

开展多彩活动 共创美好生活

一起来节水 保护水资源

本报讯（记者 郑林 尚丽）近日，平城区多个街道社区开展节水环保宣传活动，提高辖区居民对水资源保护的意识，倡导大家养成节约用水的良好习惯。

“用水时要适当控制水流速度；洗脸时尽量避免长时间流水；洗澡时缩短淋浴时间，避免浪费水资源……”活动现场，鹿苑街道北苑社区、站东社区工作人员和志愿者通过悬挂横幅、发放宣传资料等形式，分别向辖区居民普及家庭节水小窍门，呼吁大家从自身做起，进一步增强节水意识，形

成人人关心节水、时时注意节水的良好风尚。社区工作人员还对居民提出的问题进行现场解答，并详细介绍了生活废水的处理方法，如将洗菜水、洗衣水等收集起来冲厕等。“通过社区工作人员的细致讲解，大家了解到了水资源保护的重要性，我们今后会积极践行节约用水的理念，把节水小妙招分享给身边更多的家人朋友。”现场一位居民说。

新旺街道馨泰花园社区、安信社区工作人员走进小区，通过向居民发放爱水、护

水、节水宣传单以及倡议书等，向居民普及饮水安全常识、生活节水知识和水生态保护等相关知识，号召居民养成节水爱水护水的良好习惯，动员居民自觉投身到节约水、珍惜水、爱护水的行动中，生动的讲解吸引了不少居民驻足。

向阳西街社区组织物业管理人员、小区居民开展了一堂水知识健康讲座，对饮用水的水质标准、水源分类等健康饮用水知识进行系统细致的讲解，居民们表示受益匪浅。

科学排解压力 积极乐观生活

本报讯（记者 段雨萌）日前，平城区永泰街道凯德世家社区诚邀大同市六医院心理咨询师为居民开展心理健康专题讲座，普及心理健康知识，强化居民心理素质。

本次讲座围绕抑郁、焦虑等心理症状、心理亚健康的调整方法、压力情绪与生理健康等内容展开。心理咨询师刘仰向大家普及了焦虑症和抑郁症的基础知识，科普如何识别常见的心理问题，传授心理健康知识以及心理疏导的基本方法和技巧，帮助大家树立心理健康观念，养成积极乐观的生活心态。

在如何预防焦虑症及抑郁症方面，刘仰建议大家要学会管理情绪，通过正确处理人际关系、寻找新的情绪出口等方式纾解情绪，同时建议大家要学会倾听与倾诉，培养健康的爱好，坚持每天至少半小时的运动来调整情绪。

此次讲座增强了辖区居民科学缓解心理压力、解决心理问题的方法和技巧，帮助居民以更加积极健康的心态面对生活中的压力，营造了全民关心心理健康、促进社区平安建设的浓厚氛围。

巧妙化解矛盾 共建幸福家庭

本报讯（记者 郑林）近日，平城区新华街道东风园社区新时代文明实践站开展“家庭文明建设——幸福婚姻从这里开始”主题活动，引导辖区居民注重家庭建设，传承好家风。

活动现场，讲师通过分享婚姻家庭的经典案例，引导居民认真思考如何处理工作与家庭、夫妻之间、孩子之间的关系，还向大家传授了促进幸福婚姻家庭的各种技巧，用智慧化解矛盾冲突，营造和谐家庭氛围。随后，讲师还详细讲解了《民法典》中有关婚姻家庭的法律知识，与现场居民进行互动，帮助大家明确各自的权利与义务，保护夫妻的合法权益。

此次活动为辖区居民维护家庭关系、建设幸福家庭提供了指引，同时增强居民学法、守法和用法意识。东风园社区将继续多角度、多途径地开展系列婚姻家庭主题宣讲活动，加强辖区居民家庭、家教、家风建设，引导大家树立正确的婚姻家庭观，共建和谐家庭关系。



彩绘布袋乐趣多

本报讯（记者 郑林）近日，平城区新华街道卫星里社区联合山西银行大同魏都支行开展了创意手绘活动，丰富居民文化生活，锻炼动手动脑能力，让大家体验手工制作的乐趣。

活动现场，社区工作人员向大家讲解了彩绘布袋的流程、技巧和制作要点，还介绍了布袋相对于塑料袋的优势、特点和环保意义，号召大家自觉使用可循环利用的布袋子，倡导环保健康的生活方式。随后，社区工作人员将布袋、颜料、绘笔分发给大家，现场居民在社区工作人员的指导下，发

挥自己的想象力，在布袋上进行创意绘制，不一会儿，一个个独具特色的布袋展示在大家面前，居民们喜笑颜开，并拿起布袋拍照留念。

此外，银行工作人员还向现场居民发放防范电信诈骗宣传手册，详细介绍了常见的电信诈骗种类、作案手段以及防范措施。同时，提醒大家要保持警惕，不要随意透露身份证号、银行卡号等个人信息，不要向陌生人转账汇款、不要点击来历不明的链接，在遇到可疑情况时及时报警求助，谨防上当受骗。



文艺汇演展风采

近日，平城区东风园社区党委组织开展文艺汇演活动，合唱、舞蹈等节目展现健康向上精神风貌，也丰富了辖区居民的文化生活。本报记者 郑林



整治环境卫生 改善辖区面貌

本报讯（记者 段雨萌）日前，平城区永泰街道友谊街、府南街社区分别开展环境卫生整治行动，辖区生活环境得到了明显改善。

友谊街新时代文明实践站组织社区工作人员、结对单位省高寒所以及平城区环卫中心针对暴露垃圾、乱堆乱放等突出问题进行整治清理。工作人员分工协作，配合默契，经过一上午的整改，彻底清除了辖区卫生死角，环境顿时整洁有序。

府南街社区工作人员和志愿者拿着小铲、喷雾器等工具，对小区内的墙面、公共设施上的小广告进行清理，对一些粘贴牢固的则用手一点一点地将其撕掉。府南街社区将采取日常巡查和集中清理相结合的方式，及时发现，及时清理，巩固清理效果。

太极公益培训 弘扬传统文化

本报讯（记者 段雨萌）日前，平城区永泰街道兴国寺社区开展生太极公益培训活动，弘扬传统文化，传播健康理念，提高居民的保健意识。

本次公益培训内容主要包括人体经络穴位、经络名称、重要穴位、穴数、主治病症等，共14节课时。当天的课程由养生太极协会常务主席田国珍教授主讲，他一边向大家介绍穴位的穴数和要领，一边做示范。居民们跟着老师一招一式地学习按摩穴位的手法，交流按摩时的感受，大家积极参与，现学现用，对经络养生有了更直接的感受。一位居民开心地说：“这堂保健按摩课，通俗易懂、直观易学、非常实用，符合我们的健康需求，回家还能和家人互动，很有意义。”

学习防癌知识 增强保健意识

本报讯（记者 杨翠叶）日前，平城区新旺街道和信社区联合防癌协会举办知识讲座，推动辖区妇女树立健康理念，养成良好生活习惯，维护身心健康。

讲座中，防癌协会的工作人员为居民讲解了宫颈癌的类型、危害、国家预防宫颈癌的相关政策以及宫颈癌疫苗的类型与接种，倡导广大女性要定期体检，及早筛查，发现问题及时治疗。此次活动提高了居民对癌症的认识和了解，减少了对疾病的恐惧，增强了居民自我保健意识。参与活动的居民纷纷表示要通过健康文明的生活方式防癌抗癌，主动参加防癌健康体检，做好自身健康的第一责任人。