



ปีที่ 41 ฉบับที่ 6
มิถุนายน 2565

สหกรณ์ออมทรัพย์กรมชลประทาน จำกัด

ข่าวสาร

สอ.ชป.

เป็นสหกรณ์ออมทรัพย์ที่มั่นคง
ดำรงไว้ซึ่งธรรมาภิบาล
บริหารงานสู่มาตรฐาน

ขอแสดงความยินดี
เนื่องในโอกาสครบรอบ

๑๒๐ ปี

กรมชลประทาน ๖ รัชกาล
งานของแผ่นดิน

13 มิถุนายน 2565



อีกแล้ว!

ขอ เชิญชวน



ร่วมกิจกรรมสหกรณ์

ในโอกาสครบรอบ 41 ปี สอ.ชป.
ตลอดเดือนกรกฎาคม 2565

ลุ้นรับของรางวัล & รับของที่ระลึก
มากกว่า 130 ชิ้น

ฟรี



1. สมัครสมาชิกใหม่

1-31 กรกฎาคม 2565

2. สมัคร Application

1-15 กรกฎาคม 2565

3. ส่งคำอวยพรวันเกิด

27 กรกฎาคม 2565

(ข้อ 3 ใช้สิทธิ์ได้ทุกคน เป็นหรือไม่เป็นสมาชิกก็ได้)

มาร่วมกิจกรรมกับสหกรณ์กันเยอะๆ นะ

(อ่านต่อหน้า 4)

เรื่อง เด่น ใน ฉบับ

เก็บมาบอก ปรับตัวรับมือภาวะข้าวของแพงแรงงานถูก

6

บทความพิเศษ : ปันความคิด วิธีบริหารเงินแบบเงิน 6 โหล

7



อ่างเก็บน้ำน้ำรี

โครงการอ่างเก็บน้ำน้ำรี อันเนื่องมาจากพระราชดำริ หมู่ 10 ต.ขุนน่าน อ.เฉลิมพระเกียรติ จ.น่าน เป็นโครงการที่กรมชลประทานได้สนองแนวพระราชดำริของสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ที่พระราชทานพระราชดำริ เมื่อวันที่ 8 มีนาคม 2560 ลักษณะเป็นเขื่อนหินถมสันเขื่อนสูง 76 เมตร ความกว้าง 12 เมตร ความยาว 270 เมตร สามารถเก็บกักน้ำได้ประมาณ 46 ล้านลูกบาศก์เมตร หากดำเนินการแล้วเสร็จ จะเป็นแหล่งน้ำต้นทุนสนับสนุนการใช้น้ำเพื่อการอุปโภคบริโภค และการเกษตรในพื้นที่ อ.เฉลิมพระเกียรติ อ.ทุ่งช้าง และ อ.เชียงกลาง ได้มากกว่า 22,100 ไร่ ทั้งยังเป็นแหล่งขยายและเพาะพันธุ์ปลาแห่งใหม่ เสริมสร้างอาชีพให้แก่ประชาชนในพื้นที่โครงการและพื้นที่ใกล้เคียง ช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นอย่างยั่งยืน

รู้ไหม

เมื่อสมาชิกเสียชีวิต

สิทธิทายาทต้องทำอะไร

และจะได้ผลประโยชน์อะไรบ้าง ?



(อ่านต่อหน้า 3)

เชิญชวนสมาชิก สมัครใช้บริการ

Mobile Application

(อ่านต่อหน้า 5)

สหกรณ์ออมทรัพย์กรมชลประทาน จำกัด

สุปสันต์วันเกิด

รับ

สมาชิกที่เกิดเดือนมิถุนายน

1. สวัสดิการเงินสะสมทวีทรัพย์ หรือ
2. สวัสดิการสมาชิกอาวุโส

ตรวจสอบรายชื่อ ณ ที่ทำการสหกรณ์ หรือ
www.ridsaving.com หรือ

สหกรณ์ออมทรัพย์กรมชลประทาน จำกัด

โอนเงินวันที่ 30 มิถุนายน 2565



สหกรณ์ออมทรัพย์กรมชลประทาน จำกัด

รายการย่อแสดงสินทรัพย์และหนี้สิน ตามคำสั่งนายทะเบียนสหกรณ์ที่ กษ 040/ว.38

ลว. 13 มิถุนายน 2560 ณ วันที่ 31 พฤษภาคม 2565

(ไม่ได้ผ่านการตรวจสอบโดยผู้สอบบัญชีสหกรณ์)

หน่วย : บาท

สินทรัพย์

เงินสดและเงินฝากธนาคาร	407,234,084.12
เงินฝากสหกรณ์อื่น	1,810,000,000.00
เงินลงทุน	4,497,610,000.00
หัก ค่าเผื่อการปรับมูลค่าเงินลงทุน	5,010,000.00
เงินให้กู้ยืม	15,399,007,246.45
หัก ค่าเผื่อหนี้สงสัยจะสูญ	-
ที่ดินแทนการชำระหนี้รอขาย	-
ส่วนต่างมูลค่าที่ดินแทนการชำระหนี้รอขาย	-
ที่ดิน อาคาร และอุปกรณ์-สุทธิ	3,863,263.61
สินทรัพย์ไม่มีตัวตน	8,037,351.02
สินทรัพย์อื่น	164,506.25
รวมสินทรัพย์	22,120,906,451.45

หนี้สิน

เงินเบิกเกินบัญชีธนาคาร	-
เงินกู้ยืม	-
เงินรับฝาก	9,584,083,524.89
หนี้สินอื่น	105,472,947.38
รวมหนี้สิน	9,689,556,472.27
รวมหนี้สินและทุนของสหกรณ์	22,120,906,451.45

