

平城区御河九号社区举行老年歌咏比赛

歌声唱响快乐传递幸福

本报讯(记者 尚丽)为丰富社区老年居民的业余文化生活,近日,平城区新旺街道御河九号社区组织辖区老年歌唱爱好者开展“人生如歌、唱响快乐”歌咏比赛活动,老年人们用动听的歌声唱出对生活最美好的祝福。

比赛现场气氛热烈,参赛选手们带来了《我爱你塞北的雪》《远飞的大雁》《大海

航行靠舵手》等一首首耳熟能详的歌曲,唱出了老人对美丽生活的无比热爱。随后,一曲《青藏高原》把比赛推向了高潮,这些经典老歌带给现场观众很多的感触和回忆,精彩的演出博得台下观众阵阵掌声与喝彩声。比赛中,队员们个个精神饱满、嗓音洪亮,充分展现了老年人良好的精神风貌和健康的心态。老人们纷纷表示:“我们热爱

唱歌,比赛让大家有机会一展歌喉,不仅交流了技艺,提供了展示自己的舞台,而且拉近了邻里间的距离,希望社区以后多组织这样的活动。”

据了解,这些参赛选手都是来自社区合唱队的歌唱爱好者,听说社区举办歌唱比赛,大家踊跃报名参加。御河九号老年合唱队每周都会开展合唱排练活动,聘请

专业老师为大家指导美声技巧,无论是复杂的合唱曲,还是经典的独唱,队员们都能用饱满的激情和准确的技巧演绎出最好的效果。合唱队以意气风发、团结进取、积极向上的新风采、新风貌既为辖区老年人提供了歌唱平台,又丰富了他们的精神生活,增进了居民间的交流,加深了大家的友情。

华北星社区

跟着老师学唱歌

本报讯(记者 郑林)近日,平城区文瀛湖街道华北星社区里热闹非凡,原来是大同老年开放大学华北星分校合唱团正式开班,来自辖区的100余名居民参加了首次课程。

课堂上,由大同大学音乐学院老师李广君教学员们唱歌的基本技巧、技术认知等理论知识。老师首先指导大家通过吸气、呼气来练习声乐基本功,简单掌握歌声练习中的呼吸控制。通过逐一发音、试

唱,引导学员进行单个音的发声练习。大家学习的积极性很高,一遍遍地跟着老师不断练习,尽力把每一个音都发准确。“合唱团给我们这些喜欢唱歌的居民提供了一个平台,还有专业的老师给大家指导,很开心。我们在这里认识了志同道合的朋友,还陶冶了情操,丰富了生活。”居民吴女士激动地说。

据华北星社区相关负责人介绍,2023年9月1日,大同老年开放大学在华北星

社区成立了分校,目前已开设了书法、绘画、手风琴、舞蹈等丰富多彩的课程。居民还可以通过星悦慧生活线上教育平台,学习健康养生、血压血糖等各种知识,足不出户就能享受高质量教育资源。去年10月,华北星社区入选首批山西省标准化社区学习中心。接下来,该社区继续积极配合分校相关工作,全方位、多层次地满足辖区居民不同的学习需求,让居民在家门口有所学、有所乐、有所为。



废品秒变艺术品 郑林摄

局前社区

公益培训八段锦

本报讯(记者 郑林)近日,平城区新华街道局前社区联合大同市健身气功协会,在辖区内组织开展为期一周的健身气功八段锦公益培训活动。

“腿部动作要绷紧、摩运时翻掌要从腋下穿过去……”培训活动中,市健身气功协会的老师带领现场居民时而托掌、时而攀足,动作潇洒飘逸,诠释了八段锦松紧结合、动静相兼的和谐之美。老师们在一招一式上给予细心指导,居民们按照动作要领,认真学习操练。“今天练习了八段锦动作后,感觉神清气爽、身心放松,这个运动量对于我们老年人来说刚刚好,而且还有专业人员指导大家科学锻炼,真的太好了,以后我会坚持练习的。”居民王女士说。

