

“水陆并进” 五角场掀起运动热潮

划船、赛艇相信大家都很熟悉,如果把水上运动“搬上”陆地会怎么样呢?不用下水,陆上划船器就可以给大家带来水上运动体验

“调节好阻力,绑好脚板上的带子,脚往前蹬,双手向后拉……”10月16日,五角场陆上划船器团队接力趣味挑战赛在五角场商圈热力开赛。当天,火热的比赛场面吸引了众多市民驻足观看。

本次比赛由杨浦区体育总会与五角场街道党工委、办事处主办,五角场社区文体俱乐部承办。陆上划船器比赛在五角场街道已先后办过好几次,但走进商圈却是第一次。

划船接力赛 趣味更健体

陆上划船器是一项模拟赛艇运动的陆上健身活动,不仅集娱乐、时尚、趣味、竞技于一体,还可使运动者全身的肌肉群得到锻炼,协调性得到增强,同时心肺功能会得到进一步的改善。近年来,这项运动也受到了不同人群的欢迎。

学生与白领的加入让此次比赛更具看点。此前,参与比赛的人员主要是社区居民,而本次比赛的参赛者多为来自复旦大学、同济大学、上海体育学院和海军军医大学的师生以及在周边工作的白领,他们的加入为比赛注入了更多的能量与活力。

经过前期招募与现场报名,共有11支队伍参与了本次比赛。比赛以团队接力的形式展开,4人一组且每组至少有1名女生,在4分钟的比赛时间内每人轮换1次,进行1分钟的划船冲刺,最后,根据4分钟内各组完成的划船距离进行排名。

活动开始前,教练先带大家进行热身。由于有些成员是现场报名参与进来的,对这项运动并不是很了解,热身时教练进行了陆上划船器的教学示范,并让参赛者进行模拟体验。

“我之前参加过体能大赛,陆上划船器是其中的一个项目,那次接触之后,就喜欢上了这项运动,我感觉陆上划船器能对全身的关节进行锻炼,并且对练习肺活量以及身体核心都是非常好的。”魏女士是一位运动爱好者,由于有过参赛经验,模拟阶段,她成为了好多参赛者的“指导老师”。

模拟结束后,三组为一批,比赛正式开始。在充满力量的背景音乐下,每一名参赛者都热情高涨,值得一提的是,比赛进行中,参赛者们都表现出了极佳的团队精神,有的成员在接力时时刻注意着队友的安全,还有的为了整体发挥得更好躺在地上帮队友压住发力的双脚……尽管有几支队伍在比赛中出现了失误,但他们也都坚持



军地篮球赛

真完成了4分钟的挑战。

军地篮球赛 拼搏竞争先

“其实这次比赛不是最重要的,我们主要是想让更多的人了解这项运动,让大家感受到运动的快乐。”工作人员表示,在商圈办这场比赛,能够吸引不同群体的人加入进来,通过体验和教学,推广陆上划船器这项运动,营造全民健身的氛围。

五角场市民参与体育运动的热情无处不在。日前,来自五角场街道辖区内企事业单位、部队及

社区的篮球爱好者们组成11支队伍,进行了三对三篮球对抗赛。赛后,大家意犹未尽,社区联合队和94826部队由相约进行了五对五对抗赛。本次赛事是各篮球队交流互动、切磋技艺的平台,更是街道贯彻落实全民健身纲要的重要实践。五角场街道将以体育文化为重要支点,凝聚正能量,激发社区体育拼搏精神,推动全民健身运动在社区的广泛开展,充分发挥体育运动强身健体、陶冶情操、增进交流、促进和谐的积极作用。

(社区宣文办)



小朋友体验划陆上划船器

睦邻风采

和谐纽带 展示风采

“爱我蓝天”第五届睦邻节成功举办

一年一度的蓝天睦邻节已经扎根于蓝天社区居民的心中,成为社区居民共享的展示平台与和谐纽带。

10月16日,蒙蒙细雨抵挡不住蓝天居民区军民载歌载舞、欢聚一堂的热情,一场由社区居民自编、自导、自演的“爱我蓝天”第五届睦邻节如期上演。演职人员由现役军人、退役军人、军属、大学生志

愿者共同组成,活动既丰富了居民的精神文化生活,又增强了居民的幸福感和归属感,展现了党建引领下共建共治共享的社区发展新面貌。受疫情影响,今年,各支群众团队通过手机课堂、在线学唱、云中合音、室外训练等方式积极备演。

