโบล
00111979 นางสาวศศิพร จงคุ้มครอง
00112016 นางวิจิตร มหาสุขเสรีกุล
00112027 นางสาวนิภาภรณ์ ปิ่นประดับ
00112038 นายธนวิชัย เกศธีระคุปต์
00112050 นางสาวกาญจนา สดสิริสวัสดิ์
00112072 นางสาวกนกวรรณ กุลวิไลพร
00112094 นางพรพรรณ จิตรศิลป์ฉายากุล
00112107 นางณัฐนันท์ สุริยะชนพงศ์
00112118 นางสาววิภารัตน์ มาคะสิระ
00112130 นางสาวพรพิมล ประภาสะโนบล
00112141 นางศรัญญา สิงหจุฑา
00112174 นายประชาธิกร ขำกระแสร
00112185 นางกนกพร ไชยยานนท์
00112209 นางสาวจุไรรัตน์ วิถี
00112210 นางสาวณฐกัณฑ์ ยศสุธีวรกุล
00112232 นางอัสรา ธนูปกรณ์
00112265 นายโกสุม ช้อมี
00112301 นายภาสกร อุดมเศรษฐ
00112312 ส.อ.ประมินทร์ ขาวศรี
00112323 นางสาวรัชชิน ประทีป ณ กลาง
00112334 นายสวัสดิ์ น่วมอ่อน
00112345 นางปัทมา เรืองจรัส
00112356 นายสมคะเน ปิยวิทย์
00112367 นายปรีชา บุบพัน
00112389 นางขวัญจิตร การะกรณ์
00112403 นายไพรัตน์ อารีรักษ์
00112414 นายสุชุม บัวบางกรูด
00112436 นายวิชัย ขำเรือง
00112458 นางสาวบุณยดา สุคันธจันทร์
00112469 นางสาวรชยา เลิศไชยเกษม
00112505 นายเจร กสิบุตร
00112516 นางกอบแก้ว บุตรศรี
00112527 นางสาวนวรรณ ทันทะวา

00112538 นางสาวบุปผา เกลียวทอง
00112549 นางสาวสุพัตรา สุวรรณฤทธิ์
00112583 นายธรากร พิชมงคล
00112607 นางดวงทรัพย์ ศุภสร
00112641 นายกิตติ เพ็งเดช

สมาชิกครบ 30 ปี

00079956 มล.พรพต นวรัตน์
00080062 นางสาวเนย์ จันทร์ปลอด
00080108 นางสาวรุ่ง บุตรบุญ
00080119 นางสาววราพร วารปรีดี
00080120 นายวันชัย พงษ์พะนา
00080164 นางสาวรณมา ศรีเรือง
00080186 นางสาวฉวีวรรณ คลังระหัด
00080197 นางสาวจันทรา เหลืองทองคำ
00080200 นางสาวปณณช วรรณนันท
00080222 นางพิชญาภา โมทยกุล
00080233 นางผกาสิริจันท์ ศรีโมรา
00080244 นางธวัลภัสร์ แสงสายันท์
00080255 นางครบุรี สุนทรานุรักษ์
00080266 นางสาวดรุณี แซ่ลิ้ม
00080288 นางนิลวรรณ ดำนิล
00080335 นางพรนิภา ศรีลาจันทร์
00080391 นางบุษกร ศิริ
00080460 นางสาววราภรณ์ รุ่งจิรกาล
00080493 นางสุดาวรรณ กิจประสงค์
00080562 นางสุปราณี เพ็งธรรม
00080595 นายยุทธนา ชมนาวัง
00080824 นายธีระ ตั้งศิริกุลพร

สมาชิกครบ 35 ปี

00035249 นายโสภณ ธาตชัยโสภณ
00035294 นางสาวศุภณัฐ ศรีประสงค์
00035307 นางบุหงา ศิริจันทร์
00035341 นายชัยสิทธิ์ จิตรประไพ
00035352 นางสาวสวรรค โปธิ์นัมแดง
00035396 นางสาวกุลวรา มงคลลักษณ์
00035409 นางศศิณา พุ่มใจ
00035421 นางอรอนงค์ อุดมกิตติ
00035443 นายพลศักดิ์ แก้วลัมฤทธิ์
00035476 นางพนมพร รุจิวิวัฒนกุล
00035501 นายบรรยง มีวิเศษ
00035545 นายนิพนธ์ ไทยสุชาติ
00035556 นางนิตยา สุขสบาย

