



聚合志愿力量 激活社区治理

徐泾镇乐国路社区居民齐心协力共建美好家园



通讯员 张群

近年来，徐泾镇乐国路社区居委主动跨前一步，挖掘出一批社区达人。他们退休不退岗，抱着满腔的热情，活跃在社区工作的角落落；上门调解、安全巡逻、劝导文明养宠、帮老人买饭买药……“十八般武艺”样样在行。他们中有社区的幸福合伙人，有小区业委会成员……无论何种身份，他们以自身的一言一行，带动一批热心的居民参与到社区治理中，成为一支活跃在社区“民星天团”。

做群众身边的“解铃人”

毛建平去年刚搬到瑞和明庭268弄，退休前是一位居委会主任。凭借着几十年的基

层工作经验和对各类政策尤其是民政条线的熟知，他很快就成了居民矛盾纠纷调解的“一杆秤”。楼上晚间发出响声影响楼下重病需要休养的住户，居民吸烟影响邻居……这些剪不断理还乱的邻里纠纷，毛建平总是能“快刀斩乱麻”。除了动之以情、晓之以理外，他还诉之以法理，让双方从各执一词变为各退一步。

小区里老年人、残疾人等弱势群体较多，毛建平就经常跟他们谈心，及时把一些适合他们的政策，如残疾人帮困、低保家庭补助等“送上门”；忙碌的一天过后，晚上他还要做“功课”，看看新闻了解新的社保政策和地区发展，不断充实和更新自己的“知识库”。“居民相信我，我就要负起这个责任，政策方面不能糊里糊涂，一定要精准。”有居民向他反映邻居养的宠物在其家门口便溺，很是困扰。这让毛建平发现了小区管理的疏漏之处，在他的倡议下，爱宠人士组建的文明养宠劝导队成立了，运行3个月取得了不错的效果。

“人为为我,我为人人”不是一句口号

住在欣欣苑458弄的居民都知道有这样

一位毕阿姨，她担任了两届业委会副主任，几年如一日地为小区服务，参与所有志愿服务，加入小区“老伙伴”计划照管高龄老人，小区里随时随地都可能出现她的身影。小区里有一位80多岁的孤老，平时深居简出，连出门买菜、购买生活用品这些简单的事情都很难做到，还不愿意别人到他家里去。毕阿姨听说后，毫不犹豫地表示自己来照顾老人。或许是毕阿姨声名在外，老人没有像面对其他人那样抵触，接受了由毕阿姨帮他买饭菜和日常用品。在日复一日的相处中，老人脸上也有了笑容。

虽然年过古稀，但毕阿姨每天都精力充沛，清晨开始巡查小区卫生和安全设施，发现问题及时处理。在电梯大修、修复顶层漏水、加固消防连廊护栏、安装新能源充电桩等一桩桩小区民生大事上面，她在居委会和居民之间两头奔走，除了“上达下听”以外，她还会根据自己所见所思提出更为妥当的建议，让小区事务推进更顺畅。在她的带动下，更多居民加入小区建设管理，凝聚起群众共建共治共享的强大合力。

为小区服务始终在路上

“居委帮我们解决很多大难题，我们看在眼里，很佩服也很感动。你们想着我们，我们也会想着你们。”早上垃圾分类志愿者值班、傍晚劝导文明养宠、晚上6:30—7:30平安志愿者巡逻、每周四爱国卫生给小区来个大清洗、空的时候就到居民屋里走走联系联系……见缝插针还要发挥一技之长，为老人免费理个发。胡长松可以说是瑞和明庭东区最忙的人了，身兼业委会主任和楼组长，除了吃饭睡觉，不是在志愿值班，就是在去值班的路上，一个志愿服务都没有落下过。

胡长松有一个很朴素但坚持践行的理念：“有啥事体，阿拉自己可以做掉的就做掉，碰到难题再请居委出马。”通过业委会购买涂料给小区围墙涂刷油漆、屋顶粉刷，发动居民一起清理楼道、修剪绿化、清洁垃圾箱房……在他的带动下，一群热心居民组成的小团队日益壮大，协助居委会把小区难题一一解决。

这些“民星天团”不仅让小区居住环境变得更好，邻里之间的关系也更和谐，居民们的获得感和幸福感更强了。



通讯员 周金逸

近年来，盈浦街道积极响应居民所需，大力推进“15分钟健身圈”建设，陆续建立了109个健身苑点，让居民下楼走几步路就能享受到高品质的健身设施，着力营造快乐健身运动氛围，让“15分钟健身圈”的便利惠及社区群众，让市民在“家门口”就能享受到运动锻炼的乐趣。

在新塘浦社区新建成的健身苑点中，各式各样的健身器材错落有致地排列着，从基础的拉伸器械到多功能的综合训练器械，满足了不同年龄层居民的健身需求。傍晚时分是这里最热闹的时刻，居民来到健身苑内借助器材进行日常锻炼，健身之余大家还在这里分享生活中的点点滴滴，成为邻里间情感交流的温馨角落。