ทุนของสหกรณ์

ทุนเรือนหุ้น	10,693,349,150.00
ทุนสำรอง	1,222,901,089.86
ทุนสะสมตามข้อบังคับ ระเบียบและอื่น ๆ	38,275,749.18
กำไร (ขาดทุน) จากเงินลงทุนที่ยังไม่เกิดขึ้น	-
ส่วนเกินมูลค่าที่ดินแทนการชำระหนี้รอขาย	-
กำไร (ขาดทุน) สุทธิ	476,823,990.14
รวมทุนของสหกรณ์	12,431,349,979.18

เงินฝากสหกรณ์อื่นรายการที่มีจำนวนเงินฝากเกินกว่าร้อยละ 10 ของทุนเรือนหุ้นบวกด้วยทุนสำรอง

สหกรณ์.....	-
เงินลงทุนที่นอกเหนือจากพระราชบัญญัติสหกรณ์ พ.ศ. 2542 มาตรา 62	-
หุ้นกู้ด้อยสิทธิและไม่มีการประกัน	-
หุ้นกู้บริษัทการบินไทย จำกัด (มหาชน)	100,000,000.00
เงินให้กู้ยืมแก่สมาชิกที่ไม่ก่อให้เกิดรายได้	-
เงินให้กู้ยืมแก่สหกรณ์อื่นที่ไม่ก่อให้เกิดรายได้	-
สินทรัพย์ที่นำไปค้ำประกันเงินกู้ยืม/เงินรับฝาก	-
เงินลงทุน.....	-
ที่ดิน.....	-
อาคาร.....	-
ตัวสัญญาใช้เงิน.....	-
อื่น ๆ (ระบุ).....	-
หนี้สินที่อาจเกิดขึ้นในภายหน้า (สหกรณ์ถูกฟ้องร้องค่าเสียหาย)	-

ขอรับรองว่ารายการย่อแสดงสินทรัพย์และหนี้สินนี้ครบถ้วนถูกต้องตามความเป็นจริง

(นางนภกร หอมเกษร)

ผู้จัดการ สอ.ชป.

10 มิ.ย. 2565

การจ่ายเงินทุนสวัสดิการให้แก่สมาชิก

ที่	เงินทุนสวัสดิการ	พฤษภาคม 2565		ตุลาคม 2564-พฤษภาคม 2565	
		ราย	จำนวนเงิน (บาท)	ราย	จำนวนเงิน (บาท)
1	เพื่อเป็นทุนส่งเสริมการศึกษาบุตรสมาชิก	-	-	-	-
2	เพื่อสงเคราะห์สมาชิกผู้ประสบภัยพิบัติ	-	-	169	835,000.00
3	เพื่อสงเคราะห์สมาชิกที่ถึงแก่กรรม	27	2,697,000.00	207	20,637,000.00
4	สะสมทวีทรัพย์	2,825	7,468,255.67	15,455	38,238,420.79
5	สมาชิกอาวุโส	296	888,000.00	2,230	6,690,000.00
6	เงินขวัญบุตรสมาชิกแรกคลอด	3	3,000.00	16	16,000.00
7	ค่ารักษาพยาบาลสมาชิก (เงินเยี่ยมผู้ป่วย)	300	297,600.00	443	432,800.00
	รวม	3,451	11,353,855.67	18,520	66,849,220.79

อัตราดอกเบี้ยเงินฝาก

ประเภทเงินฝาก	ร้อยละต่อปี (ใหม่)
1. ออมทรัพย์	1.50
จ่ายดอกเบี้ยวันที่ 25 มีนาคม และ 25 กันยายน ของทุกปี	
2. ออมทรัพย์พิเศษ	2.50
จ่ายดอกเบี้ยวันที่ 25 ของทุกเดือน	

อัตราดอกเบี้ยเงินกู้ *กรณีรับเงินเฉลี่ยคืน*

ประเภทการให้เงินกู้แก่สมาชิก	ร้อยละต่อปี (ใหม่)
1. เงินกู้เพื่อเหตุฉุกเฉิน	6.30
2. เงินกู้สามัญ	6.30
2.1 เงินกู้สามัญไม่เกิน ร้อยละ 90 ของทุนเรือนหุ้น	6.15
3. เงินกู้พิเศษ	
สองปีแรก	4.50
ตั้งแต่ปีที่สามขึ้นไป	5.50

อัตราดอกเบี้ยเงินกู้ *กรณีไม่รับเงินเฉลี่ยคืน*

ประเภทการให้เงินกู้แก่สมาชิก	ร้อยละต่อปี (ใหม่)
1. เงินกู้เพื่อเหตุฉุกเฉิน	5.70
2. เงินกู้สามัญ	5.70
2.1 เงินกู้สามัญไม่เกิน ร้อยละ 90 ของทุนเรือนหุ้น	5.55
3. เงินกู้พิเศษ	
สองปีแรก	4.00
ตั้งแต่ปีที่สามขึ้นไป	4.75

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

ฝ่ายการเงินและเงินออม โทร. ภายใน 2439, 2529 สายตรง, 0 2243 4796
ฝ่ายสินเชื่อ โทร. ภายใน 2247, 2832 สายตรง 0 2243 4795

