

# “15分钟生活圈”搞定居民生活

买菜、运动、看病……日常生活所需在家附近都能搞定,这样的幸福生活,江宁居民轻松 get!

居民在出门15分钟步行距离的社区生活圈中,配备有生活所需的基本服务功能与公共活动空间,满足日常生活所需,主要包括便民市场、运动场地、文化活动中心、社区服务中心、医疗服务机构等五大类设施。这就是当下流行的“15分钟生活圈”概念。

本期,为读者贴心整理了江宁辖区的最新公共场所资源清单。

(服务办)

运动场地

序号	居委	地址
1	静安区运动健身中心	康定路151号
2	江宁路街道社区文化活动中心百姓健身房	西苏州路71号
3		新闸路1335弄
4		北京西路1220弄
5	北京居民区健身苑点	北京西路1434弄
6		新闸路1209弄
7		北京西路1094弄
8		陕西北路493弄
9	永乐居民区健身苑点	常德路999号
10		昌平路556弄
11	蒋家巷居民区健身苑点	昌平路428弄
12		海防路387弄1-6号大丽丽都苑
13	联宝里居民区健身苑点	昌平路645弄
14		西康路633弄
15		常德路545弄116号
16	又一村居民区健身苑点	新闸路1730弄
17		胶州路274弄
18		安远路515弄
19		常德路1039弄14号
20	新安居民区健身苑点	安远路389弄
21		余姚路180弄
22		海防路538弄
23		新丰路518弄
24	海防村居民区健身苑点	海防路410弄19号
25		西苏州路65弄4号
26	天河居民区健身苑点	西苏州路85弄4号、22号门前
27		西苏州路65弄
28	众乐里居民区健身苑点	陕西北路653弄
29		江宁路401弄
30	武定坊居民区健身苑点	武定路540弄
31		康定路445弄
32	句容里居民区健身苑点	海防路100弄内
33		海防路223弄内
34	三乐里居民区健身苑点	淮安路687弄16号后门
35	通安里居民区健身苑点	泰兴路555号
36		泰兴路625弄9号
37	恒德里居民区健身苑点	胶州路358号
38		常德路633弄20号
39	三星坊居民区健身苑点	昌平路421弄
40	景苑居民区健身苑点	新闸路1528弄

便民市场

序号	名称	地址
1	昌化菜市场	昌化路440号
2	跃康菜市场	西康路770号
3	康定菜市场	西康路520号



医疗服务机构

序号	名称	地址
1	上海市儿童医院	北京西路1400弄24号
2	上海市眼病防治中心	康定路380号
3	静安区中心医院	西康路259号
4	静安区牙病防治所	江宁路422号甲
5	静安区江宁路街道社区卫生服务中心	淮安路736号
6	社区卫生服务中心胶州路执业点	胶州路422号
7	通安社区卫生服务站	康定路13号
8	武定坊社区卫生服务站	武定路600弄6号104室
9	蒋家巷社区卫生服务站	西康路658弄7号101室

社区服务中心

序号	名称	地址
1	江宁路街道社区事务受理中心	常德路818号
2	江宁路街道党群服务中心	
	江宁路街道新时代文明实践分中心	西康路370弄50号
	江宁路街道社区志愿服务中心	
3	乐宁坊党群服务站	昌平路414号
4	江宁路街道社区生活服务中心	昌平路410号
5	北京乐龄家园助老服务站(助餐服务点)	北京西路1300弄8号101室
6	新安乐龄家园助老服务站(助餐服务点)	余姚路180弄3号101室
7	三乐里乐龄家园助老服务站(助餐服务点)	淮安路687弄115号
8	联宝里乐龄家园助老服务站(助餐服务点)	常德路633弄43号
9	众乐里乐龄家园助老服务站(助餐服务点)	陕西北路643弄10号
10	海防村乐龄家园助老服务站(助餐服务点)	西康路770号
11	常德乐龄家园助老服务站(助餐服务点)	常德路545弄43号1楼

文化活动中心

序号	居民区、活动中心	活动室地址
1	江宁路街道社区文化活动中心	昌平路710号
2	恒德里居民区活动室	常德路633弄10号
3	又一村居民区活动室	常德路545弄116号
4	景苑居民区活动室	武定路801号6号楼1C
5	北京居民区活动室	新闸路1335弄21号-2
6	武定坊居民区活动室	西康路446号二楼
7	众乐里居民区活动室	陕西北路643弄10号101室
8	三星坊居民区活动室	江宁路575号2楼活动室
9	联宝里居民区活动室	昌平路556弄2号201
10	通安里居民区活动室	泰兴路631号/泰兴路627号二楼
11	三乐里居民区活动室	淮安路687弄115号
12	句容里居民区活动室	昌化路512号底楼
13	天河居民区活动室	西苏州路65弄7号底楼
14	蒋家巷居民区活动室	昌平路428弄10号101-103室
15	海防村居民区活动室	海防路410弄21-23号101室
16	新安居民区活动室	新丰路536号
17	永乐居民区活动室	常德路977弄12号底楼

