

# 做幸福生活的追梦人



为不断提升居民的幸福感和满意度,赵山社区坚持“提升自我服务水平,享受美好幸福时光”的工作思路,带领社区居民开启幸福生活的追梦之旅,做幸福生活的追梦人。

成立居民议事会,居民自主参与议事。为了给居民搭建一个真正能说事、议事、参事的平台,社区根据居民实际需要,成立了楼委会

和居民议事会,不仅鼓励居民提出问题,更鼓励大家群策群力,解决问题,真正实现社区事居民议。

针对楼道卫生无人清扫的问题,社区鼓励社区党员、楼门组长及志愿者通过设岗定责的方式,划定责任区,加强对社区卫生环境的清理。在参与的过程中,居民感受到了社区工作的辛苦,他们在情绪上从原来的消极抵触到现在的主

动支持,从原来的只提意见到现在的积极参与,协助社区解决问题,提升了社区自治水平。

创建“幸福时光俱乐部”,增强社区凝聚力。社区结合传统民俗节日,以弘扬传统文化为切入点,开展各种丰富多彩的文化活动和亲情服务,践行赵山社区“传递邻里亲情,感受幸福时光”的理念。

特别是通过项目化管理开展“社区文化行”系列活动,深受居民欢迎。社区文化行是主要针对青少年群体,带入家庭成员参与的社区实践活动,激发了社区居民参与社区活动的热情和积极性。

今年,“幸福时光俱乐部”建设分为三部分:一是继续开展和延伸“社区文化行”活动;二是坚持提升家庭凝聚力及幸福指数,开展“幸福家庭派对”,组织“睦邻”杯春季家庭运动会、在母亲节、重阳节组织以家庭为主题的主题庆祝活动;三是开设“赵山礼·艺·堂”,搭建社区居民交流平台,为居民提供礼仪和技艺课程。

加强志愿者队伍建设,为社区服务培养后备力量。社区开通了“一呼百应志愿服务”和“三社联动

志愿服务”微信平台以及“社区乐趣学”QQ群,发布社区活动的通知和活动后的图片信息,提高居民参与活动的热情。社区提出了“参加一次公益活动,回报一次志愿服务”的倡议。组织居民共同参与为社区老年人、残疾人提供爱心服务,以达到通过活动影响一批人,凝聚一批人,吸纳一批人的目的。

通过自治组织的建立和活动载体的创新,社区不断丰富“幸福时光俱乐部”的内涵,提升了居民参与率,凝聚了社区的核心力量,逐步显现出文明和谐的社区氛围。

今后,社区将继续通过参与式协商等一系列方法,挖掘社区资源,推动社区自治,营造文明祥和的社区氛围,使赵山社区居民追求幸福的梦想早日实现。 赵红梅



## 市联合督导组调研老山街道相关工作

本报讯(通讯员王晓颖)6月9日,由市民政局党委常委、副局长谢延智及市有关部门领导带队组成的街道社区管理体制改革创新联合督导组到老山街道开展调研。

督导组一行首先来到老山街道东里北社区,主要检查了街道推进社区管理体制改革创新、社区减负、社区协商等工作台账,随后召开座谈会。在分别听取了老山街道及鲁谷社区深化街道、社区管理体制改革创新情况和推行社区服务社会化改革工作情况后,督导组对老山街道推进“社区减负”、“社区党校”品牌建设、“社区城管工作站”协同共治,切实发挥“议事协商”等工作给予了充分肯定。

下一步,老山街道将继续探索“五长制”城市管理新模式,实现公共服务管理精细化;结合“五步惠民工作法”打造民情工程;推行“社区志愿爱心储蓄所”,激发志愿力量的主动性和积极性;用好“信访民情气象站”,及时化解各类矛盾。

6月8日,市、区人大代表以及区人大教科文卫体委员会一行调研我区《全民健身条例》和《北京市全民健身条例》实施情况。调研组实地视察了苹果园街道海特广场、海特花园第三社区、苹果园第三社区的全民健身工作开展情况,对奥林匹克、体育生活化社区建设一期工程的实际效果进行调研。下一步,我区将继续推进冰雪场地建设,提升公共体育服务水平,实现全民健身工作新突破。 贺琼瑶

## 与市民沟通零距离 司法行政宣传接地气

本报讯(通讯员林兰 王珊)6月9日、10日是北京市司法行政开放日,包括市、区两级司法局机关、律师协会、公证处、法律援助中心、司法鉴定机构、监狱、教育矫治所(戒毒所)、人民调解中心等在内的13类、406个开放点向社会敞开大门,开放点涵盖了司法行政所有业务门类。

古城街道分会场开展了以“司法行政在身边”为主题的司法行政开放日活动,突出“六个一”和居民零距离交流。一是组织区人大代表、社区党代表及居民参观司法所,介绍公开司法行政办事程序以及便民利民、服务全区中心工作等亮点举措;二是为居民们现场发放包括《治乱疏解法治宣传折页》、《法律援助程序与条件》等6份宣传资料,详细介绍了疏解整治法规,发放的市律师协会告知书引导群众在拆迁腾退过程中合理表达法律诉求;三是现场普及人民调解法规与程序并开展调解服务;四是由北京秉道律所的律师进行公益法律服务,为居民解答法律问题;五是鼓励居民积极扫码有奖关注石景山普法平台;六是居民填写《北京市司法行政系统社会测评调查问卷》。