00035567 นางกรณิการ์ วัฒนสิทธิ์
00035625 นายเฉยียง สถาปัตนันท์
00035658 นายสันฐาน ใจจง
00035738 นางสาวจันทร์ ถนอมชาติ
00035761 นางพัชรี วงษ์สมบูรณ์
00035818 นางจันทร์แปลง จำปาหอม
00035829 นายบรรจง สุรสอน
00035852 นางอนงพร เพ็ชรฤทธิ์
00035863 นางอังสนา ทับชัย
00035874 นางสาวสมพร ดำนวัฒนา
00035885 นางสาวลักษ์ บรรพต
00035943 นางเฉลิมรัตน์ รัตนวงศ์
00035954 นายทรงยศ อาจทอง
00036002 นายอำนาจ อ้นขานนา
00036013 นายจิตต์เข้ม ยอดนิล
00036080 นายไพบูลย์ ธีระสัจย์
00036091 นางสาวพรรณทิพย์ จำปาเทศ
00036137 นางสาวนศรี แพงกระโทก
00036148 นางสาวจันทนา จันทร์สนธิกุล
00036160 นางอุษา เหล่าลดา
00036217 นางสมบูรณ์ พิชมงคล
00036251 นายวิชัย จันทร์เจริญ
00036295 นายจรรยา กลั่นสุภา
00036342 นางสาวพัชรา หวังสุข
00036364 นางสาวรสร รัตนธาดากุล
00036397 นางสาวพิน นิมขำ
00036411 นางวาสนา เวชการ
00036422 นางทัศนีย์ ศรีกุลประดิษฐ์
00036433 นางวรรณธิดา สุขสาคร
00036455 นางพิชดา ปรีกษะกุล
00036466 นางณิรม หอมเนียม
00036502 นางสาวคนธ์ อมรวดีกุล
00036513 นางสาวพุมจิต รัตนนราพร
00036524 นางสาวณภัทร โพธิ์ทองนาค
00036557 นายโชคชัย วงศาโรจน์
00036579 นางญาณิ จุลละเขต
00036842 นางวิศรา ยูวรี
00036944 นายพงษ์ศักดิ์ ต่อพล
00037296 นางสาวเพ็ญภา เข้มสว่าง
00037309 นางพันธุ์พิมพ์ กฤตสัมพันธ์
00037321 นายจรัส ไตรอักษร
00041065 นายณทีเทพ หลิน้อย
00041805 นางสาวจินดา หงษ์ทอง

- หมายเหตุ :
1. ผู้ที่เป็นสมาชิกครบ 25 ปี จะได้รับ พุนเรือนหุ้นเป็นจำนวน 5,000.- บาท
 2. ผู้ที่เป็นสมาชิกครบ 30 ปี จะได้รับ พุนเรือนหุ้นเป็นจำนวน 6,000.- บาท
 3. ผู้ที่เป็นสมาชิกครบ 35 ปี จะได้รับ พุนเรือนหุ้นเป็นจำนวน 7,000.- บาท

สหกรณ์จะมอบให้กับสมาชิกเป็นพุนเรือนหุ้นในวันที่ครบกำหนดแต่ละเดือนของสมาชิกแต่ละท่าน

รายชื่อผู้ที่เป็นสมาชิกสหกรณ์ครบ 25,30,35 ปี เดือนมิถุนายน 2563

สมาชิกครบ 25 ปี

00112447 นางสาวคัทลียา ลำเลิศ
00112629 นายวินัย สิทธิไวยากรณ์
00112674 นายอรรถกรานต์ สุทธิพันธ์
00112685 นายอารัก คงแสงศักดิ์
00112710 นางสาวไศรดา รักบางแหลม
00112743 นางเยาวลักษณ์ ศรีหาโคตร
00112765 นายจรัสแสง สุขุมดี
00112947 นายพนทวัฒน์ สุขผล
00112958 นางภัทราวดี ธนาจินดากุล
00112969 นางพรรณทิพย์ จันทร์เทศ
00112970 นางวนิดา จันทร์ทิม
00112992 นายชูศักดิ์ บางอัน
00113006 นางลภัสรดา ชัยสุธิกุล

สมาชิกครบ 30 ปี

00080653 นางสาวพินดา คุณูปธานินทร์
00080711 นางอมรรัตน์ วงศ์บุษยมาส
00080722 นายศรชัย จันทิวงษ์
00080755 นางสาวกลอยใจ สอนสนิท
00080766 นางสุมาลี สุวรรณโคตร
00080788 นางวัชรินทร์ มณีคันโท
00080799 นางสาวพิณ เจริญไชย
00080846 นางสาวภัสรา ภาระกิจโลหะ
00080868 นางนฤมล อนันตสินกุล
00080879 นายบุญเชิด คำสัตย์
00080880 นางนิภาวรรณ วะสมิทธิ์
00080891 นางจิราภรณ์ ลาภจิตร
00080937 นางสาวลำพึง ลอยอากาศ
00080959 นางสาวเจษฎา โกยทอง
00081358 นางสาวรังสิมา สีนาคม
00081369 นางชลขรีย จารุดล
00081405 นายปราโมทย์ อังสนาภิรมย์

สมาชิกครบ 35 ปี

00033770 นางฉัญพร บุณยะจันทร์
00036637 นางนพวรรณ ม่วงมิ่งสุข
00036660 นางประภาศิริ จิตรละม้าย
00036706 นางมาลินี รัตนโรม
00036740 นางวไล สุรินทร์รัฐ
00036751 นางหทัยรัตน์ กล้าคำ
00036784 นางวิมลศรี จารุประกร
00036795 นายอรณบุญ รสานนท์
00036819 นางสาวนันทวัน วัฒนกุล
00036831 นางศิษฏี พรหมพระสิทธิ์
00036875 นายศุภวิทย์ พลชนะ
00036922 นายเก่ง สีหาราช
00036933 นางสาวจุฑาทิพย์ สาขากร
00036977 นางปราณี บุศยพงศ์ชัย
00037058 นางเพ็ญพรรณ แพรเจริญ
00037070 นายก่อไท กวีเมธี
00037105 นางพรรณราย แสงสุขขา
00037127 นายอมรฉัตร เทพานนท์
00037161 นายกิตติวัฒน์ เสกธีระ
00037183 นางสาวกัญญา ส่งพงษ์สาร
00037194 นายยุทธนา ผิวม่วง
00037207 นางสาวพรรณพิศ คงลาม
00037230 นางสาวลัทธพรรณ
00037310 นายพิชิต พาคาแก้ว
00037354 นางประเทืองศรี วรรณ
00037376 นางสาวสุพรรณ อินทรพล
00037398 นางวัฒนา คงมณี
00037412 นางวงรัตน์ เกียรติพันธ์
00037423 นางโสภา วิริโยทัย
00037467 นายตรีชัย จินดาพล
00037809 นายปริญญา อินทร์งาม
00037967 นางศิริพร ชาโรจน์
00037978 นายคำนวน สืบสายอ่อน
00038231 นางสาวสาคร สายทอง
00038322 นายประเสริฐศักดิ์ จวงส์
00038355 นางนันทา ฮาดบุตร
00038366 นายศุภวาร มีดี

