

莲子塘村

组织退伍军人外出参观学习



8月1日，莲子塘村村委会组织辖区退伍军人开展“永葆军人本色，携手乡村振兴”调研活动，参观革命旧址，重温峥嵘岁月，感受革命情怀。

本次调研活动分别去了九江吴家大院、西樵欧梦觉故居、丹灶康园参观学习。在吴家大院，退伍军人在欣赏具有异域风情古建筑群的同时，听讲解员介绍吴庚南及后人的先进事迹，一起学习先贤的光荣事迹及爱国精神。在西樵欧梦觉故居，退伍军人深切缅怀革命先辈，瞻仰共产党人那段艰苦卓绝的光辉历程。下午，退伍军人一行来到丹灶康园，了解学习康有为敢为人先的创新精神。

参观中，今年80岁高龄，

具有60多年党龄的麦晃珍不断向同行讲述曾经当兵的事迹，以及艰苦岁月里的点点滴滴。“现在这么幸福，要感谢国家有一支强大的军队，感激革命先烈抛头颅、撒热血，用鲜血和生命换来我们今天的幸福生活。”麦晃珍表示。

“这次退伍军人调研活动是第一次举办，希望组织他们外出参观学习，在永葆军人本色的同时，更希望通过学习红色文化、瞻仰红色遗迹、聆听革命故事这种方式，让辖区退伍军人退伍不褪色，继续发光发热，助力乡村振兴。”莲子塘村党委书记萧显坚表示，也借此机会向退伍军人致谢，感谢他们曾经为国家及社会作出的贡献。

撰文/摄影 李福云

朗下村

开展义诊便民活动 探访困难长者



8月1日，朗下村社区幸福院在朗下下队分点举行了一场“情牵幸福家”朗下义诊、义剪便民活动，共吸引了23位长者参与。同日，幸福院入户探访了5名困难长者。

本次活动设置了义诊、义剪及宣传摊位，邀请了南海区人民医院的5名专业医护人员到场，为长者们提供心血管、儿科、神经科、精神科的专业医疗咨询服务以及相关健康问题的解疑。在义剪摊位，三位长者志愿者专心

细致地按照长者的需求设计发型。

当天上午十点半，朗下村党支部书记杨志成与村委会干部、医务医生等8人在社工的带领下，入户探访了辖区5名患病长者。杨志成详细询问了长者的近况，提醒长者要多注意身体，并为患病长者测量血压、测验血糖及回答长者所提出的问题，并给予有用的健康建议。

整理/李福云 供稿 廖翠萍

松岗社区

50名长者学习保健知识

“天气炎热，各种细菌滋生，不健康的饮食易导致肠道不适。”近日，松岗社区幸福院举办“‘肠’识知多D，健康益起来”益力多肠道健康知识讲座，吸引50位长者参加。

夏季是肠道疾病的高发季节，为预防肠道疾病的发生，促进长者对肠道保健知识的了解，讲师向长者传授了人体的消化器官的构成、益生菌与肠道健康的关系、有益肠胃的家常汤等知识。“其实，这些肠胃小毛病，通过简单的自我按摩就可以达到一定程度的缓解。”讲师现场教授长者学习一些按摩穴位、捏脊、饭后揉



肚等保健知识，这些“干货”得到了长者们的一致好评。

除此之外，讲师还准备了现场互动和有奖竞答环节，现场气氛十分高涨。活动最后，

拿到奖品的孔姨笑着说：“社区策划的活动十分有意义，既有趣好玩又学到了知识。”

整理/曾雯 供稿 麦丽珍

石碣巾帼义工队

小候鸟变身“烘焙师” 齐齐制作美味

近日，石碣巾帼义工队牵手树本小候鸟驿站开展“暖心烘焙坊，关爱小候鸟”——石碣巾帼义工队社区服务活动，义工们扮演“妈妈”“老师”的角色，与孩子们共同完成烘焙美食制作，一起分享美味。

活动开始前，烘焙老师为家长 and 小朋友介绍植物奶油和动物奶油的区别，以及它们对人体健康的影响。随后，老师拿出健康的动物奶油做打奶油的示范，讲解纸杯蛋糕制作的先后顺序。孩子们在一旁跃跃欲试，跟着老师一起有模有样地开始搅拌、打发、制作等。20分钟后，飘香四溢的纸杯蛋糕出炉，让人垂涎欲



滴，丝毫不亚于蛋糕店的成品。孩子们不仅体验了制作的全过程，还和小伙伴们一起分享了自己动手的乐趣。

活动相关负责人介绍，自2019年3月起，狮山树本小候鸟驿站与石碣巾帼义工队合

作开展了骨干培训班，助力提升石碣巾帼义工队的服务技巧及服务水平，让石碣巾帼义工队可以开展更多有利于社区居民的服务活动。

整理/曾雯 供稿 温慧玲

七甫社区

为祖辈家长传授科学家庭教育知识

7月30日，南海区妇联举办“百场融爱家庭教育讲座走进七甫社区”活动，为社区居民送上生动实用的“科学育儿·隔代教育有妙招”课程，向社区居民传授科学教育知识。

讲座中，讲师陈燕萍通过对比隔代教育的优劣提出隔代教育的建议和沟通技巧。她通过各类鲜活事例，分析祖

辈家长在教育孩子方面虽然具有相当丰富的经验，但往往由于所处时代和心态的不同，在教育孩子时容易陷入误区。同时，陈燕萍要求祖辈家长要保持健康的身体与良好的心态，不断提高自身修养，掌握科学的隔代教育方式，加强与孙辈的沟通，为孩子的健康快乐成长创造良好的环

境。

最后，陈燕萍希望祖辈家长要加强与孩子父母的沟通，及时接收新思想，学习新知识，给孙辈们更好的隔代教育。现场，许多祖辈家长表示这场讲座启迪了自己教养孙辈的思想，受益不浅。

整理/邵志平 供稿 潘月萍

官窑社区

开展庆祝“八一”建军节座谈会

8月1日上午，官窑社区开展庆祝“八一”建军节座谈会，社区“两委”干部、退伍军人、现役军人家属共50余人欢聚一堂，共庆光辉节日。

座谈会上，社区副书记朱雪仪首先向退伍军人及军人家属们致以节日的问候和崇高的敬意，感谢在座各位多年

来在各项工作上的关心和支持，感谢他们为国家、为人民做出的贡献。

随后，社区民兵营长彭勇坚同志和他们谈心交流，希望他们能永葆军人本色，发挥军人的先锋模范作用，继续关心和支持社区工作，为党和人民做出新贡献。

会上大家畅所欲言，气氛热烈。退伍军人及现役军人家属对党委、政府、社区多年来给予的关心和帮助表示感谢，纷纷表示一定会充分发扬革命军人的优良传统和作风，尽其所能，为建设和谐幸福村居再做贡献。

整理/邵志平 供稿 阮嘉丽