社区健身苑点不仅是居民休闲锻炼的好去处，也是邻里交流的“宝地”，长期以来发挥着不可替代的作用。然而，随着时间的推移，一部分器材因使用频率高且长期暴露在户外，还有一部分健身器材已达到规定使用年限，器材都出现了不同程度的老化和损坏现象，这不仅影响了居民的正常使用，还隐藏着安全隐患。为此，盈浦街道对老旧损坏器材进行排查并更换新器材。随着9处益智健身苑点的华丽蜕变，56件健身器材崭新亮相，其中包括38件双立柱多功能设施。新器材不仅进一步增强了设施的稳定与安全，更实现了锻炼项目的多样性和普适性。

伴随着清晨的第一缕阳光，李大爷如往常一样步行仅10分钟便抵达了小区的健身苑点，开始了他的晨练时光。“以前器材少，损坏得也多，现在可不一样了，器材设施全面更新，我们居民锻炼起来更方便、更舒心了！”李大爷的喜悦之情溢于言表。

走进焕然一新的健身苑点，一抹童趣色彩映入眼帘——九子活动项目之一的“跳房子”被巧妙融入其中。张阿姨正带着孙女沉浸在这份怀旧与乐趣中。“带着小朋友一起重温儿时游戏，这种感觉真好！这不仅是对传统文化的致敬，更是对体育文化元素的丰富与拓展。”张阿姨幸福地说道。

未来，盈浦街道将继续加强社区健身设施升级力度，并增设定期巡查机制，保障居民使用器材的安全。年内还将新增约2000平方米的公共体育设施面积，力争实现人均公共体育面积超过2.8平方米的目标。同时，也鼓励居民积极参与到各类健身活动中来，通过运动增强体质，促进邻里间的交流与互动，进一步提升居民的归属感与幸福感。

推动健身设施从『有』向『优』转变

盈浦街道持续加强社区健身设施升级力度

弄堂游戏大比拼 九子项目欢乐多



社区九子项目比赛让市民重温儿时弄堂里的欢声笑语。

首席记者 李艳丽

今年5月，上海市第四届市民运动会拉开帷幕，各项目选拔赛在各区火热开展中，参赛运动员在市民运动会的舞台上大显身手、以赛会友，共同感受体育的魅力、分享运动的快乐。

九子游戏是上海小囡的童年回忆，如今也成了上海市市民运动会的比赛项目之一。在九子项目青浦区选拔赛现场，打弹

子、顶核子、刮片子、攒结子、滚圈子、造房子、跳筋子、套圈子、抽陀子轮番上演。“太欢乐了，我们好几个邻居一起约好过来玩的，我最喜欢的是跳橡皮筋，不管多大的年纪，只要玩起这些游戏，就会觉得自己还是个小孩子，也很开心这些游戏被保留下来。”参加预选赛的市民开心地说道。

棋类比赛与大多数场馆人声鼎沸的氛围迥异，这里的赛场静悄悄。在中国象

棋、围棋选拔赛现场，参赛选手屏息凝视、沉着应战，展开了一场场智慧与策略的较量。

本届市民运动会由竞赛板块和活动板块组成。竞赛板块分为65个比赛类项目、15个展演类项目及2个达标类项目；活动板块包含40个市级品牌活动和16个区级品牌活动，覆盖儿童、职工、老年人等各类人群，为市民提供展示自我、崇尚健康的平台。

相声艺术进社区 欢笑声中话文明

首席记者 魏阜龙

近日，夏阳街道社区文化活动中心二楼剧场内欢声笑语不断，由笑乐汇相声会馆带来的“共创文明城，笑传千万家”新相声专场活动在此举办，为社区居民带来了一场别开生面的相声盛宴。

本场演出由刘梦可、王瑞的经典相声节目《成语游戏》拉开序幕，两人以一段精彩的成语接龙引得现场掌声不断，瞬间点燃了观众的热情。随后，王朔、高福等青年演员先后带来了《卖估衣》《语言魅力》《快板漫谈》等多个精彩节目。他们身着传统服饰，

一捧一逗间，包袱不断，现场气氛热烈非凡。观众席上，从白发苍苍的老者到稚气未脱的孩童，无不沉浸在欢声笑语之中，掌声、笑声此起彼伏。

活动中，笑乐汇相声会馆不仅带来了传统相声的经典之作，还融入了许多贴近生活的创新段子，让观众在欢笑中感受到传统文化的独特魅力。对于这场走进社区的新相声活动，现场观众也给了极高的评价，市民田女士表示：“每一个节目都很好，现在我们对这类文艺活动都比较感兴趣，也希望社区多举办类似的活动。”

正值暑假，不少市民朋友带着自家孩子

来看演出，市民赵女士就是其中之一。“相声是我们中国的一种传统文化，小朋友在看春节联欢晚会的时候也看过相声，这次正好有机会可以看到现场的相声表演，我就想着孩子暑假有时间，一起来近距离体验一下。”

