

陕西日报社“服务群众 同心同行”社区行第五场走进铜川 “健康快车”进社区 快乐运动送进门

3月21日,陕西日报社“服务群众 同心同行”社区行系列活动第五场“健康生活 快乐运动”走进铜川市新区绣园社区铜煤一号小区。现场开展一项项趣味体育活动,将健康和快乐送到居民“家门口”。

花毽“斗舞” 全民运动活力四射

上午9时许,活动还未开始,铜煤一号小区健身广场上已经聚集了许多居民,不少人三五成群围成一个圈,五颜六色的羽毛毽在圈子里翻飞起落,不时发出清脆的声音。

62岁的张玉环时而平踢、勾踢,时而侧身、扭腰,宛如一只燕子翩翩起舞。她告诉记者,踢毽子已经成了自己每天必备的锻炼项目。“我们这个队伍里有很多年轻人,我跟他们一起练了四年,现在我的活力也不输给他们。”张玉环说。

铜川市体育指导员协会花毽专委会主任高峰介绍,张玉环这一组人踢的是南派花毽,讲究互相配合、动作协调,并且融入了武术、戏曲、舞蹈、醒狮等艺术,包含了起毽、圈毽、过毽等180种花式动作,很有观赏性和艺术性。此外,不远处的5位居民踢毽方式则是北派的大白毽,主要以个人技术秀为主,毽子踢得高、飘、柔,场面更加大开大合。

“南派踢法颇有女子小家碧玉的感觉,北派踢法则符合粗犷豪放汉子的性格。等一下活动开始后,他们还会现场互动,让大家感受不同的风格。”高峰表示,踢毽子运动不仅入门门槛低,而且不受场地限制,相互配合还能增进参与者之间的感情和默契,踢毽子队伍里不仅有年轻人,还有80多岁的老人。

体质监测 提醒关注自身健康

国民体质监测专项活动区域更是热闹非

凡,前来参与体测的居民排起了长队,在测量身高、体重后,工作人员根据受试者的性别、年龄进行对应项目的测试。

“刚刚测试反应和协调性的时候,需要用一根手指按住桌面上的红灯启动仪器,等待其中一盏绿灯亮起,然后快速按下对应按键,当时就感觉确实反应比以前慢了。”居民曾红拿到体质报告后表示,自己的肺活量、握力、反应这几项指标都不理想,看来平时要加强锻炼了。

此次国民体质监测活动,目标群体为20—59周岁的成年人,分别从身体形态、身体机能、身体素质三大维度展开,全方位衡量群众体质。现场工作人员通过各项体质测试仪器,对受试者身高体重的比例、心肺系统的工作效能,以及身体在运动中反映出来的力量、速度、耐力、灵敏性、柔韧性等素质表现按年龄进行综合评价并出具报告,让大家及时了解自身的体质健康状况,从而有针对性地选择科学合理的健身方法。

“平时很多人可能不太注意这些,毕竟没有明显不适的感觉。这次借着陕西日报社的社区行活动,现场参与的人很多,氛围特别好。”铜川市体育产业发展办公室主任郭海利表示,希望通过活动提醒大家关注自身健康,进一步提高参与体育运动意识。

“小秦帮忙” 医保问题现场解答

当天上午,家住铜川市新区咸丰路街道绣园社区的居民黑先生,走到了三秦都市报“小秦帮忙”栏目的展位前。“同志,我有个事儿想咨询一下。”黑先生面露愁容地说,他的孩子今年13岁了,几年前就跟着他到铜川市新区生活、上学了,户口也都迁到了这里,可孩子的医保还在延安市参保,这该怎么办?

