

## 天剑社区

# 关爱老年人，健康知识讲座送上门

金鹰报·新湖南社区频道记者 刘双昀

近日，一场内容丰富的健康知识讲座走进长沙市天心区金盆岭街道葆真堂天剑社区养老院，四名养老行业资深从业者从如何有效陪伴老人、在家如何进行适老化改造、如何改善便秘问题及防范养老领域非法集资四个方面进行宣讲，全方位护卫老年人的身心健康，10余名在院老人聆听本次宣讲。

## 关注老人身体 更要关注老人心灵

社工师常利君在讲座中以“多关注老人吧”为题进行宣讲。她提到，通过深入社区开展多场公益讲座，发现老人家只要有人愿意扯几句家常，听他们回顾往事，对他们来说，都很开心满足。她说，很多老人上当受骗，有很大原因是孤寂，如果以家庭为中心，多鼓励子女与老人沟通，教他们用电子产品，多陪伴他们，即使是视频电话，也能够很好地改善老人孤独。

“你养我长大，我陪你变老，当我老了，希望孩子们多支持我，就像当年他们刚开始学习一样，给我更多的微笑和鼓励。”常利君呼吁道。

## 居家适老化改造 让老年人生活更舒适

长沙十佳护理员邓利则从家庭适

老化改造谈起，居家安全和健康维护，是老人很重要的权益保障。老人意外的第一“杀手”是跌倒，防止跌倒除了强身健体，居室的适老化改造也很重要。

邓利从照明、客厅、门廊、卧室、厨房等功能规划讲起，并提醒家中晚辈夜晚要给老人家留小夜灯、换鞋的鞋凳不要太高、阳台的晾衣架最好是升降式等生活细节，尤其是卫生间的改造，建议老人洗澡时坐着洗，马桶边加扶手，进门口加脚垫等方式有效预防老人跌倒。

邓利提醒，居家适老化改造的细节，离不开子女的协助和照护。

## 改变生活习惯 有效缓解便秘困扰

人至暮年，很多老人有便秘的情况，湖南省民政厅养老机构等级评定专家库成员周杰为老人们提供了几个方式能有效缓解老人便秘。

周杰说，除了运动锻炼，饮食疗法也很重要，怎么改善呢？他讲到，一是吃东西不要过于精细，吃点粗纤维、新鲜的蔬菜水果，不要老想着吃前一天的剩饭剩菜，咸菜腌菜等；二是多培养习惯，每天定一个时间，有事没事去卫生间

蹲一下，自然就会好一点。同时，周杰为老人们列出一天菜谱：早上红薯杂粮粥，中午茭白炒百合，晚上西红柿牛肉汤，这个菜谱又营养又利于症状缓解。

## 防范非法集资 守好老年人“钱袋子”

老年居民因法律意识淡薄，近年来成为非法集资案件的高发群体，“防非”宣讲志愿者徐琳为大家带来一场防范养老领域非法集资小讲座。徐琳强调，老人涉及重大投资行为，尤其是超出个人承受能力的投资行为，一定要跟子女商量。“高收益、保本付息无风险”的投资理财是不可能存在的。老人在投资理财的时候，一定要警惕“馅饼”后面的陷阱，老年人陷入非法集资骗局，大多是被“高回报”吸引，这也正是非法集资犯罪的手段所在。尽管形形色色的“投资项目”披着各式“马甲”，但万变不离其宗。

通过四位讲师精彩生动的宣讲，在场老人纷纷表示受益匪浅，讲座内容囊括生活中各个方面，同时老人们希望葆真堂能多多带来这样的健康讲座，为老年人的身心健康保驾护航。

## 金汇社区

## 构建和谐平安社区 志愿者们齐发力

本报讯（通讯员 侯佳）“兰亭明岛4栋14楼住户家中有烟冒出，请马上组织人员进行排查！”近日，长沙市天心区文源街道金汇社区平安志愿者在巡逻时发现火情，马上和小区物业行动起来，联系业主，报火警，在消防车到达之前，物业和社区消防志愿者已将火情控制，没有造成重大财产损失，得到居民的一致点赞。这次安全事故的积极处置，得益于金汇社区对消防安全的重视及安全知识、自救知识的普及。

