

# 15分钟生活圈来啦,你期待看到仙霞什么改变?

目前,上海在全市推广“15分钟社区生活圈”城市更新改造,仙霞也要动起来了。

阿拉仙霞,是个舒服的地方。从上世纪六七十年代开始,人们陆陆续续搬到这里,有在工厂上班的,有来上大学的,有改善居住搬迁过来的,还有生产队变成城市社区之后,住上楼层的。

北到天山路,西至威宁路和西郊宾馆,南抵虹桥路,东到古北路,这片“五边形”的地区,就是我们仙霞街道。那时候仙霞还是长宁区很西边的街道,安静得很。热闹起来,从1990年代开始。虹桥开发区建起来,高层小区造起来,写字楼也盖起来,来到仙霞的就不只是长宁居民,也不只是上海本地人了。

国家发展外贸,上海城市对外开放,很多外国人来工作,带来一股洋气。日本人多了,仙霞的日本料理、日式酒吧出了名,“美食仙霞”叫得响。这一波新变化延续到现在,仙霞也从长宁区的边缘变成了中心地带。

几十年发展下来,这里什么都不缺,“福气好”!老仙霞,都知道:买菜烧饭,下馆子;小孩念书,老人养老;锻炼身体,看病开药;玩玩文艺,老友相聚……想得到能做的事,在仙霞都能办到。有名的文化馆,有名的学校,有名的餐馆和老店,仙霞都有。仙霞居民,是让人羡慕的。

上世纪90年代以来,仙霞的人口越来越多,现在有9.3万常住居民,其中60岁以上的老人占了四成,要让老仙霞人有个更美好的晚年生活。

按照《上海2035》城市总体规划的蓝图,上海市规划和国土资源管理局2016年8月15日发布了

《上海市15分钟社区生活圈规划导则》,以“创新、协调、绿色、开放、共享”为原则,根据实地情况和居民需求,推动社区规划,打造以步行15分钟范围为社区的社区生活基本单元,让各社区都变得更安全、更友好、更舒适。响应上海全市铺开“15分钟生活圈”城市更新的号召,长宁区要在居住、就业、出行、服务和休闲五个方面都抓好,让人们在社区里的生活和工作都能更好。仙霞街道的重点在出行、服务和休闲,提出了建设美食仙霞路、孝亲茅台路、记忆虹古路、生态水城路、便民芙蓉江路的目标。

15分钟社区生活圈是什么?15分钟社区生活圈,就是要“补短板”,把居民身边最需要、最常用的设施修修好。主要干两件事:居民缺什么设施,就给补;有什么事办起来还不够满意的,就提供更人性化的服务。

15分钟能走多远的路?下楼买点小菜,饭后到公园走走,不舒服了去开点药,去社区活动中心看看报……要让仙霞的居民,都能在走路15分钟的范围,就满足日常需要,可不是一件小事!

15分钟生活圈改造有硬指标:出门15分钟得有社区卫生服务站、青少年(老年)活动中心、菜场、幼儿园,走10分钟得有公交站、运动场、小学,15分钟开外要有公共文化场馆、轨道交通站点、养老机构 and 中学。

仙霞街道的“15分钟生活圈”有更高要求,不仅覆盖了2016版上海市标准规定要做到的五类服务内容,还根据仙霞街道的服务强项和居民需求,增加了法律咨询、心理咨询等特色服务。居民5分钟步行

范围安排心理咨询点和法律服务点、15分钟步行范围安排心理咨询服务中心和法律服务点。仙霞街道打造15分钟生活圈的亮点是,通过规划来形成“一轴两翼四圈”空间布局 and 串联的理念。

“一轴两翼四圈”是指水城路、仙霞路把整个仙霞街道划分为四个部分。水城路是“一轴”,沿线有河道、绿地、公园,街道主要设施也比较多,可以发挥聚集效应,优化服务设施和公共空间,让更多的居民共享这些设施。水城路东西“两翼”各设一个枢纽型综合服务点,提供文化、养老、医疗等服务。四个部分为“四圈”,都安排相应的公共服务设施。迤迤而致的慢行步道将遍布城市主干道以及次级道路甚至小区道路,形成网络,把分布在街道、“四圈”、街坊乃至居委会内的公共服务设施点位和休闲空间串联起来。

专业的社区规划师已经来啦!他们细细地勘察过仙霞社区的每一个小区、每一块公共地皮、每一家店铺,他们也采访了很多仙霞居民,听大家讲平时有啥不方便的,希望哪里再搞搞好。社区要为居民的需求,从里到外进行一场大蜕变!

从现在开始,“15分钟生活圈”就要在仙霞人的身边开始变成现实。建筑师们会分析不同年龄居民的生活习惯、对公共服务的需求,和在公共空间活动的特点,研究现在的社区空间有哪些不足的地方,按走路5分钟、10分钟、15分钟三个不同的距离,设计“生活圈”里需要的设施。到2022年,仙霞将用一个完整丰富的规划,真正让“15分钟生活圈”完美进入到居民的生活中去。

**仙霞街道 15分钟社区生活圈 调查问卷**

你还期待看到什么改变? 欢迎扫描二维码填写问卷!



