

“雷锋在身边”的温暖守护

古城街道天翔社区有一个热心帮扶组,他们从2009年8月开始与社会民间组织乐龄合作社携手,共同开展居家养老支持平台的活动,建立起以居家养老为基础、社区服务为依托、社会单位参与的新型养老体系。这个热心帮扶组在成立之前深入了解居民需求,进行参观学习并对组员进行领导力培训,通过项目小组的活动,提高小组成员参与活动的主动性,并不断发展新成员共同参与,推动了社区为老服务工作的顺利进行。

为了能更精准、更有效地帮扶困难群众,天翔社区热心帮扶组制定了严格的制度。一是建立帮扶联系制度。明确服务对象,规范服务内容,充分发挥居家养老热心帮扶组成员、社区工作者和社区志愿者的作用,加强对独居老人、空巢老人、残疾老人和高龄老人的帮扶

联系。热心帮扶组还建立了一对一帮扶模式,每个受助人或受助家庭都有一张爱心服务卡,使受助老人随时能通过拨打卡片上的联系电话寻求帮助,并有固定人员上门服务。二是建立评审制度。由社区党总支书记、居委会主任、社区党支部成员、社区老龄专干、社区居民代表、乐龄干部组成的民主评议小组参加。制定申请经费计划,通过民主评议会进行讨论、评审,提出建议,最后经评审组所有成员审核通过。于每月20日召开小组例会,总结上月活动情况,说明下月活动计划。

天翔社区热心帮扶组在日常帮扶工作之余,积极开展丰富多彩的民俗活动。过小儿包饺子这项活动已经坚持八个年头,每年腊月二十三,天翔社区热心帮扶组都会早早准备,数十名志愿者和社区

工作者组成庞大阵容,用四十多斤面粉包饺子,老人们吃着社区大家庭的饺子格外香。

端午节为社区老人包粽子也已成为天翔社区热心帮扶组和居民的习惯,老人们都不图吃多少粽子,更希望与大家一起分享快乐的心情。每年的重阳节,老人们都会像盼春节一样的盼望,热心帮扶组的活动年年都有创新,让老人们有更多幸福感和获得感。八年来,各种活动的举办不仅带动了社区居民的参与,也带动了社区居民发扬崇尚尊老、爱老、敬老的良好风尚,体现出新时期的雷锋精神。

今年是天翔社区热心帮扶组成立的第九个年头了,在社区形成很大的影响力。为了弘扬雷锋精神,传播正能量,在总结八年来工作经验的基础上,准备将原来的热心帮扶组更名为“雷锋在身边”帮

扶队。随着队伍的壮大,服务范围也随之增加,服务的项目也越来越多样化,让社区居民深深感受到雷锋精神带来的温暖。同时也能更好地教育社区居民参与到社区自我管理、自我服务、自我教育中来,多种多样的活动给社区的老年人提供了展示才艺的平台,也为老年人带去了快乐。老年人的生活条件得到了改善,老年人的精神生活更加充实,使社区老年人享受到更加幸福的晚年。 朱法萍



绿色转型石景山 亮相2017北京服贸会

本报讯(通讯员徐沫)5月28日~6月1日,2017北京国际服务贸易交易会(以下简称“2017北京服贸会”)在北京国际会议中心举行,石景山区作为北京市服务业转型发展的特色区域,在本届2017服贸会上闪亮登场。

在为期五天的活动中,石景山区从区域发展战略、重点产业项目、电子商务等服务领域多层面,通过展览展示、论坛演讲、主题推介、项目签约等多种形式,展示了石景山区“融合山水谋发展、建设首都西大门”的发展理念,建设国家级绿色转型发展示范区的奋斗目标,“全面深度转型,高端绿色发展”的发展战略以及构建“八个高端体系”的发展成果。北京保险产业园、“侨梦苑”、首钢冬奥广场等国家级服务业转型项目受到广泛关注;环球购物、易宝支付、多点新鲜、管家帮等企业在电子商务大会分论坛的主题演讲在业内引起热烈讨论;启迪冰雪体育中心、聚众嘉泰微信照片打印营销机等互动展示吸引了大量参观观众的驻足。

6月1日,在“北京主题日”活动上,石景山区副区长周西松还进行了北京市服务业发展特色区主题推介。同时,我区文化创意、金融支付、电子商务等服务业扩大开放重点领域企业参与“北京主题日”签约仪式,石景山区投促局与北京尚博地投资顾问有限公司、小红唇公司与韩国珂曼公司、易宝支付有限公司与北京保盛易行航空服务有限公司等项目现场签约,实现服务贸易签约额5.7亿元。



一生风雨同舟 今朝“红毯”圆梦

本报讯(记者杜雷)6月6日下午,石景山区太阳花听力言语康复中心与中正社会工作事务所联合为十对残疾老人,举办了一场“迟到”的集体婚礼。这些老人为了城市建设付出青春,因伤致残,年轻时奋战在工作岗位,劳累一生,没有过像样的婚礼,致残更使他们的家庭陷入困境,但家人和社会的“永不放弃”,让脆弱的生命一次次感受到了阳光的温暖。