โปรด
แสดง



บัตรประจำตัวประชาชน

ทุกครั้ง

เมื่อทำธุรกรรมกับสหกรณ์

เพื่อความปลอดภัย

ในการทำธุรกรรมทางการเงิน

www.ridsaving.com



เมื่อสมาชิกสหกรณ์เสียชีวิต ให้ทายาทสมาชิกดำเนินการ ดังนี้

ตามข้อบังคับของสหกรณ์ ข้อ 38 วรรค 6 “การตั้งผู้รับโอนประโยชน์” กำหนดว่า เมื่อสมาชิกตายให้สหกรณ์แจ้งให้ผู้รับโอนประโยชน์ตามความในวรรคก่อนทราบและสหกรณ์จะจ่ายเงินค่าหุ้น เงินรับฝาก เงินปันผล เงินเฉลี่ยคืน และเงินผลประโยชน์หรือเงินอื่นใดบรรดาที่สมาชิกผู้ตายมีอยู่ในสหกรณ์ให้แก่ผู้รับโอนประโยชน์ที่ได้ตั้งไว้ หรือถ้ามิได้ตั้งไว้ ก็คืนให้แก่บุคคลที่ได้นำหลักฐานมาแสดงให้เป็นที่พอใจแก่คณะกรรมการดำเนินการ ว่าเป็นทายาทผู้มีสิทธิได้รับเงินจำนวนดังกล่าว นั้น ทั้งนี้ ตามข้อกำหนดในข้อ 44 และข้อ 45

สิทธิของทายาท รับอะไรบ้าง ?



- เงินค่าหุ้น เงินปันผล
เงินเฉลี่ยคืน
- เงินฝาก (ถ้ามี)
- เงินทุนสวัสดิการอื่นๆ
- เงินสินไหมทดแทน

(เงินที่ได้รับหลังจากหักหนี้ที่มีต่อสหกรณ์แล้ว
เป็นไปตามระเบียบ ประกาศสหกรณ์)

สอบถามเพิ่มเติม ฝ่ายข้อมูลสมาชิกและสวัสดิการ
โทร. 0 2243 4798 สายภายใน 2642
หรือ www.ridsaving.com

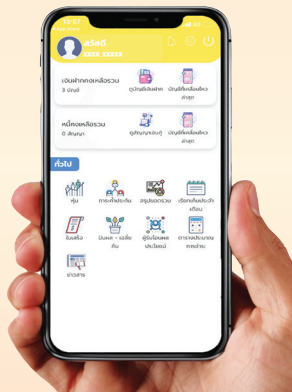
ขั้นตอน ทายาทสมาชิกมาติดต่อ แจ้งว่ามีสมาชิกเสียชีวิต พร้อมเอกสาร

เอกสารของสมาชิกที่เสียชีวิต (สำเนา) 1. ใบมรณบัตร 2. หนังสือรับรองการตาย กรณีมีประกันชีวิตกลุ่ม 3. ทะเบียนบ้านประทับตาย 4. บัตรประชาชน 5. เอกสารอื่นๆ ตามที่สหกรณ์ร้องขอ

เอกสารของทายาท (สำเนา) 1. ทะเบียนบ้าน 2. บัตรประชาชน 3. ทะเบียนสมรส 4. หน้าสมุดบัญชีธนาคาร

กรอกเอกสาร สอ.ชป.044/3 เอกสารครบถ้วนแล้ว รออนุมัติ เมื่อเรียบร้อย โอนจ่ายเงินทายาทตามพินัยกรรม

หนังสือตั้งรับโอนประโยชน์ สามารถตรวจสอบเองได้ที่
Application สหกรณ์ออมทรัพย์กรมชลประทาน จำกัด



1 เปิด App

สหกรณ์ออมทรัพย์กรมชลประทาน จำกัด

2 เข้าเมนู “ผู้รับโอนประโยชน์”

3 ตรวจสอบ

ผู้รับโอนประโยชน์



คลินิกปิดบังคับคดี สอ.ชป.

เป็นช่องทางหนึ่งที่ท่านสามารถปรึกษา เพื่อหาแนวทางแก้ไขได้ หากท่านประสบปัญหาในการก่อหนี้ แล้วไม่สามารถชำระหนี้ได้

สมาชิกที่มีหนังสือจากสำนักงานบังคับคดี आयัดเงินปันผลเงินเฉลี่ยคืนและเงินทุนเรือนหุ้น เพื่อเป็นการผ่อนคลายให้สมาชิกและดำรงชีวิตอยู่ได้

คลินิกปิดบังคับคดี สอ.ชป. จะช่วยให้สมาชิกเป็นผู้มีวินัยทางการเงินที่ดีเหมือนเดิม เพื่อนสมาชิกท่านใดที่มีปัญหาที่ช่วยแนะนำให้มาติดต่อกับคณะทำงานคลินิกปิดบังคับคดี สอ.ชป. เพื่อจะได้พูดคุยและหาวิธีทางออกแก้ไขที่มีอยู่ให้หายไปได้ อันจะเป็นประโยชน์กับสมาชิกเอง

ติดต่อโดยตรง คณะกรรมการการเงินกู้

หรือคุณสุชนิจ ปัญญางาม โทร. 086 332 9820

วันจันทร์-วันศุกร์ เวลา 08.30-14.00 น. (เว้นวันหยุดราชการ)

สรุป การประกันชีวิตกลุ่ม

กับบริษัทอาคเนย์ ประกันชีวิต จำกัด

เดือนตุลาคม-ธันวาคม 2564 ถึงมกราคม- พฤษภาคม 2565



ณ เดือน/พ.ศ.	การเก็บเงินค่าเบี้ยประกันจากสมาชิก		บริษัทฯ จ่ายค่าสินไหม	
	จำนวน (คน)	จำนวนเงิน (บาท)	จำนวน (ราย)	จำนวนเงิน (บาท)
ตุลาคม 2564	23,672	21,834,200.00	39	37,200,000.00
พฤศจิกายน 2564	23,555	21,811,100.00	15	11,352,100.00
ธันวาคม 2564	23,505	21,798,300.00	14	10,347,900.00
มกราคม 2565	23,420	21,790,000.00	33	25,000,000.00
กุมภาพันธ์ 2565	23,346	21,771,900.00	20	27,700,000.00
มีนาคม 2565	23,284	21,753,000.00	24	20,000,000.00
เมษายน 2565	23,239	21,769,400.00	20	13,400,000.00
พฤษภาคม 2565	23,199	21,771,000.00	25	22,600,000.00
รวม		174,298,900.00		167,600,000.00



