



**SERVE TO  
CHANGE LIVES**

# สโมสรโรตารีทุ่งคา

สารสโมสรโรตารีทุ่งคา ครั้งที่ 41

ปีโรตารี 2564-2565

วันพฤหัสบดีที่ 14 เมษายน 2565

โรงแรมภูเก็ต เมอร์ลิน

ROTARY CLUB OF TONGKAH, D.3330



**SERVE TO  
CHANGE LIVES**

# กำหนดการประชุม

สารสโมสรโรตารีทุ่งดา ครั้งที่ 41 ปีโรตารี 2564-2565  
วันพฤหัสบดีที่ 14 เมษายน 2565 | โรงแรมภูเก็ต เมอร์ลิน

## งดประชุมประจำสัปดาห์



## คะแนนการประชุม

	จำนวน (ท่าน)	%
ผู้เข้าร่วมประชุม	18	42.86%
ประชุมทดแทน	0	
ลากิจ	0	
ลาป่วย	0	
ขาดประชุม	24	
<b>รวมสมาชิก</b>	<b>42</b>	<b>100%</b>



# สโมสรโรตารีทุ่งคา

สารสโมสรโรตารีทุ่งคา ครั้งที่ 41 ปีโรตารี 2564-2565

## สนเทศโรตารี

รทร.มานพ สุรัชย์



วันพฤหัสบดีที่ 14 เมษายน 2565 | โรงแรมภูเก็ต เมอร์ลิน



## “ความรู้สึกลงในการเป็นสมาชิกโรตารี”

ตั้งแต่เข้ามาเป็นสมาชิกสโมสรโรตารีทุ่งคา สิ่งชัดเจนที่สุดของความเปลี่ยนแปลงคือ การวางตนวางตัว ความรู้เพิ่มขึ้นจากด้านต่าง ๆ การทำงานเป็นทีม การถ้อยทีถ้อยอาศัยร่วมกัน ทั้งนี้เนื่องจากบรรดาสมาชิกในสโมสรต่างก็มาจากหลากหลายสาขาอาชีพหลากหลายธุรกิจ พอได้มาทำกิจกรรมร่วมกัน ความรู้ความสามารถแต่ละท่านก็ได้หล่อหลอม สร้างความรู้ใหม่ ๆ ร่วมกัน อยู่เสมอ ๆ ตั้งสัจภาพิตที่ว่า ไฉนที่ดีคือไฉนที่บ่มนาน ยิ่งบ่มยิ่งอร่อย



# วิทยาการประจำสัปดาห์

## “Trial Running”



อน.นพ.ธรณิศ ตันติพิริยะกิจ

สารสโมสรโรตารีทุ่งคา ครั้งที่ 41 ปีโรตารี 2564-2565  
วันพฤหัสบดีที่ 14 เมษายน 2565 | โรงแรมภูเก็ต เมอร์ลิน



## “Trail Running”

- **วิ่งเทรล (Trail Running)** คือ การวิ่งแบบผจญภัยบนพื้นที่ธรรมชาติ ซึ่งเป็นพื้นผิวไม่ราบเรียบ มีความลาดชัน มีความท้าทายและความยากลำบาก เช่น ป่า ภูเขา ทุ่งหญ้า ตามภูมิประเทศของสถานที่จัดงานที่แตกต่างกันออกไปบางสนามอาจจะเป็นเนิน หิน ดิน ทราย หรือขุยลำธารเล็ก ๆ ก็ได้ การวิ่งเทรลเป็นเส้นทางที่เราไม่มีทางรู้ว่าข้างหน้าจะเป็นอย่างไร มีอุปสรรคแค่ไหนบ้าง แน่นอนว่ามีทั้งปีนป่ายและพื้นผิวที่ขรุขระ เป็นสิ่งที่ดึงดูดคน 2 กลุ่มนี้ให้มาสนใจอย่างมาก คือ นักวิ่งมืออาชีพที่ต้องการหาความท้าทายใหม่ ๆ และนักวิ่งที่เพิ่งจะเริ่มต้นซึ่งได้เห็นแล้วชื่นชอบการวิ่งเทรลจึงอยากพัฒนาตัวเอง ในที่นี้อาจรวมไปถึงกลุ่มคนที่รักในการท่องเที่ยว หลีกหนีความวุ่นวาย ที่พบเจออยู่ในสังคมเมือง