请长按/扫描以上二维码填写问卷

## 仙霞街道社区党群服务中心 11月活动预告

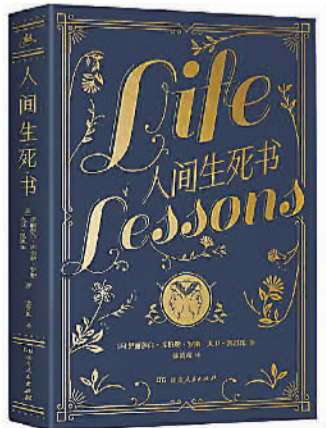
- 群文活动**
- 安全教育 舞台剧《快乐郊游》**  
时间:11月6日下午14:00  
地点:仙霞路579弄38号多功能厅  
主办单位:仙霞社区文化活动中心
- 江南丝竹欣赏会**  
时间:每周三全天  
地点:仙霞路579弄38号502室  
主办单位:仙霞社区文化活动中心
- 沪剧沙龙**  
时间:每周二下午13:00  
地点:仙霞路579弄38号404室  
主办单位:仙霞社区文化活动中心
- 创意环保手工——云朵灯**  
时间:11月20日下午14:00  
地点:仙霞路579弄38号多功能厅  
主办单位:仙霞社区文化活动中心
- 女子小组唱沙龙**  
时间:每周四上午9:00  
地点:仙霞路579弄38号502室  
主办单位:仙霞社区文化活动中心
- 展览展示**
- 荷花摄影展**  
时间:11月  
地点:仙霞路579弄38号2楼展示厅  
主办单位:仙霞社区文化活动中心

## 【好书推荐】

### 人间生死书

内容简介:“这真是我想要的人生吗?”每个人在生命中的某个瞬间可能都曾发出这样的疑问。当一个人被推到生命的尽头,死亡会像镜子一般映照出这一世的得与失、幸福与遗憾。而生命的悲剧从来不在于人生苦短,而在于没有活成真正的自己。

这是生死学大师伊丽莎白·库伯勒·罗斯论述生命与活着的一本书,多年的临终关怀工作经验让她与大卫·凯思乐对人生的课题思考了很多,他们发现多数人面对的人生课题是一样的:真实、爱、关系、失去、力量、愧疚、时间、恐惧、愤怒、娱乐、耐心、屈服、宽恕、幸福。有些功课虽然必定经历,但少有人关心,仅仅尝试着去理解,也会使人受益匪浅。本书以论述真实作为开端,以论



述幸福作为结束。在这些章节中,两位生死学大师将临终者们的感悟与生死学研究结合,不但向我们揭示了爱、希望、关系的真相,而且浓墨重彩地刻画了真实自我的伟大。给每一个正在寻找生命意义的人提供了幸福度过一生的答案。

## 【周到】

# 方便还免费! 仙霞人在家门口就可以自助检测健康情况

□记者 黄琪

刷一刷身份证或医保卡,身高、体重、体脂、体温、腰臀比、血压、血糖、血氧、尿酸……身体的基本情况在家门口就能免费拿到!

近日,仙霞街道社区服务中心的大厅里,新开辟了一块空间作为智慧健康驿站,吸引了不少居民前来体检。

据站内的医务人员介绍,智慧健康驿站的开放时间为周一至周五8:00—11:00、13:30—16:30,周六至周日8:00—11:00,居民凭身份证、社保卡(医保卡)进行智能身份识别,自动新建或调用居民健康账户。

在智慧健康驿站内,居民可自主选择获得11项自助健康检测,包括身高、体重、体脂、体温、腰臀比、血压、血糖、心电、血氧、尿酸、总胆固醇;11项自助体质检测包括身高、体重、握力、肺活量、选择反应性、纵跳、俯卧撑(男)、1分钟仰卧起坐(女)、坐位体前屈、闭眼单脚站立、台阶试验;15项健康量表自评服务包括身体活动评估、饮酒评估、饮食评估、0—6岁儿童体格评估及儿童生长发育预警征象、儿童心理行为发育问题预警征象、0—6岁儿童眼及视力保健自评、孕妇女体重识别自评、中医体质识别自评、高血压风险评估、糖尿病风险

评估、脑卒中风险初筛评估、慢阻肺风险评估、大肠癌筛查危险度评估、老年人跌倒风险评估、老年认知状况(记忆力障碍)自评。

智慧健康驿站还会为居民出具健康自检自评报告并提供针对性的健康指导,居民自检自评的数据会实时传入健康账户,方便对于自身健康的跟踪管理。

“设立健康驿站既方便了周边居民日常身体检测,不用花钱就能享受多项服务,而且这在一定程度上还减轻了医务人员的工作压力,我十分支持!”一位带着父母前来体检的居民说道。



## 纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言,将您发现的约问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,本期截止日期为12月1日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获得100元的现金奖励;本月纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并各获得纪念品一份。

2020年10月优秀“啄木鸟”:张德胜、严志明、肖焕树、顾志斌、曹西虹、秦雅德、李群、赵水兰、路永敏、万玺初

2020年10月最佳“啄木鸟”:陈立生