一年来,蓝天居委会获得上海市提高级妇女之家荣誉,社区老干部正能量团队“众鑫有话”党支部获得

市委老干部局颁发的“上海市老干部工作先进集体”和区委颁发的“杨浦区最美退役军人”光荣称号。

蓝天居民区党总支、居委会搭建睦邻节平台,友好相聚、互亲互睦,加深了社区居民的认同感、归属感、荣耀感和幸福感,对逐步形成社区生活共同体必将产生积极的推动作用。

(社区自治办、党建办)



创智坊社区睦邻中心

“六爱联盟”串联融合大社区

社区睦邻中心如何升级改造?社区主体如何互联互通、共建共享?创智坊社区睦邻中心今年推出品牌系列活动“六爱联盟”,通过爱陪伴、爱家园、爱文明、爱公益、爱学习、爱生活6个板块串联起大社区、大融合、大睦邻,提供更贴近居民、更接地气的服务,让社区睦邻中心有温度、有色彩。

敬老爱老,自古就是中华民族的传统美德。10月14日,“九九重阳节,浓浓敬老情”主题活动在五角场街道创智坊社区睦邻中心举行。来自创智坊、五一、国定一、财大等周边5个居民区的居民共同参与了本次活动。

创智坊居民区党支部书记陆建华向老人们致以节日的问候。

活动在一曲悠扬的竹笛声中拉开了帷幕,这是由辖区内的爱心企业秦汉胡同为社区居民带来的名曲《鸿雁》,熟悉的旋律演绎时代的乐章。

“这个是我创作的剪纸系列作



活动现场

品《蝶恋花》、“这是我用水墨国画描绘的祖国的大好河山”、“这是我们国逸舞蹈队带来的《旗袍姑娘》舞蹈表演”。各路社区大神的展示,让居民们纷纷拿起手机留影,竖起大拇指点赞。

看完精彩的展示,大家一起做起了手工。通过开场游戏,居民们对于同桌的“邻居”有了初步了解,这是来自国定一居民区喜欢唱歌的汤老师,这是来自财大居民区爱好旅游的赵阿姨……认识了“邻居”之后,就可以在手工环节,互相询问,取长补短,进一步拉近社区居民

之间的距离。虽然大家生活在不同的居民区,但通过社区睦邻中心这个平台,居民感受到了社区大家庭的温暖。做完了手工福袋,大家脸上洋溢着欢乐的笑容,心里美滋滋的。

当天,参加活动的居民还享受到了由国大药房提供的量血压、测血糖、心血管疾病检测等各项便民服务。

活动最后,大家纷纷拿起彩笔,将今天的心情记录下来,同时也对社区睦邻中心的建设建言献策。有些居民还提前做起了小抄,将要表达的喜悦心情及时记录下来。

(社区自治办)

关爱女性

“女馨计划”关注女性健康

计划开展50场风湿疾病科普活动

10月14日,五角场街道上海宋庆龄基金会举办“女馨计划”公益行动启动仪式暨社区慢性风湿疾病女性健康关爱项目志愿者培训会。

本次公益行动由街道妇联和社区志愿服务中心共同策划,将在五角场社区开展近50场风湿疾病相关的科普活动,并培育一支关爱女性风湿疾病自我管理志愿者队伍。

社区志愿服务中心关爱女性风湿疾病项目志愿者代表宣读倡议书,希望各居民区、志愿者以及妇女同胞们都能积极响应和支持本次公益行动,让更多女性科学了解风湿疾病危害,提高防病意识。

为了增强社区疾病预防科普知识团队的专业性,社区志愿服务中心邀请到复旦大学医学院志愿者参与本次公益行动并成立复旦大学医学院五角场街道女性健康关爱志愿服务队,帮助社区开展风湿疾病的

科普宣传。

街道妇联和社区宣文办共同为复旦大学志愿者团队授旗。妇联主席邓海琳表示,希望通过本次公益行动,让更多女性同胞能够正确认识到风湿疾病给女性自身和家庭带来的影响,积极提高科学预防的主观意识。这也是政府部门为群众办实事的一个有效途径,通过活动来培育一批优秀的社区志愿者,组建一支队伍,专门为社区女性健康提供服务。

上海龙华医院风湿科副主任周珺为大家带来了一场专业培训,介绍了风湿疾病的基础知识和预防措施。每年10月26日是国际环卫工人日,考虑到环卫工人常年户外工作,患风湿疾病的概率大,街道妇联、志愿中心邀请了海杰保洁的环卫工人代表参与聆听风湿疾病讲座,在工作生活中加以注意预防。

(街道妇联、社区宣文办)



关爱妇女志愿者队伍