

# 景秀园小区托老所完成竣工验收

本报讯(通讯员马丽丽)近日,备受景秀园小区居民关注的坐落在景阳东街67号院7号楼1层101的托老所,通过竣工验收和政府购买并正在办理房屋产权移交。

景秀园托老所为独立两层楼建筑,附带有电梯,完成简单的内部装修。托老所建筑面积达600多平方米,拟设立12个标准间24张养老床位。附近现已设有社区卫生服务站,就近为老人提供医疗服务;拟设有一个社区服务中心,为居民提供居家养老对接服务;拟

有食堂,为老年人提供营养配餐。

托老所拟通过社会力量引入第三方投入运营,除办公区外,在条件允许下,运营方还准备为老年人提供聊天室、棋牌室、健身室、阅览室、阳光房等。未来托老所还打算增设一些服务设施如:沐浴间配感应式喷头,方便老年人洗浴;每个养老床位床头及厕所都配有呼叫器,一旦发生意外可及时求助;每层楼配有服务台,工作人员可通过电子屏幕及时监测到事发房间,方便采取救助措施;走廊厕所配无

障碍扶手,预防老人摔倒;电梯一楼配有无障碍出口,方便轮椅进出;玻璃采用双层玻璃设计居住更加保温、节能等。

托老所运营后,将大大满足附近地区老年人的托老愿望,同时也将缓解该地区托老养老需求。

我区现有的社区托老所大多是利用社区的多功能厅开展文体活动,以此丰富社区老年人的业余文化生活。近年来,根据老年人的实际需求,区民政局与街道办事处积极协调整合地区资源创建了具

有社区托老、老年人用餐、家政服务等为老服务项目的社区托老所,如五里坨联勤部社区托老所为就近老年人提供全托服务,八角北里社区托老所既可以接纳社区老人短期托管,还可以就近为老年人提供老年餐桌服务。对于新购置的景秀园配套养老设施,区民政局拟引入社会力量,利用新建小区配套设施为当地老人提供托管、就餐、助浴等服务项目,从而满足小区老年就近享受社区托老、居家助老的快捷方便的养老需求。

## 简讯

●4月10日,来自北京市集邮界的朋友们齐聚在区老干部局共同庆祝石景山区集邮协会成立30周年。每位到会来宾都收到了《继往开来新十年》石景山区集邮协会成立30周年纪念册,书中着重记录了近十年来区邮协所取得的成绩。经常务理事会认真推选,会上对区邮协30年的集邮先进分子进行了表彰。兄弟邮协代表送上了纪念品。同时还展出了历年来区集邮协会在国际、全国和北京市邮展上获奖邮集,分别是舒善新《说电》、徐铁生《哥伦布——美洲大陆的发现者》、范福旺《地理学》、陈春汉《无面值函件》。  
吴赛赛

●第五届北京国际电影节将于2015年4月16日~23日举办,包括“天坛奖”评奖、开幕式、北京展映、北京策划·主题论坛、北京电影市场、电影嘉年华、闭幕式暨颁奖典礼等七大主体活动。我区万达影城石景山店作为电影节主题影院之一,将放映《阿凡达》、《少年派的奇幻漂流》、《为人师表》等多部国内外优秀影片。区文化委将全力做好相关协调工作,为电影节护航。  
张桂霞

●近日,石景山区档案局(馆)对驻区的中国保险信息技术有限责任公司进行了档案业务指导。按照企业的实际需求,重点对各部门档案的归档范围和保管期限提出了具体意见,并协助其各部门开展各门类档案的收集、归档工作。区档案局(馆)为驻区公司领导决策、企业成长提供优质的档案服务,有助于规范企业档案管理进程。  
王灿阳

## 园林工人搭梯上树 清除安全隐患

本报讯(通讯员李文明)随着气温回暖,踏青赏春游人增多,北京石景山雕塑公园集中展开枯树干枝及危险树木清理工作,构建平安园林。园林工人对国内死树、病树等危险树木进行检查,将残蚀的干枝进行清理,为游人营造环境优美、安全的休闲场所。



综合新闻投稿邮箱:  
nakuzai@126.com

## “五抓五促”推进非公企业践行社会主义核心价值观

本报讯(通讯员朱智慧)苹果园街道党工委把服务非公企业作为党组织活动的重要内容,通过“五抓五促”,进一步完善非公企业党建机制,推进非公企业践行社会主义核心价值观。

抓思想教育,促进职工觉悟提高。指导非公企业党组织认真落实“三会一课”制度,通过开展党课辅导、集中学习讨论、民主评议等活动,加强政治理论学习,增强非公企业党员责任意识,引导非公企业党员带头践行社会主义核心价值观,树立良好的党员形象,为促进非公经济健康发展作出贡献。

抓制度建设,促企业和谐发展。指导非公企业把党组织制度建设与生产制度建设结合起来,在建立“职工工作制度”和“发展党员制度”的基础上,引入现代企业竞争机制,帮助企业进一步完善企业管理制度。

