

# 葵花朵朵向阳开 凝聚社区正能量

本报讯(通讯员张颖辉)用盛开的向日葵比喻积极向上、阳光灿烂的人,既形象,又生动。在老山街道高能所社区,就有这样一支“向日葵”志愿服务队。

## 一个志愿服务联盟的诞生

高能所社区是一个单位型社区,随着单位职工的离退与转岗,如何引导居民积极参与社区活动、社区服务及社区建设,着实让年轻的社会工作者们花费了一番心思。

在一次与台湾社区开展的两岸文化交流活动中,“台湾志工”不计报酬、服务社会、奉献爱心的精神感染了大家,使大家擦出了做好社区志愿服务的思想火花。经过走访、调研、宣传、发动,社区志愿者服务队正式成立,社区党员、干部和居民积极参与,由最初的两位数发展到二百余人,形成了社区服务的“大联盟”。生动多彩、富有意义的活动,搭起了社区与居民之间的连心桥。

## 一套特有工作模式的形成

为使社区服务持之以恒,社区成立了“志愿惠民议事会”,定期讨论辖区居民关注的重点、难点问题,议定服务项目及方案,逐渐探索形成了“三三三五六”工作模式。即:通过完善网络、建章立制、规范队伍三个环节来实现规范化管理;通过搭建平台、注重引导、贴心服务三个步骤来实现项目化运作;通过对台交流、专业培训、爱心储蓄三项举措来实现全方位激励;志愿者根据包片情况对居民思想波动、邻里矛盾纠纷、邻里守望互助、居民生活困难、社区突发事件等五种情况做到及时到访;对困难家庭、独居老人、残障人员、特殊人群、外地来京、失业人员等六类人员做到每月必访。2016年共开展家电维修、管道疏通、义务诊疗、纠纷调解、环境维护等服务210余次,解决实际困难90余项,化解矛盾纠纷50余件。

题,议定服务项目及方案,逐渐探索形成了“三三三五六”工作模式。即:通过完善网络、建章立制、规范队伍三个环节来实现规范化管理;通过搭建平台、注重引导、贴心服务三个步骤来实现项目化运作;通过对台交流、专业培训、爱心储蓄三项举措来实现全方位激励;志愿者根据包片情况对居民思想波动、邻里矛盾纠纷、邻里守望互助、居民生活困难、社区突发事件等五种情况做到及时到访;对困难家庭、独居老人、残障人员、特殊人群、外地来京、失业人员等六类人员做到每月必访。2016年共开展家电维修、管道疏通、义务诊疗、纠纷调解、环境维护等服务210余次,解决实际困难90余项,化解矛盾纠纷50余件。

## 一群坚持默默奉献的人

“我要感谢‘向日葵’,是它教我成长。”在志愿者服务工作会上,作为优秀志愿服务学生代表,服务队里最小的成员、“00后”陈佳琦在发言时显得十分激动。“我的奉献就是能发挥己长,让更多的人得到帮助,我也在奉献的同时,收获快



乐、提升能力。”社区居民冯璞是玉泉医院的一名医生,经常在工作之余,宣传急救知识,手把手传授社区居民急救技能。出国留学回来的刘琼要把学到的知识运用于志愿者的培训上,在奉献中收获快乐,在服务中实现价值。社区老党员高启荣深有感触地说:“当志愿服务逐渐成为一种文化,付出就会自然而然,成为无意识的行为和情感流露……”

民有所想,志愿所为;民有所需,服务有项。志愿者们把时间和精力奉献给社区里需要帮助的人,“向日葵”的精神正影响和改变着社区,相信将会有越来越多的“向日葵”带着真情和快乐,汇聚着社区正能量,在社会上开花结果。



# 四川省民政厅调研 石景山区养老工作

本报讯(通讯员马丽丽)3月11日,四川省民政厅党组书记、厅长益西达瓦,北京市民政局副局长李红兵带队,对我区养老工作进行调研。副区长陈婷婷及有关部门领导一同调研。调研组一行体验了八角养老照料中心的音乐疗法,观摩了社区养老服务驿站的爬楼机,了解街道养老服务工作开展的相关情况。益西达瓦对我区老年人分类保障工作、养老人才队伍建设给予高度认同,双方表示下一步将互通有无、相互学习,切实为有需求的老年人提供优质快捷的服务。同时,邀请我区英智京西康复医院参加5月份在四川举办的养老用品博览会。

## 社区专场招聘会 专业技术人才“抢手”

本报讯(通讯员范利敏)日前,老山街道社保所举办了春季专场招聘会,招聘单位现场讲解招聘信息,吸引求职者的注意。本次招聘会,企业对技术人才的需求量比较大,特别是有从业资质的专业技术人才最为“抢手”。一些劳动密集型企业对劳动者职业技能要求虽然不高,但用工需求大,因此仍需招收大量劳动力。

街道组织了包括智达基业物业管理有限公司、北京天和建筑机械设备公司、长峰假日酒店有限公司、北京雅可乳特贸易有限公司等在内的近22家企业现场“招贤纳士”,提供了公司管理人员、行政文员、电脑技术人员、会计、电工、教师、驾驶管理等就业岗位100余个,达成初步就业意向90多人。

●近日,鲁谷社区万达楼宇工作站组织开展了“烘焙DIY,争做好厨娘”主题活动,丰富女职工业余文化生活,积极展示当代职业女性的精神风貌。楼宇内11个党支部及15家非公有企业的50余名女党员、女职工参与了活动。此次烘焙活动,是鲁谷社区党工委“以党建带妇建,凝心聚力促发展”的举措之一。今后,社区党工委还将不断创新丰富党建载体,形成“党建先导、整体联动、带促结合、共同发展”的工作格局,团结引领更多的女性共促事业发展、共建和谐楼宇、共创美好未来。  
陈坤 舒巧



