

“微”而有力 多元共治

2019居民区“三微”项目推进实录(二)



新福康里居民区开展垃圾分类宣传疏导



斯文里居民区开展社区运动会

□记者 丁皓 整理报道

以事关居民生活的“小小”项目为突破口,石二街道开展了“三微”项目,即“小小项目惠民生”“小小项目显文明”“小小项目促善治”。作为一项特色工作,街道多年来不断探索实践,开创了居民自治、多元共治的新格局。一年过半,来看各居民区“三微”项目的



郑家巷居民区的“睦邻点”

开展情况。

郑家巷居民区： “睦邻点”为老人搭平台

郑家巷居民区年初通过多种形式了解居民的需求,征集居民的意见,最终确定了“三微”项目:实事项目2个,自治项目3个,共

筹项目1个。目前,1个实事项目已经完成,自治项目每月开展主题活动。

郑家巷居民区自治项目特色——“睦邻点”,通过搭建沟通平台,让独居老人、空巢老人相互交流沟通、互助解难。去年,泰兴路315号1楼重新装修后,为“睦邻点”提供了更大的活动空间,居民们在自家楼下就能参与睦邻活动。今年,全面启动垃圾分类工作以

来,睦邻点的老阿姨们也积极投入垃圾分类工作,她们虽然年岁已高,但参与小区垃圾分类宣传的热情高涨,主动学习垃圾分类知识并带动本楼层居民一起来行动。

新福康里居民区： “党徽红”引领“时尚绿”

新福康里居民区今年共有实事项目2个,自治项目1个,共筹项目3个。通过“党徽红”引领“时尚绿”,年初居民区组建志愿者队伍开展垃圾分类文明疏导,同时邀请辖区共建单位共同举办垃圾分类定向赛活动。通过积极开展自治自管,争创“上海市垃圾分类达标居住区”,努力让新福康里成为上海最文明、最时尚、最有风度的基层社区。

斯文里居民区： “悦斯文里”贯穿全年

斯文里居民区今年共有实事项目3个,自治项目3个,共筹项目1个。自治项目以“悦斯文里”主题贯穿全年,年初开展社区运动会活动,社区居民骨干、自治团队、亲子家庭积极参与,同时为参与者发放“悦斯文里”项目徽章,强化社区居民、志愿者的团队意识与互帮互助意识。

邻里党群

石二又一家“青春社区” 开张啦!



奉贤青春社区志愿者

近日,在青春洋溢的氛围中,石门二路街道奉贤居民区的青春社区改造完成正式开张了。改造后的青春社区活动室以全新的面貌亮相,整个空间布局彰显了青春和活力,这里不仅是社区青年的聚集地,更能让来到这里的每一位居民都能感受到青春的气息。

随着团区委“青力青为”社区治理微项目的落地实施,“老吾老”社区空巢和独居老人陪伴系列活动伴随着奉贤居民区的青春社区的开张拉开了序幕。来自周边楼宇、共建单位的青年志愿者与老人们济济一堂,用实际行动关爱老人,用陪伴做最长情的告白。

人口老龄化目前已成为民生领域的新短板,是社会进程中必然面临的严峻挑战。在活动开始前,青年志愿者们接受了专业的志愿服务培训,同时了解奉贤居民区的基本情况,为进一步增强“奉献、友爱、互助、进步”的志愿者精神,充分发挥青年志愿者从事为老服务起到了推动作用。

空巢老人陪伴计划通过创建一支社区青年志愿者队伍,定期开展“花好月圆庆中秋”“孝敬敬老健步行”“百饺娃娃暖心间”“彩蝶宫灯迎新年”等各类主题活动,为社区空巢老人提供陪伴和关爱。

“青春社区”是上海共青团打造的青年参与社会治理的重要阵地,也是共青团“往社区走”工作的品牌项目。经过几年的探索和努力,目前石门二路街道已创建成立华沁、郑家巷、奉贤三家青春社区。通过线上交流、线下相聚,关注青年的所需所想,通过丰富多彩的活动吸引越来越多的青年走出家门、熟悉社区,有效动员了广大青年回归社区、融入社区,为社区治理贡献青春智慧,用青春的力量助推社区“逆生长”。

绽放青春新力量,打造“青年人的团聚地”,相约青春社区,开启精彩生活。

(街道团工委)

邻里教育

礼赞共和国 智慧新生活

街道开展2019年全国科普日活动

9月24日上午,“礼赞共和国,智慧新生活”2019年石门二路街道全国科普日活动在静安雕塑公园举行。本次活动由石门二路街道、上海自然博物馆主办。“从田间地头到万家餐桌”科普集市活动在石门二路街道腰鼓队热情洋溢的表演中拉开帷幕。

本次活动邀请了水产科学研究院东海水产研究所、上海市农业科学院、复旦大学生命科学学院、上海师范大学生命科学学院、上海市农业技术推广服务中心等单位的食品领域专家。街道食药安办、石门二路市场监管所工作人员、各居委科普干部、居民代表等200余人出席了活动。



