



笑与我们同行 以笑欢庆“五一”

“五一”劳动节前夕,为提升社区人文品质,丰富居民朋友们的精神文化生活,在凉城社区文化中心的大力支持下,广水居委新时代文明实践站在第二活动室举办了“笑与我们同行——欢庆‘五一’滑稽脱口秀演出专场。居民们兴致勃勃来到演出现场,脸上洋溢着疫情散去后久违的轻松和笑容。

本场演出在优秀青年说唱演员凌潇波的上海说唱中拉开帷幕,通过一首《金陵塔》表现了演员深厚的功底,曲艺间穿插的旁白诙谐幽默,拉近了演员与观众的距离,活跃了现场气氛。

接着,在上海滑稽剧团、国家一级演员王文丽(情景剧“老娘舅与儿孙们”中王阿姨扮演者)的出场中,现场气氛



达到高潮。王阿姨以一曲越剧《天上掉下个林妹妹》开始,中间与大家进行互动,鼓励老人要保持健康,激励女性要自强美丽,并向互动观众赠送了她的签名照。在一曲《谢谢你,我亲爱的朋友》中,王阿姨结束了表演,大家给予了她热烈的掌声。



“乒”尽全力 比出风采

为深入贯彻落实党的二十大精神,推进文化自信自强、促进群众体育和竞技体育全面发展,最近,凉六居民区党总支、居委会在社区活动室举办“‘乒’尽全力,比出风采——凉六社区乒乓球比赛”,吸引了小区30余名乒乓球爱好者齐聚一堂,角逐比拼。

整场比赛秉承“友谊第一、比赛第二”的体育精神。比赛开始了,选手们个个聚精会神、身手敏捷,搓球、扣球,你进攻我防守,大家把球技发挥得淋漓尽致,旁边的围观者们跟随着紧张的比赛,为选手们加油、呐喊、助威,现场气氛热烈浓厚。经过两个上午的激烈角逐,最终决胜出一、二、三等奖各1名,最后凉六居民区党总支贺书记为获奖选手颁发证书和奖品。



比赛结束后,社区乒乓球爱好者纷纷表示,这次活动太成功了,给大家提供了切磋技艺、拓展交际、锻炼身体的良好平台,既增进了邻里感情,又凝聚了人心,也提高了辖区居民参与体育运动的热情。希望今后多多举办类似活动,让社区运动和体育精神得到了发扬和传播。



“老吾老”进社区 关爱老年人健康

为进一步关爱社区老年人的身体健康,普及老年人健康保健知识,近日,“老吾老”为科佳社区老人们举办了一场老年人常见疾病及护理健康讲座。

讲座中,老师从什么是老年人常见疾病以及如何防治等方面为老年朋友进行了深入浅出的讲解,用通俗易懂的语言向居民们讲解了心脑血管疾病的发病原因、疾病预防和预防措施,剖析了疾病发生的多种原因及糖尿病、高血压与心脑血管疾病的紧密联系,提醒老人们要注意适当锻炼、调节饮食结构、保持良好心态,避免心脑血管疾病侵袭。老师还告诉老人们要多吃富含精氨酸的食物和膳食纤维含量高的食物,减少血管损伤、降低血清胆固醇浓度,有效预



防心脑血管疾病的发生。在座的老年人都听得很认真,并和老师进行了积极的互动问答。

本次讲座内容通俗易懂,贴近居民生活,使社区中老年人对常见疾病有了更加全面的了解,还增强了老人们的自我保健意识,受到了大家的一致好评。



臻爱传递 善美人间

近日,虹口区党建服务中心携手广灵二居委,在广灵二居民区活动室内开展“臻爱传递 善美人间”大桶大20周年大型公益活动,邀请了辖区内近30名孤老、高龄独居老人、社区志愿者等参加。

大桶大为庆祝公司成立20周年,与辖区内的共建单位举行大型公益活动,活动内容有扞脚、按摩、采耳等。活动当天,居民们早早来到活动现场,感受到大桶大服务人员带来专业服务。高龄



慰问生病志愿者 社区关怀暖人心

日前,复旦居民区党总支书记助理樊建树与居委会主任刘晨昂上门看望了刚出院的社区志愿者周勤,为她送去关心与问候。

周勤是复旦小区楼组长志愿者之一,多年来积极参加社区开展的各项志愿服务与公益活动,尤其是在疫情期间,更是积极响应社区的号召,在楼栋里发光发热,为社区的疫情防控工作做出贡献。她用自己的实际行动践行了志愿服务精神,得到了社区和居民的一致好评。

居委得知周勤由于身体不适住院后,十分关心她的情况。在她出院后第一时间前往看望。亲切关心了她的病情和生活情况,并关切地嘱咐她安心养伤,



争取早日康复。

本次看望走访社区志愿者活动,不仅给生病的志愿者带去了温暖和关怀,让她深深感受到了社区这个大家庭的温暖,同时也进一步拉近了社区与志愿者之间的距离。



“小小植物园”顺利开园啦

为了进一步拓展“科普进小区”的内涵,去年12月,凉四居委在上海联劝公益基金会的支持下,启动了“美好家园行动者项目——孩子们的小小植物园”,旨在依托小区内自有绿植队和护绿队的专业优势,在小区绿化带内专门开辟区域,组织小区青少年参与种植养护不同绿植,普及绿化知识,在美化小区环境的同时,让青少年体验劳动的乐趣,激发热爱大自然的热情,带动小区居民共同参与小区建设的风尚。

在历时数月的前期筹备中,绿植队无数次召开讨论会,进行立项、策划、购置农具和装备、松土、除砖、施肥、设栅栏……为了孩子们能轻松地参与农活,志愿者们集思广益、考虑周到,以保证活动安全有序的进行。

进入阳光明媚的春天,凉四居民区内充满了欢声笑语,孩子们用小手挥动着小铲子和小铁锹时,家长们也亲自上



阵,现场指导。孩子们的汗水浸润了泥土,浇灌了鲜花绿叶,也慰藉了每一位志愿者。活动结束后,孩子们还领到了“回家作业”,亲手养护一盆绿植。等孩子们离开后,绿植队又悄悄地加固了稚嫩小手刚种下的花草,让孩子们每天回家都能看到这片春天景色。

“小小植物园”终于顺利开园了!凉四居民区将继续以讲座和实践相结合的形式,让孩子们了解更多相关绿化知识,促进小区居民共同参与美丽家园建设。



品味生活 烘感幸福

日前,凉一妇女之家在社区学校活动室开展了“品味生活,烘感幸福”手工花卷制作活动,现场葱香四溢、面点飘香,氛围其乐融融。

活动伊始,老师现场示范花卷制作过程,大家现学现做,从和面、揉面、发酵、拌料到最后整形制作成花卷,一气呵成。

花卷制作好后上锅蒸熟,大家围坐在一起,享受劳动的成果,分享美食与喜悦。一个花卷并不能填满肚子,可是制作过程的欢乐却能填满内心。居民张阿姨说:“在这里感到非常温暖和放松,感谢社区为我们创造这么好的环境。”



在参与手工花卷制作过程中,居民们既体验了动手的乐趣,分享了劳动成果,又增进了邻里之间的感情,活动深受居民朋友的欢迎。

失独老人郭阿姨说:“没想到大桶大的按摩手法那么专业呀,按的都是穴位,扞脚也是,还给我们倒好洗脚水,试试水温再让我们泡。每个人都笑容满面的,服务态度是好。”

此次活动得到了辖区居民的一致欢迎,大家对大桶大的服务更是赞不绝口,每一位体验此次服务的居民都竖起大拇指。

