

# 现场为您开科学健身良方

## 浉河区宝石社区联合浉河区青年义工协会为居民监测体质



志愿者为居民检测 本报记者 李倩 摄

信阳消息(记者 李倩)为增强居民健身意识,养成良好的生活习惯,昨日,浉河区五星街道宝石社区联合浉河区青年义工协会 20 余名志愿者在辖区开展居民体质监测活动。

在小区广场上,居民们在志愿者的指导下进行肺活量、台阶试验、俯卧撑、闭眼单脚站立等体能测试,十多个项目下来,

有的人心平气和,有的人气喘吁吁。

“大姐,您需要平时加强肺活量的锻炼。”“阿姨,您每天晚饭后可以选择散步来锻炼身体。”志愿者们根据现场被测试居民的形态、机能、素质类状况的单项指标,给出综合体质评价,并根据每个居民的不同情况开出健身“处方”。

“平时总觉得自己身体状况不错,但是我对自己的体能测试的结果还不太满意,以后还需要加强心肺方面的锻炼。”居民张大爷说,在家门口就能测试体能既方便了大家,又能知晓自己的身体状况,根据自身状况加强锻炼。

居民徐燕的体能检测报告显示,她体脂过高,“我平时不怎么爱运动,志愿者们建议我先从散步开始,再慢慢地加强运动量。”徐燕说,这样的活动可以督促大家通过参加锻炼增强体能,随时关注自身的体能变化情况,是十分有益的事情。

浉河区青年义工协会副会长潘志明告诉记者,通过此次体质检测活动,能更直观地让居民们在了解自己的身体状况的同时更好地运用科学的方法增强体质,还可以帮助社区全面了解和掌握了本区域内居民体质现状和变化规律,为进一步宣传全民健身运动打下基础。

**走转改 记者在现场**

# 早着手,为暑期安全绷紧弦

## 平桥区平桥街道开展防溺水知识宣传

信阳消息(平轩)每到夏季,游泳是很多孩子消暑避暑的选择,但同时又是一项极具危险的运动,每年因为游泳引发的溺水事故都有发生。近日,平桥区平桥街道采取多项措施,积极开展夏季防溺水宣传,提高孩子及家长夏季防溺水安全意识,为即将到来的暑期提前做好安全提醒。

平桥街道组织辖区志愿者在靠近水库周边醒目位置安装

提示性、宣传性、警示性标牌,粉刷宣传标语,悬挂宣传横幅,确保在此游玩的儿童眼睛所及之处均能看到宣传标语,提醒孩子加强自我保护、远离危险。另外,通过短信平台给家长发送夏季防溺水信息,提醒大家保护好孩子安全。

辖区还积极组织防溺水宣传车在各小区开展流动巡回宣传,呼吁居民提高认识,教育和照顾好身边的孩子不要到河道和水库

游泳、捉鱼,严防意外发生。

街道综治办巡逻队员开展治安巡逻的同时,向辖区居民发放防溺水宣传手册,提高河道巡查频次,发现游泳等行为立即制止,预防溺水事故。

据悉,此次宣传活动共悬挂宣传标语 60 余条,发放宣传手册 2800 余个,发送手机信息 6000 余条,进一步加强了暑期安全教育工作,提高了居民的安全防范意识。



## 便民信息



信阳市供水集团公司特约

今日天气:小雨 24℃~34℃

- 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
- 妇女儿童心理援助热线:15503760718
- 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
- 信阳市城市管理服务热线:12319

## 声 明

●兹有王康新、王菊营之女王雨涵于 2012 年 10 月 10 日在息县妇幼保健院出生,其出生医学证明(编号:M410964688),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有张金锋豫 SX4165 号二轮摩托车,该车已自行拆解报废,此机动车登记证书、机动车行驶证、机动车号牌,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有倪琳豫 ST6366 号二轮摩托车,该车已自行拆解报废,此机动车登记证书、机动车行驶证、机动车号牌,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有袁立同豫 SM0795 号,豫 SM1676、豫 ST1875 号二轮摩托车,此三辆机动车已自行拆解报废,此机动车登记证书、机动车行驶证、机动车号牌,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市南湖湾风景管理区齐上私房菜卫生许可证正、副本(证号:JY24115010011017),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有秦德军购买的由信阳隆和房地产开发有

限公司开发的世界城 B 区第 9 号楼 1 单元 402 号房产壹处,其交付的房产契税票(票号:01342434),因不慎丢失,特此声明。

●兹有潢川县欣鑫养殖专业合作社营业执照正、副本(证号:411526NA000004X),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市浉河区杨畅车行营业执照副本(证号:411502615314527),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有杨敏购买的由河南大有房地产开发有限公司开发的信阳恒大名都 6 号楼 1 单元 2002 号房产壹处,其交付的购房首付款收据(编号:3019098,金额:170627 元),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有南通市德胜建筑工程有限公司志高动漫

拆迁安置区工程项目部财务专用章壹枚(编号:4115020010431),“袁杰冲”私章壹枚,在中原银行信阳平西支行办理的账号为 2620112000013012 的银行开户许可证(核准号:L5150000127801),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市四望山天一茶叶有限责任公司营业执照正、副本(证号:411502100000470),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市鑫玉源家纺销售有限公司在信阳银行股份有限公司申城支行办理的账号为 0120102000046012 的银行开户许可证(核准号:J5150000511902),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有李政伟的豫 S0886G 号二轮摩托车,此机动车登记证书、机动车行驶证、机动车号牌,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有河南天供山农业发展有限责任公司行政公章壹枚,因不慎丢失,特声明作废。