หมายเหตุ :

1. ผู้ที่เป็นสมาชิกครบ 25 ปี จะได้รับ ทุนเรือนหุ้นเป็นจำนวน 5,000.- บาท
 2. ผู้ที่เป็นสมาชิกครบ 30 ปี จะได้รับ ทุนเรือนหุ้นเป็นจำนวน 6,000.- บาท
 3. ผู้ที่เป็นสมาชิกครบ 35 ปี จะได้รับ ทุนเรือนหุ้นเป็นจำนวน 7,000.- บาท
- สหกรณ์จะมอบให้กับสมาชิกเป็นทุนเรือนหุ้นในวันที่ครบกำหนดแต่ละเดือนของสมาชิกแต่ละท่าน

คุยกันก่อน

สวัสดีครับ ท่านสมาชิกที่รักทุกท่าน พบกับคอลัมน์ Blogกระดาษ@Coop ฉบับนี้เป็นฉบับที่เจ็ดแล้ว กับข่าวสารที่น่าสนใจเกี่ยวกับเรื่องราวใหม่ๆ เทคโนโลยี หรือเรื่องที่คุณเขียนเห็นว่าน่าจะมาเล่าให้ฟังกัน เล่ากันแบบไม่ซีเรียสนะครับเหมือนเดิมครับ เพราะถ้าพูดถึงเรื่องซีเรียสช่วงนี้ แม้ว่าสถานการณ์ Covid 19 จะเริ่มมีแนวโน้มดีขึ้นแล้ว แต่สำหรับผลกระทบทางเศรษฐกิจกับงานสาขาของเรายังหนาแน่นหนักหน่วงอยู่มากเลยทีเดียวครับ ก็เป็นกำลังใจให้ทุกท่านที่ทำงานหนัก ผมจึงขอพูดคำว่า “Otsukaresamadesu” (おつかれさます) ซึ่งเป็นที่คุ้นหูกันมักพูดกันบ่อยๆ ในที่ทำงานแปลว่า “ขอบคุณที่ทำงานหนักนะครับ” สำหรับฉบับนี้เรามาเริ่มกันเลยดีกว่าครับ

เรื่องประจำฉบับ วันนี้อาจจะคุยให้ฟังเรื่องของการบินไทยเจ้าของสโลแกน “รักคุณเท่าฟ้า” ถึงแม้ว่าสภกรรมการจะไม่ได้มีส่วนในการบริหารอะไรกับการบินไทย แต่ตอนแรกก็ตกอกตกใจกันน่าดู มีเพื่อน และพี่ๆ น้องๆ ทั้งผู้บริหารระดับสูง รวมถึงน้องพนักงานที่เจอคำถามเพราะกลัวสภกรรมการจะมีปัญหาไปด้วย ซึ่งทางสภาก็ได้ประกาศไปแล้วนะครับว่าไม่มีการไปลงทุนทำอะไรกับการบินไทย แต่สำหรับวันนี้ การบินไทยส่วนตัวผมไม่ได้มองว่ามั่นคงขนาดนั้นนะ เลยอยากให้ท่านสมาชิกลองฟังสถานการณ์ของการบินไทยและแนวทางการดำเนินการต่อจากนี้กันบ้างซึ่งบางท่านก็อาจจะทราบบางท่านก็ยังไม่ทราบ ผมก็ขออนุญาตนำมาคุยให้ฟังกันแบบบ้านๆ ว่าเค้าจะเป็นยังไง แล้วต่อไปว่าจะทำประมาณไหนนะครับ

1. การบินไทยวันนี้ไม่ได้มีสภาพเป็นรัฐวิสาหกิจอีกแล้วแต่ก็ยังเป็นผู้ถือหุ้นรายใหญ่
2. การบินไทยกำลังจะเข้าแผนฟื้นฟูตามกฎหมายล้มละลาย
3. มีการบริหารเพิ่มเติมเข้ามา 5 ท่านมาทำแผนฟื้นฟู
4. มีการตั้งบริษัท Baker & McKenzie มาเป็นที่ปรึกษากฎหมาย
5. มีบริษัท EY คอร์ปอเรท แอดไวซอรี เซอร์วิสเชส จำกัด มาช่วยดูแลด้านการเงิน
6. มีการติดตามแผนฟื้นฟูโดยทีมรัฐบาล แต่ไม่ได้เข้าไปตัดสินใจอะไรนะครับ

สำหรับ Idea ว่าจะทำงานอย่างต่อเนื่อง ก็เห็นว่าบริหารจัดการอย่างนี้ครับ

- ให้ ปตท. ช่วยด้านการบริหารจัดการน้ำมันซึ่งเป็นต้นทุนหลัก และเป็นปัญหาของการบินไทยมาต่อเนื่อง
- ให้การท่าอากาศยานมาช่วยบริหารด้านการลงทุน
- ให้ไปรษณีย์ไทยมาช่วยด้านขนส่ง
- ให้ SCG มาช่วยเรื่องการบริหารภาพรวมและเงินทุน รวมไปถึงเรื่องธรรมาภิบาล
- ให้ธนาคารพาณิชย์ มาช่วยในเรื่องการบัญชีและการเงิน

