

# 尊老敬老 温暖如意

## 如意湖办事处组织离退休人员体检

本报讯 为大力弘扬中华民族尊老敬老的传统美德,积极营造敬老、爱老、助老的社会氛围,近期,如意湖办事处联合省直三院民生路社区卫生服务中心开展为期一个月的退休人员健康体检活动。

办事处根据疫情防控常态化工作安

排,本着“一切为了老同志着想,一切为了老同志健康”的原则,认真做好体检期间各项服务工作,组织退休人员分批次进行健康体检。这次体检活动为退休人员提供了心电图、B超、肝功能、肾功能、血常规等项目检查。由于体检早晨不能进食,

各项检查结束后,工作人员还为大家准备了营养早餐。退休老同志王大爷说:“冬季气温骤降,老年人做一个全面的健康检查很有必要,可以避免很多冬季高发的疾病,你们组织的体检活动很及时,我们可以安心过冬了”。

此次体检活动,让退休老同志深切感受到了党工委、办事处的关怀和重视,赢得了他们的一致赞誉。下一步,办事处将会探索开发更多适合退休老人的活动,让生活在如意湖的居民群众生活更加如意、更加温暖。记者 王阳 通讯员 白雅茹

## 联盟新城社区 辞旧迎新庆元旦 趣味花灯贺新年

本报讯 灯笼是中国古典文化里,最文艺传递幸福的媒介。12月28日,如意湖办事处联盟新城社区联合辖区物业邀请辖区居民共同开展“元旦趣味灯笼DIY”活动。

活动现场,工作人员首先介绍了花灯的来历,让我们知道了古时候的花灯是驱魔降福、祈求光明的,也是代表人们平安团圆的期盼。随后,工作人员将事先准备好的制作花灯材料分发给居民,大家根据自己的喜好,挑选着各式各样的干花、树叶、剪纸,小心翼翼地将其装饰在自己的小灯上,经过手工艺和创意的加工,不一会,一盏盏独一无二的花灯就新鲜“出炉”了。居民陈女士:“对于现在的孩子来说,买个灯笼并不是什么难事。但和宝贝一起亲手制作灯笼,因为陪伴,这个灯笼会更有意义。”大家看着亮起的花灯,脸上洋溢着满足的笑容,整个活动现场热闹温馨、其乐融融。



小小的花灯,展现的是联盟新城社区的“烟火气”和“人情味”,搭建起的是社区和居民们相互交流沟通的桥梁,也进一步增强了院区的凝聚力,提升了居民的归属感、幸福感、获得感。

记者 王阳 通讯员 于海秀

## 天时路社区 唱响最美“夕阳红”

本报讯 为丰富辖区居民的业余文化生活,提高老年朋友的学习热情,如意湖办事处天时路社区日前开展“唱响最美夕阳红”合唱活动。社区文化活动中心不时传出阵阵歌声,几十位学员集聚一堂,在老师的指导下放声歌唱《共产党好,共产党亲》。

“大家注意节奏,按拍子来……”合唱团老师边弹电子琴,边为大家示范演唱,耐心地为大家讲解合唱技巧,指导大家练习吸气、呼气这一基本功,每位学员在老师的指导下,从最初不敢张口,偶尔有跑调,到越来越自信,演唱越来越出色。“党是雨露咱是花,雨露滋润满园春……”一句句气势如虹的歌词从学员们口中唱出,他们个个精神抖擞、歌声洪亮,歌颂着党的辉煌历程和丰功伟绩,唱响了辖区居民团结一心、努力奋斗的豪情壮志,激发了居民爱国、爱党的热情,同时又充分展示了居民朝气蓬勃的精神风貌。“平时我在家里就很喜欢哼哼曲、唱唱歌,后来加入了咱们合唱团,这里有专业的老师授课,还有一批志同道合的朋友,我很开心。”70岁的张阿姨开心地说。



此次活动,既丰富了辖区居民的业余生活,提高了老年朋友的学习热情,又拉近了居民与社区之间的距离。下一步,办事处将持续开展形式多样的文化活动,让辖区居民“老有所学、老有所乐”。

