

五星社区太极拳培训班开班啦——

想学习的亲快报名吧



居民正在学习太极拳

信阳消息(见习记者 郭晓雨) 为倡导社区科学健身理念,推进“全民健身”工作,近日,浉河区湖东办事处五星社区联合市物流管理中心太极拳爱好者在经典花园小区举办简化太极拳培

训活动。

“辖区居民较多,老年人需要强身健体,年轻人顾虑亚健康,社区里开展这些健身教学很有必要。”社区工作人员说。

“马步要扎牢,膝盖与脚尖方

向一致,握拳不能太紧,动作要缓慢、有力。”在现场记者看到,经典花园的广场上,百余名居民在老师的带领下有模有样的练习太极拳,只见大家并脚直立、开步站立,动作柔和、缓慢,学得有模有样。教学过程中,教练纠正了居民们平时练太极拳的诸多误区,并对他们不正确的姿势一一纠正。“以前打太极拳都是自己摸索的,很多动作做得都不到位。”平时就爱打太极拳的张奶奶说,以前很多误区在老师的悉心教导下得到了改正。

太极拳作为中国传统武术的一种,吸取了古典哲学和传统的中医理论,不但能够强身健体,还能调节心态。志愿者教练深入浅出的讲解,让现场的居民都感受到了太极拳的魅力,受到了社区居民们的热烈欢迎。

五星社区通过开展此项活动,既弘扬了中华民族传统文化,又在健身的同时增进了邻里感情,促进社区和谐发展。

社区伸援手 点滴暖人心

河南路社区慰问受伤低保户李春生

信阳消息(见习记者 郭晓雨) 昨日,浉河区五星办事处河南路社区居委会的工作人员来到低保户李春生家里,为他送来了慰问金。“非常感谢社区的工作人员,在我最无助的时候,是他们伸出援手给了我希望。”低保户李春生接过救助金感动地说。

李春生因伤病只能卧床休息,他告诉记者,前不久李春生因其父亲心脏病发作,着急前去看望时,不慎摔倒骨折,花去一大笔手术费,给这个本就贫困的家庭

又压上了重担。“手术费、医疗保险和民政低保救助共报销了大半,父亲有心脏病,剩下的医药费我正担心呢,社区这么关心帮助我,我真的都不知道该说什么好了。”说到伤心处,李春生红了眼眶,对于社区居委会的热心帮助他非常的感动和温暖。

“李春生家庭比较困难,了解到这个情况后,郝楠向上一级直属单位五星办事处为李春生申报了民政临时救助。”河南路社区第二网格督导员张伟和网格

长郝楠说,因前期民政低保户医疗部门已经报销过一次,政策要求不能再次重复申请救助,李春生的临时救助并未通过,但他们家生活确实困难,河南路社区通过向五星办事处民政所反映协调,昨日,由社区书记张科和第二网格长郝楠将1000元救助金交到李春生手中。“现在虽是困难时期,但是你一定要坚强面对,不要放弃,战胜病痛,一切都会好起来的。”郝楠宽慰着李春生。

废旧橡胶手套巧利用

日常生活中,橡胶手套的作用可不小,可使用时间久了就会磨损,扔掉吧,太可惜了;不扔的话,用不上,还占地方。其实这废旧的橡胶手套还能发挥余热呢,下面就来看看我们的社区达人有哪些小妙招吧。

变身包扎绳

五里墩街道办事处鲍氏社区张女士

家里打开的小食品一次吃不完的时候,封口不严很容易返潮。这时就可以用改造过的橡胶手套来帮忙。我们可以根据口袋大小,选择橡胶手套中的一根手指,剪成稍细一点的小圈,然后撑开,扎在食品袋上。用橡胶手套做的橡胶圈弹性好,还不容易断裂,可重复使用。

变身鞋垫防滑器

湖东办事处五星社区黄女士 随着天气转凉,我们都会选

择在鞋里加一双保暖防潮的鞋垫来隔凉。不过鞋垫有时候会在鞋子里面来回移动,用橡胶手套就可以很好的解决这个问题。用橡胶手套的手掌部分,对比着鞋垫的轮廓剪成相应的形状之后,用双面胶把它固定在鞋垫的背面即可。橡胶强大的摩擦力可以起到很好的防滑效果。

变身衣架防滑器

平西街道办事处团结路社区何女士

家家户户都会有大领口的衣服、背心、裤子等,这些衣服在挂晾时很不方便。由于口径太大,这些衣服总是往下滑,让人很是头疼。这时用橡胶手套就可以很好、很快的解决了。我们取手套口处的橡胶部分剪成稍宽一点的大圈。然后套在衣架的两侧,多缠几圈。这时再把衣服挂上去,就不用担心滑

落了。

变身案板防滑垫

南京路办事处永乐社区陈女士

我们平时做饭在案板上切硬物时,不留神,案板就会跟着硬物一起滑动,很容易切到手,我们就可以利用橡胶增大摩擦力的原理。取手套口处的橡胶部分剪成宽一点的大圈,然后套在案板的两侧。这样一来,切东西时案板就不会轻易滑动了。

(见习记者 郭晓雨 整理)



社区达人

教你一招



便民信息

信阳市供水集团公司特约

今日天气: 30℃~20℃



- 市长热线: 12345
- 纪检举报: 6208032 6224900
- 干部选拔任用监督电话: 12380
- 烟草专卖市场监管举报电话: 12313
- 社会救助电话: 6552041
- 信阳市青少年心理及维权服务热线: 12355
- 住房公积金热线: 12329
- 国税稽查举报: 6207648
- 燃气服务: 6263939
- 供电服务: 6218315
- 自来水抢修: 6222251
- 物价投诉: 12358
- 民航航班问询: 6205656
- 食品药品投诉电话: 12331
- 有线电视维修: 96266
- 旅游咨询电话: 6366823
- 旅游投诉电话: 6366983
- 灭四害: 6259868
- 环保举报: 12369
- 法律咨询: 6253148

声明

●兹有陈文瀚毕业于南阳师范学院计算机科学与技术专业,其专升本本科毕业证(证号:104815201405701099),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有林兴武的道路货运从业资格证(证号:4115010020107001145),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市浉河区建设路干鲜果食品店营业执照副本(证号:411502601066948),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有谢立俊豫SX6506号普通两轮摩托车,车架号:453890,发动机号:032086,其车辆行驶证及车牌号,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有李远虎豫S08067号白色昌河CH1011A型轻型普通货车,车架号:LKCB122C11D1165788,车架号:1905852-F4,其车辆行驶证及车辆登记证书,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有华敏的河南省专业技术人员任职资格证书(编号:19018080111407),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有诸有林开瑞牌SQR1021H09型普通货车,车架号:LVMZ1A1B3GB026028,发动机号:ABGC00634,其车辆合格证(编号:YJ268GB00026028),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有张香林、张方艳之女张子萱于信阳市平桥区洋河镇卫生院出生,其出生医学证明(编号:P410848544),因不慎丢失,特声明作废。