

和美人文 凉城

市民健身步道“焕新颜”

运动,日渐成为凉城人追求养生和健康的手段。市民穿梭在健身步道中,一幅幅靓丽的城市景观令人倍感舒心;置身天然氧吧,用脚步丈量凉城之美。

河岸观景型

水木年华小区市民健身步道,不仅仅是一条适宜跑步的健身步道,更是辖区内一道靓丽风景线。步道长360米,宽2米,位于俞泾浦(广灵四路粤秀路路口)沿岸,两侧整洁的绿植与河水形成秀美风光。

今年区体育局已完成对水木年华小区市民健身步道的翻修维护工作,步道沿线及地面都有项目标识、须知牌、步道标识线与距离标识线,标识清晰可见。进一步提升了步道功能品质,满足社区居民的健身休闲需求,体现了清新自然和人文特色。



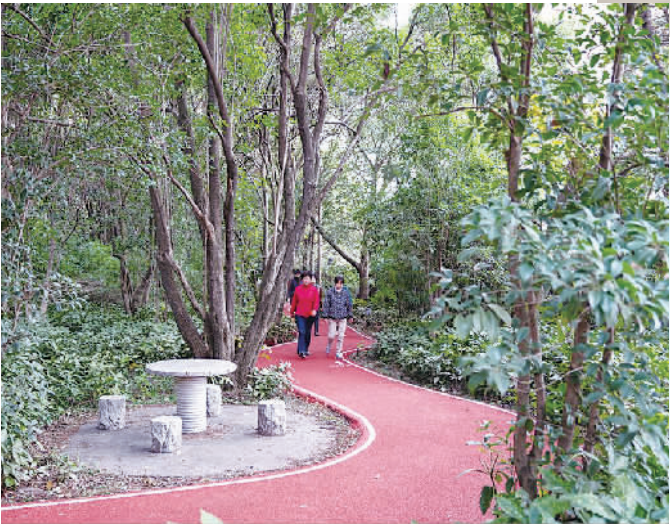
亲友聚会型

凉城路539弄秀苑小区市民健身步道坐落于凉城新村街道中心地带,周边居民众多,四季都持有超高人气。

健身步道于2013年在小区中心花园建设完成,今年完成翻修焕发“新颜”,步道轨迹似回形,常有父母或老人带着儿孙辈在周边嬉闹玩耍。傍晚饭后,和家人朋友在绿树边漫步,夜幕降临时,踩着地灯温柔的光影归家。

“很方便,在自家小区里的步道上就能跑步,健身房不再去了。”秀苑小区居民吴先生几乎每天都来打卡,走走路、跑跑步,不出小区就能享受到免费健身。

(摘自上海虹口)



我为群众办实事

防患未然 安全健身

凉城文化中心开展小区健身器材管理专题讲座



近日,凉城新村街道社区文化活动中心组织辖区各居委会文教干部,举办了一场关于“如何在网上及现场管理好健身器材”的专题讲座。

来自天健公司的工作人员针对健身器材的手机端管理进行讲解,对如何进行健身步道及健身器材查看、签到,讲解了3种渠道的操作方式,包括微信二维码、上海社区体育设施APP及“我要苑点”小程序,并耐心地进行步骤演示和现场答疑。

文化中心还请来了上海社区体育协会王建强老师为大家进行讲解对于如何现场管理好小区健身器材。王老师从健身器材的国家标准、企业标准说起,提醒大家在现场查看健身器材时的各种注意事项。由于健身器材大都在室外公共区

域,天气、人为等因素容易对其造成故障,造成居民使用时存在安全隐患。王老师提醒文教干部平时要关注器材是否存在“三松动”,即整体松动、部件松动、零件松动。

经过两位老师的专业讲解和细致演示,文教干部们基本掌握了小区健身设施管理技能,解决了他们在日常管理中产生的疑惑和无措,从而保证小区健身设施能达到正常使用期限,满足社区居民日常健身需求,提高广大群众的身体素质。

(文化中心 鲁骏)

凉城启动行动特别困难人员残疾证首次申领上门评估工作

近日,凉城辖区三位行动特别困难的残疾人员完成了残疾上门评估工作,至此由街道残联、社区卫生服务中心、居委会联合组成的复核小组“上门评”服务正式开启,实现街道特殊残疾人足不出户即可获得评残的便利,打通服务残疾居民的“最后一米”。

残疾人办证普遍存在路途不便等诸多困难,特别是行动特别困难的残疾人员,因此,为了更好地服务此类残疾人,凉城新村街道残联紧紧围绕残疾群众“办证难”的突出问题,成立复核工作组,通过入户评估的方式,让残疾人士在家就可以进行残疾情况鉴定。根据市、

区两级上门评残工作指示,街道残联精心制定工作流程、梳理服务内容,确保上门工作顺利开展。

“上门评”服务中,复核小组会根据残疾人病史资料,现场详细了解残疾人的身体状况,仔细检查并评估残疾人肢体受损情况。对于行动不便、生活不能自理的重度残疾人,社区医生还会提出日常护理的方法和建议。经复核小组评估确认结果报送区残联后,代办人可进行办证申请服务,为申请人实施残疾(上门)评定服务。

下一步,街道残联将进一步摸清底数、完善残疾上门评估评定机制、优化资



源要素、在开展上门办证服务的过程中密切与残疾人的联系,做好走访探视工作,把服务残疾人工作做实做细。

(服务办 薛文晔)

喜讯

凉城门球队勇夺“嘉定·江桥杯”门球总决赛第六名



2021年上海城市业余联赛“嘉定·江桥杯”门球总决赛暨中国门球冠军赛上海赛区选拔赛近日在嘉定区江桥镇落幕,凉城门球队夺得第六名。

本次联赛分为小组循环赛和分组赛(淘汰赛)两个阶段。来自上海各区的88支队伍近800名选手参加了第一阶段小组循环赛。从循环赛中出线的24支运动队进入第二阶段分组赛(淘汰赛),经过淘汰赛的激烈比拼,争夺总决赛8个获奖名额。

在小组循环赛阶段,凉城门球队团结一致,不急不躁,以小组第一名的成绩出线。在第二阶段分组赛中,凉城门球队继续保持良好状态,以第二名成绩挺进全市16强。在淘汰赛上,凉城首先和上届全市门球冠军青浦白鹤队相遇,在经过顽强“拼杀”后还是憾负对手。最后,凉城门球队队员们及时调整心态,以积极和良好的状态打赢了宝山友谊队,最终荣获2021年上海城市业余联赛门球总决赛第六名。

(文化中心 鲁骏)

凉师 医友

骨质疏松症的防治



骨质疏松症是最常见的骨骼疾病,它的存在和发展往往悄无声息,但它所导致的骨折危害性巨大,是老年患者致残和致死的主要原因之一,因此,有效的预防和及时的治疗骨质疏松症刻不容缓。

为了帮助老年人正确认识骨质疏松症,了解它的预防和药物治疗手段,近日,凉城新村街道邀请上海市第四人民医院药剂科主管药师、姜月芬党代表工作室成员胡锦涛,做客“凉师医友”空中诊所,为居民们带来了一场线上直播讲座。

胡医师通过阐述骨质疏松症的概念、形成及危害等内容,从而引申出该病的日常预防手段、必备营养知识及常用药物治疗等,为线上线下的观众全面剖析了骨质疏松症的相关知识。

在互动答疑环节,居民们纷纷就自身存在的睡眠障碍问题向林医生提问,林医生也耐心认真地、有针对性地给予了解答。

错过直播的读者也不要着急,扫描二维码观看直播回放吧。

(文化中心 高晓飞)