เชิญร่วมกิจกรรม

ในโอกาสครบรอบ 41 ปี สอ.ชป. ตลอดเดือนกรกฎาคม 2565

1. สมัครสมาชิกใหม่

วันที่ 1-31 กรกฎาคม 2565

2. สมัคร Mobile Application

สหกรณ์ออมทรัพย์กรมชลประทาน จำกัด

วันที่ 1-15 กรกฎาคม 2565

3. ส่งคำอวยพร/การ์ด/คลิปวันเกิด

สหกรณ์ออมทรัพย์กรมชลประทาน จำกัด

วันที่ 27 กรกฎาคม 2565

กติการ่วมกิจกรรม

- ผู้มีสิทธิ์สมัครสมาชิก สอ.ชป. ได้แก่ ข้าราชการ ลูกจ้างประจำ พนักงานราชการ พนักงานกองทุนหมุนเวียนเพื่อการชลประทาน และบุคคลในครอบครัวสมาชิก รับของที่ระลึก 1 ชิ้น/ท่าน
- กรณีสมัครด้วยตนเอง ณ ที่ทำการสหกรณ์ สามเสน รับของที่ระลึกโดยตรง
- กรณีสมัครส่งเอกสารจากต่างจังหวัด ของที่ระลึกจัดส่งทางไปรษณีย์ เดือนสิงหาคม 2565 ส่งตามที่อยู่ที่แจ้งไว้กับสหกรณ์

กติการ่วมกิจกรรม

- สมาชิกติดตั้งแอปพลิเคชัน สอ.ชป.
- ผู้ร่วมกิจกรรมในระยะเวลาที่กำหนด มีสิทธิ์รับของรางวัล โดยการสุ่มรายชื่อผู้โชคดี
- ประกาศรายชื่อผู้โชคดี วันที่ 18 กรกฎาคม 2565 ใน เพจ สอ.ชป.
- จัดส่งของรางวัลทางไปรษณีย์ ภายในต้นเดือนสิงหาคม 2565 กรณีมารับด้วยตนเองได้ตั้งแต่วันที่ 19 -22 กรกฎาคม 2565
- ผู้โชคดีมีสิทธิ์รับของรางวัล 1 ท่าน ต่อ 1 ชิ่น

กติการ่วมกิจกรรม

- ผู้มีสิทธิ์ทุกคน เป็นหรือไม่เป็นสมาชิกก็ได้
- ผู้ร่วมกิจกรรมในระยะเวลาที่กำหนด มีสิทธิ์รับของรางวัล โดยการสุ่มรายชื่อผู้โชคดี ประกาศรายชื่อผู้โชคดี วันที่ 1 สิงหาคม 2565 ใน เพจ สอ.ชป.
- จัดส่งของรางวัลทางไปรษณีย์ภายในเดือนสิงหาคม 2565 กรณีมารับด้วยตนเองได้ตั้งแต่วันที่ 1-15 สิงหาคม 2565
- ผู้โชคดีมีสิทธิ์รับของรางวัล 1 ท่านต่อ 1 ชิ่น

ลุ้นรับของรางวัล มากกว่า 130 ชิ้น

กล่องข้าว ECO (เข้าเวฟได้) หรือ
กระบอกน้ำบอกอุณหภูมิ



มาร่วมกิจกรรมกับสหกรณ์กันเยอะๆ นะ



ช่องทางการติดต่อและรับข่าวสาร และแบบออนไลน์

ปัจจุบันสหกรณ์มีสื่อประชาสัมพันธ์ข่าวสารออนไลน์ เพื่อให้สมาชิกได้รับความสะดวกรวดเร็วในการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารสหกรณ์ ลดต้นทุนค่าใช้จ่ายด้านการผลิตวารสารค่าจัดส่งไปรษณีย์ และร่วมเป็นส่วนหนึ่งของการรณรงค์ลดกระดาษเพื่อลดโลกร้อน

จึงเชิญชวนให้สมาชิกทุกท่าน ติดตามข่าวสาร
ความเคลื่อนไหว ตามช่องทางต่าง ๆ ดังนี้

หรือ

สแกน QR Code



สหกรณ์ออมทรัพย์กรมชลประทาน จำกัด



www.ridsaving.com



coop@ridsaving.com





กรมชลประทาน ครบรอบปีที่ 120

มอบเงินสนับสนุนกองทุนสวัสดิการเจ้าหน้าที่กรมชลประทาน



สหกรณ์ออมทรัพย์กรมชลประทาน จำกัด โดยนายธรรมบุญ คงสมุทร นายสำเร็จ แสงภู่วงค์ รองประธานกรรมการ สอ.ชล. นำคณะกรรมการดำเนินการและฝ่ายจัดการ สอ.ชล. มอบเงินสนับสนุนกองทุนสวัสดิการเจ้าหน้าที่กรมชลประทานจำนวน 500,000 บาท (ห้าแสนบาทถ้วน) ในโอกาสวันคล้ายวันสถาปนากรมชลประทานครบรอบปีที่ 120 โดยมีนายประพิศ จันทร์มา อธิบดีกรมชลประทาน เป็นผู้รับมอบ ณ บริเวณ อาคาร 99 ปี ม.ล.ชูชาติ กำภู กรมชลประทาน ถนนสามเสน เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร วันที่ 13 มิถุนายน 2565