เป็นไงครับ พอไหม้ย ผมก็เล่าพอสังเขปครับ รายละเอียดก็สามารถติดตามได้จากข่าวและแหล่งข้อมูลอื่นๆ นะครับ ที่จริงการบินไทยมีทั้งทรัพย์สินที่เป็นแบบมองเห็นและมองไม่เห็นเยอะเลยละครับ สำหรับ Model การแก้ไขก็คงจะใช้แนวทางของ Japan Airline กับของ American Airline ซึ่งก็ทำสำเร็จไปแล้ว ว่าไปแล้วยังมีสายการบินของประเทศอื่นที่กำลังแย่งตามมา สงสัยก็คงต้องแก้ไขกันไปแหละครับ พอหอมปากหอมคือนะครับ สำหรับเรื่องนี้ก็ต้องดูกันต่อไปครับ

เรื่องเล่าสู่กันฟัง วันนี้ผมอยากจะเอาคำย่อในโลกโซเชียลที่เป็นภาษาอังกฤษที่เค้าชอบใช้กันมาให้คุณทั้งหลายลองสังเกตรึบที่จริงมีเยอะกว่านี้เยอะเลย แต่ที่เอามาให้พวกเรารู้ได้แบบเพื่อนก็พอเดาได้มา ไว้เผื่อเอาไปใช้จริง ใช้แล้วดูเจ๋ง ดูดีนะครับ

2 = two, to, too หมายถึง สอง, ถึง, เช่นกัน
ATM = At the moment หมายถึง ในตอนนี้
B4 = before หมายถึง ก่อน
BF = boyfriend หมายถึง แฟนหนุ่ม
BRB = Be right back หมายถึง เดี่ยวมานะแปะแปะ
BT = but หมายถึง แต่, แต่ว่า
BTW = By the way หมายถึง แล้วอีกอย่าง
BC = Because หมายถึง เพราะว่า
GF = girlfriend หมายถึง ฌ แฟนสาว
GR8 = great
GRT = Great หมายถึง เยี่ยม!
L8 = late หมายถึง สาย, ล่าช้า
M8 = mate หมายถึง เพื่อน
PLS = please หมายถึง ขออ้อ
SH = Same here หมายถึง เหมือนกันเบยยย

UR = your หมายถึง ของเธอ
BG = Big Grin หมายถึง (ยิ้มอยู่)
C = see หมายถึง เห็น, มองเห็น
CUOL = See you on Line เจอกันบนไลน์
CUL = see you later หมายถึง แล้วเจอกันวันหลัง
COZ = Because หมายถึง เพราะว่า
CU = See you หมายถึง แล้วเจอกัน
CUL or CUL8R = See you later หมายถึง แล้วเจอกัน
EMA = E-mail address หมายถึง อีเมลแอดเดรส
Ez = Easy หมายถึง ง่ายตาย
FYI = For your information = แคบอกให้รู้เฉยๆ
Fav = favorite หมายถึง ของโปรดเลย ชอบมาก
H&K = Hugs and Kisses หมายถึง กอดและจูบๆ

HRU = how are you = สบายดีไหม
LOL = laughing out loud หมายถึง หัวเราะอย่างดัง
LYL = Love you lots หมายถึง รักมากๆนะ
MU = miss you หมายถึง คิดถึง
IC = I see หมายถึง อ้อ...อย่างนี้เอง
ILU or ILY = I love you หมายถึง ฉันรักเธอ
JAS = Just a sec หมายถึง แปะแปะ
JK = Just kidding หมายถึง ล้อเล่น
RUOK = are you ok? หมายถึง โอเคไหม
TC = Take care หมายถึง ดูแลตัวเองนะ
TK = Thank you, หมายถึง, ขอบคุณ
X = kiss หมายถึง จูบบบ จูบๆ
YW/ YVW = You're welcome/ You're very welcome หมายถึง ด้วยความยินดี

คราวนี้ใช้โควตาหน้ากระดาษกันไปหน่อยนะครับ เรื่องไม่เยอะกึ่งๆแหละครับ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้านะครับสวัสดี

...กฎหมายคุ้มครองหรือกฎหมายน่ารู้...

พ่อค้าแม่ค้าออนไลน์ ต้องจ่ายภาษี E-Payment



พ่อค้า-แม่ค้าออนไลน์ ที่มีธุรกรรมทางการเงิน
โดยมีการฝากหรือรับโอนเงินทุกบัญชีรวมกัน
ตั้งแต่ 3,000 ครั้ง ขึ้นไป
หรือมีการฝากหรือรับโอนเงินทุกบัญชีรวมกัน
ตั้งแต่ 400 ครั้ง และมียอดรวมของธุรกรรม
ฝากหรือรับโอนเงินรวมกัน
ตั้งแต่ 2,000,000 บาท ขึ้นไป
ถือเป็นธุรกรรมลักษณะเฉพาะที่สถาบันการเงิน
หรือผู้ให้บริการเงินอิเล็กทรอนิกส์

จะต้องรายงานข้อมูลธุรกรรมทางการเงินต่อกรมสรรพากร
ครั้งแรกภายในวันที่ 31 มีนาคม 2563

