



时尚园关爱友谊困难群众

友谊居民区共建单位上海时尚园每年岁末年初都会来到结对的友谊居民区,慰问困难群众,传递社会的关爱和新年的问候。今年,为困难老人购买了羽绒裤赠送他们,让老人们双腿能够抵御严寒。

友谊、三村岁末禁燃巡逻

2018年12月31日夜晚,友谊、三村两居民区居委干部和平安志愿者,在社区民警带领下开展禁放烟花爆竹巡逻。在巡查过程中还向居民宣传电动车飞线充电、楼道内充电的危害性,还对小区内车棚、废品回收站等场所的消防器材进行了检查。

天山、遵义召开年终居民代表大会

12月14日下午,天山召开2018年度年终总结暨下半年度居民代表大会。会议首先总结居民区2018年工作,接着部署岁末年初的安全工作。最后,总支书记作了总结发言。

同日,遵义居委召开2018年居民大会。会议总结2018年居民区各项工作。并对近期的安全防范作了部署,对2019年重点工作作了介绍。最后总支书记作总结发言。

老年人冬季养生要义

□文 顾玲(天山社区卫生服务中心中医科)

冬季天气寒冷,老年人的身体免疫力也会有所下降,也是心血管疾病和支气管疾病的高发季节。借社区晨报一隅给老年朋友介绍一些冬季老人养生的注意事项——

- 一、冬季饮食**
- 1、保证饮食结构均衡。老年人宜选用软硬适度容易消化的食物为主,可适当摄入富含碳水化合物和脂肪的食物,但应注意不能摄入过多,以免诱发其他疾病。瘦肉、鸡蛋、鱼类等优质蛋白的摄入也同样重要,可增加人体耐寒和抗病能力。
- 2、保证维生素的摄入。冬天适当摄入蔬菜,例如西红柿、胡萝卜、马铃薯(糖尿病患者,马铃薯摄入量需要注意),蔬菜中有大量的维生素,具有抗衰老的作用,在冬季补

一月份是一年中最冷的月份,俗称“腊月”。腊月防病应注意以下五点——

- 一、防寒保暖 预防流感**
- 严寒季节,市民在注意防寒保暖的同时也要时常开窗通风,以保持室内新鲜空气流动。注意头部、背部和足部的保暖,睡前用热水泡脚并揉搓脚心。可以进行适量的户外锻炼。建议接种流感疫苗,可有效预防冬春季流感的发生。
- 二、早诊早治 预防诺如**

天支、天山开展主题党日活动

2018年岁末,天支、天山两居民区党总支分别举行主题党日活动,学习《中国共产党支部工作条例(试行)》。两个党总支均按照街道党工委布置,从提高政治站位,充分认识制定实施《条例》的重要意义;认真学习宣传,把党支部建设放在更加突出的位置;狠抓贯彻落实,全面提升党支部组织力等3个方面开展宣讲教育。

天山睦邻点学太极拳

2018年12月7日,天山居民区通过上海骏宸社工事务所请来太极拳老师,为小区睦邻点30多位老人教授陈式太极拳。太极拳老师还传授一套对脊椎和腰盘有益处的保健操,并分发了柔力球拍,方便大家在家锻炼身体。

纺大社区单位开展助学帮困

2018年12月6日,上海市人力资源和社会保障局信息中心王主任一行六人,来到纺大居民区开展党建共建活动暨慰问“三老”与“帮困助学”活动。纺大居民区党总支书记应平感谢人社局信息中心13年来对

老年人冬季养生要义

- 充维生素C能够防止动脉硬化。对于骨质疏松的老年人,在补钙的同时补充维生素C,可促进钙的吸收。
- 3、适当进补。在冬季为了保阴潜阳,宜食谷类、羊肉、鳖、龟、木耳等食品,宜食温热饮食,以保护阳气。由于冬季重于养“藏”,此时进补是最好的时机。但需要遵循阴阳结合的进补方式,切勿打破阴阳平衡。
- 二、冬季起居**
- 1、早晚晚起调精神。冬季早睡可养人体之阳气,晚起则可养人体之阴气。
- 2、注意保暖。及时添加衣服,有关节问题的老人特别要注意关节的保暖。尽量不接触冷水,防止手足受冻,避免处在寒冷潮湿的环境中。
- 三、冬季运动**
- 1、坚持运动。冬日虽寒,体育运动是强身

腊月防寒防流感

- 冬春季节是诺如病毒感染性腹泻的流行期和高发期。容易在学校、托儿所、养老院等集体机构内暴发。在校学生或托幼机构儿童若出现呕吐或腹泻症状,建议立即停课并前往医院就诊。预防诺如病毒感染应避免吃生的和半生的食物,生吃瓜果要洗净。
- 三、防治心血管疾病**
- 冬季是心血管疾病的高发期,还须注意保暖,规律生活,适量运动。有高血压、糖尿病等基础性疾病的居民要按医嘱服药。

新光睦邻点做肥皂

2018年12月13日,新光居民区睦邻点老人在指导老师的指导下,学习手工制作香皂。老人们在老师的指导下在透明的皂液中,加入色素,花瓣等,随后皂液倒入模具,风干。老人们学得有模有样。



纺大社区的关心与付出。信息中心王主任则表示,今后将继续加强区域化党建交流互动。

遵义召开自治家园议事会

2018年12月27日下午,遵义居委召开温馨港湾自治家园议事会。会议回顾遵义居民区2018年来的工作情况,介绍2019年即将开展的工作。2019年的遵义居委将积极推进居委会标准化建设、美丽楼组创建与非成套房屋改造项目,同时开展居民区垃圾定时定点分类投放等工作。