# 石景山区辉煌五年主题展览圆满落幕

本报讯(通讯员王祯玥)石景山区“坚持两大统领 建立两大生态”主题图片展于1月9日在石景山区图书馆一层展厅对外开放,近日已正式落下帷幕。此次图片展主要展示了石景山区在圆满完成了区十一次党代会确定的各项任务,全面深度转型胜利走出低谷,步入高端绿色发展的历史新阶段,风清气正的政治生态和高端绿色的发展生态建设取得的历史性的重要成果。展览由党的建设、高端绿色、改革创新、民主政治、民生家园及未来发展五个方面组成,展出期间,吸引了大批居民前来参观,区图书馆接待了23个党政机关、企事业单位的党组织预约前来参观,累计参观人数数千余人。

治生态和高端绿色的发展生态建设取得的历史性的重要成果。展览由党的建设、高端绿色、改革创新、民主政治、民生家园及未来发展五个方面组成,展出期间,吸引了大批居民前来参观,区图书馆接待了23个党政机关、企事业单位的党组织预约前来参观,累计参观人数数千余人。

## 主动作为敢担当 依法审计干事业

本报讯(通讯员李秀福)近日,北京市审计局召开了2017年度全市审计系统审计工作会议,会议通报表彰了2016年全市审计专项工作中表现突出的单位和个人,区审计局多个项目受到了表彰。“石景山区体育局党组书记、石景山区体育局局长任职期间经济责任审计”项目,被评为2016年北京市审计机关优秀审计项目;“石景山区国有企业经营性房产管理情况专项审计调查”项目,被评为2016年北京市审计机关表彰审计项目;石景山区审计局被评为北京市审计机关2016年信息工作先进单位,这是区审计局连续9年被评为北京市审计局信息工作先进单位。

近年来,区审计局紧紧围绕我区建设风清气正的政治生态和高端绿色的发展生态两大战略任务,坚决贯彻落实区委2016年1号文件文件精神,认真履行全面从严治党的“两个责任”,全面依法履行审计监督职责,不断提高审计监督实效,有效发挥了审计监督的国家利益捍卫者、公共资金守护者、权力运行“紧箍咒”的作用,为确保我区全面从严治党、社会经济健康有序发展作出了应有贡献。

下一步,区审计局将继续紧紧围绕区委区政府中心工作任务,进一步加强审计项目质量控制,增强依法审计能力,忠实履行法定职责,更好地发挥审计监督作用,为新常态下全面推进依法审计、维护我区财经秩序、保障我区经济健康发展、加快我区社会主义法治政府建设和廉洁政府建设等方面发挥积极作用、作出新贡献。

# 养生保健可以常按这五个地方

一、腹脐:腹脐部是养生专家很重视的保健“要塞”,中医称腹中央肚脐为“神阙”。对腹脐部按揉刺激、调理,可益肺固肾,安神宁心,舒肝利胆,通利三焦,防病健体。揉腹还对动脉硬化、高血压、高血脂、糖尿病、脑血管疾病、肥胖症有良好的辅助治疗作用。

保健方法:两手重叠,按于肚脐,适度用力,同时保持呼吸自然,顺时针方向绕脐揉腹。

二、耳部:中医讲肾开窍于耳,经常搓耳廓可以防治耳部冻疮,并能起到健肾壮腰、养身延年的作用。

保健方法:提拉耳垂。双手食指放耳屏内侧后,用食指、拇指提拉耳屏、耳垂,自内向外提拉,手法由轻到重,牵拉的力量以不感疼痛为限,每次3~5分钟。

手摩耳轮。双手握空拳,以拇、食二指沿耳轮上下往返推摩,直至耳轮充血发热。

提拉耳尖。用双手拇、食指夹捏耳廓尖端,向上提揪、揉、捏、摩擦15~20次,使局部发热发红。此法有镇静、止痛、清脑明目、退热等功效。

三、前胸:一个人免疫功能的强弱,在一定程度上取决于胸腺素浓度的高

低,对胸腺予以调理刺激,可以抗病防癌、强身延年。

保健方法:用右手按在右乳上方,手指斜向下,适度用力推擦至左下腹,来回擦摸50次;换左手用同样方法摩擦50次。然后,再用手掌跟对着胸部中间上下来回摩擦50次;还可用两手掌交替拍打前胸后背,每次拍100余下,早晚各做一次。

四、背部:经常对背部经络和肌肉进行刮痧、搓擦、捶按、拍打,可以疏通经络,安心安神,帮助预防感冒。另外,搓擦背部对中老年慢性病患者有一定的辅助治疗效果。

保健方法:在每天早晚擦(搓)背,拍背或用保健锤敲背部(包括背部和颈部);或采取背部按摩理疗如背部刮痧、捏脊、拔火罐等。

五、脊柱:现在约有70%的人因平时缺乏对脊柱特区的正确保健而使之产生了病变。脊柱特区有四个生理弯曲,最易发生病变的有颈部(颈椎病)和腰部弯曲(腰肌劳损、腰椎间盘突出症)。

保健方法:儿童厌食、偏食可以沿脊柱两侧夹脊穴按摩。每天晚上对脊柱进行按摩理疗、刮痧、走火罐、轻轻拍打。

