

趣味慢骑乐融融



本报讯（记者 尚丽）为丰富辖区青少年暑期生活，普及安全出行理念，拉近邻里距离，近日，平城区新旺街道工农路社区联合物业公司，在上华壹号院小区开展“蜗牛骑士”自行车慢骑挑战赛，辖区青少年踊跃参与，现场热闹非凡。

本次比赛一改常规竞速比拼，主打“慢骑稳骑”，重点考验孩子们的平衡能力

和专注力。比赛划定专属赛道，明确竞赛规则，参赛选手骑行途中脚不能落地、车身不得压线，平稳慢速骑完全程即为有效，用时越慢成绩越优。

赛道之上，小选手们个个精神饱满、全神贯注，紧握车把、控稳车速，刻意放慢骑行速度，小心翼翼调整车身重心，稳稳向前骑行。大家屏气凝神比拼竞技状态，一举一动认真又可爱。赛道旁，

围观居民驻足观看、加油喝彩，此起彼伏的欢声笑语，让小区庭院充满欢乐氛围。

活动现场，社区工作人员与物业人员全程值守保驾护航，大学生志愿者负责计时、登记成绩，细致做好赛事保障。活动设置多个特色趣味奖项，为参赛孩子们准备了丰富礼品，让每一位参与的小朋友都能收获惊喜与快乐。

公益健身课堂 丰富居民生活

本报讯（记者 尚丽）近日，在平城区清远街道大齿社区，一堂专为辖区国企退休职工开设的公益健身课堂如期开展。伴随着轻柔舒缓的音乐声，居民们在一招一式中练气了八段锦。

本次活动由大齿社区联合市健身气功协会共同举办，旨在让老年居民在家门口体验传统养生运动。课堂上，专业老师

现场示范教学，结合标准口令，细致拆解八段锦每一式的动作要领、呼吸节奏与健身功效。针对老年人肢体特点，老师全程巡回指导，及时纠正不规范姿态，手把手微调动作细节，帮助大家找准发力点、练准每一个招式。

在场的老年居民个个精神饱满、姿态端正，紧跟节奏认真练习，一招一式从容

舒缓、循序渐进。大家慢慢舒展筋骨、放松身心，认真揣摩每组动作细节，并积极提问交流练习难点，老师逐一耐心解答、反复示范，细致做好针对性教学指导。

此次公益课堂不仅让退休职工掌握了科学的健身方法，也让他们深刻体悟到传统养生文化的独特魅力，赢得了大家一致好评。

清掏老旧管网 消除安全隐患

本报讯（记者 段雨萌）近日，平城区迎宾街道永安里社区完成振华街98号楼排水管网专项清掏疏通整治工作，有效消除了设施安全隐患，让老旧小区人居环境焕然一新。

永安里社区部分楼栋建成近四十年，受使用年限久、设施老化、杂物淤积等因素影响，排水管道堵塞、雨水排污不畅等问题频发，不仅影响居民日常生活，还存在一定安全隐患，成为长期困扰群众的民

生难题。

为切实回应居民诉求，靶向破解老旧小区基础设施短板，日前，迎宾街道永安里社区主动对接、积极联动平城区环境卫生服务中心，针对振华街98号楼老旧管网淤堵问题，开展专项管道清掏疏通作业，精准打通小区民生“堵点”。

作业过程中，工作人员对老旧排水管网逐一排查，全面清理管道内沉积淤泥、

杂物及堵塞垃圾，全方位疏通老化淤堵管线，着力解决管道排水不畅、积水淤积等突出问题。全程规范高效、细致有序，最大限度保障整治效果，切实从根源上破解老旧管网运行难题。

经过集中专项整治，振华街98号楼排水管网全部疏通完毕，管道排水通畅性大幅提升，彻底消除了老旧管网长期存在的堵塞隐患和安全风险，小区居住环境与卫生面貌焕然一新。

开展绿化养护 改善小区环境



本报讯（记者 段雨萌）为进一步夯实小区物业管理基础，补齐绿化管护短板，优化辖区人居环境，近日，平城区永泰街道御馨花都社区督导福祥苑小区物业服务团队开展全域绿化集中养护专项行动，以精细化管护举措推动物业服务提质增效。

