

暑假不懈怠 运动正当时

暑假过半,孩子们过得咋样?这几天,记者进小区、访社区发现,很多家长带孩子外出旅游增长见识之余,特意安排了体育锻炼,以达到强健体魄的目的。不少社区还推出“陪你健身”服务,每天带着孩子慢跑,让大家养成全民健身的好习惯。

父母作表率

家住涤纶厂小区的朱先生有两个女儿,一个开学读小学四年级,一个开学读初中三年级。41岁的朱先生本来就是个热爱运动的爸爸,这个暑假,两个女儿每天的运动就交给他了。

朱先生每天晚饭后,带着两个女儿去附近公园健步走3公里,增强肺活力。再练习半小时单双杠,加强双臂力量。他是个身体力行的爸爸,无论做什么运动,他都全程陪同,并给女儿做好指导。玩单双杠,他靠手臂支撑从这头走到那头,两个女儿惊讶的同时,也以爸爸为榜样,苦练

起来。不到半个月,小女儿从开始只能挂一两秒钟,已经练到也能像爸爸一样了。

同样,家住恒大滨河左岸小区的韩女士,一放假就给儿子安排了体育锻炼。明年,孩子要参加中考,其中体育成绩要计入中考总分,想要拿满分必须提前准备。

暑假,她每天监督孩子跑步,锻炼了近一个月,孩子身体的变化很明显,肚子上的赘肉没了,跑步也不会上气不接下气了。而且,孩子的胃口好了,个头明显长了一大截。

老兵当教练

为帮助青少年保持运动习惯,养成良好的假期生活,7月29日起,中海社区开展为期30天的“快乐奔跑 健康暑假”晨跑活动。活动吸引了众多家长和青少年参与。

清晨6时30分,宸悦中庭小区内,由40余名青少年组成的酷跑团,在中海社区党支部书记王磊的带领下集结完毕。王磊是一名退伍军人,想带个头,让青少年养成晨练习惯。其他几名领跑者,均为小区居民或社区网格员。

队伍分为两支,一支“追风”组都是8岁以上青少年,另一支是8岁以下的“萌

娃”组。晨跑前,领跑者要细致地指导孩子们进行科学热身。弓步压腿、侧压腿、展腹跳,孩子跟随指令认真完成。

热身完毕,随着一声令下,晨跑正式开始。“一二一、一二一”喊着口号,“追风”组用速度展示了青春活力;“萌娃”组也不甘示弱,紧跟步伐。孩子们的脸上洋溢着自信和坚韧,用活力满满的状态开启了新的一天。

一位家长在现场激动地说:“放假后,最怕孩子总窝在家看电视、玩游戏。每天的晨跑活动,让他们走出家门,感受运动的快乐,真的太好了!”



中海社区每天组织孩子们晨跑。

运动氛围浓

同样,为丰富青少年暑期生活,西中环西社区携手小区物业,开展了“全民健康 乐活一夏”青少年暑期晨跑活动。

清晨6时许,公元九里小区的操场上便迎来了一群朝气蓬勃的身影。他们身着运动服,在网格员王惠婕的带领下,迈着矫健的步伐,开始了活力四射的晨跑之旅。

网格员现场指导,为青少年们讲解跑步技巧、呼吸方法等运动知识,帮助他们更好地掌握运动要领,提高运动效果。活动中,青少年们相互鼓励、共同进步,展现了良好的团队精神和积极向上的生活态度。为了巩固活动成果,社区将晨跑作为常态化运动项目,每周

家长纷纷表示,通过参与此次活动,不仅让孩子锻炼了身体、增强了体质,还结识了新朋友、学会了团队合作的重要性。

记者采访得知,在全民健身氛围的熏陶下,越来越多的人加入到体育锻炼的队伍中,而全民健身健身设施的日益完善,为人们的运动提供了更多选择。

不只是孩子,各个年龄段的市民把户外锻炼的时间安排到了比较凉爽的清晨或傍晚,而身边的场馆、公园成了肆意挥洒汗水的好地点。慢跑、跳操、快走……大家选择适合自己的项目,用运动换来好精神。

