

# 趣味运动会 居民齐上阵

渐渐地，冬日脚步将近。随着日趋降温，人们换上了厚衣服，户外活动也少了。为了让大家动起来，爱上户外锻炼，增强体质，连日来，多个社区组织了多场运动会，让居民在运动中体验锻炼的乐趣。

## 竞技

10月23日上午，在乾泽园社区党群服务中心门前小广场上，一场别开生面的趣味运动会正如火如荼地进行。来自辖区的上百位居民参加了包括一分钟跳绳、沙包掷准、步步为营、趣味足球、托球跑等多个项目的比赛。

现场，参与竞技的居民、驻地单位

工作人员、社区人员、物业人员像真正的运动员一样，奋力拼搏，你追我赶，争先恐后，围观群众激动的加油呐喊声、鼓掌声此起彼伏，将气氛一次次推向高潮。

## 互助

10月21日上午，南内环街二社区在辖区小广场开启一场趣味运动会，设置了沙包掷准、背对背夹球赛、赶小猪、拔河比赛等项目，内容丰富形式多样，集趣味性、娱乐性和竞技性于一体，引得众多居民纷纷前来观看，踊跃参加比赛。

最引人瞩目的是拔河比赛。来自辖区两个小区的居民分成两支队伍，

在哨声吹响后，大家各自为阵，奋力拉拽绳子，一个个面红耳赤、汗流浃背。现场欢呼声、叫好声震耳欲聋。热心居民们不但给拔河选手加油助威，还蹲下身子为他们系鞋带、买饮料、擦汗、按摩肩膀，现场呈现一幕幕温馨景象。

## 活力

10月23日下午，南内环街社区在辖区贸易学校举办趣味运动会。在学

校操场上，一派热闹欢腾的景象。

在跳绳区域，无论是年纪大的，还是年轻的，大家都轻盈敏捷地跳跃着，谁也不输谁，绳子在空中快速划过，发出“呼呼”的声响，似欢快的旋律跳

动。有的人技巧娴熟，连贯的跳跃动作如行云流水，身姿轻盈得仿佛翩翩起舞的蝴蝶、有的人虽略显生疏，但依然坚持不懈，在大家的鼓励下一次次挑战自我。丢沙包场地更是充满了欢乐，参赛选手手疾眼快、有人时而灵活地转身，时而敏捷地跳跃，有人计算着角度和力度奋力投掷，争取命中目标，那紧张又兴奋的神情仿佛是在进行战斗……

赛后居民纷纷感慨说，运动的感觉真好，仿佛回到了18岁。

记者 韩睿  
通讯员 杜增辉 吴凡 朱丽媛

## 文明健康

• 有你有我 •

# 支持小区改造 老人移栽果树

本报讯（记者 李涛）为了支持老旧小区改造，居民自觉将树木迁走，腾出空间。10月24日，院里地面硬化完成。看着焕然一新的环境，居民称赞道：“进展这么快，多亏大伙配合。”

家住千禧街三巷小区的赵大爷，年近七旬。几年前，他在窗外空地上种下一棵葡萄树苗，多年下来长势不错。

在他精心呵护下，树苗越长越大。每年，都会结出一串串饱满的葡萄。老人摘下葡萄，自己留一点，其余都分给邻居们。时常，其他居民也帮着给树浇水、施肥。

眼下，小区正在改造，居民们看在眼里，喜在心里。不过，施工人员表示，这棵葡萄树碍事，会影响路面铺设。河南街社区网格员樊子娟也找

到老人，劝他尽快将树挪走。老人二话不说，当即在樊子娟和其他邻居的帮助下，砍掉了树木的枝叶，又连根拔起，另寻地方栽种。

施工正常进行，老人表示：“改造是为了大家好，我理解，应该全力支持。”

