

# 为美好而来 筑温馨港湾

## 赋能“一站式”服务 探索全龄优居时代

□记者 吴怡敏

不仅追求在硬件设施上功能齐全,还要尽可能满足居民的生活照料和精神慰藉需求。根据《虹口区关于提升社区治理能力的行动计划》规定的市民驿站需达到高标准、深拓展、广覆盖的要求。江湾镇街道已建成6个市民驿站,包括社区事务受理点、老人日间照护站、文体休闲设施、社区食堂、党建服务站、就业援助站、网格化管理站等公共设施。在各个市民驿站里可以看到,忙了工作人员,却乐了数不清的居民。作为基层党建的一类创新、服务居民的一项举措、社区治理的一种探索,江湾镇街道不断改善市民驿站的环境品质和运行水平,以需求为导向撬动社会资源,合力打造服务各类人群、突出“一老一小”的便民服务站,进一步提升社区精细化管理和民生服务保障的能级,使惠民红利得到最大限度的释放,努力让居民享受到全方位的社区福利。

### 儿童天地 健康温馨



儿童天地深受幼儿和家长欢迎

江湾镇街道第一市民驿站(党建服务站)内的“儿童天地”深受幼儿和家长的欢迎,从儿童垫上活动到唱儿歌讲故事,目前又推出了儿童拼图。

从小老虎、小海豚到小火车、小飞机、小火箭,不同的图案吸引了众多的小朋友参与进来,小朋友在家长的帮助下很快完成拼图任务,其中最棒的一位小朋友一上午就完成了6幅拼图。成功的喜悦培养了孩子们的自信心,只见第一市民驿站内老少同乐、其乐融融,一片温馨祥和的画面。

### 手绘环保袋 绿色带回家



手绘环保袋沙龙

近日,“手绘环保袋沙龙”活动在江湾镇街道第二市民驿站(党建服务站)举行,近30名居民参与了此次活动。

利用彩色毛线、黏胶制作图案,老师指导大家如何用毛线缠绕,用剪碎的毛绒碎丰富画面,居民们发挥想象力,不一会儿功夫,憨态可掬的泰迪狗、五彩缤纷的遮阳伞、雨后的彩虹等诸多可爱的图案跃然纸上,白色的环保袋经过大家的巧手装扮,变得独具个性,此次活动既提升了居民们的配色和动手能力,同时又普及了绿色环保的理念。

### 提升睡眠质量 推进全民健康



睡眠问题浅谈主题心理讲座

睡眠是维持人体生命的重要生理功能,充足的睡眠、均衡的膳食、适当的运动,是关键的健康指标。江湾镇街道第二市民驿站(党建服务站)特邀上海安信怀心理服务中心的徐韦云讲师为社区居民带来一场“梦乡甜 益身心”睡眠问题浅谈主题心理讲座。

徐韦云老师为大家讲述了睡眠不好带来的严重后果,告诫大家,经常失眠会诱发或加重精神心理障碍,尤其是焦虑症、抑郁症等,睡眠的质量好坏与人体健康有着密切的关系。

徐韦云老师还教给大家如何拯救自己的睡眠,需要掌握科学睡眠的四要素:睡眠的用具、睡姿、时间、环境,这样才能有效提高睡眠质量,让梦香甜,获益身心。

### 公益便民理发 贴心志愿服务



开展便民理发活动

近日,江湾镇街道第三市民驿站(党建服务站)开展了一场便民理发活动。由于正值盛夏酷暑,为老年居民着想,市民驿站将本次便民理发活动特意安排在了上午时间段进行。

一大早,很多老年居民来到市民驿站门口等候开门。在工作人员的引导下,老年居民有序排队进入、依次落座,等待理发师傅的到来。理发师傅十分敬业,提前来到市民驿站做足准备工作,并一一为老年居民们理发。理发师傅耐心倾听老年居民的需求,认真地修剪头发。

活动结束后,参加此次活动的老年居民纷纷称赞:“社区免费理发为大家带来极大便利,希望在家门口能够享受到更多优质的服务项目。”

### 快乐巧手 绿色生活



花卉草本显真情

生活中不能缺少绿色,疲惫时看到桌边的绿植,让人瞬间得到放松。盆栽是充满灵动色彩的载体,近日,江湾镇街道第

四市民驿站(党建服务站、计生基地)迎来了与特扶家庭每月一次的团聚时光,市民驿站工作人员精心准备了超轻黏土,举办了一场“美丽驿站 花卉草本显真情”超轻黏土盆栽活动。

