



开展消防演练 保障社区安全

最近,华一小区启动了“美丽家园”改造工程,对小区内的环境和居民楼实施大范围的改建和修缮。在做好“美丽家园”改造工程项目的时候,安全消防意识丝毫不松懈。

在全国消防安全宣传教育日前夕,华一小区志愿者们和工程队工作人员进行了消防安全演练,对灭火器和救生锤等各类消防设施的使用、应急火灾事故防范、发生火灾时如何开展自救和救助进行了培训和实地操作,得到了居民和施工队的一致好评。

通过此次消防演练活动,大大提升了社区居民及施工队的安全意识,也为



今后的施工工作提供了后勤保障。华一居委干部表示,今后将继续做好辖区安全防范工作,将安全隐患消灭在萌芽状态,真正做到防患于未“燃”,筑牢社区消防安全“防火墙”。



杜绝“飞线”充电 消除安全隐患

汶一小区人员密度大,电动自行车较多,原有非机动车车库远不能满足居民需求,不少居民为方便充电,将电动自行车停放楼道,高层“飞线”充电频现,安全隐患严重。

为从源头上解决这一问题,汶一居委多次牵头召开“三委联动”会议协商,多方征求居民意见,并在小区有限空间中找到了4处合适安装充电设备的地方,安装了6套电瓶车充电设备,可同时满足60辆电动自行车的充电需求,并加装顶棚保障充电安全。此举在一定程度上解决了部分区域电动自行车无法充电的困境,“飞线”充电现象基本杜



绝,消除了小区安全隐患。

下一步,汶一居委将制定充电设备使用公约,提高设备利用率,并根据充电设备实际使用情况及居民需求度,再增设或完善充电设备。



塑造文明城区 做文明出行者

做好创文工作,倡导文明出行,保障凉城地区交通要道安全,已成为凉二居民区志愿者的日常行为。近日,在汶水东路水电路、水电路车站南路靠凉城一侧的路口,凉二居民区4位退休党员志愿者,分别在那4个路口开展文明执勤活动。

虽然那天大雨如注,但志愿者们不惧风雨坚持到岗。那4个路口早高峰时段机动车、非机动车、行人众多而繁杂。看到非机动车与机动车争道抢行、逆向行驶、违停,电动自行车车主不戴安全头盔,行人闯红灯、不走人行道等交通违法行为,志愿者们都给与严肃指出和纠



正。大雨丝毫不影响他们纠正交通违法行为的决心。他们以志愿者精神影响周边人自觉养成文明出行的良好习惯,为整治交通秩序贡献微薄之力。



优雅生活 口金包制作

口金包就是包的开合处采用吻锁构造的小包包,近年来颇为流行。近日,广灵二居民区邀请社区志愿巡逻队的队员们一起制作“口金包”。

老师将材料包分发给在场的志愿者们,之后开始讲解缝制口金包的步骤,志愿者们也都认真地仔细聆听老师的讲解,不一会儿就做好了。看到放在桌上的一只只精美口金包成品时,每位志愿者都不由发出赞叹:“好漂亮啊,还挺实用的,出去买买菜放点零钱,蛮好用的。”郑阿姨说:“平时在家挺无聊的,做做口



金包挺好的,可以消磨时间。回去后,我让女儿在网上看看有没有其他款式,做一个送人蛮好看的。”



关爱老人健康 提升照护能力

为了进一步增强老年人的健康观念和防病强身意识,掌握更多实用的健康保健知识,最近,馨苑居民区联合上海福寿康居家养老康复护理服务社举办了“老吾老计划家庭照护能力提升项目——给心灵做一次SPA”健康讲座。

此次讲座由服务社志愿者老师主讲,以“认识老年人、走进老年人”为主题,从老年朋友的生活入手并配以各种案例,从心理平衡、合理膳食、适量运动、健康生活等方面娓娓道来,提醒老年朋友在日常生活中牢记“四预防”:防高血压脑病、防痴呆、防跌倒、防便秘,并为老人们的健康生活答疑解惑,大家纷纷表示受益匪浅,感谢居委为老年人办实事办好事。



近年来,馨苑居委十分重视老年居民教育,通过各种渠道积极开展丰富多样的老年教育专题讲座,普及老年人健康保健知识,让老年人了解老年常见病的症状和治疗方法,掌握合理饮食和健康生活常识,让老人们感受到社区大家庭的关爱和关心。



推进健康教育 增强健康意识

为推进社区健康教育工作,增强居民健康意识,有效预防慢性疾病,最近,科佳居委会邀请健康讲师仇老师为中老年居民举办慢性病防治健康知识讲座。

老师介绍说,我国已迈入老龄社会,老年人慢性病逐年增多,数据显示,老年糖尿病患病率20.4%,老年高血压患病率近50%,治疗率和血压控制达标率分别为51.4%和18.2%,老年高脂血症患病率男性为13.8%,女性23.5%。老年朋友普遍存在血糖血压不达标、容易跌倒、疼痛、营养不良、多重用药等问题,严峻的现实凸显慢性病管理的重要性。

老师还运用实例对高血压、糖尿病等常见慢性病的病因、病理表现、治疗方法、如何预防等作了详细讲述。她指出,



高血压、糖尿病是慢性病中最常见的,患者只有进行良好的自我防控,才能避免意外发生,并呼吁大家一定要建立科学的生活方式,养成良好的生活习惯,起居有规律,做到劳逸结合。只有严格地自我管理,才能有效控制高血压、糖尿病对人体的伤害。



传承压襟手艺 放飞指尖梦想

为进一步丰富社区居民精神文明生活,传承手工艺,营造和谐快乐的社区氛围,凉四居民区近日在四邻家园内举办了“放飞指尖梦想”压襟手工制作活动。

活动当天,四邻家园内传出了居民们的赞叹声,原来是志愿者老师在介绍压襟来历、为居民展示各种压襟。志愿者老师将压襟配件、引线等制作材料分给大家后,开始为居民讲解压襟制作的具体步骤。在整个制作过程中,志愿者老师都耐心地指导居民。虽然大多数居民都没有做过压襟,但是凭借认真的学习态度,他们很快就掌握了制作技巧。居民们用自己的巧手制作出一件件美丽



的压襟,看着手中亲手制作的压襟,大家高兴地用手机拍照留念。

通过本次活动,居民们不仅激发了对手工制作的兴趣,还在互动中加深了邻里间的交流,促进了社区和谐。

(本版稿件由记者武钢整理)



纠错有奖 欢迎大家来做“啄木鸟”



扫描二维码关注“上海社区发布”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言,将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,本期截止日期为2022年1月1日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获得100元的现金奖励;本月纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并各获得纪念品一份。

2021年11月优秀“啄木鸟”:李群、周福明、徐鸣、唐金虎、严志明、胡根宝、朱建国、吴信雄、吴伟民、邵晓华
2021年11月最佳“啄木鸟”:吴振源