街道开展全国科普日活动

活动围绕“食品安全”主题,运用“6+2”模式,“6”,即6大食品安全特色主题:“水产品”、“食用菌”、“食品添加剂”、“五谷”、“禽产品”、“食品谣言”为主线,“2”,即食

品安全知识竞赛扫码答题、食品快检等为辅助,突出主题性、互动性、群众性。

今年以来,街道联合自博馆,开展了“从田间地头到万家餐桌”系列科普活动,先后开展“引进来”、“走出去”各类大小型主题讲座、食品安全特色主题讲解路线参观10余场,吸引社区居民参与达千余人,深受居民好评。通过开展形式多样、内容丰富的食品安全系列主题活动,街道携手共建单位上海自然博物馆,发挥社区志愿力量,进一步提高社区居民主动关注身边食品安全问题的积极性,丰富了市民的业余生活和精神生活。

(街道社发办)

邻里党群

秋分过后 如何养生?

“故园应露白,凉夜又秋分”,当晚风吹来丹桂的清香,当清晨的露水凝结在泛黄的草叶上,“秋分”来了。民间习俗有“秋分吃秋菜”之说。所食之“秋菜”其实就是野苋菜,采回的秋菜与鱼片滚汤名曰“秋汤”,这样的吃法正应和了中医提倡的秋日滋补之说。除此之外,秋分后,在养生方面还应该注意些什么呢。

秋分与健康

秋分后天气渐渐转凉,容易诱发呼吸道疾病、心脑血管疾病。因此,早晚加衣御寒非常重要。秋分后鼻咽干燥、干咳少痰、皮肤干燥等“秋燥”症状会更为明显,对付秋燥最好的方法就是多喝水,多吃水果、百合和一些滋阴润肺、润燥生津的粥汤。

秋分之后,花粉、粉尘都散播在空气中,秋天螨虫也易繁殖,稍有不注意就会容易引起过敏,因此过敏性鼻炎等过敏体质者要非常注意规避过敏原。在秋高气爽的日子里,要多吃一些清润、温润为主的食物,如:芝麻、核桃、糯米、乳品、藕、荸荠、甘蔗、山楂、葡萄、百合、银耳、蜂蜜等。

秋分尝鲜菜

(一)秋分养阴-百合甲鱼汤

中医素有“秋冬养阴”之说,秋分之后,口咽干燥、皮肤干燥等“秋燥”症状会较为明显。此时,应注意养阴去燥,适当吃一些生津止渴、润喉去燥食物。

原料:甲鱼1只(750g左右),鲜百合40g
辅料:北沙参、枸杞子各10g,红枣20g。
生姜、葱、黄酒、精盐、胡椒各适量。

制作方法:

- 1.生姜切片,葱切段,各味配料洗净,装入纱布袋,扎紧袋口;
- 2.甲鱼宰杀除去内脏,洗净,切块,沸水焯去血污,炒锅内煸炒;
- 3.然后将甲鱼块、鲜百合与辅料纱布袋以及适量的姜、葱、黄酒、水放入炖锅内,小火炖1.5小时。捞出纱布袋,加盐、胡椒调味即可。

食疗功效:滋阴清热、润肺止咳

适宜人群:阴虚体质等亚健康人群及健康人群均可食用。更适用于气管炎、肺结核引起干咳痰少或咯痰带血、手足心热、潮热盗汗等病证的调治。

禁忌人群:风寒咳嗽、湿热或痰湿壅盛者不宜食用本膳方

药膳方解:本方以百合和甲鱼为主要食材,合入养阴补血之沙参、枸杞子和补气健脾之红枣组成。全方合用,共成滋阴清热、润肺止咳的药膳汤品。

(二)清润生津-西红柿鱼丸豆腐羹

深秋时节对付秋燥多喝水,多吃如黄瓜、西红柿等蔬果以及滋阴润肺、润燥生津的粥汤。下面介绍一道适合秋季润燥生津的家常汤羹。

原料:西红柿、新鲜青鱼肉各250克,豆腐2块

配料:香葱、盐、香油、生粉、水各适量

制作方法:

- 1.西红柿洗净切块,豆腐切成小块,葱洗净切成葱花;
- 2.青鱼肉洗净,抹干水,剁烂,撒盐调味,倒入适量水。搅至起胶,放入葱花搅匀,加工成鱼丸;

3.豆腐放入开水锅内,大火煲开放入西红柿,再煲开后放入鱼丸煮熟,倒入生粉勾芡起羹,再撒入盐、倒入香油调味即可。

食疗功效:清肺和胃、清润生津

适宜人群:普通人群均可食用,更适于“三高”人群。

禁忌人群:脾胃虚寒者少食

食疗方解:西红柿清热解毒,凉血平肝,生津止渴;豆腐清肺和胃,健脾利湿;青鱼益气健脾,三者合用共奏清肺和胃、清润生津之效。

(来源:邻里石二)