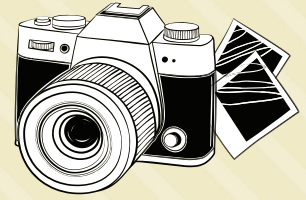
หากผู้มีหน้าที่รายงานข้อมูลดังกล่าวไม่ปฏิบัติตาม
ภายในระยะเวลาที่อธิบดีกรมสรรพากรกำหนด
มีโทษปรับทางปกครองไม่เกิน 100,000 บาท
และปรับอีกไม่เกินวันละ 10,000 บาท

ตลอดเวลาที่ยังฝ่าฝืนอยู่หรือจนกว่าจะได้ปฏิบัติให้ถูกต้อง

ข้อมูลจาก : พระราชบัญญัติแก้ไขเพิ่มเติมประมวลรัษฎากร (ฉบับที่ 48) พ.ศ. 2562
มาตรา 3 สัตตรส มาตรา 3 อักขารส และมาตรา 5



COOP EVENT



1

วันศุกร์ที่ 12 มิถุนายน 2563 นายวุฒิพงษ์ ภิรมยาภรณ์ ประธานกรรมการ และคณะกรรมการดำเนินการ พร้อมด้วยนายสรศักดิ์ พุทธรักษา ผู้จัดการ และเจ้าหน้าที่สหกรณ์ร่วมมอบของที่ระลึกให้ท่าน ดร.ชาติชาย พยุหนาวีชัย ผู้อำนวยการธนาคารออมสิน ในโอกาสที่ท่านครบวาระการดำรงตำแหน่ง ผู้อำนวยการธนาคารออมสินและขอกราบขอบคุณท่านที่ให้เกิดเป็นที่พักพิงกิตติมศักดิ์ให้กับสหกรณ์ออมสินของเรา...

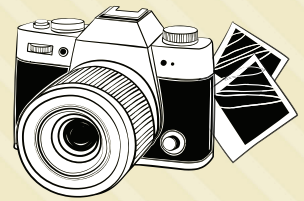


2

สหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานธนาคารออมสิน จำกัด นำโดย นายวุฒิพงษ์ ภิรมยาภรณ์ ประธานกรรมการ พร้อมด้วยคณะกรรมการดำเนินการ ผู้จัดการสหกรณ์ฯ และเจ้าหน้าที่ดำเนินการมอบหน้ากากอนามัยที่สหกรณ์ฯ จัดทำแบบพิเศษพร้อมทั้งอาหารจำนวน 192 กล่อง และ น้ำดื่ม 192 ขวด ให้แก่ หน่วยรักษาความปลอดภัย และ แม่บ้านของธนาคารออมสิน เมื่อวันที่ 27 พฤษภาคม 2563



COOP EVENT



3

จากเหตุการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจและการดำเนินงานของหลายหน่วยงานคณะกรรมการดำเนินการสหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานธนาคารออมสิน จำกัด ตระหนักถึงความเดือดร้อนที่เกิดขึ้นเพื่อเป็นการช่วยเหลือและบรรเทาความเดือดร้อน อีกทั้งยังเป็นการเอื้ออาทรต่อสังคมและชุมชน

เมื่อวันศุกร์ที่ 22 พฤษภาคม 2563 สหกรณ์ฯ นำโดย นายวุฒิพงษ์ ภิรมยาภรณ์ ประธานกรรมการ พร้อมด้วยคุณสรศักดิ์ พุทธรักษา ผู้จัดการ และเจ้าหน้าที่ได้ดำเนินการมอบอาหารจำนวน 240 กล่อง และ น้ำดื่ม 240 ขวด ให้แก่พนักงานขับรถของธนาคารออมสิน ขอให้ทุกท่านปลอดภัยจากเหตุการณ์ครั้งนี้



4

จากเหตุการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจและการดำเนินงานของหลายหน่วยงานคณะกรรมการดำเนินการสหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานธนาคารออมสิน จำกัด ตระหนักถึงความเดือดร้อนที่เกิดขึ้นเพื่อเป็นการช่วยเหลือและบรรเทาความเดือดร้อน อีกทั้งยังเป็นการเอื้ออาทรต่อสังคมและชุมชน

สหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานธนาคารออมสิน จำกัด นำโดย นายวุฒิพงษ์ ภิรมยาภรณ์ ประธานกรรมการ พร้อมด้วยคณะกรรมการดำเนินการ ผู้จัดการสหกรณ์ฯ และเจ้าหน้าที่ดำเนินการมอบอาหารจำนวน 200 กล่อง และ น้ำดื่ม 200 ขวด ให้แก่ พนักงานขับรถของธนาคารออมสิน เมื่อวันศุกร์ที่ 29 พฤษภาคม 2563



กิจกรรมตอบคำถาม

1. ปัจจุบันอัตราดอกเบี้ยเงินฉุกเฉิน, กู้สามัญ, พิเศษ ของสหกรณ์มีอัตราเท่าใด?

ตอบ.....

2. ปัจจุบันอัตราดอกเบี้ยเงินกู้โครงการ COVID-19 มีอัตราเป็นเท่าใด? และ วงเงินที่สมาชิกสามัญ กับ สมาชิกสมทบ สามารถกู้ได้คือเท่าใด?

ตอบ.....

3. ปัจจุบันอัตราดอกเบี้ยเงินฝากออมทรัพย์และออมทรัพย์พิเศษของสหกรณ์มีอัตราดอกเบี้ยเป็นเท่าใด?

ตอบ.....