黑先生说,希望尽快将孩子的医保转到铜川市,这样用起来更方便,但是自己不知道办



居民进行体质监测。

理流程是什么。记者听闻后,立即致电铜川市医保局。

“您好,请问一下像黑先生家孩子这种情况,怎么办理铜川市的医保呢?”记者询问。工作人员耐心地解释道:“为了避免重复参保的问题,黑先生需先联系延安市延长县的医保部门,把孩子延安市的医保参保状态暂停或者注销掉。之后,再带着孩子的身份证、户口本、照片这些资料,到铜川市绣园社区医保服务台去办理就行了。”

需要注意的一点是,居民医保缴费以年为单位,黑先生只能在缴纳2026年医保的时候,去办理孩子的医保。得到这个答复后,记者第一时间将消息转达给了黑先生。“太感谢了,这下我知道该怎么办了。”黑先生笑着说。

全民健身 打造“家门口”的休闲健身场所

近年来,铜川市不断完善体育基础设施建设,积极开展全民健身运动,努力办好各类体

育赛事,统筹推进群众体育、竞技体育、青少年体育、体育产业、体育文化“五位一体”纵深发展,人人健身、天天健身、科学健身的理念日益深入人心,体育事业不断蓬勃发展。

“平日里市里体育活动就很多,这次把运动带到‘家门口’,大家一起‘嗨’起来,既热闹又开心。”居民刘女士说。居民郭先生也表示:“在‘家门口’健身运动,对大家来说再好不过了,这样的活动以后一定要经常办。”

铜川市体育局相关负责人介绍,铜川市不断完善全民健身公共服务体系,统筹推进场馆及周边公共配套设施建设,优化城市功能配套,策划包装体育公园等项目14个,破解群众健身场地紧缺的难题。同时,完成多个口袋公园建设,打造群众“家门口”的休闲健身场所。如今,每天清晨和傍晚,这些公园到处可见运动者的身影,群众的满意度和幸福感不断提升。

文/本报记者 文晨 葛兰
图/本报记者 代泽均

从家装细节到户外环境 从硬件设施到情感体验 适老化改造托起“家门口”的幸福晚年

贴有水果图案的单元门便于老年人记忆,双层错位高低扶手便于老年人抓握,日间照料中心便于老年人用餐和休闲……西安市碑林区中铁一局集团李家村东苑小区,经过综合适老化改造后的“乐养社区”,为老年人带来“家门口”养老的幸福体验。

日间照料中心总有欢声笑语

“从家里出门来看医生,走过来就用1分钟……”3月19日,在中铁一局集团李家村东苑小区的中铁乐养日间照料中心,87岁的杜竹梅坐在椅子上,正在享受家庭医生的免费体检服务。几年前,杜竹梅因为腿脚不便上楼费劲,便在小区租了间小房子,出门不远便是日间照料中心,每天她都要来这里坐一坐。

这间利用小区原有闲置资产改造的日间照料中心,一层不仅是社区食堂,为老人们提供午餐、晚餐,也是社区文娱休闲活动中心,春节拍全家福、大合唱等自发组织的老年活动都会在这里开展。

不仅如此,平日里这里也是老年人的室内活动场地,出门散步锻炼之后,在这里休息、娱乐、吃饭是不少老人的日常。64岁的来永梅一边包饺子一边对记者说,她平时就很喜欢在这里和大家玩一会儿,然后吃过饭再回家。“儿女有儿女的事儿,现在就我自己住,在这里和街坊邻居们一起吃饭,比在家一个人热闹多了。”来永梅说。

日间照料中心二层则是自助理疗区,配备了吸氧机、腿部理疗仪、脚部按摩机等,为了方便老人上下楼,还特地在楼道内加装了“座椅电梯”。这里为老年人提供康复理疗以及心理疏导等服务,老年人也经常会在

个“托老班”一边享受理疗服务,一边交友聊天。

老年志愿者助力社区养老

在中铁一局集团李家村东苑小区,许多60岁左右的居民既是享受老年服务的对象,也是社区养老服务的志愿者。66岁的邵燕便是其中之一,退休后的她,在这里不仅享受着合唱、跳舞等各类老年人文娱活动带来的愉悦,也从志愿服务中找到另一种乐趣。