为进一步提高辖区居民群众及单位职工的消防安全意识，确保辖区消防安全形势稳定，10月以来，金汇社区组织辖区单位、物业公司开展消防安全知识培训和演练5次，发放消防安全宣传折页2000余份，辖区商户、物业、平安志愿者、党员群众共计200余人参加培训。

“金汇社区的平安志愿者队伍自从成立以来，一直配合社区开展工作，他们用实际行动为社区居民构筑一道平安防护线。”金汇社区党委书记陈静如是说。

上接1版

“这位党员参加组织生活次数少了，需要提醒。”“这位党员的先锋模范作用发挥不够，需要提醒。”……在党员“红色存折”上，社区内126名党员参加组织生活的情况、参加志愿服务的次数、党员先锋模范带头作用发挥的具体表现，以及还有哪些需要提高的方面等，都由支部委员作了清晰直观的记录，一举改变了以往部分党员游走边缘、躲在后面“隐身”的状况。

“我已经参加了很多场志愿服务活动。比如疫情防控卡点、参与防汛演习、帮农户采摘蔬果、交通疏导等。”邹春生是第一批拿到“爱心存折”的志愿者之一，热衷于参加社区志愿活动的他发挥自身特长，发动身边人也参与其中。

“随着志愿活动的开展，参与志愿服务的志愿者越来越多，我们便尝试建立积分制管理，从而建立志愿服务的良性循环机制，让志愿者得到尊重。”说起“爱心存折”的由来，刘康波娓娓道来，通过“居民公约+公益”联治，组织群众参与公益活动，



白衣庵社区党员“红色存折”积分明细。

目前，共发放“爱心存折”130余本，累计开展志愿活动110余次，形成了存进爱心、支取温馨、传递真情的文明新气象。

村民参与立规矩，立了规矩好办事。白衣庵社区凝聚居民自治力量，紧紧依托三块牌子，助推文明乡风内化于心、外化于行。除了挂好“村规民约”牌，还挂好“家规家训”牌。

“社区根据居民姓氏，找到各家族谱，将家规家训制作成牌匾，请书法家书写成卷，敲锣打鼓送到居民家中，居民开心得不得了！”刘康波笑着说，第三块是挂好“荣誉表彰”牌。以“仁义敬诚孝”新五德为标准，开展“最美白衣人”“十佳乡贤”评选，营造了学榜样、赶榜样、超榜样的良好氛围。

“近年来，我们通过在白衣镇白衣庵社区先行试点，成功培育出了文

## 记者手记

## 美了社区，富了居民

“以前，我们这里加工藠头，臭气熏天。好好的毛里湖，长期黑臭，是周围居民的一大烦恼。后来大力开展黑臭水体整治，环境治理好了，家家户户也都干干净净，日子越过越讲究。”马前火看着社区变美，别提有多高兴了。

如今，白衣庵社区利用辖区溪水域资源，结合生态拦截工程成效，建立白衣庵溪生态公园，打开了社区乡

明乡风、良好家风、淳朴民风的文明新气象，助推白衣庵社区在乡村振兴中一跃成为全国森林乡村、湖南秀美村庄、常德美丽乡村和文明社区。”津市市民政局党组书记、局长黄毅明介绍，在白衣庵社区的示范带动下，目前全市76个村（社区）全部完成了村规民约的重新修订、审核和司法备案，并在乡村振兴中发挥着重要的助推作用。

乡村旅游发展的新局面。

“我们利用辖区朗州水蜜柚、采摘园、藠果等特色产业资源，成功举办‘藠果节’‘丰收节’等节庆品牌活动，吸引文旅游客超过5万人次，带动农产品销售超过500万元以上。”对于未来发展的计划，刘康波早已心中有数。在这里，可以听到袅袅乡音，看到田园牧歌，品到浓浓乡愁，还能让群众共享发展红利。