4. มาตรการให้ความช่วยเหลือ COVID-19 ของสหกรณ์พักชำระเงินต้นเป็นระยะเวลากี่เดือน?

ตอบ.....

5. ประกันภัยการเจ็บป่วยด้วยภาวะหรือโรคร้ายแรงที่มีสาเหตุมาจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนา สหกรณ์ได้ทำให้กับสมาชิกเป็นวงเงินเท่าใด?

ตอบ.....

ลงชื่อ-นามสกุล สมาชิก (ตัวบรรจง).....

เลขที่สมาชิก / รหัสพนักงาน.....

เบอร์โทรศัพท์.....

ที่อยู่สาขา.....

เงื่อนไขการมอบรางวัล

- ของรางวัล จำนวน 50 รางวัล คัดเลือกจากสมาชิกที่ตอบคำถามถูกต้องทั้งหมด 5 ข้อ หากมีผู้ตอบคำถามถูกต้องเกินจำนวนรางวัลสหกรณ์จะทำการคัดเลือกผู้โชคดีด้วยระบบคอมพิวเตอร์
- สามารถส่งคำตอบเพื่อลุ้นรางวัลด้วยวิธีถ่ายภาพส่งผ่านทาง Line@ สหกรณ์ที่ ID : @gsb-coop เท่านั้น
- สามารถส่งคำตอบได้ถึงวันที่ 31 กรกฎาคม 2563

หมีอราบาฯ แนะนำ อาหารเสริม กินมากๆ ตกค้างในร่างกายได้

ปัจจุบันวิตามินและอาหารเสริมเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของเรามากขึ้น สังเกตได้จากมีวิตามินเสริม อาหารเสริม ออกมาจำหน่ายมากมายหลายยี่ห้อในท้องตลาด เราจำเป็นหรือไม่ที่ต้องกินอาหารเสริมเหล่านี้ แล้วหากกินไปเป็นระยะเวลานานๆ จะเกิดผลเสียหรือไม่อย่างไร ทำไมผู้คนถึงหันมากินอาหารเสริมเป็นทางเลือกสำหรับการดูแลสุขภาพ วันนี้เรามาไขข้อสงสัยกัน

ผศ.พญ.ดร.ณัฏฐ์ วโรตมวิจิตร ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า “อาหารเสริม” ชื่อก็บ่งบอกตัวมันเองอยู่แล้วว่าเป็นการเสริม เพราะฉะนั้นเราจะใช้ในกรณีที่เราได้รับสารอาหารไม่พอเพียงหรือว่าขาดไป ในความเป็นจริงหากเราได้รับมาจากอาหารประจำวันอย่างเพียงพอ เราก็ไม่จำเป็นต้องได้รับจากอาหารเสริมอีก

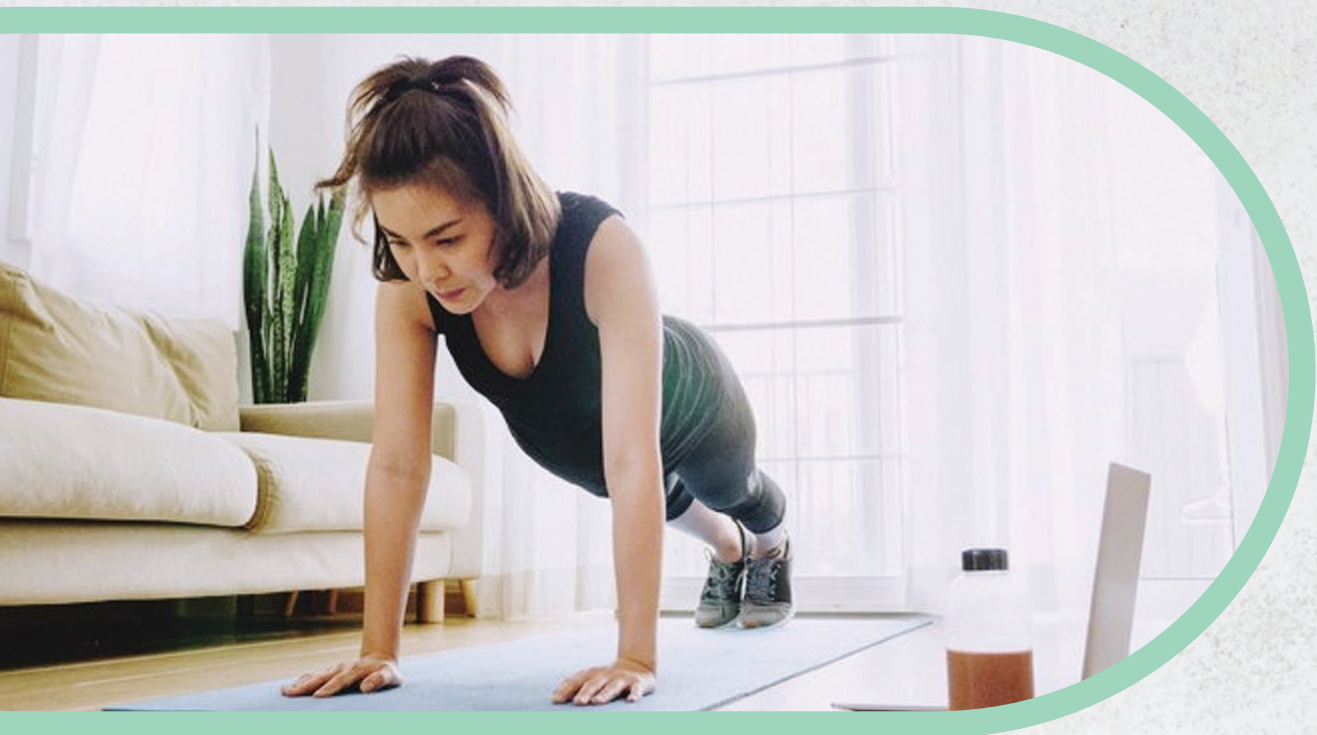
วิตามินและเกลือแร่ ส่วนใหญ่เราจะได้จากผักและผลไม้ ถ้าสมมุติว่าวันหนึ่งเราได้รับผักหรือผลไม้ไม่ถึง 5 ส่วน 5 ส่วนในที่นี้คืออะไร ให้เรานึกถึงกำปั้นของเรา ผักและผลไม้รวมกัน 1 กำปั้น คือ 1 ส่วน ฉะนั้นหากวันหนึ่งเราได้รับผักและผลไม้ไม่ถึง 5 ส่วน แสดงว่าเราได้รับวิตามินและเกลือแร่ไม่เพียงพอ และเราก็ต้องมาคิดว่าคนคนนั้นมีโรคประจำตัวหรือไม่ ถ้าเกิดมีโรคประจำตัว เช่น ลำไส้ดูดซึมบกพร่อง มีการผ่าตัดลำไส้ หรือมีโรคประจำตัวอื่นๆ ก็ตามที่ทำให้ร่างกายดูดซึมวิตามินหรือเกลือแร่ไม่เพียงพอ จึงจะควรพิจารณาอาหารเสริมเพิ่มเติมเข้าไป