## “Trail Running”

- ข้อดี

1. กล้ามเนื้อแข็งแรงและลดโอกาสกล้ามเนื้อบาดเจ็บ
2. ช่วยฝึกสมาธิได้ดีมากยิ่งขึ้น
3. ช่วยเผาผลาญแคลอรีได้มากขึ้น
4. สร้างความตื่นเต้นและท้าทายในชีวิต

- ข้อเสีย

1. เสี่ยงเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย
2. ส่วนใหญ่พื้นที่จัดงานแต่ละงานจะอยู่ไกล
3. อุปกรณ์จะเยอะกว่าการวิ่งบนทางเรียบ



## “Trail Running”

 **\*ตรวจก่อนรับBIBทุกครั้ง\***  
\*Prepare to check before race bib collection.\*

อุปกรณ์บังคับสำหรับ  
**MANDATORY EQUIPMENT FOR**  

 นกหวีด Whistle	 ชุดปฐมพยาบาล เบื้องต้น First Aid Kit	 แผนที่เส้นทาง Course map	 เสื้อกันฝน Rain or water proof jacket
 ขวดน้ำ 1.5 ลิตรขึ้นไป Container to carry at least 1.5 litre of water	 กระเป๋าใส่ของ Rucksack or a backpack	 ไฟฉายพร้อมแบตเตอรี่ * 2 ชุดสำหรับ CM6 และ CM5 Torch (flashlight) with battery * 2 sets of torch for CM6 and CM5	 แบตเตอรี่สำรอง * 2 ชุดสำหรับ CM6 และ CM5 Battery * 2 sets of torch for CM6 and CM5
 โทรศัพท์มือถือ Mobile phone	 อาหารสำรอง Spare Foods/Snack	<b>อย่างละ 2 ชุด</b> 2 sets for each	

## ประวัติสโมสรโรตารีทุ่งคา

สโมสรโรตารีทุ่งคาจังหวัดภูเก็ต ภาค 3330 ประชุมครั้งแรก เมื่อวันที่ 4 ธันวาคม 2535 โดยมี นยก.สาธิต อัครวธีระ ผู้ล่วงลับไปแล้ว เป็นนายกก่อตั้งและได้รับสารตราตั้งจากโรตารีสากล เมื่อวันที่ 6 เมษายน 2536 ในระยะเวลา 28 ปีที่ผ่านมา มีการพัฒนาคุณภาพของสโมสรจนเป็นที่ยอมรับและนำอุดมการณ์บริการ 4 แนวทางของโรตารีไปใช้อย่างกว้างขวาง

สมาชิกสโมสร และครอบครัวมีโอกาสทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยกัน รวมทั้งการจัดการแข่งขันแรลลี่เฟมิลีโรตารีทุ่งคาติดต่อกันถึง 21 ครั้ง เพื่อหาทุนสำหรับไปใช้ในโครงการบำเพ็ญประโยชน์ให้กับชุมชนอย่างต่อเนื่องทุกปี

ในด้านการศึกษาในระดับมาตรฐานจริยธรรมในธุรกิจและอาชีพนั้น สมาชิกของสโมสรโรตารีทุ่งคาได้รับการยอมรับจากแวดวงธุรกิจและราชการ สมาชิกหลายท่านได้รับเลือกเป็นผู้นำและกรรมการบริหารของสมาคมธุรกิจและวิชาชีพต่าง ๆ คณะผู้พิพากษาสมทบ คณะกรรมการติดตามและตรวจสอบการทำงานของตำรวจ คณะกรรมการศาลเจ้า เป็นต้น