抓队伍建设,促企业创新发展。通过外出参观、业务培训、理论教育等方式,不断加强对党员的培养,把非公企业中政治素质好、组织能力强、懂经营管理、文化水平较高、善于做思想政治工作的党员,选配到企业中层领导岗位上,使党组织的工作充分融入业务工作当中,使党组织和党员在企业中的作用得到充分发挥。

抓阵地建设,促企业管理上水平。指导非公企业党组织加大对党建工作的投入力度,着力加强党员活动室阵地建设,配齐配全电教设备和其他办公设施。

抓生产经营,促企业效益提高。指导非公企业党组织通过开展“立足岗位比奉献”、“献计献策促发展”等活动,发挥党员作用,使党组织活动为企业需要、业主支持、党员欢迎、职工拥护,促进企业经营效益的提升。

## 区民政局为退役士兵与用人单位搭建面对面就业平台

本报讯(通讯员李爽)近日,区民政局举办了石景山区2014年度退役士兵与北京市热力集团专场招聘会,我区19名退役士兵与用人单位直接见面。

面对用人单位,我区退役士兵表现积极踊跃,纷纷询问了用人单位的招聘情况及用工条件。用人单位也与退役士兵进行了深入交谈,希望为他们提供满意的就业岗位。这次退役士兵专场招聘会是今年我区第一次组

织的专场招聘会,受到了我区退役士兵的热烈欢迎和用人单位的一致肯定。

根据《退役士兵安置条例》,2014年度退役士兵多以自主就业为主,为帮助退役士兵解决工作问题,认真做好今年的退役士兵后续追踪工作,区安置办拓宽思路,采取积极宣传、耐心讲解、持续关怀的方式,帮助退役士兵树立正确的择业观,多方渠道为自主就业退役士兵提供和搭建更好的平台。

## 最伤腰腿的5种走路姿势

不论是每天上下班走路,还是通过散步来锻炼身体,首先都要保证良好的“走姿”。北京长庚医院骨科医生表示,有些走路的方式,虽然外观看起来完全不同,但他们都有一个共通点——原本该用力的腹肌、背肌及臀肌都被忽略了,久而久之可能会让您的腰腿受伤。

1、驼背型。这类人不仅背部弯曲,连肩膀和脖子也会向前伸。现代人经常使用电脑,大部分时间身体向前倾,时间长了后背的肌肉就变得僵硬,脊椎的S型发生改变,为了支撑沉重的头部重量,脖子及腰部便承受相当大的压力,容易导致腰痛、大腿肌肉痛、肩膀酸痛。

2、螃蟹型。走路时腿朝外弯,常见于腿部肌肉特别粗壮的男性及骨盆松弛的女性。这种走路方式通常和骨盆歪斜有关,时间长了会导致膝盖和髋关节疼痛。这类人走路时要尽量让脚尖朝前迈出。

3、左右倾斜型。每个人都有自己习惯用的一侧手脚,因此肌肉的发达程度不平衡,会使骨盆左右倾斜,而身体为了取得平衡,全身骨骼都会

因此而受到影响,走起路来左右倾斜,时间长了会导致单侧脚踝痛、膝盖痛。这类人尤其要注意,不能长时间用一只手拿重物,或是单腿站。

4、屈膝型。多见于年纪大的人,主要是因为躯干肌肉整体性衰退,呈现无法支撑的状态,导致膝盖弯曲,需靠大腿前侧肌肉支撑。如此一来,腹部深层的髂腰肌更加衰弱,躯干肌肉得不到锻炼,陷入老化的恶性循环。

5、反腰型。这么走路乍看之下背脊挺得很直,显得有精神,但仔细观察会发现,他们的腰部却是朝后方反折的,这多是由腹肌及背肌不平衡造成的,常见于腹肌较弱的女性。用此种方式走路,腰部会产生沉重、疲劳感。

医生提醒,这几种情况平常走路、散步的时候一定要注意。尤其是活动不便的中老年人平常可以练习以下几个动作,锻炼骨盆周边肌肉,增强腰腿力量,能让散步时更轻松。

1、转腰运动。两手叉腰,头部尽量保持不动,按顺时针方向转腰。

2、原地踏步。左右膝盖交替上抬,同时有意识地向后提拉骨盆。

### 石景山区一周天气预报

预计未来一周石景山区多冷空气活动,风力较大,温度较近期有所回升。具体预报如下:4月16日(周四):多云转晴,偏北风5级转2、3级,20~7℃;4月17日(周五):晴转阴,22~10℃;4月18日(周六):阴转多云,南转北风1、2级转4级,20~11℃;4月19日(周日):多云转晴,偏北风4级左右,20~7℃;4月20日(周一):晴转多云,22~10℃;4月21日(周二):晴间多云,25~11℃;4月22日(周三):晴转多云,偏北风3、4级,27~15℃。敬请关注本区最新天气预报。

北京长庚医院健康教育知识普及  
健康热线:010-88296363