记者 李涛
通讯员 梁蕊 郝文娟 文/摄

电视出状况 求助网格员

本报讯(记者 李涛 通讯员 王姝卉)8月2日下午,家住恒大滨河左岸小区19号楼的任大娘、张大爷准备看巴黎奥运会时,发现电视出了状况,于是向滨体社区求助。

任大娘、张大爷均年过八旬,子女常年在外地工作。平时,老两口都喜欢打乒乓球。巴黎奥运会期间,老两口都要看直播,眼瞅着快到点了,任大娘却咋也搜不到频道。

网格员闫晓接完电话后赶到老人家中进行排查,原来是机顶盒线路接触不良。她接好线路,电视有了画面。任大娘高兴地说:“多亏小闫帮忙,我们能看上比赛了,一点没耽误。”

楼上漏水楼下愁 社区协调解烦忧

本报讯(记者 周利芳 通讯员 韩蕾)8月2日,滨东社区居民崔先生来到社区,对网格员进行感谢。

原来,崔先生家卫生间和客厅顶部出现漏水现象,他多次找楼上邻居反映,一直未果,希望社区能出面帮忙解决。得知情况后,网格员李微娜找到楼上住户刘先生了解情况,对方表示愿意找专业维修人员检查漏水点。8月2日,经专业维修人员检查,原因是刘先生家的卫生间与客厅中间的地砖出现裂缝导致漏水。

在网格员协调下,刘先生承诺一周内维修好漏水问题,并向崔先生一次性支付维修金6600元作为补偿,两家人就此握手言和。

噪声扰民起纠纷 社区调解化干戈

本报讯(记者 韩睿 通讯员 张琪云)楼上的赵大姐与楼下的李大姐原是老熟人,但因噪音问题,两人闹得很不愉快。8月4日,在虹桥社区调解下,两位邻居互相谅解,握手言和。

当天上午,家住柏杨树街25号钢虹苑小区的赵大姐与李大姐找到社区,诉说了烦心事。李大姐表示,自己神经衰弱,睡眠很不好,有点动静就睡不着。但楼上响动很大,一会儿开洗衣机、开空调,一会儿剁饺子馅,一会儿孩子们跑来跑去,吵得自己总是难以入眠,找过对方多次,甚至都报过警,但都没有好办法解决,如今自己也不知道怎么办。闻听此言,赵大姐十分委

屈地解释说,自己家都是很正常的活动,绝对没有故意打扰别人的意思,李大姐说吵,自己还专门花钱把洗衣机和立式空调都更换为噪音最小的,但李大姐还不满意,后来一见面就争执,自己也是一筹莫展。

针对此事,社区党委书记郭荣和副主任李君妮带着噪音检测人员来到两人所住的楼栋进行实地检测,发现是房屋结构问题。由于当时建设中的诸多原因,这两层楼之间的隔音效果不好,所以楼上一有动静,噪声就传导到楼下,也不是居民刻意为之。

社区干部调解发现,其实两人之间的矛盾还是源于互相有不满情

绪,只要换位思考,一切迎刃而解。最后,赵大姐表示,自己回去后再铺设隔音垫,并且不在中午和晚上洗衣服,尽量不发出太大动静。

闻听此言,李大姐也表示了歉意,说自己情况特殊,也要多体谅别人的难处,给老赵添麻烦了。随后,两人握手言和,并专门和社区干部录下视频为证。

李大姐高兴地说:“没想到社区干部把我们多年的心结给解开了。”

网格网事

停水通知

兹因配合坞城南路给水管线改造工程,需对供水管线进行改造,定于2024年8月6日22时——2024年8月7日6时在下列区域实施停水:

坞城南路路东(正阳街——化章街)

望相关区域内的用户周知并提前做好储水准备,因停水给您带来的不便请予以谅解。

太原供水集团有限公司

2024年8月5日

停水通知

兹因配合真武路给水管线改造工程,需对供水管线进行改造,定于2024年8月6日20时——2024年8月7日8时在下列区域实施停水:

真武路路东(康宁街——昌盛街)

望相关区域内的用户周知并提前做好储水准备,因停水给您带来的不便请予以谅解。

太原供水集团有限公司

2024年8月5日