

夏日乐悠悠 相约“嗨”翻天

平桥区平西街道双邻社区和平桥区图书馆开展寓教于乐活动



活动现场 (社区供图)

本报讯(记者 李倩)“今天玩得太开心啦。”4日,家住平桥区台北城上城的郭婧怡小朋友与社区孩子们一同做游戏、跳舞、听志愿者讲故事、做手工度过了愉快的一天。

为了丰富社区群众的精神文化生活,同时为了进一步促进亲子间的交流互动,平桥区平西街道双邻社区联合平桥区图书馆党员志愿者在台北城上城小区开展了一场趣味十足的“夏日嗨翻天”活动。

只见,小区广场人潮涌动,趣味横生的夏日活动在平桥区图书馆志愿者们的绘本故事表演《小兔子找太阳》中拉开了帷幕。“一只可爱的小兔子,听说太阳是红红的圆圆的便要去寻找太阳。”伴随着欢快地节奏,志愿者穿着兔子、小狗、猫等造型

的卡通玩偶衣服蹦蹦跳跳出场,受到了在场家长和小朋友们雷鸣般的掌声。

通过志愿者生动地讲述有趣又有益的绘本故事,让小朋友们更加喜欢阅读绘本,养成爱读书的好习惯,同时,也促使家长与孩子共同阅读,在阅读中形成良好的亲子互动。

在随后的游戏环节,孩子们在志愿者撑起的彩虹伞做游戏,孩子们排队搭建“小火车”,在志愿者的带领下,小火车在彩虹伞下“嘟嘟嘟”地前进,穿隧道、钻丛林,孩子们嬉笑着。

活动最后,孩子们与家长一起动手做“章鱼怪”,志愿者为孩子们精心准备了彩泥,并给孩子们讲解章鱼的特点,示范如何制作小章鱼。孩子们在

志愿者示范下一个个跃跃欲试,很快不同造型的“章鱼怪”便在一双双稚嫩的小手中捏造成功。

“今天我和孩子度过了精彩欢乐的一天,真的很感谢平桥区图书馆的志愿者,天气这么炎热他们还穿着厚重的玩偶服装给孩子们讲故事,很受感动。”家长孙晓雪女士说。

平桥区图书馆工作人员告诉记者,今后将继续与社区一同不定期开展各类寓教于乐的活动,丰富青少年的假期生活,使他们在集体活动和实践活动中增长见识,开拓眼界,拉近彼此之间的距离,培养友情,激发孩子们的创作意识,锻炼孩子们的动手能力、创造能力与人际交往能力。



便民信息



信阳市供水集团公司特约

今日天气:多云 28℃~34℃

- 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
- 税务稽查举报电话: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:6253148
- 报警:110
- 交通肇事:122
- 火警:119
- 天气:12121
- 急救:120

关节不易 且行且珍“膝”

俗话说“人老先从腿老起”,膝关节骨关节炎是中老年人中一种常见的疾病,主要表现为缓慢进展的关节疼痛、触痛、僵硬、肿大、活动时有关节摩擦音、关节积液以及活动障碍,也是老年患者致残的主要原因。因为在30岁以后,人的膝关节软骨就逐渐开始退变了,所以对膝关节的日常保护应及早进行,尽早干预。

中老年人要注意膝关节保暖,不要把膝关节直接暴露在冷空气中,尽量穿着长裤,也可以戴护膝。

做热敷以湿敷为好。如热气浴、温泉浴等,也可用热毛巾湿敷,但注意关节有红肿或急性期应停止热敷。要劳逸结合,避免关节过度负重,不要久坐、久站,长时间处于某一体位。适当活动关节,如多游泳、多骑自行车,少走路,尤其是少上下台阶及走不平的路。要控制体重,减少关节的承重,多摄取含蛋白质、维生素和矿物质的食物。

在此,我们推荐两种增强膝部力量的锻炼方法。一种是股四头肌练习法:将膝关节伸直(坐、立、躺都可以),主动收

缩股四头肌,使其绷紧,保持5至10秒,然后放松2秒,如此反复,每天做3回,每回20至30次。这适合几乎所有的膝关节退变或者正常的人练习,可以促进人体下肢的血液回流,同时具有减少下肢血栓发生的作用;另一种是直腿抬高法:在床上绷紧伸直膝关节,并稍稍抬起,使下肢离开床面,保持5至10秒。(据《南都晨报》)



声明

●兹有信阳市体育产业联合会社会团体法人登记证书副本[统一社会信用代码(登记证号):51411500MJC6102887],因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市人防工程管理处处中原银行信阳中城支行办理的账号为:411517010100006501的银行开户许可证(核准号:J5150000573202),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有叶际明、吴小燕之女叶薇于2017年5月11日在平桥区妇幼保健院出生,其出生医学证明(编号:Q411067776),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有徐楠楠购买的由信阳园丁置业有限公司开发的金鼎安邦·城市花园26幢2单元104号房产壹处,其商品房买卖合同(备案合同)(备案号:201301230155),因不慎丢失,特此声明。

●兹有豫SFE245蓝牌登记证书丢失。豫SK2117蓝牌登记证书丢失。豫SC6555黄牌低速车行驶证丢失。特声明作废。