เชิญชวนสมาชิก สมัครใช้บริการ ฟรี ตามข้อกำหนดและเงื่อนไข

Mobile Application

สหกรณ์ออมทรัพย์กรมชลประทาน จำกัด

Application สอ.ชล.บนมือถือ เป็น App ที่ทำให้สมาชิกเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวได้ง่ายขึ้น สะดวก รวดเร็ว ปลอดภัย ใช้ได้ทุกที่ 24 ชั่วโมง แจ้งเตือนการทำธุรกรรม และประชาสัมพันธ์ข่าวสารให้สมาชิกทราบ

สมาชิกสามารถดาวน์โหลด App ได้ที่



สแกน QR CODE

หากสมาชิกพบปัญหาในการสมัครใช้บริการ
ติดต่อเจ้าหน้าที่สารสนเทศ สายตรง 0 2669 6576 สายภายใน 2373

โหลด APP เลย!!



เก็บมาบอก

ปรับตัวรับมือภาวะ ข้าวของแพง แรงงานถูก

โน้นก็แพง นี่ก็แพง เสียงที่ได้ยินจนชินหูของคนในสังคมปัจจุบัน เนื่องจากสภาวะเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงไป ข้าวของเครื่องใช้ รวมถึงอาหารที่รวมพลกันปรับขึ้นราคา ส่งผลให้ค่าครองชีพพุ่งสูงขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ในกลุ่มคนที่ค่าตอบแทนในการทำงานขยับขึ้นตามก็ถือว่าดี แต่ในรายค่าตอบแทนเท่าเดิมอาจต้องกุมขมับกันเลยทีเดียว และนั่นอาจทำให้เกิด ภาวะเครียด ซึมเศร้า ส่งผลต่อจิตใจและสุขภาพอย่างรุนแรง

เกี่ยวกับเรื่องนี้ นพ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ ผู้ทรงคุณวุฒิสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) บอกกับเราว่า สถานการณ์ค่าครองชีพที่มันสูงขึ้นในปัจจุบันนั้น อาจเรียกได้ว่า มันเป็นทั้งวิกฤติและโอกาสที่ดี เพราะอีกด้านหนึ่งมันทำให้การใช้ชีวิตยากลำบากขึ้น และอีกด้านมันจะช่วยทำให้แต่ละครอบครัวเกิดความตระหนักเห็นความจำเป็นของการลดค่าใช้จ่ายภายในบ้านให้มากขึ้น ซึ่งมันเป็นทางออกที่ดีที่สุด เพราะการจะไปแก้ไขในระดับมหภาค มันเป็นเรื่องใหญ่ที่ต้องใช้เวลา แต่การเปลี่ยนแปลงตัวเราเอง เปลี่ยนครอบครัว เราสามารถทำได้เลย

จากการศึกษาการใช้เงินของครัวเรือน พบว่า ส่วนใหญ่ที่เราเครียดเป็นหนี้ นั้นสาเหตุมาจากการที่เราไม่มีการวางแผนการใช้จ่ายเงินของตัวเอง และครอบครัว และทำให้เกิดปัญหารุนแรงตามมา ซึ่งถ้าเรากลับมาทบทวนการวางแผนการใช้จ่ายเงินในครอบครัวและตัวเองเสียใหม่ มันสามารถช่วยลดปัญหาการเป็นหนี้และเครียดได้มาก ยกตัวอย่างเช่น บางครอบครัวมีการใช้จ่ายสินค้าต่าง ๆ ด้วยระบบเงินผ่อนจำนวนมาก ค่าใช้จ่ายของเคเบิลทีวี ดาวเทียมต่าง ๆ การรับประทานอาหารนอกบ้าน ทั้งที่ไม่จำเป็น หากเราลดตรงนี้ได้ มันก็ไม่ได้ทำให้คุณภาพชีวิตของครอบครัวเราแย่ลง แต่มันจะทำให้เราออมเงินได้มากขึ้นและมีเวลาที่จะทำกิจกรรมในครอบครัวได้มากขึ้นและที่สำคัญ ยังทำให้เราเพิ่มความสัมพันธ์ในครอบครัวอีกด้วย ทำให้เรามีเวลาพูดคุยกัน ทำกับข้าวรับประทานกันมากขึ้น ซึ่งทั้งหมดนี้เราถือเป็นโอกาสหมอยงยุทธบอก

แล้วปัญหาแบบนี้จะแก้ไขอย่างไร คุณหมอยงยุทธ ได้แนะแนวทางไว้ว่า อย่างแรกเลยเราต้องแก้ที่ตัวสาเหตุก่อนด้วยการปรับความคิดใหม่ ยกตัวอย่างบางคนกลางวันต้องดื่มน้ำอัดลมตอนเย็นก็ต้องดื่มจนติด รวมราคาแล้วก็ 20 กว่าบาท เดือนหนึ่งก็ประมาณ 600 กว่าบาทแล้ว ถ้าเราหันมาดื่มน้ำเปล่าเอาน้ำไปดื่มเองจากบ้านก็สามารถลดค่าใช้จ่ายลงไปได้ เห็นได้ชัดว่าถ้าเราลดสิ่งบริโภคที่ไม่จำเป็น เช่น น้ำอัดลม ของหวาน เครื่องดื่มแอลกอฮอล์รวมแล้วเราจะลดค่าใช้จ่ายได้จำนวนมากทีเดียวซึ่งจริง ๆ ที่หลายคนบ่นว่า เงินไม่พอใช้ หากทำได้เราก็จะกลับมามีเงินเหลือเพิ่มขึ้นแถมจ่ายหนี้เก่า ๆ ได้อีกด้วย

