

美好社区 美好家庭 美好生活

如意湖办事处 以鼓为媒 欢聚邻里

本报讯 为激发辖区居民参与文艺活动的热情,近日,如意湖办事处馨悦苑社区党群服务中心在活动室开展了“以鼓为媒 欢聚邻里”非洲鼓体验活动,前来参加活动的居民都沉浸在激昂的鼓声中,享受着打击乐的快乐。



本次活动符合辖区居民用音乐表达对美好生活热爱的需求,深得大家喜爱。这种新颖的娱乐健身方式,不仅让居民的精神状态更加饱满,也让他们从家庭琐事中脱身,在音乐的领域里做一回自己的主角,真正地感受一番打击乐的纯真乐趣。

记者 王阳 通讯员 冯涛 文/图

龙子湖街道办事处 弘扬民族文化 葫芦丝公益课堂开讲啦



本报讯 为弘扬民族文化,丰富社区居民业余文化生活,近日,龙子湖街道知启街社区党群服务中心第一期葫芦丝公益课堂正式开课,10余名社区葫芦丝爱好者积极参加。

“我很早就买了葫芦丝,一直没机会学,社区给我们提供了一个好平台,这里气氛非常好,老师上课很耐心,总算是圆了我的梦了,我以后每周三都会

坚持来学习的。”81岁的胡奶奶笑着说。课堂特邀清禾蓝教育机构孙老师为大家授课。课堂上,孙老师从基本的吐气、指法、葫芦丝乐器的由来开始讲解,居民认真聆听并饶有兴趣地互动练习。

此次公益课堂活动丰富了社区居民的文艺生活,促进了邻里关系的和谐发展。

记者 王阳 通讯员 刘佩琪 文/图

祭城路街道办事处 爱牙日宣传进社区

本报讯 为宣传和普及口腔健康知识,提高辖区居民的口腔健康科学素养,近日,郑东新区祭城路街道办事处联合唯爱口腔医院在辖区内开展“增进全民健康”为主题的爱牙日宣传活动。



前来的居民发放了精心准备的牙刷、牙膏等小礼品。

此次活动让老百姓在家门口就享受到了健康、得到了实惠。同时呼吁更多居民养成良好的口腔卫生习惯,从而提高社区居民口腔健康水平,为建设健康社区打下了更加坚实的基础。

记者 王阳 通讯员 张德美 文/图

博学路办事处 三减行动进厨房 美味生活保健康

本报讯 追求健康,不要等到迫不得已;预防疾病,不要等到迫不得已。为积极倡导科学文明卫生的生活方式,近日,博学路办事处学理路社区联合河南省卫生健康委员会、河南省疾病预防控制中心,在党群服务中心举办“三减行动进厨房,美味生活保健康”主题活动,辖区内各商铺和社区居民前来参加学习。



省疾控中心的张老师从“冰山理论”开始,给大家普及了疾病从轻微到严重的演变:“疾病是突然发现的,不是突然发生的!”三分之一的疾病可以通过预防保健避免,三分之一通过早期发现得到有效控制。在给大家讲清楚影响健康的因素之后,张老师给大家讲述

了生活中普遍存在的不良生活方式,例如高盐、高糖、高油、不吃水果蔬菜等,并告诉大家科学合理的能量摄入,比如一个人一天中摄入盐不能超过5克、糖尿病病人应该如何膳食、蔬果的生糖指数摄入指标等生活知识。

记者 王阳 通讯员 史晓雨 文/图

商都路办事处 “最美读书声”全民阅读在行动

本报讯 秋风送爽、桂花飘香。为庆祝新中国成立70周年,倡导辖区居民积极阅读,近日,商都路办事处恒兴嘉苑社区开展了“最美读书声”全民阅读活动,吸引居民30余人参加。



活动中,居民选择自己喜欢的图书进行阅读。大家沉浸在图书中,全身心投入到书的世界、知识的海洋,整个图书室十分安静。随后,社区工作人员组织居民分享所读的精彩故事和读书体会,并推荐一本值得阅读的好书。大家积极踊跃发言,把活动推向高潮。社区退休居民张学清说,他年轻时阅读《钢铁是怎样炼成的》深受触动,书中主人公保尔·柯察金的故事对他的人生规划产生了深远的影响,在面对艰难生活时给了他不怕困难勇于前行的决心和勇气,并鼓励年轻的孩子们多读书,以此

来丰富自己的内心世界。最后,新华书店的工作人员给参与此次活动的居民发放了免费的书店借书卡,以此鼓励大家继续坚持阅读。

此次活动让更多的居民走进了阅读的世界,领略到图书世界的精彩,真正感受阅读带来的快乐,营造了文明和谐的社区氛围。

记者 王阳 通讯员 赵洋 文/图

龙湖办事处 共享种植之乐 共建睦邻社区

本报讯 为大力倡导绿色生活,使绿色环保理念深入人心,近日,龙湖办事处龙之梦社区开展“绿城妈妈”芽苗菜培育及水培蔬菜种植活动,居民踊跃参与。首先由社工人员介绍了无土栽培芽苗菜的绿色、环保、健康等特点,并为居民详细讲解了无土栽培设备的功能及使用方法。居民们认真体验,了解种植的步骤、注意事项和技术要求,有条不紊地选种、浸种、沥水、洗盘、播种、催芽、浇水……一位居民兴奋地说:“以后每天都过来照顾我种的这盘芽菜,我要呵护它发芽、成长、成熟,到时候赠送给我的街坊邻居。”



本次活动不仅使辖区居民学到了芽苗菜培育及水培蔬菜种植的知识与

技能,也丰富了社区居民的业余文化生活,倡导了绿色环保健康的家庭生活方式,得到了社区居民的一致好评。

记者 王阳 通讯员 刘鑫 文/图