

老年舞蹈队 跳出精气神

为了参加即将举办的社区文艺汇演,连日来,在优山美郡西社区活动室内,优山舞蹈队的老年队员们身着演出服,身姿矫健,舞步灵动,挥汗如雨地排练。优山舞蹈队的队员有三四十人,平均年龄65岁。她们一遍一遍地反复练习,就是要为了给观众们带来一场精彩演出。日前,记者走近这支队伍,了解到一个温暖人心的社区故事。

奔波组队

2023年春。优山美郡西社区网格员白二燕入户走访发现,小区里有好多从外地搬来的老人。有的是来帮着带孙子孙女,每天接送孩子、买菜做饭;有的是在老家没人照顾,儿女把老人接过来;还有是老伴没了,老人一个人在家儿女不放心。这些老人在这儿人生地不熟,只能窝在家里刷手机、看电视,日子挺孤单。

“如何让老人们拥有快乐晚年呢?”白二燕突然想起社区里的热心人王密果,王密果虽已退休,但精力旺盛,待人热情,有歌舞特长和组织能力,常在社区做志愿服务。白二燕找到王密果,将自己的想法和盘托出,两人一拍即合,决定把老人们组织起来一起活动,让她们的晚年生活焕发生机。

组织排练

说干就干。很快,白二燕通过走访联系,将很多热爱歌舞的阿姨们聚拢到了一起,每周组织两次集体活动。大家跳舞时,白二燕一边服务帮忙,一面举着手机拍个不停,将老人们笑得灿烂、跳得精彩的瞬间拍下来,大家看到后,更激发了对跳舞的热情。随后,白二燕和王密果趁热打铁,加大了排练量,由每周两次,改成每天一

次,每天下午3时,舞蹈队准时出现在社区广场上,排练虽很辛苦,但老人们乐此不疲。王密果一遍遍手把手教动作:“胳膊抬高点!扭腰别太猛!”刚开始,有的人手脚不协调,踩不上拍子,急得直冒汗。王密果就放慢速度,一个动作反复教,还开玩笑:“咱们又不赶时间,跳错了就当加戏!”

慢慢地,舞蹈队的表演越来越专业,如今社区举办的各类活动都有优山舞蹈队的身影。春节和元宵节,老人们身着盛装翩翩起舞;“五一”劳动节,老人们为文艺汇演奉献了精彩节目;“六一”儿童节,老人们还戴上红领巾,和小朋友们一起跳着欢快的舞蹈……每一次表演,广场上都挤满了人,舞蹈队在社区里的人气越来越旺。

影响带动

舞蹈队越练越专业,演出越来越多,白二燕和王密果先后注册了多个短视频平台账号,把大家排练、演出的片段剪辑后发到网上。没想到,阿姨们的舞蹈发布后一下子就火了,点赞评论成百上千,粉丝人数持续上涨。在大同市鼓楼东街关帝庙演出那天,优山舞蹈队的阿姨们特意换上新买的红裙子,化着精致的妆容。竹板舞一开场,“哒哒哒”的节奏一响,全场都沸腾了!观众们举着手机录像,掌声就没停过。直播时,网上全是弹幕留言:



“太厉害了!这精气神比年轻人还足!”舞蹈队员李阿姨刷着评论,笑得眼睛眯成了缝:“咱这老胳膊老腿,居然成网红了!以后更得好好练!”

有了优山舞蹈队的成功范例,白二燕和同事先后建起多个微信群,按照兴趣爱好把老人分类,拉进不同的群,健身队、唱歌队、棋牌队等多支队伍也陆续建立起来,刚开始,各个群里都是冷冷清清,到现在,每个群都有上百人,大家在群里聊得不亦乐乎,还常常自发组织活动。每支队伍的负责人都表示,要以优山舞蹈队为标杆带队,

既要老有所乐,也要拿出成绩。

看着辖区生活氛围的巨大变化,很多居民感慨地告诉记者,社区建起的这些活动队伍,点燃了老年人的生活热情。现在走在小区里,随时能看见老人结伴遛弯,说说笑笑、热热闹闹,处处可见温馨和谐的景象:清晨的广场上,老人们结伴晨练;午后的树荫下,棋友们对弈正酣。网格员的举措不仅改变了社区老人们的生活,也成为很多外地老人温暖的第二故乡,更让社区成为一个充满温情和活力的大家庭。