受气候影响，福祥苑小区绿化带杂草肆意疯长，各类乔木、灌木枝条徒长杂乱，部分枯枝、过长树枝不仅遮挡住户采光、楼道照明及监控设备，大风天气还存在断枝坠落安全隐患，同时杂草堆积易滋生蚊虫。

为彻底整治绿化管护乱象，社区网

格员提前对园区绿化带、行道树、楼栋周边绿植开展全覆盖排查，详细梳理杂草丛生点位、危险枯枝清单，指导物业制定科学规范的绿化养护作业方案。同时，通过业主微信群、单元公告栏提前公示施工时间、做好安全提醒，最大限度减少作业对居民生活的影响，做实做细前置便民服务。

养护作业期间，物业工作人员集中开展杂草清理、绿植修剪、枯枝清运等工作，规整园区绿植造型，清除各类安全隐患。经过系统化、精细化养护整治，草坪干净整洁、绿植错落有致，小区整体面貌得到提升。

社区播报

专项整治环境卫生

本报讯（记者 尚丽）连日来，平城区卧虎湾街道多个社区立足辖区实际，自主开展环境卫生整治专项行动，小区街巷面貌焕然一新。

针对小区楼道乱贴乱画、小广告层层堆积等问题，鸿安社区联合市军用饮食供应站开展专项清理整治。志愿者携带铲刀、除胶剂、抹布等工具，逐单元、逐层对楼道墙面、单元门窗、电表箱、围墙等处的顽固小广告进行彻底铲除，并同步清理散落垃圾。同时，志愿者向过往居民宣传文明居住理念，引导大家自觉抵制乱贴乱画行为，共同维护公共居住环境。

北环路绿化带跨度长、人流量大，易积存纸屑、塑料袋、烟头等垃圾，卫生死角较多。山橡社区依托暑期志愿力量，组织社区工作人员与大学生志愿者，在北环路沿线开展环境卫生清扫。活动中，志愿者们分工协作、仔细排查，认真捡拾人行道及绿化带深处的各类生活垃圾，逐一清理整治薄弱点位，道路沿线整洁度显著提升。

普及科学养生知识

本报讯（记者 段雨萌）近日，平城区小南头街道联合平城区科学技术协会，在小南头村开展健康专题讲座，普及科学养生知识，提升辖区居民健康防护意识。

本次讲座聚焦群众日常高频健康问题，以食管健康养护为核心内容开展专项科普宣讲。讲师结合居民日常饮食习惯与身体特点，用通俗易懂的语言、贴近生活的真实案例，细致讲解食管养护基础常识，系统分析暴饮暴食、饮食不规律、喜食烫食、重油重盐等不良饮食习惯对食管及肠胃的损害，深入浅出科普消化道疾病的诱发原因、早期症状与预防要点。

同时，讲师现场普及科学养生理念，耐心引导居民摒弃不健康生活方式，倡导规律饮食、清淡膳食、科学养护的健康生活新风尚，帮助大家纠正日常养生误区，掌握实用有效的食管养护和肠胃保健方法。参会居民纷纷表示，此次科普讲座干货十足、实用性，有效解决了日常养生困惑，学会了科学护胃养食的实用方法。

主题宣讲弘扬新风

本报讯（记者 郑林）近日，平城区新华街道东风园社区在辖区组织开展了“殡葬改革、婚事新办”主题宣讲活动，持续深化辖区移风易俗建设，积极营造文明节俭、风清气正的良好社会氛围。

活动现场，社区工作人员立足居民生活实际，用通俗易懂的语言，系统讲解了殡葬改革相关政策、文明治丧具体标准及婚事新办等核心内容。随后，社区工作人员还结合真实案例，详细解读了生态安葬、公益性公墓等相关惠民补贴政策，引导居民自觉摒弃盲目攀比、铺张浪费的陈旧观念，大力弘扬简约适度、文明健康的生活方式。

此次活动通过面对面宣讲、零距离科普，不断加深辖区居民对移风易俗政策的理解与认同。接下来，东风园社区将持续推进移风易俗宣传工作，让文明婚丧新风真正深入人心、落地生根，不断提升辖区精神文明建设水平。