การตรวจหาวิตามินและเกลือแร่ในร่างกายนั้น ทำได้โดยการเจาะเลือดตรวจหาระดับวิตามินในร่างกาย หากเราไม่สามารถตรวจเลือดได้ และเราไม่แน่ใจ เราอาจจะซื้ออาหารเสริม วิตามินมากินเอง แพทย์แนะนำว่า

1. การกินวิตามินหรืออาหารเสริมเยอะๆ ไม่ได้หมายความว่าเราจะปลอดภัย มีอันตรายกับร่างกายเหมือนกัน เพราะมันสามารถไปตกค้างสะสมในร่างกายได้
 2. หากเราต้องการจะกินวิตามิน แนะนำว่าให้ตรวจหาระดับวิตามินในร่างกายเสียก่อน
 3. เลือกวิตามินกลุ่มที่ละลายน้ำจะปลอดภัยต่อร่างกายมากกว่า เพราะไม่มีการสะสมตกค้างในร่างกาย ได้แก่ วิตามินบี และวิตามินซี
 4. หากมีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ เพราะวิตามินบางอย่างแพทย์ไม่แนะนำให้กิน เช่น คนไข้มีปัญหาโรคไต เราไม่แนะนำให้ซื้อวิตามินเสริมที่เป็นวิตามินเอ เพราะจะทำให้เกิดภาวะวิตามินคั่งในตับและเกิดผลเสียต่อร่างกายได้
- เพื่อสุขภาพที่ดี เราไม่จำเป็นต้องการกินวิตามินเสริมในปริมาณที่สูง แต่เน้นรับประทานอาหารให้ครบชนิด ในปริมาณที่ไม่มากไม่น้อยจนเกินไป ก่อนตัดสินใจบริโภคควรเลือกว่าผลิตภัณฑ์นั้นผ่านการรับรองเรียบร้อยแล้วหรือยัง และอย่าลืมรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมเพื่อลดการสะสมในร่างกายด้วย

ขอขอบคุณข้อมูลและคำแนะนำจาก : ผศ.พญ.ดร.ณัฏฐ์ วโรตมวิจิตร ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

ที่มา : https://youtu.be/O6Ra_FmRs6k?list=PL-SDaIcPHI78SoQrNkclLUouZ_5DFTCg9x



การออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมที่ดีต่อสุขภาพของคนเราเป็นอย่างยิ่ง ทั้งช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และยังลดความเสี่ยงของอาการทางสุขภาพหรือโรคเรื้อรังต่างๆ อีกด้วย แต่เคยคิดบ้างไหมว่า เราต้องออกกำลังกายนานแค่ไหนถึงจะดีที่สุด ถ้าออกกำลังกายแค่เพียงไม่กี่นาที จะได้ประโยชน์เหมือนกับคนที่ ออกกำลังกาย เป็นเวลาหลายชั่วโมงหรือเปล่า? แล้วถ้าเรามีเวลาออกกำลังกายแค่ 5 นาที ละ เราจะได้ประโยชน์ที่ดีต่อสุขภาพอยู่หรือเปล่า?

ออกกำลังกายแค่ 5 นาที ได้ประโยชน์หรือไม่?

