



练习瑜伽,舒展了身心,大家欢乐大合照。

广东昱升个人护理用品股份有限公司瑜伽协会开班

# 首次练瑜伽 痛并快乐着



## 产业工人有话说

王小红:

第一次接触瑜伽,学习过程中感觉非常吃力,很多瑜伽姿势没完成,但尽自己最大限度练完之后,感觉身体被打开了似的,有一种痛并快乐着的感受。瑜伽是一项非常棒的身心修炼运动,锻炼身体之余,还提升自身气质,让自己更有自信,工作更有劲。

黄晓君:

平时久坐办公室,没注意坐姿,久而久之身体逐渐形成含胸驼背的状况,平时想锻炼身体,附近也没有合适的健身场所,非常感谢公司为我们提供一个锻炼身体的平台。在健身的同时,认识其他部门同事,增进同事之间的感情。

撰文/摄影 何泳谊 通讯员/潘洁玉

炼便能完成。

“慢慢呼气,双手臂带动身体向前弯曲,保持双腿伸直不要弯曲,双手掌尽量按在地面上,上身尽量靠近双腿。”接下来,在瑜伽老师燕子的指导下,大家一起练习拜日式,进一步舒展身体,平和内心。“今天第一次练习瑜伽,尽管手脚不断地发抖,仍坚持结合呼吸继续练习。好久没有出那么多汗,现在浑身酸爽的感觉,非常过瘾。”会员笑着说。

据了解,经过2个多月的筹备,广东昱升个人护理用品股份有限公司瑜伽协会成立,共分为2个瑜伽班,每班20人左

右,每班每周开展1节课程,共有32节课程。

“一日瑜伽一世优雅,这是我们的协会会训,希望通过瑜伽缓解工作压力,消除紧张疲劳,塑造形体美、内在美,让每位员工开心工作,快乐生活。”协会会长许晶晶表示,接下来瑜伽协会将陆续开展更多基础瑜伽课程,逐步让会员适应瑜伽步伐,拉伸四肢,改善含胸驼背等不良体型。同时,感谢西樵创思驿站为昱升企业链接资源,助力瑜伽协会的成立,今后将继续支持西樵创思驿站活动,共同丰富员工业余生活,扩展朋友圈。

樵华社区举办“党群建设进小区,彩惠人生,爱与社区同行”活动

# 社区链接小区资源 党群建设深入小区

6月1日晚,樵华社区联合凰樵圣堡小区举办“党群建设进小区,彩惠人生,爱与社区同行”活动,以晚会的形式丰富社区文化生活,凝聚居民向心力。当天恰逢六一儿童节,晚会也为辖区的孩子们提供了展现自我的舞台,营造出关爱儿童的氛围。

爱诺琴行、智博士文化艺术培训中心、凰樵圣堡早教及大地幼儿园的孩子们带来乐器、舞蹈、朗诵、情景剧等节目,孩子们在动感、欢快的旋律中展现才艺,以充满童

真的表演赢得台下阵阵掌声。晚会精彩不断,还有小区居民的舞蹈表演及抽奖环节不断带动现场的气氛。

据介绍,樵华社区充分链接小区资源、发动多方力量筹办、参与活动,有效加强了社区、小区、居民之间的联系,对打造共治共建共享社区治理格局起到积极的推进作用,也为社区下一步深入推进楼宇党建奠定了扎实的群众基础。

整理/林应涛 通讯员 罗燕珊



活动丰富社区文化生活,凝聚了居民向心力。

## 开展入户问卷 实现创文全覆盖

为进一步提高居民对精神文明创建工作的知晓率、支持率和参与率,发动居民群众共同参与创文,5月31日晚,樵园社区组织工作人员、党员志愿者、街坊组长进小区、进楼栋、进家庭,开展创文宣传活动。

入户问卷调查过程中,党员志愿者向每户街坊派发了《南海区城市文明程度指数(含未成年人)入户调查问卷》,解答街坊们对创文工作提出的问题,并发放创文礼品及创文宣传资料,号召居民从我做起,从身边的小事做起,自觉养成文明卫生的良好生活习惯,说文明话、办文明事、做文明人,自觉遵守社会公德、职业道德和家庭美德,提高居民文明意识。

通过创文入户宣传,提高街坊对创文工作的认识,实现“创文”宣传全覆盖,营造了关心创文、支持创文、服务创文、奉献创文的良好氛围。

整理/林应涛 通讯员 夏健茵