

携手红毯忆往昔 敬老爱老送温暖

本报讯(通讯员卢溪)伴着庄严的婚礼进行曲,31对婚龄超过30周年的“新人”缓缓走过花门。重阳节将近,八角街道景阳东街第二社区举办了一场相伴一生钻石金银婚庆典活动,带老人们再一次重温婚礼的庄严神圣。

彩带、气球、纱幔……社区工作人员早早将庆典现场布置得温馨浪漫。当31对夫妇手捧鲜花,从红毯上缓缓走过,一双双微微颤抖的手紧握在一起,一张张布满皱纹的面庞笑容洋溢,和谐的场面感动了在场的每一个人。庆典现场,虽然老人们的子女由于工作原因不能到场,但是社区工作人员就像他们的孩子一样,敬上一杯父母

茶。除此之外,社区还特意安排了交杯酒、分享蛋糕环节,让老人们在现场追忆当年的青葱岁月,讲述自己的家风规范,分享幸福秘籍。参加此次活动的田宗豪老人已经86岁高龄,与老伴儿携手走过了60个春秋,是参加此次庆典婚龄最长的一对。田老说,那会儿没有婚礼仪式,今天的庆典算是给老伴儿一个弥补了。

社区书记表示,通过钻石婚、金婚、银婚的庆典活动,让老人们把相濡以沫、互敬互爱、相依相伴一路走来的生活故事讲给大家,对促进家庭和谐起到了非常重要的作用。年轻人通过参与活动,传承孝老爱亲等优良品德,为社区弘扬

中国传统道德文化,树立社会主义文明新风尚等发挥积极作用。

据了解,为迎接九九重阳节,八角街道特意将九月设立为“敬老月”。此次庆典活动也仅是敬老月活动的其中一项。接下来,街道还将开展老有所为表彰会、孝星宣讲、金秋飘香百家同席、老年趣味运动会、耄耋老人话重阳等一系列特色活



景阳东街第二社区第三届钻石金银婚庆典暨我是……

重温长征记忆 传承红色基因

本报讯(通讯员吴涛)9月27日,苹果园街道海一、海二社区联合非公党组织红色家园党支部,开展了“纪念中国工农红军长征胜利80周年”群众文艺展演活动。活动还特别邀请到了毛主席贴身卫士周福明老人参加。

随着“中国共产党建党95周年 苦难辉煌党史展览”的举办,群众文艺展演活动拉开序幕,居民重温了中国共产党建党95周年的光荣历史。文艺晚会在雄壮的国歌声中开始,情景歌舞表演《日月同光》、新疆舞《萨拉姆毛主席》、歌曲《跟你走》,颂扬了中国共产党在不同历史时期书写的壮丽史诗。舞蹈《中国梦》表现了新形势下,广大人民群众团结起来为实现伟大民族复兴中国梦努力的宏伟场面,将演出推向高潮。81岁高龄的周福明老人讲述了毛主席生活、工作的点滴。演出还通过快板、变脸、地方剧等群众喜闻乐见的表演形式,将充满党的光荣传统和正能量的节目呈现在观众面前,受到现场群众的一致好评。

●国庆节前夕,区红十字会为全区100名公共文明引导员举办了三期急救培训。旨在提升公共文明引导员的服务水平和整体素质,提高他们的应急救援和对突发事件的处理能力。培训老师为文明引导员介绍了红十字的基本知识,细致讲解了心肺复苏与创伤救护的技能及突发事件的处理原则。通过培训,公共文明引导员能在游客需要救助时,伸出援助之手,奉献一份爱心,展示公共文明引导员风采。

王进

展演进社区 “非遗”显魅力

本报讯(记者杜雷 游京蓉 黄蕊)9月23日晚,我区“非遗进社区 文化石景山”主题展演在八角文化广场隆重举行。演员们通过京剧脸谱走秀、非遗武术表演、京式旗袍表演、声音故事等新颖的艺术表现形式,用纯原创艺术作品展示了我区发掘、保护和传承非遗文化,全力打造文化石景山方面取得的丰硕成果。整台演出充满了浓郁的地方风情,特色鲜明、贴近百姓,精彩的表演赢得了现场观众的阵阵掌声。

据悉,我区致力于建设高端普惠的文化生活体系,争创首都公共文化服务示范区,其中非遗保护工作得到了可喜的发展,建立了包括太平鼓在内的19个项目组成的非遗代表性项目名录,编辑出了两套非遗系列丛书,建立了非遗传承教育基地和传承保护队伍,非遗资源得到了有效的传承保护。

投稿邮箱:nakuzai@126.com



点亮美丽中国梦 共享社区邻里情

本报讯(通讯员王春明)9月27日,八宝山街道沁北社区举办了以“点亮美丽中国梦,共享社区邻里情”为主题的第一届邻里节综艺活动,活动现场气氛热烈。共分为三个篇章,第一篇章:晒家风、亮家训;第二篇章:赞邻里和谐;第三篇章:歌颂伟大祖国。整场综艺会反映了社区新貌,抒发了社区人热爱生活,热爱社区的情感。