居民区岁末大扫除

2018年12月下旬,友谊协同天山物业整治了整治了中山西路652号楼道环境,清理玉屏南路41弄11号过道无主垃圾、197号、207号的楼道环境以及113弄的小区环境卫生。

天山坚持开展每周四的“爱国卫生日”劳动,组织居委工作人员、党员志愿者及保洁员,清理了小区绿化带内的烟蒂、果皮、废弃木板等无主垃圾,先后共清理了近3车的垃圾。之后,开展楼道清理。

老年人冬季养生要义

- 健体、防病抗老的重要手段,仍要持之以恒进行身体锻炼,可以做一些简单的运动,如太极拳,手指操等,活动关节,促进血液循环。
- 2、适时运动。冬季的早晨,室外是一天温度最低的时候,所以外出最易引起感冒,甚至诱发心脑血管病,因此老人最好选择上午10点以后到室外锻炼。
- 3、适度锻炼。在冬天老人不宜做剧烈运动,要根据自己的身体情况选择合适的运动项目,如慢跑、快走、打太极拳等。若运动后头晕、头疼、四肢乏力、胸闷气短、失眠多梦,那就说明运动量过大,要注意减少运动量,甚至暂时停止运动。
- 在寒冷的冬季,老年人要注意自己保持良好的心态,注意锻炼身体,注意保暖,以及合理分配饮食,注意好这些细节,寒冷的冬日里也能拥有一个健康的身体。

- 四、居家安全 平安度假**
- 在学生寒假期间,不宜长时间、近距离看电视和玩手机等,连续用眼1小时后,必须让眼睛休息片刻。每天应保证充足睡眠。外出要遵守交通规则。
- 五、饮食卫生 欢度佳节**
- 元旦、春节期间容易出现暴饮暴食、酗酒、熬夜等不良生活方式。在此提醒居民尽量注意均衡饮食,避免过度疲劳。

(区公共卫生监测中心、区疾病预防控制中心)



天山老人享受扦脚

2018年12月21日上午,天山居委会通过政府购买服务的方式,邀请扦脚师傅来到天山居民区老年活动室,为小区的老年人提供扦脚服务。师傅手法娴熟,态度和蔼,还帮助老人修剪手指甲和脚趾甲,深受小区老人好评。

(天山居委会)

上接头版

富有“创造力”中实现“三个高标准”,即以高标准促社区管理的精细化。落实好“路长制”,积极探索建设“社区大脑”,实现“组织协同成体系,巡查发现智能化,管理保障可闭环”的目标,使天山更有序、更安全、更干净。以高标准促企业服务的精准度。多措并举打造一流区域营商环境,围绕企业碰到的痛点、难点、堵点,做好精准服务,确保政策落地,不断提升企业的获得感和满意度。以高标准促品牌的再塑造。全面激发创造力,在落实重大任务、推进基层党建、深化社会治理等各项工作中,勇于打破思维定势,借势发力,将品牌塑造成可复制、可推广的“拳头产品”。

与会人员一致表示,要深刻领会习总书记重要讲话精神,落实市委、区委的有关部署要求,在服务全区大局中彰显“特长生”作用。

我想表扬你

众人相助,老人得救

2018年12月4日15:50左右,一位居民急急跑到居委会,告知三村45号门口有一位老人摔倒在地,头部正在流血。居委干部闻讯立即赶到现场,并联系社区卫生站护士到场帮忙。周边热心居民早已拨打好120、110急救报警电话。

居委干部上前询问老人身体情况,老人知觉较清醒,老人左额颞骨处有一伤口并伴有血肿。询问得知因老人独自外出寻找儿子家(徐汇区桂林路)迷失了方向误入遵义小区,在行走中不慎摔倒受伤。随后在老人身上找到手机联系上了家属,因家人路途较远,居委书记姚学娟与居委干部张玉决定一起陪同老人乘“120”救护车至同仁医院进行急救。老人家属约摸过了半小时后赶到医院,与姚书记进行了交接,老人的老爱人对遵义居委干部及时伸出援手救助不相识的老人,表示由衷的感谢。姚书记离开医院时,老人病情平稳,需进一步观察。

好的住宅,应该是冬暖夏凉的

日前,大多数的住宅和办公楼,在不借助或者停用取暖设备和空调的情况下,室内温度基本上都会迅速与室外温度一致,冬天10度以下,夏天30度以上。所以每到换季就是感冒的高发季节。聚氨酯集成墙板能够在阻断室内温度与墙体冷热交换的同时还具有防火阻燃(符合国家B1级防火等级);防潮防蛀;隔音降噪;方便擦洗;时尚艺术;装修便捷;装好即住;经济节能等优点,适合各种办公楼及住宅的改造或者新装修。能够为长期开空调或者地暖的用户节约电费。

上海锐悦实业有限公司,凭20多年在建筑节能领域的经验,引入被国家建材检测中心检测甲醛含量为0的聚氨酯保温集成墙板,表层饰面采用进口LG pp软膜,经高温高压覆膜,有近200种花型可供客户选择,能够满足客户对居室装修的各种风格要求。咨询电话/微信号:13391142629; 18964687889

三村老少共话青春

日前,华东理工大学的大学生们来到天山三村聊天室,进行了一场课外拓展调研活动。老少两代人共同诉说一段青春故事,老一辈侃侃而谈青春往事,小一辈分享一段着流行趣事,画面温馨,其乐融融。在这欢乐的气氛下,老少两代还做了互动的游戏。



联合整治遵义群租

2018年12月6日上午,由街道平安办、综管中心、城管中队、派出所等多个职能部门,对遵义路780弄10号104、105室的群租,进行联合执法整治。共收缴群租床铺18张,拆除非法隔断3间,恢复房间原有格局。

(遵义居委会)