

锻炼了身体 美丽了心情

幸运社区开展重阳节“登山派对”活动



老人们在空地上跳起健身操 见习记者 郭晓雨 摄

信阳消息(见习记者 郭晓雨)为弘扬中华民族尊老敬老的传统美德,营造社区“健康、和谐、关爱、敬老”的浓厚氛围,在重阳节前夕,10月8日上午,浉河区五星办事处幸运社区举办了老年人“龟山亭——登山派对”活动。社区老年人踊跃报名

参加,在爬山中体验了别样的快乐。此次活动是8时30分在龟山亭脚下集合,等人数到齐了9点开始登山,但很多老年人早就来到龟山亭脚下等候了。老人们个个都很开心,像小孩儿一样欢呼雀跃。等人都到齐了,大家在山脚下合了

张影就开始爬山了。虽然有些老年人60多岁了,但平缓的台阶爬起来一点也不吃力。经常锻炼的老人,快步走在最前面,做大家的开路先锋。大家一路上有说有笑,其乐融融,在轻松、愉快的氛围中很快爬上了龟山亭。

“哇!这里的风景实在是太美啦!风吹过来满是桂花的香气,真的太舒服了。”“虽然龟山亭很近,但我这是第一次来,真是太美了!这个地方非常适合我们这些老人来运动,呼吸新鲜空气。”……登上龟山亭,山上树木郁郁葱葱,盛开的野花和桂花的香气扑鼻而来,大家忍不住赞叹起来。

山顶空气新鲜环境优美,社区的阿姨、奶奶们兴致来了,大家在空地上跳起了简单的健身操,脸上洋溢着幸福的笑容。参加这次重阳节“登山派对”的老人表示,参加这次活动非常开心,很感谢社区工作人员对老年人无微不至的关怀,组织活动丰富业余文化生活。



空巢老人施心安夫妇居住在市中级法院家属院,80多岁高龄的老两口,有一独子常年在外地且身体多病,无法照顾父母,妻子又长年卧病在家,自己也身患疾病,行动极其不便。义阳社区了解情况后,组织工作人员与志愿者不定期到家探望,为其打扫卫生,陪老人聊天,每逢佳节为老人送去党和政府的关怀,为老人带去欢乐。长此以往,老人非常感动,于是特意制作了一面锦旗和感谢信以表感激之情。

首席记者 周涛
通讯员 冷鹏 摄



便民信息

信阳市供水集团公司特约

今日天气:多云 15°C~20°C

- 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
- 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
- 报警:110
- 交通肇事:122
- 火警:119
- 天气:12121
- 急救:120

怎样去除衣服上各种顽渍

在生活中,衣服总在不经意间沾上各种污渍,但苦于没有办法去除,白白地浪费了一件心仪的衣服,又会影响自己的心情。看看社区达人传授的这些小技巧,再也不用担心衣服有污渍了。

去除酱油渍、清洗染色衣服
湖东办事处三里店社区张女士将沾到酱油的衣物用水浸湿,在污渍处撒上白糖直接搓洗、漂净就可以了;或把苏打粉涂在浸湿的污渍处,等待10分钟清水漂洗,酱油渍一样去不光。

如果要清洗染色衣服,可以在洗衣机里用温水进行漂洗,加入84消毒液,半缸水加大约三分之一瓶消毒液,漂洗大约25分钟,衣

服晾干后,就恢复原来的颜色了。
去除火锅油渍、毛料上印油污渍
金牛山办事处徐堂社区顾女士一点牙膏用一滴清水润湿,均匀涂抹在油渍上,轻轻搓揉。等白色泡沫覆盖整块布片,用清水清洗干净后,油渍完全消失,衣物上还有牙膏清香味。

当毛料或布料沾上印油时,应先用热水或开水冲洗,然后用肥皂水搓洗,再用清水漂净,即可干净。千万不要用凉水洗,因为这会使颜色浸入纤维,很难再洗净。

去除膏药、口红渍
五里墩办事处民族社区徐女士衣服蹭上了膏药可用酒精加几滴水(或二锅头),在沾有膏药渍

的地方搓揉,再用清水漂洗;也可用食用碱面撒于污处,加些温水,揉搓几次,即可除去。若将碱面置铁勺内加热后撒至污处,再加温水揉洗,去污更快。

染上口红印,可以用气泡式矿泉水或是调酒用的苏打水,倒在干净的布上轻拍有印痕的地方,很有效。

(见习记者 郭晓雨 整理)



社区达人

教你一招



信阳市广商商业有限公司

团购热线:0376-6260799

地址:信阳东方红大道与民权路交叉点

Http://www.yihongbaihuo.com