在工作人员的引导下,大家有序签到、洗手、入座,等待活动的开始,先是介绍市民驿站的工作动态,鼓励居民积极参与垃圾分类工作,践行共建绿色生活的低碳理念。

进入到制作环节,市民驿站工作人员一边展示事先准备好的成品盆栽,一边介绍黏土盆栽材料包的使用方法,教大家如何利用三原色混合出更多的色彩,以及传授大家“搓、团、揉、压、刻”的制作技巧。

不一会儿功夫,只见仙人球、仙人掌、多肉植物,一颗颗小植物在居民的手中孕育而生。

现场有居民向街道社区服务办的工作人员及志愿者连声道谢,感谢街道组织的活动让他们走出家门、融入集体。活动结束后,大家把自己的制作成果带回家,亲手完成的杰作给他们的生活增添了一丝清凉,从精致的创意盆栽里感受到心灵的安抚。

### 专注口腔健康 为民服务质优



提高社区居民的口腔保健意识

为提高社区居民的口腔保健意识,扩充他们的牙病防治知识,近日,江湾镇街道第五市民驿站(党建服务站)邀请上海赤峰医院口腔科黄医生为居民讲解口腔卫生保健知识。

讲座上,黄医生仔细讲解了牙齿保护、口腔疾病预防的知识,以及口腔健康保健的方法,普及了口腔疾病的流行现状、牙齿的结构功能等基本常识,还有龋病、牙周病、牙过敏的症状与防治方式,并针对居民常见的口腔问题进行了指导。

本次讲座让居民对口腔健康有了更深入的了解,同时认识到“健康生活需要健康的口腔。”“牙齿健康才能品味生活。”

讲座结束后,上海赤峰医院的医护人员还为社区居民进行了免费义诊服务,包

括量血压、测血糖等项目。

居民们纷纷表示,这次口腔保健知识讲座及义诊活动,既实用又实惠,让他们对口腔健康的认识有了很大的提升。

### 趣味扎染 用心手作



手帕扎染活动

扎染是利用织物在染色时部分结扎起来使之不能着色的一种染色方法,是一种传统而独特的手工染色工艺。

7月31日,江湾镇街道第五市民驿站(党建服务站)邀请爱易公益服务中心的杨老师为辖区志愿者和日托老人开展了一场手帕扎染活动。

活动开始前,杨老师给大家派发了白色手帕、染料、牛皮筋等材料,然后给大家讲解了扎染的技巧,演示了做手工扎染手帕的步骤。

随后,杨老师鼓励大家尝试自己设计图稿。在杨老师的指导下,大家认真制作,通过不同的折叠方法,染出一块块风格迥异、七彩斑斓、创意无限的手工作品。

通过此次扎染活动,大家既从中学到了手工艺技巧,又收获了自己亲手制作的艺术品,同时还提倡了少用纸巾、重拾手帕、低碳生活的环保理念。

### 骨科诊疗服务 专业送入社区



讲解骨质疏松知识

为使居民深入了解自己的身体健康状况,并帮助他们合理预防骨质疏松,近日,江湾镇街道社区医院院长方圆来到第五市民驿站(党建服务站),为社区居民讲解有关骨质疏松的医学知识。

讲座中,方圆院长用通俗易懂的语言,从“什么是骨质疏松,骨质疏松的表现和发病率,如何预防骨质疏松,正确的补钙方法,发现症状如何就诊”等方面进行详细的阐述,在场的居民听得津津有味,纷纷表示受益匪浅。

此次讲座共有30位居民参加,讲座结束后,方圆院长为居民进行了骨密度检测,并现场点评测试结果,大家对社区医生走进市民驿站普及疾病预防知识表示认可和期待。

### 记者手记

### 小站点里大作为 聚焦高品质生活

在。市民驿站究竟有多“全能”?在采访中,居民们交口称赞:“要是没有这个地方,少了这里工作人员的关心,生活就会少了许多舒适和乐趣。”从周边环境提升、服务内容升级、保障措施增强等方面为居民着想,居民最关注的需求在家门口就能得到一站式的满足,大家可以吃到干净卫生、热气腾腾的饭菜;一

些小病小痛也能得到有效的解决;五花八门的活动可供选择体验。江湾镇街道努力把市民驿站建成居民的温馨港湾,将助老、助幼、助医、助餐、助乐集为一体,最大限度地实现公共管理和基层自治的有效对接。未来可期,相信江湾居民的幸福指数会随着市民驿站的发展壮大而越来越高。