แม้ว่าการ ออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ ควรจะต้องทำในระยะเวลาตั้งแต่ 75-150 นาที เพื่อที่ร่างกายจะได้รับประโยชน์สูงสุด แต่การออกกำลังกายในระยะเวลาสั้นๆ แค่เพียง 5-10 นาที แนนอนว่าสามารถให้ประโยชน์ต่อร่างกายได้เหมือนกัน

โดยผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกาย ประจำ Mayo Clinic อย่างด็อกเตอร์ไมเคิล จอยเนอร์ (Michael Joyner, M.D) ก็ได้ให้ความเห็นในเรื่องนี้ว่า

เป็นความจริงที่การออกกำลังกายเพียง 5 ถึง 10 นาที สามารถช่วยให้คุณสุขภาพดี แม้จะไม่ได้ทำให้คุณมีรูปร่างขนาดเท่ากับนายแบบหรือนางแบบตามสื่อต่างๆ แต่การันตีได้ว่า แม้จะออกกำลังกายแค่ไม่กี่นาที แต่สุขภาพของคุณจะดีขึ้นอย่างแน่นอนถึงจะเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายเบาๆ อย่างการเดินเล่น การเดินขึ้นลงบันได การวิ่งเหยาะๆ แต่ก็มีส่วนช่วยกระตุ้นการทำงานของอินซูลิน กระตุ้นการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจและการสูบฉีดเลือด ซึ่งจะช่วยป้องกันความดันโลหิตสูง และดีต่อสุขภาพหัวใจได้

คำแนะนำสำหรับคนที่ไม่ค่อยมีเวลาออกกำลังกาย

ทุกคนไม่ได้มีระยะเวลาเท่ากันทุกคน บางคนมีเวลาว่างมาก ขณะที่บางคนไม่ค่อยจะว่างเลย แต่การออกกำลังกายนั้นถือว่าเป็นสิ่งสำคัญ ควรจะหาโอกาส ออกกำลังกาย ตามแต่สะดวก หรืออาจใช้เคล็ดลับง่ายๆ ดังต่อไปนี้

หากมีเวลาออกกำลังกายแค่เพียงเล็กน้อย อาจเสริมด้วยการออกกำลังกายแบบเบาๆ ในช่วงที่ทีวีกำลังโฆษณาก่อนที่จะเริ่มรายการโปรด

พยายามทำทุกกิจกรรมให้เป็นการออกกำลังกายในทุกๆ ช่วง เช่น เวลาทำงานบ้าน เวลาอาบน้ำ แปรงฟัน หรือระหว่างเดินทางไปทำงาน อาจมีการเพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนอื่นๆ ขณะที่ทำกิจกรรมนั้นๆ

หากช่วงเริ่มต้นยังออกกำลังกายได้เฉพาะในเวลาจำกัด ให้ค่อยๆ เพิ่มเวลาให้มากขึ้นเมื่อร่างกายเริ่มชินกับการออกกำลังกายแล้ว เช่น จาก 5 นาที เป็น 10 นาที จาก 10 นาที เป็น 15 นาที

พยายามเคลื่อนไหวร่างกายให้มากขึ้น เดินให้มากขึ้น หรือออกวิ่งบ้าง

ขอขอบคุณ

ข้อมูล : Khongrit Somchai

ภาพ : iStock

บอกกล่าว... ...ท้ายเล่ม



ช่องทางการติดต่อสหกรณ์ฯ

สายงานบริหารหนี้ : 998268, 089-896-5028, 098-853-1789
 สายงานวิเคราะห์สินเชื่อ : 089-8965032, 062-6095515, 098-2851059,
 063-0245515, 093-3293955, 089-8965023, 063-0235515, 098-4406799
 สายงานสนับสนุน/ธุรการ : 998267, 081-350-5463
 สายงานบัญชี : 050106
 สายงานบริหารคดี : 092-8651191/ 050105
 สายงานการเงิน : 098-4821499
 สายงานสารสนเทศ : 098-5346099
 งานประชาสัมพันธ์ : 098-4833155
 ผู้ช่วยสายงานสนับสนุน : 098-5367299
 ผู้ช่วยสายงานการเงิน : 098-4406799
 ผู้ช่วยสายงานบริหารคดี : 098-5373899
 ผู้ช่วยสายงานสินเชื่อ : 098-4406799
 ผู้ช่วยสายงานบริหารหนี้ : 098-5319099
 ผู้ช่วยสายงานบัญชี : 098-5258399
 ผู้ช่วยสายงานสารสนเทศ : 061-4476588
 แฟกซ์ : 0-2278-0090, 0-2299-8267



หลังทำธุรกรรมกับทางสหกรณ์เสร็จสมาชิก
 สามารถดูข้อมูลได้ทันที
Scan QR Code เพื่อตรวจสอบข้อมูล



ตุ้ ป.ณ.205 สหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานธนาคารออมสิน จำกัด
 ถนนพหลโยธิน ธนาคารออมสินสำนักงานใหญ่
 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400



บ้านแฝด 2 ชั้น เนื้อที่ 35.4 ตร.ว. เลวที่ 119/9 หมู่บ้านโดมอนด์แกรนด์วิลล์ ติดถนนสุขุมวิท 5 แขวงอโงสิน เขตสายไหม กทม.

- ถนนภายในหมู่บ้านกว้าง 12 เมตร
- โรงจอดรถ 2 คัน ปูกระเบื้องเต็ม
- หน้าบ้านกว้าง 13.50 เมตร ลึก 10.50 เมตร
- หลังที่ 6 จากป้ายหมู่บ้าน
- ต่อเติมห้องครัว
- ใกล้ตลาด บิ๊กซี

ติดต่อสอบถามได้ที่ 02-2998267 Line : @gsb-coop

สหกรณ์ทั่วไทย พร้อมรับใช้สมาชิก

สิ่งดีพิมพ์

ชำระค่าไปรษณียากรแล้ว
 ใบอนุญาตที่ 92/2536
 ปทจ.สามเสนใน

ตุ้ ป.ณ.205 สามเสนใน พญาไท
 กรุงเทพฯ 10400
 Fax 02-278-0090

