



# ชมายสาร CHAMAI MUNICIPALITY

## กิจกรรมฝึกอาชีพ "การทำไข่เค็มแห้ง" ภายใต้โครงการส่งเสริมสนับสนุนการดำเนินงาน รีสอร์ทผู้สูงอายุ (โรงเรียนผู้สูงอายุ) รุ่นที่ ครั้งที่ 2

ในวันศุกร์ ที่ 12 กรกฎาคม 2567 เวลา 08.30 น.

นายประพัฒน์ รัชศรีทอง นายกเทศมนตรีตำบลชมาย มอบหมายงานพัฒนาชุมชน นำโดยนายสมชาย คมชาญเดชา นักพัฒนาชุมชนชำนาญการ พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ดำเนินงานตาม "โครงการส่งเสริมสนับสนุนการดำเนินงาน รีสอร์ทผู้สูงอายุ (โรงเรียนผู้สูงอายุ)" รุ่นที่ ครั้งที่ 2/2567 ณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชมาย โดยก่อนการเริ่มกิจกรรมฝึกอาชีพนั้น จะเป็นกิจกรรมเสริมกำลังกายและกำลังใจให้กับผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมออกกำลังกายเบาๆ เพื่อช่วยพัฒนาให้ร่างกายและจิตใจมีความแข็งแรง เกิดการความยืดหยุ่น และสร้างสมดุลให้กับชีวิต โดยสัปดาห์นี้รีสอร์ทผู้สูงอายุดำเนินกิจกรรมฝึกอาชีพ "การทำไข่เค็มแห้ง" ซึ่งได้รับการบรรยายโดย นายสุจินต์ แสงเงิน ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชมาย สำหรับวิธีการทำไข่เค็มแห้งนั้น เริ่มตั้งแต่ขั้นตอนการเตรียมวัสดุ ได้แก่ เปลือกไข่, น้ำส้มสายชู, ไข่เป็ดหรือไข่ไก่, กล่องใช้หมักไข่

วิธีการทำ เริ่มด้วยการล้างไข่เป็ดหรือไข่ไก่ให้สะอาด และแช่น้ำส้มสายชูทิ้งไว้ ประมาณ 5 นาที แล้วล้างน้ำออกให้สะอาด จากนั้นนำไปใส่ภาชนะที่เตรียมไว้ และปิดฝาทิ้งไว้ใน อุณหภูมิห้อง ทิ้งไว้ 7-10 วัน จากนั้นนำไปปรุงอาหารตามต้องการ