记者 韩睿 文/摄

“土方法”取鱼刺 险些刺破食管

本报讯(记者 李涛)9岁男童吃鱼时,喉咙里卡了根刺,姥姥赶紧让孩子大口吃米饭,想把鱼刺带下去,不料情况更加严重。8月11日,网格员接到求助,开车将孩子送到医院,及时将鱼刺取出。医生告知,鱼刺差点刺破食管,遇到这种情况要及时就医,慎用喝醋、吞咽米饭等“土方法”。

当天午时,和泽苑社区网格员高小梅接到居民陈大娘的电话,说

孩子的嗓子里卡了鱼刺,情况紧急。网格员马上入户,带着孩子去了附近的医院。路上,陈大娘说了经过。午饭做了带鱼,姥姥先是挑了刺给外孙,后来接了个电话,外孙等不及姥姥挑刺自己吃,结果被鱼刺卡住。喝了两勺醋,又吃了好几口米饭,情况未缓解。

到了医院,半小时后处理完毕,医生从喉咙里取出一根完整的鱼刺。听陈大娘讲述处理过程后,医生

严肃地提醒:喝醋不会让鱼刺软化,反而容易造成咽喉及胃食管黏膜损伤。吞咽食物容易导致鱼刺扎伤局部黏膜,或者下行至更深的位置。

正确的做法是,立即停止进食,看鱼刺卡在哪里,如果鱼刺卡住的位置较浅,且肉眼可以看见,那么可以让身边的人尝试用镊子将其取出。但如果鱼刺位置较深,肉眼无法发现,或是鱼刺比较大,则应及时就医。

“抖音客服”要扣款 原是骗子设圈套

本报讯(记者 韩睿)“小李,有人要扣我钱!”8月12日,东岗路二社区网格员李崎接到辖区居民王大娘紧急求助电话。凭借丰富的反诈经验,李崎迅速识破骗局并现场拦截,成功守护了老人的养老钱。

当日上午,一名“抖音客服”致电王大娘,声称其误开通了某项服务,每月将自动扣除800元,若想取消,必须提供身份证号与银行卡密码走“平台流程”,否则将面临高额扣款。这套连骗带吓的专业话术让老人一时慌了手脚,正按指示操作到关键一步时,网格员平日反复宣讲的反诈提醒如警钟般在脑中响起。王大娘果断挂断电话,转而向李崎求助。

李崎一听便断定这是典型的冒充客服诈骗。“千万别再操作!”她一边在电话中阻止老人,一边飞奔至其家中。抵达现场后,李崎立即联系社区民警报备,并当场回拨骗子电话,严正警告对方社区已报警,若继续骚扰必将承担法律后果。骗子顿时气短,支吾几句后便仓皇挂断。

随后,李崎详细拆解诈骗套路,安抚老人。“多亏你平时总念叨这些,”彻底醒悟的王大娘拉着网格员的手连声道谢,“不然存款真要被掏空了!”

快递小哥示警 消除安全隐患

本报讯(记者 李涛)单元楼前,堆放着几袋装修垃圾,袋子有破损,露出玻璃、瓷砖。有孩子在院里玩耍,容易被这些锋利物品扎伤。8月9日,快递小哥送件时发现此处安全隐患,告知社区工作人员,及时处理。

当天上午,山西顺丰的快递小哥韩渊前往千峰北路78号院送件,进入楼道时,由于匆忙没留意,左腿被尖锐的东西扎了一下,赶紧止步。他发现,墙边堆了一摞编织袋,

里面装满了装修垃圾。有几个袋子的边缘能看到“探出头”的玻璃和瓷砖。扎到自己的是碎瓷砖的一角,幸好隔着裤子没受伤。

不远处有几个孩子在跑跳玩耍,韩渊觉得这些东西放在这里容易伤到人。送完快递下来,他马上来到永乐苑社区,向工作人员宋静云反映了此事。当即,宋静云联系物业到现场查看,果然存在隐患,上楼找到施工人员。对方表示,正在

拆除旧材料,等攒够一车后会运走。听说差点伤了人,他们马上叫来拉运车,将这些垃圾清运,承诺会文明施工,避免类似情况。

随后,社区负责人拨通了山西顺丰佳境观邸营业店的电话,对这名快递小哥提出表扬,并诚邀对方加入社区的义务监督员队伍,在日常收派件中,及时告知发现的问题,社区会第一时间处理。韩渊得知后爽快答应。