## 独居老人的晚年生活少不了“老伙伴”

如何使空巢、独居老人的晚年生活过得有质量、有尊严,已成为大家共同关注的问题。“老伙伴计划”构建了以社区低龄老人志愿者为主体的社会支持网络,让社区高龄老人更好地享受晚年生活。

为进一步弘扬志愿服务精神,提高志愿者的服务热情,8月中旬,江宁路街道举行了2019年度“老伙伴计划”项目志愿者激励表彰活动,激励表彰那些志愿服务突出、高龄老人评价好的优秀志愿者。

2019年,来自社区内16个居委的202名低龄志愿者,以1:5的比例结对社区高龄老人,



表彰活动现场

做到社区75周岁以上独居老人全覆盖,全年服务48480人次。志愿者们默默付出、无私奉献,每月4次的关爱,基本满足了高龄老人

们的生活需求。

志愿者队伍中也涌现了许多优秀志愿者。他们是景苑居民区的史维、薛恩亭。恒德里居民区的李苏兰、游双妹。又一村居民区的尧香、王美娟、刘亚萍。北京居民区的陈惠君、施玉梅、卞雯卿、赵霓嫣。众乐里居民区的黄建民、戴薇、徐维保、魏微韵、陈美华。武定坊居民区的黄林森、王惠珍、吴政。天河居民区的孙军。句容里居民区的张宏英、徐志琪、陆培莉。三乐里居民区的孙国芳、赵华定、潘健阳、王美娟、秦爱宝、马雨萍。蒋家巷居民区的叶春芬。海防村居民区的李莹芳。三星坊居民区的方莹芬、石毓敏、韩贤章、张子

安。联宝里居民区的郑纪文、范小英。永乐居民区的贾临仪。新安居民区的郎继红、吴燕屏。

活动现场还有一批才华横溢的表演者,他们就是江宁路街道阳光家园合唱团。合唱团成立于2017年6月,现有团员30人,由阳光之家和阳光心园的学员组成,配以专业师资力量、朴素的表演方式,现已成为一支优秀的残疾人合唱团。

“老伙伴”志愿者中也不乏多才多艺的阿姨爷叔,他们带来了各类精彩的表演节目,如太极拳、气功操、沪剧等节目,展现了属于他们的魅力。(服务办)

### 【“老伙伴”志愿者风采录】 岁月静好是我的心愿

文 卞雯卿(北京居民区)

我在67岁那年有幸成为一名志愿者,8年来,我始终把结对的老人挂在心上。今年盛夏时节,连着几天高挂橙色高温预警,我总会想到老人空调开了没有?会不会不舍得电费不开空调?我带去的绿豆汤喝了吗?我会通过上门或电话,时刻提醒他们注意各种事情。

我的一位结对老人由于退休前经常上夜班,习惯了白天睡觉,还患有严重的哮喘病。我一再和他劝说,不能再吸烟了,并且通过各种合理的办法,希望能减少他的吸烟量。我的另一位结对老人是上世纪50年代的研究生,生性好强,与

女儿有些隔阂,我和他聊天时发现他喜欢唱歌,我就把他推荐到老年合唱组。我还发现他喜欢吃甜食,我就经常烧腊八粥给他送去。这位老人的头发长得快,自从帮他理发一次后,老人就说我理得好。这几年,我就一直在帮老人理发。

这些都是我每天在做的工作,除此之外,我也会遇到一些突发情况。有一次,我结对的一位老太太因心脏不适住院,早上才刚刚出院,中午突然感到手发抖无力,我推测可能是病情又复发了,便马上和家人送她去医院,电话联系到她的两个女儿后,又一起负责转院,陪同做了各项检查,守候到晚上才离开。还有一次,我结对的80多岁老人因为腰椎间盘突

出,住在长征医院,但术后经常疼痛,并伴有高血压,一度患有中耳炎,心里十分烦躁。儿子在美国,女儿住得非常远,我就经常去开导他,后来,老人由于半夜起来不慎摔倒,磕在床边导致左眼球受伤,心理压力越来越大。我通过各种办法,激励、劝导他要有信心,陪着他做康复训练,最终老人的心结也渐渐打开了。

我家中有位百岁老母亲,我深知“百善孝为先”,所以我在和结对的老人相处时,牢记“关爱”两个字,把他们当作自己的亲人一样,用心关爱,用行动去关爱。关爱今天的老人就是关爱明天的自己,关爱老人是我义不容辞的责任,也是我的心愿。

卞雯卿分享志愿故事