## 生态环境保护 |



10月24日，太原市晋源区第五实验小学开设外教烘焙实践课堂。外教通过双语教授孩子们学习制作美味的烘焙食品，提高了孩子们的动手能力和外语水平。

李学军 郭苑甫  
摄影报道

文明校园创建

# 律师公益服务 解决居民难题

本报讯（记者 郭晓华  
通讯员 宋雪娇）10月24日，新南三社区迎来一场别开生面的公益法律服务活动，来自盈科律师事务所的公益律师，现场为社区居民提供一对一对法律咨询服务，解答多位居民的法律难题，赢得广泛好评。

活动现场，家住冶金厅宿舍的武师傅因咽喉疾病无法说话，他通过书写的方式向律师讲述了遭遇的借债纠纷。

律师耐心倾听并详细询问案情后，为武师傅提供了专业的法律分析和解决方案。武师傅非常感激，通过书写方式向律师表达了深深的谢意。此外，律师还为到场的其他居民提供涵盖房产继承、房产转让、邻里纠纷等多个领域的法律咨询。同时，还积极向居民普及法律知识，引导他们树立正确的法律意识和维权观念。

此次公益律师进社区活动为居民提供了便捷、高效的法律服务，实现了法律服务与社区群众的“零距离”接触。新南三社区相关负责人表示，下一步，社区将继续加强与公益律师的合作，持续开展此类活动，将更专业、更及时、更有效的法律服务送到居民身边。

## 法治宣传教育 |

# 开展义诊服务 关爱残障人士

本报讯（记者 刘志刚  
通讯员 赵丽平）古交市西曲街道聚焦特殊群体，深入推进“党建+民生+服务”工作模式，10月23日，该街道联合古交市残联，在滨河北路社区举办惠残口腔义诊活动，为居民送去了温暖与关怀。

活动现场，来自太原长城外科医院口腔科的医生们细心地为参与活动的居民测量血压，检查口腔。他们根据患者年龄、口腔健康状况，给

出科学合理的建议，并从口腔卫生、生活习惯、饮食安全等方面，为居民提供健康指导。残疾人赵大姐说：“今天天气这么冷，党和政府还想着我们，为我们免费提供口腔义诊，真是太感谢了！”

随后，社区志愿者向居民们发放了有关口腔卫生健康保健的手册，并提醒居民们要少吃甜食，吃过甜食后要及时用清水漱口，以减轻糖分对牙齿的腐蚀与侵害。

西曲街道相关负责人表示，此次关爱残疾人义诊活动，不仅提升了残疾人的口腔健康水平，也展现了党建引领下基层与古交市残联的深度融合。接下来，他们将通过线上和线下等多种方式，凝聚多方力量，努力为残疾人办实事、解难题，积极营造全社会关心关爱残疾人的良好氛围，推动残疾事业全面发展。

## 践行社会主义核心价值观

本报讯（记者 韩睿  
通讯员 翟慧芳）众所周知，高龄老人摔倒是一件很危险的事。10月21日，汇丰苑社区、敦化坊南社区专门为老人开展防摔讲座，并给予具体指导，活动受到老人欢迎。

当天上午，在汇丰苑社区，专业医生通过PPT放映、现场演示等方式，着重讲解老年人为何容易跌倒、如何避免跌倒、跌倒后如何自救，并及时寻求救助的相关知识，进一步引导老人们认识到滑倒、摔倒的危害，其中重点讲解传授了老年人跌倒后应如何自救的技巧。随后，在医生的带领下，老人们兴致勃勃地学

习了健身操和手指操，拉伸四肢，活动筋骨。大家意识到，只有平时多锻炼身体，掌握身体平衡的要领，身体意外失去重心时，才能及时自我调整。

同天上午，在敦化坊南社区，社区干部为老人们发放了“我来教您防跌倒”宣传手册，医生手把手传授老年人日常防摔方法，还推荐了几套适合日常锻炼的养生操，并提醒老年人，日常生活中要选择防滑鞋，行走时注意脚下的杂物，上下楼梯紧握扶手，注意阶梯高低差和平滑面等。

## 文明健康

• 有你有我 •