开放日活动受到广大群众积极响应,近

百名普通市民走进司法所参观,了解了司法行政职能。活动发放各类司法行政宣传品1350份,解答群众各类法律政策咨询30余人次,征集群众意见和建议5条。

金顶街司法所配合街道开展疏解整治工作,举办金顶街街道“暖心牵手”公益法律服务社区行暨服务保障“疏解整治促提升”法律服务团成立仪式,为法律服务团颁发聘书。随后,由金顶街法律援助法治文艺宣传队自编、自导、自演的法治文艺节目,如快板《依法治国向未来》、诗朗诵《法在我心中》以及歌伴舞《祖国万岁》等一批精品法治文艺节目轮番上演,期间还穿插了法律知识有奖问答互动环节,寓教于乐的方式调动居民参与开放日活动的积极性。

活动中,街道司法所通过发放法治宣传资料,设立《意见箱》,填写《调查问卷》等方式,公开征求群众意见,同时设立免费法律咨询台,向群众宣传“治乱疏解促提升”相关法律法规,加深社会各界对司法行政工作的了解和认可,为“疏解整治促提升”行动营造和谐、稳定的法治氛围,提供优质、高效的法律服务,强化安全、有序的法治保障,以优异成绩迎接党的十九大胜利召开。

6月8日,我区召开“创建基本无违建社区”工作培训会。会议由区社会办组织,区城管执法局主讲,各街道(鲁谷社区)相关科室人员和151个社区书记、主任参加。会上介绍了社区违建的各种形态,阐述了相关法律法规依据,明确了百日行动的时间节点、关键任务和推进措施,提出了具体要求,并现场解答了一些社区书记、主任的疑问。 王君语

## 八宝山街道启动压力容器厂违建拆除工作

本报讯(通讯员崔栋亮 王春明)6月9日,由八宝山街道拆违分指挥部牵头,组织地区社会治理综合执法综合指挥办公室、城管执法队、城管科、公安部门联合行动,共出动执法人员、安保人员、施工人员40余名,启动对辖区内压力容器厂4万余平米违建拆除工作。拆除点位地址为石景山鲁谷东街26号,所属系统为集体经济系统,土地性质为集体土地,土地权属和房屋权属均为北京金山投资管理公司。



八宝山地区拆违工作始终坚持统筹处理好拆违与整治的关系、整治与提升的关系和局部与整体的关系,切实强化责任落实,采取定期检查、联合检查,推进工作开展。压力容器厂违建拆除后,街道分指将加强同区属各部门、北京金山投资管理公司沟通交流,做好违建拆除后的腾退、拆违后的跟进、后期规划管理工作。

疏解整治促提升

## 拔火罐之前 你必须得懂得这些事

拔火罐是一种历史悠久的中医疗法,它是利用罐为工具,利用燃火、抽气等方法产生负压,使之吸附于体表,造成局部瘀血,以达到通经活络、行气活血、消肿止痛、祛风散寒等作用。不可否认,拔火罐的效果很不错,但在进行此项疗法之前,你还必须得懂以下几件事。

### 一、拔火罐的原理

#### 1. 疏通经络

在拔火罐的时候,会产生一种真空的压力,这种压力应该作用在身体的经络穴位中,能够把皮肤上的毛孔不断打开,并且,让皮肤处于充血的状态。使得经络气血流通更加顺畅,进而能够调节脏腑器官,达到治疗疾病的目的。

#### 2. 提高皮肤敏感性

拔火罐的时候,能够在很短的时间里,让皮肤充血,毛细血管甚至会发生破裂,发生溶血情况。血红蛋白会不断的刺激机体,神经系统、组织器官会进行相互调节,提高了白细胞吞噬能力,不断增强皮肤对外界的敏感性。

### 二、为什么要拔火罐

除了治病以外,拔火罐还能调养身体。

1. 排出湿气。身体中湿气过重,对身体调节有很大的影响,拔火罐能够将身体中的湿气、寒气通过皮肤不断的向外渗透,在这渗透过程中,能够排出湿气、邪气,从而保健身体。

2. 缓解疼痛。腰椎盘突出、腰肌劳损是常见的背部疾病,通过拔火罐其实能够行气活血、消肿止痛,对于常见的腰背肌肉损伤、腰椎盘突出有一定的治疗作用,从而能够有效的缓解疼痛。

3. 调节脏腑。通过拔火罐能够刺激经络、穴位,其产生的压力能够让气血流通更加通畅,气血与经络、脏腑之间有很大的联系,能治疗脏腑疾病,调节脏腑健康。

4. 疏通气血。拔火罐能够疏通经络,身体的经络、脏腑是相通的,借助外界的力量进行拔火罐,能够刺激身体表面的穴位。还能够刺激筋骨经络,让身体内部器官得到较好的调理,气血疏通了,身体自然更加健康。



北京长庚医院健康教育知识普及 健康热线:010-88296363