

# 社区报 | 三八节

## 魅力女人节 跳跳绳、踢毽子趣味活动多 来看看女神们都怎么庆祝的

她们身兼数职，  
有着做女儿的孝顺，做妻子的贤惠，做母亲的慈爱……岁月可能无情地侵蚀着她们的青春，在烂漫三月天，这样一个属于她们的节日里，快来看看各社区都是怎么庆祝节日的。



看看我们跳绳跳得高不高？

### 动 跳绳、踢毽子、慢跑 健康向上做魅力女人

在“三八”国际妇女节来临之际，郑东新区党群办、妇联以“做魅力女性，建和谐东区”为主题，精心策划并组织开展“三八节”系列庆祝活动，营造了浓厚的节日气氛。

组织管委会机关单位200余名女职工开展跳绳、踢毽子、慢跑等健身活动比赛。引领广大妇女参与全民健身活动，以更加充沛的精力、更加饱满的热情做好本职工作，为建设和谐东区贡献力量。另外，举办女性健康讲座。邀请河南省知名心理专家举办女性健康知识讲座，

使广大妇女职工以积极的心态投入到工作生活中，实现身心、家庭、事业的和谐、健康及全面发展；宣传妇女维权周活动，在如意湖文化广场举行妇女维权大型宣传活动，来自东区的12个乡镇办事处妇联通过发放宣传资料、赠送法律书籍、分析妇女信访维权案例、演绎维权案例等活动举措，提升妇女维权意识，强化妇女维权服务，营造全社会关爱妇女、服务妇女的良好氛围，帮助更多妇女解决困难和问题。

记者 柴琳琳 通讯员 杨贺



看看俺们这游戏够趣味不？

### 运 夹玻璃球、指压板跳绳 300人比拼“智勇双全”

为纪念“三八”国际劳动妇女节106周年，3月4日下午，金水区妇联在区机关西配楼七楼活动室举办区直机关女职工庆“三八”趣味运动会，区直机关40多个单位近300人参加本次活动。与传统运动会不同的是此次运动会兼顾了趣味性与互动性，设置了

夹玻璃球、指压板跳绳、吸管运输三个项目。通过趣味运动会的开展，增强了女干部职工的团队意识和健康意识，让妇女姐妹们在活动中体验运动的趣味和快乐，度过了一个愉快而有意义的“三八”妇女节。

记者 王翠  
通讯员 程钰娇

### 健 两天精彩不间断 万人健身乐趣多

3月3日，第106个“三八”国际劳动妇女节来临之际，由中牟妇联与县教体局联合主办的中牟县万人妇女健身大赛在郑州电力职业技术学院体育场隆重举行。全县各乡镇（街道）、各机关单位共49支代表队1600多名妇女参加了活动。此次健身大赛为期两天，设有广场舞、拔河、集体

跳绳、个人跳绳、踢毽子等7个团体及个人项目。活动中精彩不断，30支队伍展示了优美、欢快的广场舞，100余名妇女参加了毛毛虫竞速，34支队伍参加竞争激烈的拔河比赛，让广大妇女在运动中感受到喜庆、快乐的节日氛围！

记者 张朝晖  
通讯员 张效强 文/图

### 如何保护自己 说说女神们

正逢三八国际妇女节，在祝各位女神节日快乐的同时，再说说女生在平时生活中应该注意哪些事。

#### “女性自卫”必修课必学9招

- (1)搭电梯时尽量靠近电梯按钮，如果遇到歹徒，尽快按下所有楼层，让电梯在每个楼层都停，或者按紧急按钮，通知大厦管理员。
- (2)如果是与人合租租房，必须跟室友达成共识与约定，不得将钥匙交给其他朋友，以免出入人员复杂。
- (3)晚上在外行走尽量用外套将皮包罩住，避免被抢劫。搭出租车时，一旦发觉司机不轨时，可以用外套套住歹徒的头或脖子，让车暂停下来，好方便逃走。

(4)若发现被跟踪时，可以拍打停在路边的车辆，触动汽车警报器。

(5)搭出租车时，先注意前座座椅有没有被斜放下，避免有人躲藏其中。

(6)开车的人在上车前，应注意四周有没有奇怪的人，上车后第一个动作是按下门锁，以防有人突然开门而入；停车时，千万不要把家里电话（行动电话）写在车窗前，避免有人故意叫你移车，同时行抢。

(7)碰到车祸不要马上下车察看，先观察对方有几人或是否来者不善。如果是假车祸真行抢，最好马上开走，同时猛按喇叭，引起旁人的注意。

(8)停车时，如果后面有车跟着，停妥后，不要马上出来，等对方先下车走远后再下车，以防被劫持。

(9)独自到公共场所喝东西，如果中途去上厕所或打电话，回来后就不要再接电话。

不要再接电话，回来后就不要再接电话。

### 长兴社区 有场趣味运动会

本报讯 在三八节来临之际，长兴社区精心组织了一场趣味运动会，长兴社区妇女踊跃参加办事处举办的庆“三八”运动会，参赛项目有，广场舞、拔河比赛、跳绳等活动，社区妇女热情高涨、信心

百倍，赛出了成绩，赛出了风格，赛出了友谊。此次活动使社区妇女陶冶了情操，愉悦了身心，提高了身体素质，加强了团结协作精神和增进了彼此之间的友谊。 记者 刘怡辰

### 轻院社区 诗词歌赋迎“三八”

本报讯 为庆祝三八妇女节，轻院社区党支部组织了喜迎三八妇女节诗歌朗诵会。轻院社区党支部女性党员一一登台，用优美的语言朗诵红色诗歌，表达着自己对党的热爱。她们的朗诵声情并茂，热情洋溢，令在场的听众为之动容。最后，活动推选出了7名朗诵者成为“最美声音”。党员柴训芝说：“年轻时，

三八妇女节只是一个节日。退休后来社区，三八妇女节则是展现自己的好机会。这一天只属于妇女，每个人在这一天都是最美的。”这次朗诵会不仅充分展现了轻院社区党支部女党员的个人风采，更体现出她们积极进取，爱党爱国的热忱。

记者 王翠 通讯员 李振华

过节了，咱女神们都有福利啦

## 周一到周日 这里都有免费国标舞课噢！

想学华尔兹、探戈、交谊舞莫要错过

本报讯 舞蹈可以提升气质、强身健体，可是参加像样的培训班都是价格不菲，是不是阻拦了您想学习舞蹈的动力呢？记者发现了可以免费学习国标舞的大场地，这里从春节前腊月二十五已经开始教跳舞了，现在已经免费一个月了。有不少从新乡、焦作、周口等外地的朋友都赶来参与。转转圈、拍拍腿，想要学习国标、华尔兹、探戈的朋友们莫要错过噢！ 记者 王翠

周一至周日  
14:30~17:00 交谊舞  
17:00~22:00 交谊舞

周六、周日  
9:00~12:00 华尔兹、探戈等  
17:30~19:00 华尔兹、探戈等

报名地点：文化路优胜北路交叉口向北30米路西二楼国奥健身舞蹈