记者 王阳 通讯员 胡会琴

## 绿地社区 开展健康养生讲座

本报讯 近日,如意湖办事处绿地社区党总支开展的老年人健康讲座如期举行,本次讲座的主题是“膝关节保健及康复训练”,主讲老师是来自郑大五附院骨外科硕士、主治医师刘笑宇。社区居民对本次参与热情很高,共有20余位老人前来听课。

上午9点50分居民陆续来到社区活动室,由工作人员负责签到以及引导入座,10点讲座准时开始,首先由主持人介绍活动流程以及讲授的主题,接着刘医生开始讲解膝关节疾病的起因以及对老年人可能造成的危害,结合老年人的身体特征,刘医生为居民提供了在日常生活中如何合理饮食以及对膝关

节保护的一些建议。最后在现场问诊环节,老年人积极提问,表达了自己在膝关节健康方面的困扰,刘医生建议老年人在平时也要有一定的锻炼,这样可以保持膝关节的健康,促进膝关节的康复。“年纪大了,身体总是有点小毛病,听了刘医生的讲座后,我觉得很有帮助,感谢社区为我们提供这么贴心的服务”。

此次健康讲座,向居民普及了健康知识,提高了社区老年人对于膝关节康复方面的认知,及时改正了居民在日常生活中的不良的生活习惯,同时也提高了居民的自身健康防护意识和自我保护能力。记者 王阳 通讯员 段珊珊

## 馨悦苑社区 迎新年睦邻牵手 赛乒乓联建共建



本报讯 在2022年元旦节来临之际,为进一步提高服务群众水平,实现邻友单位共建共享,如意湖办事处馨悦苑社区日前携手龙之梦社区,共同开展以“迎新年睦邻牵手 赛乒乓联建共建”为主题的“睦邻杯”活动。

活动当天,社区居民欢聚一堂,参赛选手个个精神饱满,摩拳擦掌,挥动球拍,做着赛前热身运动。随着乒乓趣味团建游戏拉开此次活动的序幕,参赛选手们通过“一往无前的乒乓”游戏点燃了现场观众的热情,居民们用球拍接力传送着乒乓球,个个拼劲十足,使得现场掌声、欢呼声、喝彩声此起彼伏,展现了社区居民健康向上的时代风采。小组PK赛和团体赛将现场的氛围推向

了高潮,活动在热闹喜庆的氛围中画上了圆满的句号。随后,馨悦苑社区党总支书记张明带队参观龙之梦党群服务中心,并召开座谈会,双方就社区党建及综合治理等方面进行深入交流和探讨,张明表示,社区工作需要不断探索,希望今后能互相交流,加强学习,共同进步。

此次参观学习得到了龙之梦社区的热情接待,活动不仅为辖区乒乓球爱好者提供了经验交流、切磋球技的平台,也展示了辖区居民们良好的精神风貌。大家纷纷表示,此次活动进一步促进了社区之间的交流与融合,为打造健康幸福社区打下了坚实的基础。

记者 王阳 通讯员 赵文君

## 绿城百合社区 巧手织就幸福生活

本报讯 随着天气逐渐变冷,保温杯成了大家出门必不可少的新宠。为进一步丰富居民群众精神文化生活,增进邻里间的感情,构建浓厚社区和谐氛围,近日,如意湖办事处绿城百合社区开展“巧手织就幸福生活”手工编制杯套活动。

几团毛线,一把钩针,大家通过发挥自身的创意钩织出属于自己的独一无二的杯套。活动现场,志愿者老师先拿出做好的几个样品给大家参考,随后向居民讲解了编织杯套的流程,再手把手教居民们杯套的编织手法。老师边编织边讲解,教大家如何绕线、勾线、打结,只见五彩的毛线在老师手中左绕右转,压线挑线,不一会儿杯套就初见成形。“老师,你看看我,这个位置怎么勾都不对,是针法没对吗?”“这个我懂,你看我的,我教你,”居民开始了“互教互学”的模式。不一会儿的功夫,一个个杯套就出现在大家的手中,大家看到自己的成果十分开心,充满了成就感。



此次活动的开展,不仅激发了居民对手工制作的兴趣,展现了居民的动手能力,也增进了居民间的沟通与交流,营造了友善、和谐的社区氛围。

记者 王阳 通讯员 刘学馨