

【社区·头条】

邻里有难帮一把 乡音绕梁助老乐

【社区·随笔】



□通讯员 陈志强 记者 王平

“歌声在飞扬，舞姿真流畅，读报声琅琅，党的关怀暖心上，政府给力百姓夸……”最近，浦东新区惠南镇黄路村健康幸福睦邻点点长周锦敏写了一首《睦邻点颂》，用真挚的感情赞颂党和政府关爱老年人、重视睦邻点建设、让村里老人安享晚年的新事。

周锦敏是一位有50多年党龄的中共党员，他当过兵，种过地，做过村支书和乡毛纺厂宣传科长，对家乡一直怀有深厚的感情。2020年春，他看到附近的幸福村办起了睦邻点，就兴致勃勃地前去参观学习。老周寻思，黄路村还没有睦邻点，许多老年人都盼望着也能办一个。我是一名老党员，应该带头，让那些孤独寂寞的老人能有一个相聚活动的睦邻点。

他与老伴曹天妹及女儿商量，家里人都认为这是为做善事，都表示支持。

老周的家位于黄路村川南奉公路旁，是一幢二上三下的楼房，门前有100余平方米的宽敞场地。他将楼房底层两间80多平方米的房子作为睦邻活动室。走进健康幸福睦邻点，墙上的由浦东新区民政局颁发的

“养老睦邻互助点”铭牌、“睦邻点活动公约”、“睦邻点成员”、“睦邻点活动掠影”等格外醒目，室内桌椅整齐，窗明几净，这一幢普通的农家楼，变身睦邻点之后，更给人以温馨和谐的感觉。

2020年6月，健康幸福睦邻点正式成立，很快吸引了20余位老人参加，其中有10位党员，还有朱月华、曹军官、唐美芳等5位“小老人”志愿者。每逢周二、周五、周日，老人们都喜滋滋地相聚一起，聊天说笑，看书读报，唱歌做操，做游戏，一派乡音绕梁其乐融融的景象。

80多岁曹金妹喜欢到睦邻点参加活动。前年冬天，她在家不慎跌倒骨折，老周和志愿者买了蛋糕水果等上门慰问，经常想方设法给予帮助。曹金妹不能行走，老周和志愿者就搀扶着到她到睦邻点参加活动。曹阿婆说，在家里一个人冷冷清清，七想八想，到了睦邻点，姐妹们说说笑笑，唱歌做游戏，心情也好多了。

80多岁丁阿婆年迈体弱，前年春天她的老伴因病去世，丁阿婆在家里伤感郁闷。老周和志愿者就想想方设法接她到睦邻点参加活动，丁阿婆与大家在一起说说笑笑、做手工游戏，人变得开朗了。丁阿婆说：“来到睦

邻点，才让我感到温暖和快乐。”

每当做了馄饨、圆子等美食，老周和志愿者就会给年迈体弱、行走不便的老人送上门。睦邻点的成员身体患病了，老周和志愿者也经常登门慰问，嘘寒问暖。去年，丁阿婆等老人患病期间，老周和志愿者多次登门探望。

在创办睦邻点之前，老周是附近“友道文化室”的管理员。“友道文化室”位于黄路老街上的一幢白墙黛瓦的百年老屋里，是由当地的文化人朱长超、彭钢等人发起成立的方便村民读书看报的图书室。“友道文化室”拥有5000余册图书和1000余册杂志及多种报刊，免费为村民服务已有20余年。办了睦邻点之后，老周想利用文化室的资源，更好地为睦邻点的老人们服务。有时，老周就在“友道文化室”开展睦邻点活动。志愿者祝金妹等人是“读报员”，开展活动的时候，就给老人们讲新闻，讲养生保健科普知识，很受老人们欢迎。



运动促健康 处处可健身

□小王

日前以“全民参与、全民运动、全民健康、全民欢乐”为主题的2023年上海市业余联赛开启，线上线下6300余场的赛事活动在沪上再次掀起了全民健身的热潮。

加强体育设施建设，发展全民健身运动，迎合群众多元化健身需求，如今已成为各级主管部门的广泛共识，而高水平赛事的举办更能激发市民的参与热情。2023年上海市业余联赛将打通线下、线上报名渠道，方便市民报名参赛。同时增设成绩查询系统和证书下载功能，提升市民参加赛事活动的体验感和获得感。

