

# “小萌娃”秀才艺 学科技开眼界

## 浉河区湖东街道三里店社区开展“感恩有你 老幼同乐”主题活动



活动现场(社区供图)

本报讯(记者 李倩)“感恩的心,感谢有你……”16日,浉河区湖东街道三里店社区传来阵阵歌声,为了让孩子感受敬老爱老中华传统美德,三里店社区组织阳光雨露红河谷幼儿园的孩童与辖区老年人们一同开展“感恩有你 老幼同乐”亲子孝老主题活动。

活动现场,孩子们使出浑身解数向在场的爷爷奶奶表演

才艺,孩子们稚嫩的童声、逗趣的动作表情,让爷爷奶奶掌声、笑声不断。“看到孩子们这么认真地逗我们开心,我真的是又感动又激动,希望每个孩子都能健康快乐地长大。”居民张桂芳阿姨激动地说。

在科普环节,社区工作人员带领大家一同参观社区科普室,这里“新鲜”的东西立马吸引了小朋友们的注意力。“叔

叔,这个是什么呀?它有什么作用呢?”“奶奶,这个东西你见过吗?”孩子们发出各种疑问。

“小朋友们,我们一个一个来参观,这个是天文望远镜,夜晚可以拿它看辽阔的宇宙……”社区工作人员当起讲解员,通过讲解、实验、观测等环节,寓教于乐让孩子们感受科学实验的乐趣,激发他们探索科学奥秘的兴趣。孩子们认真聆听并惊叹着科技的神奇,不由得发出阵阵惊呼。

“今天的活动也让我这个老人家大开眼界,更让祖孙两人一同切实感受到了科技的魅力,同时孩子们也提高了兴趣,增加了知识,开阔了视野。”居民刘惠琴说。

“社区科普活动室通过趣味新颖、互动性强的体验式活动,学习科普知识,体验科技的乐趣,让辖区孩子们能够体验和掌握到科学原理,切实感受到了科技的魅力。”社区工作人员说,希望通过此次老幼同乐的活动,让孩子们懂得去爱自己身边的每一位老人,懂得尊重和爱护自己的长辈,并用自己的行动来表达对祖辈的情感。

# 营造良好法治氛围

## 市人社局、浉河区司法局金牛山司法所共同开展“送法进社区”活动

本报讯(梁悦)为贯彻落实“谁执法谁普法”普法责任制,营造建设法治社会的浓厚氛围,进一步强化群众法律意识,普及法律知识,弘扬法治精神,11月16日上午,市人社局、浉河区司法局金牛山司法所在金鼎社区共同开展了“送法进社区”活动。

活动现场熙熙攘攘,气氛

热烈。司法人员通过采取设置咨询台、摆放宣传展板、发放宣传资料等方式,向广大居民介绍了司法行政职能,宣传了《民法典》《社区矫正法》和“扫黑除恶”常识,普及提“两率”、12340社情民意调查电话、法律援助等知识。市人社局普法志愿者还针对社保、劳动保障、就业等贴近民生问题的政

策法规进行宣传和讲解,并耐心解答了群众咨询,引导大家尊法、学法、守法、用法,用法律武器维护自身合法权益。

此次活动,共摆放宣传展板6块,发放宣传册、宣传袋200余份,为平安社区创建营造了浓厚的法治氛围,切实提升了社区居民安全感和对司法行政系统执法满意度。

# 运动伤害切莫掉以轻心

现在越来越多的人喜欢健身运动,但运动时一定要循序渐进,不能过于疲劳,以免造成运动伤害。

**运动不热身,肌肉易拉伤**

深秋,早晚温度变低,低温状态下肌肉的黏滞性较高,如锻炼前不做充分的准备、热身活动,易导致肌肉拉伤。正确处理方法是:立即停止运动,如条件允许,可用冰袋敷肿胀部位,每两小时敷15分钟。还可用海绵、橡胶、毛巾等对受伤处加压包扎,并将受伤部位抬高到比心脏高的位置,以减轻肿胀和淤血的情况。提醒:运动期间出现膝关节酸痛是运动过多信号,要停止运动。

**扭伤后即便没骨折,也可能伤得重**

运动时,不慎扭伤很常见。扭伤后,很多人最先想到的是抹点红花油、热敷或贴膏药缓解疼痛,但这不仅不能缓解疼痛,还可能导致急性损伤变成慢性损伤,迁延不愈。实际上,很多膝关节、踝关节、腕关节损伤,可能没骨折,但韧带的损伤却很重,如不及时治疗,很多后遗症甚至可能比骨折还要严重。建议最好及时就医,视情况做核磁共振等检查,对症治疗。

**肩部过度锻炼易致肩袖损伤**

肩袖撕裂是常见的运动损

伤。患者多有肩痛史,以为自己患了肩周炎,想通过单杠或吊环中的转肩、甩肩等运动缓解。其实,这些反而增加肩关节的负荷,易造成或加重肩袖撕裂。做这类锻炼一定要适量,每次10分钟左右即可。还有一些人打羽毛球时用力过猛,造成肩袖撕裂,因此不建议老年人打羽毛球。注意:肩周炎是自限性疾病,而肩袖损伤如不治疗或以错误的方式锻炼,只会越来越严重。

(《据快乐老人报》)



## 便民信息



信阳市供水集团公司特约

今日天气:多云 9°C~19°C

市长热线:12345

烟草专卖品市场监管举报电话:12313

社会救助电话:6552041

信阳市青少年心理

及维权服务热线:12355

妇女儿童心理援助热线:15503760718

住房公积金热线:12329

税务稽查举报:6207648

燃气服务:6263939

供电服务:6218315

自来水抢修:6222251

市场监管局:12315

民航航班问询:6205656

有线电视维修:96266

旅游投诉电话:6366983

灭四害:6259868

环保举报:12369

法律咨询:12348

报警:110

交通肇事:122

火警:119

天气:12121

急救:120

## 声明

●兹有信阳银通希望无人机科技有限公司营业执照副本(统一社会信用代码:91411502MA46C9QN37),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市羊山新区秉一亚健康调理中心营业执照正、副本(统一社会信用代码:92411500MA44GCDJ6D),因不慎丢失,特声明作废。