ตัวเราเองต้องหันมามอง พิจารณาการใช้จ่ายของเราเองซึ่งค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นไม่ได้มีผลต่อเงินเท่านั้น แต่มันยังส่งผลต่อสุขภาพของเราด้วย เช่น น้ำอัดลมทำให้เราได้รับน้ำตาลในปริมาณที่มากเกินไปบางคนชอบดื่มชา กาแฟ ซึ่งก็น้ำตาลทั้งนั้น และสิ่งที่เราได้ติดมาด้วยคือ โรคภัยต่าง ๆ ทั้ง

ข้อคิดธรรมะ



หลวงปู่โพนุลย์ สุมังคโล

จงรักษาใจของเรา
ให้แช่มชื่นเบิกบาน
ผ่องใสอยู่เสมอ
เมื่อถึงเวลา สิ่งดี ๆ
ก็จะเข้ามา
ในชีวิตของเราเอง

เบาหวาน หลอดเลือด ความดัน หรือถ้าเป็นพวกเหล้า บุหรี่ สิ่งติดตามมาด้วยก็จะเป็นโรคมะเร็ง ตับ และอื่น ๆ เราควรใช้โอกาสวิกฤติเศรษฐกิจแบบนี้ ในการตั้งจิตใจลดการใช้จ่ายของที่ไม่เป็นประโยชน์ทั้งหลาย ก็จะเป็นการช่วยประหยัดและรักษาสุขภาพไปพร้อมกันด้วย หมอยงยุทธบอก

นอกจากการปรับการใช้ชีวิตแล้วนั้น การออกกำลังกาย ก็สามารถช่วยลดความเครียดลงได้ด้วย ซึ่งหมอยงยุทธบอกไว้ว่าการใช้ชีวิตของคนในปัจจุบันมันมีความกดดันอยู่มาก ไม่เพียงเรื่องเศรษฐกิจอย่างเดียว เราจึงจำเป็นต้องรู้วิธีผ่อนคลายเครียดไปด้วย แต่ที่ง่ายและได้ประโยชน์ก็จะเป็น

1. การออกกำลังกายประจำ เพราะมันช่วยลดความเครียดได้ โดยเฉพาะการออกกำลังกายที่เราชอบไม่ว่าจะเดินวิ่งหรืออื่น ๆ เพียงอาทิตย์ละ 1-2 ครั้ง

2. การทำไทเก๊ก หรือเล่นโยคะก็ได้

3. วิธีพักผ่อนต่าง ๆ เช่น นั่งสมาธิ หรือสวดมนต์

ซึ่ง 3 วิธีนี้สามารถทำได้เลย เพราะสามารถทำได้ง่ายไม่ต้องฝึก แต่ที่ต้องฝึกคือวิธีคลายเครียดแบบจิตวิทยา เช่น ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อการหายใจคลายเครียด ซึ่งสามารถหารายละเอียดเพิ่มเติมได้จากอินเทอร์เน็ตและนำไปใช้ที่บ้านได้เลย ซึ่งทั้งหมดนี้จะช่วยได้มากเลยทีเดียว

และสิ่งสุดท้ายที่จะช่วยได้ก็คือบุคคลรอบข้าง เพราะการที่คนเรามีความเครียด ถ้ามีผู้รับฟังก็จะช่วยลดระดับความรุนแรงลงได้บ้าง ทั้งนี้คนรอบข้างก็ต้องมีเงื่อนไข โดยต้องเป็นผู้รับฟังที่ดี มีใจที่รับฟัง ถ้ามีวุ่นวายไปตำหนิหรือสอนมากเกินไป ก็จะยิ่งเพิ่มความเครียด และเมื่อใจเราสงบลงเราก็สามารถแนะนำวิธีการผ่อนคลายทั้งหลายที่บอกไปให้แก่เขามันก็จะดีขึ้นเองหมอยงยุทธบอกทั้งท้าย

เมื่อเป็นเช่นนี้ความเครียดจากข้าวของที่แพงขึ้นคงจะไม่ใช่ปัญหาอีกต่อไป หากเรารู้จักตัวเอง “รู้จักวางแผนและลดการใช้จ่ายที่ฟุ่มเฟือย และรู้จักวิธีผ่อนคลายตัวเองเสียบ้าง เพียงเท่านี้ความเครียดก็กลายเป็นเรื่องเท่านั้น”

ขอบคุณข้อมูล : <https://www.thaihealth.or.th/Content/20481>

วิธีบริหารเงิน 6 แบบเงิน 6 โหล

แต่ทำตามนี้ เงินก็มีเหลือเก็บสบาย

ก่อนที่จะเร่เริ่มต้นการออมเงินได้นั้น สิ่งแรกที่สำคัญคือ การบริหารเงินที่มีประสิทธิภาพนั่นเอง เพราะถ้าหากเราไม่แต่สนใจในเรื่องของการออมเงินจนไม่ได้ถึงจุดอื่นในที่สุดแล้วเงินที่เก็บออมไว้ก็ต้องถูกใช้จ่ายออกไปอยู่ดี วันนี้ขอหยิบเอาวิธีการบริหารรายได้แบบง่ายๆ ที่สามารถทำได้จริง แถมยังเป็นวิธีที่ช่วยบริหารเงินอย่างมีประสิทธิภาพโดยไม่จำเป็นต้องมีความรู้ด้านการเงินมากมาย วิธีนี้เรียกว่า JARS System