婚礼上,老人们讲述着他们的爱情家庭往

事。朴实的语言拨动着在场所有人的心绪,柔弱的声音震撼着听者的灵魂。一场由社工组织策划的集体婚礼,没有酷炫的舞台,没有华丽的阵容,却让台上台下充满着温情。

老人们是“太阳花”和“中正”的志愿者们,在社区服务中牵线结识的,在了解到他们的故事与心愿后,社工们深受感动,经过多方求助并整合社会资源,最终将这些残疾老人的心愿实现。

我区开展“六五”环境日系列活动

本报讯(通讯员张勤勤 王拓)为引导社会各界牢固树立“绿水青山就是金山银山”的强烈意识,自觉践行绿色生活,共同建设美丽石景山,我区开展2017年“六五”环境日系列活动。

6月2日,我区以“全民健身迎冬奥 践行绿色新生活”为主题举办了2017年六五环境日主题活动。我区始终把保护环境放在重要战略位置,大力实施污染减排工程和生态建设工程,深入推进环境管理、环境宣传、环境执法监督和城市环境综合整治工作,全区生态环境建设成效显著。环保志愿者宣读《践行绿色新生活》倡议书,代表环保志愿者发出倡议,以实际行动支持参与环境保护。开幕式后,区环保志愿者协会、自行车骑行爱好者组成的300余人队伍分别徒步和骑自行车环湖巡游。主会场区还设置了“迎冬奥、促环保”宣传区,进行环境保护知识及冬季奥林匹克运动会科普现场咨询。

为扩大宣传面,让环保能够更广泛的贴近群众,6月5日,区环保局、区地税局、古城

街道联合开展环境日宣传活动。积极推广“绿色石景山”微信平台,在活动现场设置“绿色石景山,您关注了吗?”宣传展板,设立环保咨询台,共接受50余人咨询。现场发放贴近群众生活的环保宣传品和宣传资料,共发放环保袋、环保折页、环境日海报、环保小扇子、围裙等100余份。

6月5日也是区环保局公众开放日,50名来自北京教科院附属石景山实验学校的学生参观了区环境保护监测站,进一步关注环保、参与环保。监测站站长介绍了环境监测的重点工作和区内大气环境质量监测点基本情况,技术人员为学生们讲解了实验室大型仪器的工作原理,加深了学生们对环境监测工作的了解。

苹果园街道的居民在领取宣传资料后还对小区垃圾分类、植树绿化等问题进行询问或提出建议,纷纷表示环保不仅要自己身体力行,还要带动身边人参与,为建设绿色家园出力。

●近日,区人社局开展“最美人力社保人”主题实践活动。由各基层党支部和各街道社保所推荐的宣讲员以深入开展“五践行”为主题,结合人力社保工作实际和自己在工作中的所感所想,突出个人工作实践,展示岗位风采。此次活动是弘扬人力社保精神,激发工作人员勤奋敬业的工作热情,增强服务民生和服务发展意识,提升服务社会保障能力的生动展示。通过开展“最美人力社保人”评选展示,充分发挥先进典型的引领带动作用,进一步激发石景山区人力社保干部职工的工作积极性和主动性,牢固树立为民服务理念,不断改进服务方式,积极创新服务手段,努力提升服务能力、服务质量和水平,凝聚人力社保工作正能量,再创人力资源和社会保障工作新业绩。 赵建文

温灸和艾灸的区别

温灸和艾灸都属于中医针灸疗法中的灸法,它们主要是用燃烧艾叶的方法,熏烤人体穴位,以此达到保健治病的效果。那么温灸和艾灸到底有什么区别呢?它们的作用具体有哪些呢?

温灸和艾灸的区别

简单来说,温灸和艾灸都是中医灸法,不同的是,艾灸是点燃艾条直接在皮肤上灸,这样直接刺激穴位,效果更直接,但是损伤皮肤的风险更大;而温灸是将艾条直接悬挂起来离皮肤有一段距离的治疗,这样温度没那么高,比较容易承受,但是相应的速度也会慢下来,效果也是一样好的,只是过程要漫长些。

所以说,温灸和艾灸的性质是一样的,起到的效果也是相同的。

灸法的四大好处

1、调和阴阳。人体阴阳的平衡是疾病发生和发展的根本。运用艾灸疗法的补泻作用,达到调和阴阳之功效。

2、温通经络,驱散寒邪。艾叶性温加之点燃熏灸,使热力深达肌层,温气行血。艾灸具有温通经络,散寒除湿、调理气血、宣痹止痛之功效。

3、行气活血,消瘀散结。气见热则行,见寒则凝,气温则血行。艾灸为温热刺激,可使气血协调、营卫和畅、血脉和利而行气活血,消瘀散结。

4、预防保健。温阳补虚,补中益气;防病保健,强身益寿。

艾灸疗法的作用是多方面的。如所取穴位不同,灸法不同,刺激程度不同或施灸所用材料不同,因而功效也不同。



北京长庚医院健康教育知识普及 健康热线:010-88296363