

社区报 | 如意新城

健康达人之 正弘山社区

马彩玲:我们就是要健康、要美丽

每天早上,正弘山社区居民都会看到在2号楼下有一位50多岁的阿姨随着音乐在跳舞,她就是社区居民马彩玲。热情与爽朗是马彩玲给大家的印象,她热爱舞蹈,将自学的舞蹈教给社区居民,用自己的热情带动社区居民一起学习。居民们评价她是把欢乐和健康带给大家的人。



坚持锻炼坚持学习舞蹈

58岁的马彩玲,在几年前就已经退休,在经历了长时间的失落和无聊之后,学会了自己上网。她在网上搜集舞蹈视频,跟着网络教程自学舞蹈锻炼身体。马

彩玲还尝试过跑步、做操等运动,但是最后她发现自己对这些锻炼项目不能持之以恒,只有学习舞蹈才能让自己坚持下来,并且越学越好。经过她的不断学习,如今自己会跳的曲子就有100多首。每天坚持练习舞蹈,马彩玲身体和精

神也愈来愈好。当她得知周围有许多老姐妹患上了糖尿病、高血压、高血脂等痛苦不堪言时,她做了一个决定:带着大家一起跳舞,享受生活,享受生命。因为她觉得,生命是可贵的,健康更可贵,这种想法更加坚定了她每天学习锻炼的决心,同时也坚定了她带动身边的人坚持锻炼的决心。

克服困难带动居民练习跳舞

有了决心,怎么实施呢?一开始,正弘山社区里没有活动室,马彩玲就自己跑到公园去跳。“那时候我在想如果社区里有一支自己的表演团队的话,社区里的老年人肯定都乐意参加。”马彩玲说,知道自己的想法是很好的,可是没想到实践起来会遇到那么多困难。她说,最初社区里愿意参加舞蹈队的人并不多,大家都觉得家里的家务事多,年纪又大了不愿意参加锻炼。可是马彩玲并没有放弃,她主动联系大家,挨家挨户地给居民做思想工作,告诉她们,参加舞蹈队不仅可以锻炼身体还能结交朋友,有很多的乐趣,可是效果不大。

于是,马彩玲就先自己动起来:晚上8点左右,她一个人在小区里自学自跳,向小区居民展示跳舞的乐趣。时间久

了,吸引了不少居民。经过不懈的努力,在社区的协助下,居民们组成了一支舞蹈队。意想不到的这支舞蹈队经过一个多月的学习,就编排出了几支不错的演出舞蹈。

现在,越来越多的邻居加入进来,舞蹈队在社区里已经小有名气。

这支舞蹈队活跃了小区气氛

采访时,马彩玲自豪地说自己很欣慰,“舞蹈队里,有好几个老年人身体比以前要好很多,我们只要健康就快乐,不给孩子添麻烦,不做社会的负担。”在舞蹈队里,记者发现不仅有老年人,还有年轻人,他们跳着当下最为流行的舞蹈,锻炼身体,享受快乐。

“居委会刚成立不久,对居民的具体情况不了解,很多工作很难开展,可自从马阿姨组建起这支舞蹈队,我们居委会也越来越有人气了。”正弘山社区主任马红霞说,现在社区居民,会相互关心相互帮助,邻里更加和谐。她表示,以后社区会组织舞蹈队向专业的老师学习,同时还会让舞蹈队和其他社团相互之间进行交流与学习,增加居民学习的乐趣。

通讯员 马红霞

社区动态

恒兴嘉苑社区开展安全宣传活动



随着城市里低碳、快捷生活节奏的加速,电动车也走进了每个人的家庭,随着车辆的逐渐增多,如何安全地给电动车充电就摆在社区的面前。在社区暂无能力解决统一

充电场地的情况下,恒兴嘉苑社区结合居民私拉乱扯充电线现象较多、较乱的问题,与该小区科苑物业公司共同协商,采用“温馨提示”的宣传方式,提醒辖区居民在电动车充电时要注意的安全事项,以增强居民安全防范意识,防止火灾事故的发生,从而达到安全警示的作用。

8月20日,恒兴嘉苑社区与物业公司工作人员出动16人次在全院范围内送出安全充电“温馨提示”内容的宣传单达1000份。 通讯员 崔迎新

康宁社区:夏日泼水节玩得好开心



夏日酷暑,天气炎热,近日康宁社区联合幼儿园特意给小朋友安排了一次“玩水”的主题活动。

“玩水”活动其实很简单,社区工作人员带着准备好的脸盆、水枪,幼儿园里的水管、大水缸、小水桶都派上了用场。看见装满水的容器,孩子们都兴奋了起来,只听老师一声令下,全体小朋友都沸腾起来了,水龙头打开,盛

满大大小小的器皿,老师们还灌了数百个水气球,它们像“小兔”一样满地乱撞,顺手捡起一个,在脚下使劲一摔,顿时水花四溅,满身清凉。社区工作人员看到此景,也受到了感染,纷纷加入其中。玩水球不过瘾的,直接用盆泼,玩到兴头上,不管男孩女孩,大家都全部上阵。

通讯员 李静

康平社区“我服务,我快乐”志愿者服务进社区

社区义诊是关爱社区老人的微公益项目,近日,康平社区联合省交通厅志愿者为辖区老人提供“我服务,我快乐”免费义诊活动,提供测量血压、把脉等一些常见疾病咨询和检测,受到辖区居民的欢

迎。活动现场,聚集了前来咨询的居民,轮流进行逐项检查。志愿者们现场解答了居民们有关健康的咨询,向他们讲解了一些生活中的健康常识和自我保健的方法。 通讯员 韩伟红

普惠社区积极开展“文明餐桌”宣传活动

8月23日,普惠社区组织社区工作人员与商铺开展“文明用餐、节俭惜福、节约粮食、从我做起”的宣传活动。

普惠社区加强对辖区餐饮单位“文明餐桌”行动的宣传力度,组织工作人员向辖区饭店、小餐馆发放“文明餐桌”宣传资料及宣传桌签,请社区各饭店、小餐馆的经营户积极向来用餐的顾客宣传,提倡“倡导节约、文明用餐、餐后打包、争当光盘族”的好传统。

通过这次宣传活动,普及了文明餐桌知识,倡导了节约用餐行为,增强了餐饮行业服务意识,营造了和谐文明的用餐氛围,提升了居民文明健康素质和社会文明程度,受到辖区餐饮经营户和消费者的一致认可,收到了良好的社会效应。



空管花园社区工作站开展“五小门店”整治活动

为进一步加强食品安全工作,改变“五小”行业现状,规范“五小”行业的经营行为,保障食品消费安全,近日空管花园社区工作站在社区范围内开展了“五小”行业的专项整治活动。

社区工作人员在辖区内广泛宣传发动,加大宣传教育工作的力度,同时在辖

区内摸底排查,和相关职能部门紧密结合开展集中整治。整顿工作以帮助经营户提高为主,对于仍然不能达标的“五小”门店进行疏导业主,自行取缔或转行经营;对无证无照的“五小”门店要依法实施取缔。还加强督查,清除整治死角,确保“五小”门店整治工作深入开展。 通讯员 王琛

本版文图 郑州晚报记者 马燕 实习生 王之宇