

如意湖办事处多彩活动 给春天加点颜色

联盟新城社区开展趣味运动会

本报讯 东风送暖,草木萌发。近日,联盟新城社区党支部以“社区单位一家亲,共驻共建新社区”为主题,组织社区工作人员和辖区共建单位代表开展社区第一届趣味运动会。

本次运动会设有拔河、跳大绳、踢毽子等项目,全体运动员以抽签的方式分组进行比赛。集体项目的竞技立刻使大家投入到团队的通力配合当中,胜利的欢呼声和观众的加油声此起彼伏。在兴奋与快乐的气氛中放松了心情,缓解了工作压力。“平时工作忙,很少有时间运动,我都好几年没有踢过毽



子了,和大家一起比赛让我感受到了童年体育课的那种快乐!”运动员代表说。记者 王阳 实习记者 毛清宇 通讯员 王洁茹 文/图

换新妆 健体魄 欢声笑语“美”不停

本报讯 为丰富全办女职工和辖区女同胞的业余生活,如意湖办事处在机关篮球场举办了拔河、六人七足等集体项目和转呼啦圈、抢凳子等个人项目。在值得一提的拔河比赛中,只听裁判开始哨一吹响,两方队员们都铆足了劲,用尽全力拉绳,一旁围观的同事们当起了啦啦队员,活动按照比赛结果,从每个项目中选出一、二、三等奖和积极参与奖,充分调动了女职工生活、工作的积极性。

如意东路社区特邀资深化妆师为辖区女同胞开展化妆培训课,化妆师们为大家讲解了美容护肤基础知识、彩妆基本步骤以及职业化妆妆要领,并采用一对一的方式,根据大家不同的脸型、肤色及五官特点,为大家现场传授化妆技巧,帮助大家找到适合自己的妆容。

天时路社区举办插花活动,花艺



老师为女性居民们开展花卉的介绍和现场教学指导,从退休阿姨到职业女性再到年轻美少女,都跟着现场老师的节奏,一步一步创作自己的插花作品。大家一边欣赏社区精心准备的玫瑰、康乃馨、勿忘我等鲜花,一边探讨交流插花知识,享受着幸福和自在的美好时刻。

记者 王阳 实习记者 毛清宇 通讯员 卫雨晴 文/图

商务区社区书法班喊您来上课啦

本报讯 近日,如意湖办事处商务区社区第一期书法培训班正式开课。本期培训班共招收15名学员,社区特别邀请到郑州文墨书院院长董长斌为居民免费教授书法。

培训中,老师由最基本的握笔、写字姿势开始,由最基本的横竖点捺撇开始,手把手教大家进行书法练习。学员们仔细看老师亲笔示范,一笔一画临摹,反复练习。“以前写字都是自己在家对着书本琢磨,从来没有系统地学习过,这下好了,有社区带我们一起学,明



年我家的春联就能我自己写了!”参加活动的吴阿姨说。记者 王阳 实习记者 毛清宇 通讯员 王斌 文/图

联盟新城社区开展乳腺健康防治讲座

本报讯 近日,如意湖办事处邀请省直三院甲状腺乳腺外科位臻医师,在“新家庭计划”试点社区——联盟新城社区活动室,为辖区广大女性居民朋友奉上一节关于女性乳房健康防治知识的精彩讲座。

据悉,为了让更多女性乳腺癌患者能够“早发现,早诊断,早治疗”,位臻利用配图课件和现场操作彩超仪器相结合的方式,呼吁广大女性规律生活,劳逸结合,尽量不熬夜,多运动,防止肥胖,提高免疫力,不滥用含雌激素的美容保健用品。位臻建议,30岁以上妇女每1~2年普查一次,半年定期检查一次,对于有高危因素的妇女可以每3个月定期检查一次,定期复查和自我检查相结合。讲座结束后,工作人员为参加活动的居民朋友们免费发放宣传品收纳筐,并由省直三院医生免



费为活动现场女性提供乳腺彩超检查。居住在双河湾的刘女士说:“我这几天一直觉得乳房左下方有点硬硬的,想去医院检查,但是孩子一开学又没时间跑,咱办事处这个活动真是‘及时雨’啊!”

此外,办事处妇女联合会特别邀请两位来自河南杰瑞律师事务所的律师,在联盟新城社区进行妇女保护权益和家庭纠纷等相关法律知识咨询。记者 王阳 实习记者 毛清宇 通讯员 屈雅婧 文/图

商务区社区瑜伽班开课了

本报讯 为丰富辖区女性业余生活,传播健康生活,近日,由商务区社区与郑州社区大学联合举办的公益瑜伽兴趣班正式开班。

瑜伽兴趣班一开始就吸引了很多社区居民踊跃报名参加。此次瑜伽兴趣班将于每周二的下午开课,会开展一系列的瑜伽课程,内容丰富,为有瑜伽兴趣爱好的社区居民搭建沟通交流的平台。

本学期第一节瑜伽课开课,学员们都早早来到学习场地,一身轻便的装束,在舒缓的音乐中,在瑜伽老师的带领下,练习瑜伽动作,修养身心。她们屏气凝神,动作舒缓。在这里,这群



乐活的“女神”们寻找到了自己的小伙伴,一起共同进步和成长。瑜伽让她们更加的自信美丽,伴着曼妙的音乐,她们柔美的动作,成为了商务区社区一道亮丽的风景。记者 王阳 钱凯悦 通讯员 王斌 文/图

聚焦健康睡眠 拯救失眠的你

本报讯 近日,如意湖办事处邀请河南省直三院中医睡眠部主治医师许彦臣、康复运动科医师孙岩在商务区社区多功能活动室开展以“健康睡眠”为主题的知识讲座。

讲座中,许彦臣首先向居民们介绍睡眠的重要性以及常见的睡眠障碍疾病,从日常饮食、睡觉姿势、情绪等角度讲解改善睡眠质量的方法。随后,孙岩现场示范,指导大家练习睡眠健康操,并对居民提出的睡眠问题进行现场解答。最后,工作人员为到场的居民发放健康管理报和体检卡,提醒大家在日常生活中多注意改善错误的睡眠习惯,尽早形成良好睡



眠,保持身体健康。“医师讲的健康睡眠知识真有用,原来我常常半夜醒来是睡姿的原因,我晚上睡觉注意一下,今晚肯定能睡个好觉!”居民李阿姨开心地说。记者 王阳 钱凯悦 通讯员 王斌 文/图