

文化演出进社区 居民沉浸幸福里

风雅颂社区举办“红色文艺轻骑兵”文化演出活动



本报讯 近日,风雅颂社区组织热爱文艺活动的国舞飞扬艺术团,举办了“红色文艺轻骑兵”文化演出活动。

当天,歌曲《我的祝福你听见了么》拉开了活动序幕,紧接着舞蹈《有那么一个地方》《唱支山歌给党听》、男声独唱《草原上升起不落的太阳》、舞蹈《梦中的兰花花》等精彩节目轮番上演,充分展现出老年人良好的精神风貌,健康的生活追求,感染着台下的观众。

65岁的居民黄女士说:“能在家门口观看这么精彩的演出很享受。儿女上班,孙子上学,闲在家里相对无聊。有了这文艺演出,大家在欣赏节目的同时还能聊聊天,增进社区邻里感情。希望能有更多的文化活动走进社区。”

记者 鲁慧
通讯员 生俊婷 文/图

琥珀名城社区演出精彩纷呈

本报讯 近日,琥珀名城社区在南北文化广场开展了文艺演出活动。本次演出节目15个,内容丰富多彩,有独唱、戏曲等。热情奔放的开场舞,让现场的气氛迅速融洽起来,对口快板得到了观众的阵阵掌声,温馨的旋律,悦

耳的歌声,快乐的舞姿吸引着在场的每个人。随着一个个节目的上演,观看的人越来越多,整场演出在一片欢声笑语中结束。

记者 鲁慧
通讯员 刘美荣

把健康知识送到居民身边

幼儿推拿教育小组普及小儿推拿知识



本报讯 近日,金印阳光社区联合玖久社工开展以“助力成长”为主题的幼儿推拿教育小组活动,邀请金水区豫康门诊的医师为社区居民讲述儿童保健知识和小儿推拿一些简单手法。

随着人们健康理念的不断更新,儿童保健日益成为家长日常关心的重要内容。小儿推拿是纯绿色疗法,不仅能简单治疗小儿常见病,还能增强孩子体质,从而提高自身的抗病能力。

小组活动开始后,组员认真地听着医师的讲解,在医师的演示过程中,组员积极询问推拿手法的轻重、穴位的判断等细节,学会了调理脾胃的简单手法。医师叮嘱组员:“推拿贵在坚持,希望各位家长多些耐心,为孩子的健康成长助力。”

小组活动结束后,组员们纷纷表示,了解并学习小儿推拿,不仅能给宝宝解除病痛强身健体,还能增加和孩子的互动,希望以后能有更多相关讲座可以参加。
记者 鲁慧 通讯员 车雯 文/图

金印阳光社区开展糖尿病健康讲座

本报讯 近日,玖久社工金印阳光社区(党群)服务中心项目社工响应居民需求,联合国基路街道办事处金印阳光社区、北京孝夕阳科技发展有限公司在金印阳光社区活动中心开展了一场针对长者常见病——糖尿病的健康讲座。

“糖尿病人是不是不能吃甜的啊?”任女士发出的这一疑问引起了金印阳光社区活动中心其他长者的讨论。“可不嘛,得了糖尿病就是什么都不敢吃,水煮菜可能是最安全的吧。”“不能吧,那多没营养,缺了营养也是不行的吧。”社工了解到长者的这一疑问后,链接了北京孝夕阳科技发展有限公司糖尿病用户研究中心的讲师,为社区长者普及

糖尿病在运动、饮食方面的健康知识。

此次讲师以糖尿病的前期症状和并发症开讲:“糖尿病前期大多无明显症状,一般为多饮、多食、多尿和消瘦、疲乏无力等。糖尿病会引发中风、冠心病、尿毒症、失明、截肢等并发症,因此需要极大关注。”接着从运动、饮食详细介绍了糖尿病的预防和糖尿病患者在这两方面的注意事项:“饭后半小时后适量运动,以身体发热但不出汗为准,可以散步、快走等有氧运动方式运动半小时。避免摄入过多热量,多吃粗粮和青菜,少喝酒,不吸烟。”

记者 鲁慧
通讯员 郝仁婷

口腔义诊走进康苑居社区

本报讯 “牙疼不是病,疼起来要人命”。为提高社区居民对口腔健康的认识,近日,国基路街道办事处社区服务指导岗位社工积极链接德贝植牙口腔医院,联合金水区金夕阳家园托老服务中心在康苑居社区进行口腔义诊活动。

医生们首先向居民宣传日常有效的口腔卫生保健知识,让社区居民认识到口腔护理的重要性,提高口腔护理的意识,并对居民提出的一些口腔方面的问题给予医学上的解释,帮助居民认识

到自己不当护理口腔的危害。接着,医生们给居民进行口腔检查,让居民了解自己的口腔情况。随后,义诊的医生还向居民介绍了正确的刷牙方式,有效地护理牙齿,保证牙齿健康。

“牙龈一出毛病,都不知道咋办,有了医生的建议就不怕了。”社区的王阿姨说。活动受到社区居民的欢迎,一些居民针对自己的情况咨询医生,及时了解自己的口腔状况,关爱口腔,呵护牙齿。
记者 鲁慧
通讯员 张一立

和谐国基

手工坊里乐融融 自主制作欢乐多



本报讯 “我孩子说我学起手工来比上班都积极。”“可不是嘛,大家坐一起聊聊天,做做手工,时间不知不觉就过去了。”小组进行到中期,天气转热,手工坊里的组员们热情不减。

近日,金印阳光社区(党群)服务中心项目玖久社工联合金印阳光社区组织开展的着乐园之“巧手手工坊”绚丽花朵手工制作小组第六节开讲。本节学习的是百合花的制作,代表着百年好合美好家庭、伟大的爱之含意,有深深祝福的意义。因本节是小组的最后一节,因此社工有意将百合花的制作放在这一节,让百合花传递社工与组员间深深的祝福。

本次小组共学习了5种花朵的制作,分别是艳丽的三角梅、温馨的康乃馨、典雅的薰衣草、烂漫的风信子、皎洁的百合花。通过6节课的学习,组员均学会了使用皱纹纸制作花蕊、花瓣、绿叶的多种剪制方法和组合形式,掌握了纸胶带、26号纸包铁丝、2号纸包花杆的使用、组合方法,至此,组员使用皱纹纸制作花朵的基础剪制方法已掌握。社工最后鼓励组员去观察、研究各种花朵的形状,尝试自主制作形形色色的花朵,将兴趣爱好坚持下去。

小组活动结束后,组员自发提出并一致同意将手工作品留在社区活动中心:“成束的花朵更漂亮,放在中心展览和装饰,我们每次来参加活动,也可以欣赏到,更有价值和意义。”社工对于组员的提议表示感谢并接受,感谢组员对于创建文化社区作出的努力和支持。

记者 鲁慧 通讯员 郝仁婷 文/图

和昌康桥筹备组 联合拆除沿街违章搭建



本报讯 近日,和昌康桥社区筹备组联合办事处城管办、查违办、巡防队、食药站、执法中队等部门开展联合执法行动,取缔拆除位于宏康路与高皇北路两侧的违章搭建,还路于民,彻底消除各类安全隐患。下一步,社区筹备组将进一步采取措施,加强安全巡查。
记者 鲁慧 通讯员 杨东 文/图