JARS System เป็นหนึ่งในวิธีการบริหารเงินที่มีประสิทธิภาพ คิดค้นขึ้นโดย T Harv Eker นักพูดและนักคิดทางด้านการเงินการลงทุน เจ้าของหนังสือ Secrets of the Millionaire Mind เมื่อปี 2007 ซึ่งเป็นวิธีที่ง่ายและมีประสิทธิภาพมากวิธีหนึ่งใจความสำคัญของทฤษฎีนี้คือการแบ่งรายได้ที่ได้รับทั้งหมดต่อเดือนออกเป็น 6 ส่วน โดย T Harv Eker ได้ใช้โหลเป็นสัญลักษณ์แทนในแต่ละส่วน และในแต่ละส่วนนั้น ก็จะมีเปอร์เซ็นต์ในการแบ่งรายได้ที่แตกต่างกันดังนี้

โหลใบที่ ① เงินเพื่อความจำเป็น

เงินในส่วนนี้เป็นเงินที่จะถูกแบ่งไว้เพื่อใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน ไม่ก่อให้เกิดรายได้เพิ่มเติม เช่น ค่าอาหาร ค่าเดินทาง ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าน้ำมันรถ และหนี้สินต่างๆ โดยคิดเป็น 55% ของรายได้ทั้งหมด

โหลใบที่ ② เงินเพื่อการพักผ่อน

10% ของรายได้ทั้งหมดในส่วนนี้จะเป็เงินที่นำไปใช้จ่ายส่วนตัวตามใจชอบถือเป็นรางวัลสำหรับความเหนื่อยยากในการทำงานแต่ละเดือน เป็นเงินที่คุณจะสามารถใช้ได้อย่างอิสระโดยไม่ต้องพะวงหน้าพะวงหลัง

โหลใบที่ ③ เงินเพื่อการลงทุน

เพื่อความมั่นคงทางการเงินยามเกษียณ การลงทุนถือเป็นเรื่องสำคัญและขาดไม่ได้ โดยการลงทุนมีอยู่หลายรูปแบบให้เลือกตามความชอบ อาทิ กองทุน หุ้น ประกันแบบสะสมทรัพย์ เงินฝากดอกเบี๊ยสูง สลากออมสิน หรือการซื้อสินทรัพย์เพื่อเก็งกำไร เป็นต้น โดยคิดเป็น 10% ของรายได้ทั้งหมด (การลงทุนควรมีความรู้ในสิ่งที่เราลงทุนด้วย)

โหลใบที่ ④ เงินเพื่อการแสวงหาความรู้

ไม่มีคำว่าสายเกินไปสำหรับการเรียนรู้ ดังนั้นลองแบ่งเงินสัก 10% ของรายได้ทั้งหมด ผันเป็นเงินเพื่อการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม ซึ่งไม่จำเป็นต้องจำกัดอยู่กับการสมัครเรียนเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการซื้อหนังสือ การอบรมสัมมนา และการเข้าเวิร์กช็อปในสิ่งที่ตัวเองสนใจ

โหลใบที่ ⑤ เงินเพื่อการให้

การอยู่ร่วมกันในสังคมเราควรรู้จักแบ่งปัน ฉะนั้นเราควรจัดสรรเงิน 5% ของรายได้ทั้งหมด เพื่อบริจาค หรือให้การช่วยเหลือองค์กรการกุศลต่างๆ รวมถึงซื้อของขวัญให้กับคนใกล้ชิดในโอกาสพิเศษ เป็นต้น

โหลใบที่ ⑥ เงินเพื่อการออม

การวางแผนและตั้งเป้าหมายค่าใช้จ่ายในระยะยาว เช่น เบี้ยประกันชีวิต ต่อประกันรถยนต์ ซื้อบ้าน วางแผนแต่งงาน ค่าเล่าเรียนของลูก เป็นสิ่งสำคัญ ฉะนั้นเราควรจัดสรรเงิน 10% ของรายได้ทั้งหมดเพื่อเก็บออมไว้ใช้ตามแผนที่ได้วางไว้ หากคุณเก็บเงินได้อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เมื่อถึงเวลาที่จะต้องใช้จ่าย คุณจะสบายใจเพราะมีเงินใช้จ่ายโดยไม่ต้องไปหยิบยืมคนอื่นให้เป็นหนี้

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าแต่ละวิธีการจะกำหนดสัดส่วนของเงินแต่ละก้อนไว้ชัดเจนแต่เราสามารถปรับเปลี่ยน หรือลดบางอย่างเพื่อให้เหมาะกับไลฟ์สไตล์ของเรามากที่สุด แต่อย่างน้อยขอให้เริ่มจากการออมและลงทุนเพื่ออนาคตกันก่อน ใส่เงินในส่วนนี้ให้เต็มที่เท่าที่ทำได้ เหลือเท่าไรค่อยขยับไปรายจ่ายๆ อื่น เพราะยิ่งเราใส่ไปมาก ยิ่งมีโอกาสที่จะมั่งคั่งเพิ่มขึ้น

ถือเป็นการบริหารจัดการรายได้ที่น่าสนใจไม่น้อย แถมยังเป็นวิธีดูแล้วไม่โหดร้ายเกินไปสำหรับคนที่มียาได้ไม่น้อยอีกด้วย ถ้าวันนี้คุณเป็นคนหนึ่งที่คิดจะปรับเปลี่ยนวินัยการเงิน และอยากจะทำสร้างพื้นฐานทางการเงินที่ดีไว้ตั้งแต่วินัยนี้จนถึงยามเกษียณ ลองบริหารเงินแบบ 6 โหลกันดูนะ