ด้านการบำเพ็ญประโยชน์ต่อชุมชนในจังหวัด และระดับประเทศทั้งในภาวะปกติ และช่วงเกิดภัยพิบัติสึนามิ หรือน้ำท่วม สโมสรมีโครงการต่าง ๆ มากมาย อาทิ การสร้างจักษุคลินิกเคลื่อนที่น้อมเกล้าถวายสมเด็จพระรัตนราชสุตาสยามบรมราชกุมารี ในฐานะองค์อุปนายิกาสภาภาคภาษาไทย เพื่อออกให้บริการกับผู้ด้อยโอกาสที่มีปัญหาทางสายตาในถิ่นทุรกันดารประเทศ การจัดหาและบริหารจัดการแหล่งน้ำสะอาดให้กับโรงเรียนและชุมชน การสร้างเรือประมงขนาดเล็กและซ่อมแซมที่อยู่อาศัยให้กับผู้ประสบภัยพิบัติ สึนามิ การบูรณะวงเวียนสุริยเดช (วงเวียนน้ำพุ) ในเมืองภูเก็ต การอบรมอาชีพให้กับประชาชน เป็นต้น

ส่วนการส่งเสริมสันติภาพ มิตรภาพ และความเข้าใจระหว่างประเทศนั้น สโมสรโรตารีทุ่งคาได้เข้าร่วมโครงการเยาวชนแลกเปลี่ยน (Youth Exchange) และกลุ่มศึกษาแลกเปลี่ยน (Group Study Exchange) ของโรตารีสากลมาโดยตลอด ปัจจุบันมีสโมสรโรตารีในจังหวัดภูเก็ต รวม 9 สโมสร คือ สโมสรโรตารีภูเก็ต สโมสรโรตารีทุ่งคา สโมสรโรตารีอันดามัน สโมสรโรตารีป่าตองบีช สโมสรโรตารีจังซีลอน สโมสรโรตารีภูเก็ตเซาท์ สโมสรโรตารีชิโนภูเก็ต สโมสรพรหมเทพภูเก็ต สโมสรเหมืองแร่ภูเก็ต และมีสโมสรโรตารีแรดที่วิทยาลัยเทคนิคภูเก็ต เป็นสโมสรโรตารีในอุปถัมภ์



# สโมสรโรตารีทุ่งคา

## ภาพบรรยากาศการประชุมประจำปี



สารสโมสรโรตารีทุ่งคา ครั้งที่ 41 ปีโรตารี 2564-2565

วันพฤหัสบดีที่ 14 เมษายน 2565 | โรงแรมภูเก็ต เมอร์ลิน



# สโมสรโรตารีทุ่งคา

## ภาพบรรยากาศการประชุมประจำปี



สารสโมสรโรตารีทุ่งคา ครั้งที่ 41 ปีโรตารี 2564-2565

วันพฤหัสบดีที่ 14 เมษายน 2565 | โรงแรมภูเก็ต เมอร์ลิน

## คณะกรรมการบริหารสโมสร ปีโรตารี 64-65

ตำแหน่ง	ชื่อ - สกุล
นายกสโมสร	นย.อภิวัฒน์ ศุกสตรี
เลขาธิการสโมสร	รทร.ฤทธิพล เทพบุตร
เหรัญญิก	อน.ฤทธิ์ เทพบุตร
นายกผ่านพ้น	นย.พรเทพ รวยริน
นายกรับเลือก	รทร.พีรพิชญ์ อ่องเจริญ
อุปนายก 1	อน.วิชัย จิตตศักดิ์วัฒน์
อุปนายก 2	อน.นาวิ ถิ่นสาคร
อุปนายก 3	อน.สุธา พานิชวงศ์

## คณะกรรมการบริหารสโมสร ปีโรตารี 64-65

ตำแหน่ง	ชื่อ - สกุล
ประธานฝ่ายบริหารจัดการสโมสร	รทร.อดิศักดิ์ ยอดแก้ว
ประธานฝ่ายสมาชิกภาพ	อน.สมบูรณ์ จิรายุส
ประธานฝ่ายมูลนิธิ	อน.ชัยศักดิ์ โกยสมบูรณ์
ประธานฝ่ายบำเพ็ญประโยชน์	อน.วีระ ตรีจันทนะวงศ์
ประธานฝ่ายภาพลักษณ์สาธารณะ	อน.มานะ รัตนยนต์
ประธานฝ่ายชนรุ่นใหม่	รทร.วิญญู จองกิจธนา
ประธานฝ่ายบริการอาชีพ	รทร.ธวัชชัย ดงสวัสดิ์
ประธานฝ่ายบริการระหว่างประเทศ	อน.บุญสิน ลีลาวิชิตชัย