除此之外，在上海市总工会日前公布的2023年十件服务职工实事项目中，运动健身也成为关键词。市总工会、市体育局今年将共同开展职工健身驿站建设，根据职工需求，在企业、机关、楼宇、园区因地制宜创造空间建设职工健身驿站，为职工提供就近就便健身活动阵地……

在沪郊乡村，很多村的健身场地内配备了灯光篮球场、乒乓球桌、羽毛球桌等多种体育健身器械和设施，健身步道更是随处可见；在城市的楼宇之中，高水平建设的运动场馆穿插其间成为“标配”；在企业内部，健身驿站呼之欲出……运动促健康，处处可健身的良好氛围让中城充满朝气。

有了硬件设施，也要有“软件”催化。将运动健身意识深植于群众心里，让群众能在家门口强身健体需要长时间的培育与推动，将群众喜闻乐见的体育赛事活动送到家门口，不断壮大全民健身科学指导队伍，推动实现全民健身与全民健康深度融合，提高全民健康水平，是我们每个人对于美好生活的期许。

书院社区“年味”浓

□通讯员 奚晓洁 记者 王平

虎岁雄风在，兔来运更昌。新春的年味，从一副红红的手写春联开始。1月10日，浦东书院镇新时代文明实践分中心联合上海东南书画院在东方颐城居民区开展第二届“翰墨飘香书院行”社区书法节之迎春送福现场笔会，在培训班中表现优秀的学员作为志愿者，跟书法家们一起把浓浓的年味和新春的祝福送到居民手中。

虽是寒冬，居民们却热度不减，吃过中饭早就来到了现场。书法志愿者们在桌前忙碌着，铺毛毡、放砚台、洗毛笔，为接下来的写春联活动做好充分的准备。

活动现场，人群攒动，室外，受邀而来的中宣部理论宣讲先进个人计金弟带着他的团队们在年味盎然的小院子里认真表演，伴随着“当了个当”的钹子书，党的



二十大精神、志愿服务、好人好事等主题都在浦东说唱和小品的演绎中生动非常。

室内，书法家们挥毫泼墨，“虎岁扬威兴骏业，兔毫着彩绘宏图”“虎交如意卷，兔赐称心年”……一副副大红春联墨香四溢，既寄寓着社区对民众的美好祝福，也将群众对生活、事业和家国的祝福现于纸面。

除了现场的居民们，书法家

们还特意把其中一部分送到辖区的长者家中，用带着墨香的春联和福字为他们送上新春第一份美好祝愿，让居民切实感受到传统文化和浓浓的节日气息。

接下去，书院镇将继续在挖掘优质资源、丰富实践内容、创新实践载体上下功夫，进一步发挥新时代文明实践站的作用，不断提高群众参与文明实践的便捷度、体验度、满意度。

长宁区使用自动收集设备 清除河道水面垃圾

□通讯员 朱扬清

近日，长宁区河道管理所位于新泾镇午潮港的东南角，启用了全新的被誉为“大胃蛙”水面垃圾自动收集设备，把周围河面漂浮的生活垃圾、落叶、断草、浮萍及固体颗粒型藻类等污染物逐渐吸纳进去、清除干净。

午潮港是长宁区域内的主要河道，周边栽种着成排的水杉，每到冬季都有落枝落叶掉入河道，保洁任务十分繁重。为了减轻保洁人员的工作压力，长宁区河道管理所率先在午潮港安装了“大胃蛙”水面垃圾自动收集设备，全天候不间断地进行清理作业。

“大胃蛙”水面垃圾自动收

集设备由外筒、内筒、动力装置、自动控制装置等组成，利用虹吸原理、流体力学、自动控制技术等，实现水面漂浮物连续力学传递和定向移动，从而实现快速收集，在提升效率的同时也为水面垃圾清理注入了更多的科技元素。

在相对平静的水域内，单台设备有效收集垃圾的水域范围能达到200—300平方米。同时，配合工作人员每天两次定时人工打捞清洁，进一步提升了保洁效能，美化了河道生态环境。

据悉，“大胃蛙”水面垃圾自动收集设备在午潮港试点使用的基础上，将逐步推广至长宁区内的其他河道，以更加智慧、高效地治理水环境。