ขอขอบคุณข้อมูล จากกองทุนการออมแห่งชาติ
6jars.com/smartaboutmymoney.com

หมายเลขโทรศัพท์สหกรณ์ออมทรัพย์กรมชลประทาน จำกัด

	0-2241 5655-64 ต่อ	สายตรง	โทรสาร (FAX)
ผู้จัดการ	2640	0-2243 7807	-
รองผู้จัดการ (สายบริหาร)	2647	0-2241 0473	0-2243 5086
รองผู้จัดการ (สายการเงิน)	2644	0-2669 6579	-
รองผู้จัดการ (สายสินเชื่อ)	2643	0-2669 6579	-
ฝ่ายบริหาร	2445, 2833	0-2241 0473	0-2243 5086
ฝ่ายข้อมูลสมาชิกและสวัสดิการ	2642	0-2243 4798	0-2669 6575
ฝ่ายการเงินและเงินออม	2439, 2529	0-2243 4796	0-2243 4796
ฝ่ายบัญชี	2646	0-2243 4798	0-2669 6575
ฝ่ายจัดเก็บและตรวจสอบ	2344, 2831	0-2669 6595	0-2669 6575
ฝ่ายสารสนเทศและประชาสัมพันธ์	สารสนเทศ 2373	0-2669 6576	-
	ประชาสัมพันธ์ 2645	-	-
ฝ่ายสินเชื่อ	2247, 2832	0-2243 4795	0-2243 4795
ฝ่ายสหกรณ์ปากเกร็ด	0-2583 6050-0 ต่อ 513 สายตรง 0-2961 1504 หรือ 0-2583 8912 โทรสาร 0-2961 1731		
รับเรื่องร้องเรียน สอ.ชล.	โทรสายตรง 0-2163 4678		

ทุนส่งเสริมการศึกษามูลนิธิ 2565

ยื่นขอรับทุนวันนี้ - 31 สิงหาคม 2565

สมาชิกสมทบที่เป็นพนักงานราชการและพนักงานกองทุนหมุนเวียน เพื่อการชลประทาน ขอให้บุตรได้รับ

สอบถามเพิ่มเติมได้ที่

ฝ่ายข้อมูลสมาชิกและสวัสดิการ
โทร. 0 2243 4798 ภายใน 2642
หรือ www.ridsaving.com



สมาชิกโปรดทราบ

สมาชิกที่ส่งเอกสารพัสดุมายังสหกรณ์ ขอให้จัดส่งทางไปรษณีย์ไทย ลงทะเบียน ระบุที่อยู่ให้ชัดเจน เลขที่ 811 สหกรณ์ออมทรัพย์กรมชลประทาน จำกัด ถนนสามเสน แขวงถนนนครไชยศรี เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300



การฝากเงิน ชำระหนี้ สอ.ชล. โดยการโอนเงินผ่านธนาคารที่ สอ.ชล. เปิดบัญชีไว้เพื่อบริการแก่สมาชิก ดังนี้

ธนาคาร	สาขา	เลขที่บัญชี
 กรุงไทย	ศรียาน	012-1-10137-1
 กสิกรไทย	บางกระบือ	007-2-07575-7
 กรุงเทพ	ศรียาน	110-0-43737-3
 กรุงศรีอยุธยา	บางกระบือ	008-1-08434-8
 ทหารไทย	ศรียาน	041-2-21722-6

การโอนเงินฝากเข้าบัญชี สอ.ชล. เมื่อโอนแล้วโปรดแจ้ง สอ.ชล. ทราบทันทีทางโทรศัพท์หรือทางโทรสารพร้อมส่งสำเนาใบฝากเงินไปยัง สอ.ชล. ยกเว้นธนาคารกรุงไทย สามารถฝาก-ชำระด้วยระบบ Bill Payment โดยเสียค่าธรรมเนียม 10.00 บาท/รายการ

- เงินออม-การเงิน โทรศัพท์ 0-2243-4796 โทรสาร 0-2243-4796
- ชำระหนี้ โทรศัพท์ 0-2669-6595 โทรสาร 0-2669-6575

สอ.ชล. เปิดทำการ ไม่หยุดพักเที่ยง

วันจันทร์-ศุกร์

เวลา 08.30-16.30 น. (เว้นวันหยุดราชการ - วันนักขัตฤกษ์)

โปรดทราบ

สมาชิก สอ.ชล. ที่ไม่ได้รับความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ช่วยงานหรือเจ้าหน้าที่สหกรณ์หรือมีคำแนะนำเกี่ยวกับการดำเนินงานของ สอ.ชล. กรุณาส่งไปรษณีย์แสดงความคิดเห็นหรือผู้จัดการ สอ.ชล. โดยตรง โทร. 0-2243-7807

วัตถุประสงค์ของข่าว สอ.ชล.

- เผยแพร่ข้อมูลข่าวสารและกิจกรรมของ สอ.ชล. แก่สมาชิกให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสหกรณ์
- เป็นสื่อกลางแลกเปลี่ยนข่าวสารความคิดเห็นระหว่างคณะกรรมการดำเนินการ สอ.ชล. กับสมาชิกสหกรณ์



สหกรณ์ออมทรัพย์กรมชลประทาน จำกัด

อาคารสวัสดิการ กรมชลประทาน ถนนสามเสน
แขวงถนนนครไชยศรี เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300
www.ridsaving.com

ชำระค่าไปรษณียากรแล้ว
ใบอนุญาตเลขที่ 94/2558
ไปรษณีย์ดุสิต 10300