综艺会在开场舞《秧歌扭起来》欢快的音乐中拉开帷幕,由社区居民、辖区门店、共建单位等带来的舞蹈、合唱、国学诵读、快板、乐器独奏、单弦等节目为现场观众献上了一场综艺的“盛宴”。

活动现场还穿插了司法所驻社区律师的免费法律咨询和社区居民的手工艺品义卖活动。让小区的居民在观看多姿多彩文艺演出的同时还了解了相关的法律知识,带回了心仪的手工艺品。

通过举办“邻里节”,营造了浓厚的节日气氛,又拉近了社区与居民间的距离,增进关心社区建设的热情,使更多的社区居民通过各种方式参与到社区自治中来,形成相识、相知、团结、文明、和谐的新型邻里关系。“邻里节”活动,拉近了邻里之间的距离,营造文明和谐邻里关系,受到社区居民群众的欢迎和赞赏。

老山街道集中开展非法小广告整治行动

本报讯(通讯员乔丹丁)近日,老山街道城管执法队员发现老山南路金山市场东门处,有人散发内容涉及销售房屋等十余种不同类型的小广告。执法人员当即进行查处,对散发广告的人员进行严肃教育,对其携带的广告单采取全部没收处理。针对辖区内反复出现的小广告问题,老山街道执法队开展了一系列非法小广告集中整治行动。

一是加强巡查打击力度,重点时间段和重点地区加大巡视次数。以老山西街金山市场西门、老山南路及金山市场东门、南门和辖区内学校周边等散发非法小广告的多发地区为重点,对散发、张贴、悬挂非法小广告

等行予以打击。二是加强群众宣传,发现问题及时拨打举报电话。执法的同时,执法队员还提醒广大居民不要轻信非法小广告上的内容,以免造成不必要的经济损失。一旦发现非法张贴小广告行为要及时拨打城管举报电话向城管部门进行反映。三是及时上报停机系统,巩固执法成果。执法队员对非法小广告上的电话号码进行核实通知,做好录音取证工作,及时上报停机系统,确保散发出去的小广告传播态势得到遏制。

整治期间,老山街道共收缴非法小广告页近千张,上报小广告停机系统电话号码20个,取得了阶段性成效。

●近日,区金融办、鲁谷社区联合举行了2016年度石景山区金融知识主题宣传日。现场通过丰富多彩的方式,向500余位居民讲解金融安全知识:一是排演了快板书《金融安全记心间》,通过群众喜闻乐见的形式,介绍了非法集资和金融诈骗的特征、表现形式和常见手段;二是由驻区金融机构的讲师

向现场群众讲解非法集资的社会危害性和防诈骗知识,提醒广大群众要提高警惕,擦亮眼睛;三是组织光大银行信用卡中心、建设银行、宁波银行、兴业银行等驻区金融机构面对面直接为群众解答金融、理财等方面的问题,并现场发放金融安全及防范和打击非法集资的宣传品。

杨帆

中老年人如何预防膝关节的运动损伤

“人老腿先老”是我们大家都知道的老话,膝关节是很多中老年人最先出现疼痛的部位之一。为什么中老年人的膝关节会出现疼痛呢?记者采访了北京长庚医院的骨科医生,给大家详细解析。

中老年人的膝关节会出现疼痛,其实很多时候都是源自于运动损伤。专家说,我们的关节内部除了骨头,还有软骨、半月板和交叉韧带,这些组织各自都有它们的功能,一旦出现损伤,正常的生理功能就会丧失,损伤的部位就会形成致炎的因素,从而使人产生疼痛或膝关节发沉、涩以及僵硬活动不便的症状,有些时候还会形成游离体,对关节形成卡压和绞索。

老年人的损伤为什么会出现在轻微的运动中,甚至是一个转身的过程中呢?医生说,这是由于关节老化的缘故,我们的半月板、软骨、韧带都会随着年龄的增长而老化,这些组织的老化表现在脱水、脆化

和硬化方面,因此,在轻微的外力下就容易造成损伤。

目前,很多中老年人很喜欢参加各类的体育运动,以达到强身健体的目的。对此,医生提醒,中老年首先要根据自身的条件和习惯选择合适的运动。比如说,很多中老年人退休后时间比较多,经常出去爬山活动,对于他们就不是很合适,其对膝关节的损伤也特别大。还有目前很流行的快走、长跑、跳舞、踢毽等也不适合。即使我们平时就有某些运动的基础,但随着年龄的增长,也应该控制好运动的时间和频率,控制在自身不劳累能耐受的情况下,并且要在运动前做好热身和预防措施。如果自身存在心脏病、高血压等慢性疾病,在运动时千万要注意,不要争强好胜,以免造成更大的伤害。

医生提醒,一旦不小心伤到了膝关节,要到专科医院及早进行检查治疗,以免延误病情。



北京长庚医院健康教育知识普及
健康热线:010-88296363