据了解，笑乐汇相声会馆由郭德纲弟子高鹤彩创办，坚持传统和现代相结合，并将时下流行的热点和海派文化糅合其中，令人捧腹、欢乐加倍。笑乐汇新相声专场进社区已经是第9个年头，此次“共创文明城，笑传千万家”笑乐汇新相声专场活动不仅丰富了社区居民的文化生活，也促进了相声艺术的传播与发展。

高温天谨防心脑血管疾病“趁虚而入”

查项目。

在公益筛查活动中，冬雷神经科专家们结合生动的日常生活案例，以浅显易懂的语言向社区居民普及了心脑血管疾病的基本知识及其黄金救治时限。同时，专家重点说明了高血压、高血脂及高血糖患者在日常生活中应遵循的注意事项，并针对居民们提出的问题进行了现场解答，提供了专业的用药建议。

“心脑血管疾病通常高发于中老年人群，然而，目前年轻人群的发病率亦呈上

升趋势。因此，广大市民应时刻监测自身的各项健康指标。”冬雷医院的医生们在现场科普的同时，针对居民的个体情况提出了合理的健康建议，提醒居民应注重日常饮食健康，并对一些不甚明显的疾病征兆保持足够的警觉，以便及时把握黄金救治时机。

“高温会导致身体代谢率上升，心脏会加快，增加脑血管的耗氧量。同时高温会引起水分的丢失，导致血容量和血压的下降、脑灌注的不足，血粘度的上升，脑血

栓的风险就会上升。”冬雷医院神经外科主任檀书斌提醒广大市民，要避免高温户外活动并及时补充水分，炎热夏季要学会消暑，保持情绪稳定，动、静适宜，饮食清淡，如有条件，中午可小睡一会儿，放松身心，恢复精力。

据介绍，该公益筛查项目将在徐泾镇各个社区开展约20场活动，向中老年居民提供免费的公益医疗服务，包括脑健康科普讲座、智能设备筛查以及现场咨询和报告解读等多个环节，受益人数将超千人。

老人外出不慎走失 社区干部及时找回

通讯员 孙晓雯

“非常感谢小金帮忙找到我父亲，让我们感受到了社区的温暖！”8月9日，家住香花桥社区的袁女士来到居委会并带来了一面写有“关怀备至 温暖人心，一心为民 共筑和谐”的锦旗，感谢香花桥社区居委会工作人员金聪及时为其找回走失的老父亲。

据了解，袁女士的父亲每天早上都有出门遛弯的习惯，在7月30日6时许，袁女士在起床后发现，平时这时候已经遛弯回来的父亲竟然不见踪影。老人已经75岁高龄，患有哮喘等多种疾病，一旦走失，后果不堪设想。于是，一家人连忙求助物业帮忙调看小区监控。监控显示，老人于凌晨4点40分离开了小区。了解到这一状况后，袁女士一家人急忙出门寻找老人。此时，物业公司也立即将此情况上报到担任居委会治保主任的金聪处。

金聪见到袁女士时，袁女士因寻找未果正心急如焚，加上天气炎热更是出现了中暑迹象。金聪立即对袁女士及其家属进行情绪安抚并向她们提供水和食物。同时，安排物业在工作群内发布信息，让各小区保安留意老人去向，同时联系派出所帮助找寻老人去向。

“干等着也不是办法，我就骑着电动车和家属一起出去寻找。”由于担心老人身体情况，金聪立即动身和家属一起寻找。香花桥集镇周围、老人常住地附近……金聪把老人常去的地方找了个遍，还是没看到老人的身影。

这时，金聪收到了好消息，老人可能在新技路附近出现。金聪立刻赶往新技路，冒着将近40℃的高温在新技路周边寻找了几个来回，最终于11点30分左右在一处厂房门口找到了老人。而此时，老人因为长时间的行走，已经瘫坐在地无法站立。金聪立即将老人抱上电动车送回了居委会，袁女士一家人看到老人安然无恙，激动之情溢于言表，对金聪与物业、居委会的热心帮助连声道谢。

“我是党员，曾经也是一名消防员，在居民需要帮助的时候，伸出援手是应该的，幸好这次老人家安全回来了，身体也没有大碍，结果是我们都乐意看到的。”收到锦旗时，金聪对老人家属的感谢连连摆手。而袁女士也表示：“以往与居委会接触不多，这次事件让她对居委会有了新的认识，在他们最需要帮助的时候，得到了回应与帮助，感到十分温暖。”

无独有偶，采访中记者了解到，金聪在工作中积极回应群众需求的好事还不少。在今年3月，金聪因帮助辖区商户解决门面漏水问题，店主也写了感谢信表扬其认真负责的工作态度。



首席记者 李艳丽

每年的高温季是心脑血管疾病发作的高峰期。为普及心脑血管疾病的预防和治疗知识，提升社区居民自我保健意识和健康水平，今年夏天，徐泾镇与上海交通大学教育发展基金会宋冬雷脑科研究与发展基金联合启动社区健康行动——“守脑护心”公益筛