“别看我退休好几年了,我可一点儿没觉得自己老了。”邵燕告诉记者,她退休后发挥余热,既锻炼了身体又助力社区服务,感觉心态越来越年轻,生活越来越幸福。

记者了解到,小区组建了一支由60岁左右老人组成的服务团队,他们积极参与社区的志愿活动,用行动让小区更美丽、更温暖。无论是医院还是养老机构,护理人员都比较紧缺,老年志愿者不仅弥补了服务缺口,也对邻里间老人的需求更熟悉,更能服务到老人心坎上。在参与社区日常志愿活动的同时,他们还还为70岁以上的老人提供上门送餐、取快递、送药陪诊等服务。

此外,小区还发起“陪父母做的100件小事”和“健康活过100岁的100件小事”等活动,随着清单里的事情一件件开展,老人与家人间、居民与社区间的关系越来越融洽。

“一户一案”居家适老化改造

记者跟随中铁乐养日间照料中心工作人员来到居家环境适老化改造样板间,可调节高度的洗漱台、卧室床边加装的护栏等细

节,无不显示着对老年人的友好。

“有时候,一点小小的改造,就可以让老年人住得更舒适、生活更便利。”中铁乐养日间照料中心工作人员杨敏介绍,居家环境适老化改造包括30多项内容,结合居家老人日常生活习惯和实际需求,进行“一户一案”专属定制化改造。

此外,为便利老年人出行,小区不仅修缮了坑洼的道路,还铺设了颜色醒目的健身

步道,实现简易版“人车分离”;院内还配备了可移动长椅,让老年人休息时夏天避开烈日、冬天沐浴阳光。通过居家环境适老化改造,室外环境适老化改造、配套服务设施改造、养老运营服务、智慧化平台搭建,为老年人“家门口”的幸福养老不断加分。

文/视频
本报记者 文晨



扫码看视频

“15分钟养老服务圈”让“养老”变“享老”

略阳成功创建全国义务教育优质均衡发展县

近日,从教育部官网获悉,全国188个县(市、区)成功创建县域国家义务教育优质均衡发展县,略阳县位居其列。

2019年以来,略阳县将县域国家义务教育优质均衡发展县创建列为“十四五”规划重点民生工程,出台《略阳县创建国家义务教育优质均衡发展县实施方案》,成立由县委、县政府主要领导任组长的创建工作领导小组,制定创建“时序表”“作战图”,层层签订“责任书”“军令状”,举全县之力高效推进创建工作。

五年来,略阳县累计投资4亿元实施新建改扩建、信息化设备购置等项目98个,购置理化生、科学、劳技、智能护眼灯和课桌椅等教学设施设备1.29万台(件),投资新建略阳县天立实验学校,新增学位1680个,使城区学校“大班额”、学生就学难困境得到有效破解,城乡学校优质均衡基本公共教育服务体系日趋完善。积极落实“义务教育教师收入不低于公务员平

均水平”政策,加大推进义务教育高质量发展先进集体、先进个人表彰奖励力度,激发广大教育工作者奉献教育、教书育人的使命感和荣誉感。采取事业单位招聘、特岗教师招聘、免费师范生和高层次人才引进等方式,累计补充288名农村中小学教师,累计选派364名校长教师实施轮岗交流工作,解决了部分边远学校教师结构性缺编的矛盾。狠抓集团化办学和学科基地建设,构建起12个教育集团总校牵手35所分校的管理体系,有效增强农村学校自主“造血”功能,促进校际间管理、教学、教研紧密融合。

与此同时,略阳县还大力实施政府购买服务,每年安排安保人员、宿舍管理、食堂从业人员专项经费1200余万元,使学校保安配备、一键式报警和明厨亮灶监管网络实现全覆盖。投资156.6万元购置1700余套学生午休课桌椅,有效改善城区两所小学学生午休条件。

吴耀晴 陈武金