培训结束后,大同市健身气功协会为社区赠送30套健身气功服,鼓励更多居民能够积极加入健身行列。社区将继续组织开展多场次、多类型的公益培训,推进全民健身运动广泛开展。



居民在练习八段锦 郑林摄

福寓苑社区新悦社区

把脉问诊暖人心

本报讯(记者 尚丽)近日,平城区新旺街道福寓苑社区新时代文明实践站联合辖区医院开展义诊活动,宣传普及健康知识,提升居民预防疾病的意识。

义诊活动为居民提供了耳鼻喉以及眼科诊疗服务,医务人员认真接待前来居民,耐心解答居民提出的问题,对检查中发现的问题提出预防措施及治疗意见,让居民在家门口就可以得到基础医疗健康服务。

“这次社区组织的送健康活动让我们这些行动不便的老人在家门口就能看病就医,还帮我树立了早发现、早预防、早治疗的医疗观念,太感谢社区了!”居民何秀英开心地和邻居交流就诊心得。社区相关负责人表示,此次共为辖区7个小区的居民提供义诊服务,加强了健康和医学知识宣传普及。接下来,社区将链接辖区更多医疗资源,开展不同类型的义诊活动,提高居民健康水平。

又讯(记者 郑林)近日,平城区新华街道新悦社区联合辖区一家中医馆开展中医义诊活动,让居民在家门口享受到专

业的中医健康咨询和服务。

活动现场,中医大夫为现场居民免费测量血压、血糖、把脉,通过传统中医疗法,缓解居民身体不适,并给予相应的健康建议或治疗方案。随后,现场发放了健康手册和健康小礼品,让大家了解、应用中医药健康养生知识,倡导居民重视自身

健康。针对血压偏高的居民,中医大夫提出了科学饮食建议,提醒大家改变不良生活方式,多参加锻炼。“在家门口就能享受专业医疗服务,真的太方便了!这次义诊活动让我们对自己的健康状况有了更全面的了解,希望社区以后多开展这类活动。”居民李女士说。



近日,平城区民嘉社区党总支联合登赏堂中医馆、牙博士口腔医院在辖区举办义诊活动,提高了居民的健康意识。
本报记者 段雨萌

倡导绿色生活 共建美丽家园

本报讯(记者 郑林)宣传垃圾分类知识、塑料废品变艺术品、播种绿植……近日,平城区新旺街道御河九号社区开展系列环保活动,倡导居民养成绿色、低碳、环保的生活方式,更好地保护生态环境。

社区工作人员通过发放宣传单、播放公益广告、现场讲解等方式,向辖区居民普及垃圾分类知识,引导居民树立生态文明理念,进一步增强大家节约资源和保护环境意识。同时,社区工作人员清理小区内的白色垃圾、卫生死角,倡导居民在日常生活中节约用水、减少使用一次性筷子和塑料袋、出行乘坐公共交通工具,通过减少能量消耗,降低二氧化碳的排放量。

社区还联合辖区一家幼儿园开展“变废为宝、创意无限”主题活动。活动中孩子们尽情挥洒想象力,将塑料回收物变成一个一个充满创意的艺术品,展示了孩子们的实践力和创新力,也让绿色、低碳、环保的理念更加深入人心。随后,社区志愿者采用互动问答的形式,向大家普及环保知识,引导孩子们争做环保小卫士。社区工作人员还带领孩子们播撒种子、种植绿植,用实际行动来保护环境,表达对大自然的热爱。

又讯(记者 段雨萌)近日,平城区永泰街道泰安社区新时代文明实践站在辖区内开展“爱护地球、从我做起”主题活动,改善辖区环境,帮助居民养成垃圾分类的良好习惯,让绿色、低碳、环保理念深入人心。

活动中,社区工作人员手拿夹子和垃圾袋,对小区绿化带、卫生死角及街面卫生进行巡查清理,用行动引导居民重视环境卫生、爱护公共环境,同时向小区内外的居民和商户宣传垃圾分类知识,倡导大家自觉加入垃圾分类的队伍,为保护地球、创建美丽家园贡献自己的力量。

居家事
邻里事
社区事

报料热线
18635299317
报料邮箱
dtwbsq365@163.com