

社区设施 闵行·梅陇

健身点大“升级” “老中青”全适宜

社区晨报记者 黄志强

闵行区梅陇镇区域内现有社区健身苑点181处。由于常年使用,部分器材出现自然老化和损坏。为了保障居民群众健身安全,有效发挥公共体育设施的作用,今年,梅陇将44个市民益智健身苑点设施更新列入2021年政府民生实事项目,截至目前,全部点位已改造完毕,更换了使用超过8年以上的器材,新的器材模具更注重安全性、科学指导性和人群兼顾性。

以镇西路550号梅陇休闲苑为例,园内的健身点改造一新,地面由原先的水泥硬面改为减震性更好的塑胶地面。圆形的场地被均分成了青年力量训练区、长者训练区、欢乐跳绳区、亲子互动区、立定跳远区,“圆心”区域则是拉伸伸展区。明亮的色彩、清晰的标识、多元化的功能器械,整个健身苑点令人眼前一亮。

针对上海市民体质普遍存在肌肉力量不足的短板,此次更新的益智健身苑点新增了力量训练器材、辅以少量有氧训练器材等类似健身房里常见的综合性力量训练器械,可满足居民基本的身体力量训练。梅陇一村居民姚先生几乎天天要来梅陇休闲苑兜一圈,他觉得现在的健身点增添了新的力量器材,自己日常锻炼健身的内容变得更为丰富了。只见他腰背部紧贴靠背,双手用力向前推动握杆,缓缓放回并重复数次……胸推、肩推、深蹲,力量训练区的几台器



升级后的健身苑点

械对他来说使用起来相当轻松,上下肢力量都得到了锻炼。

一旁的长者训练区,87岁的杨奶奶在太空漫步机上悠闲地活动,“年纪大了,只能稍微动一动,幅度不能大。”考虑到社区老年人的实际需求,梅陇休闲苑健身点现场还设有腰腿背按摩器、太空漫步机等健身器材。亲子互动区设置了敏捷训练器、儿童休闲桌等儿童益智器材,孩子们可以堆沙子、拍打随机点亮的灯,锻炼动手能力、反应能力;坐上双位骑马机、双位健身车等力量训练器材,家长孩子可以一道健身运动,共享亲子时光。

以往的社区健身点主要以康复按摩功能为主,虽然符合老年人运动习惯,但实际锻炼效果并不理

想。不同于以往社区健身点多给老年人活动专区的传统印象,此次44个市民益智健身苑点遵循力量训练、益智休闲、康复保健等多元化发展思路,通过更丰富的器材功能,兼顾老中青幼各年龄段社区人群的健身需求,打造成为“全人群市民益智健身苑点”,在梅陇营造全民健身、科学健身的良好氛围。

此次更新,每个健身苑点树立的告示牌以及器材本身的铭牌上,都清楚地注明了器材的使用功能和方法、锻炼的肌肉群、使用效果以及适用人群范围等,方便不同人群选择适合自己的运动项目和方法进行锻炼,居民可以综合考虑自身的性别、年龄、体质和健康状况、锻炼目的等因素,使健身更具个性化。

营商环境 普陀·桃浦

企业短驳线打通“最后1.5公里”

社区晨报记者 冯璐迪

近日,普陀区桃浦镇西北物流园区短驳线正式通车。该短驳线的通车不仅使企业员工们上下班通勤“最后1.5公里”问题如愿得以解决,也是桃浦镇着力优化营商环境、提升园区服务能级的具体体现。

西北物流园区位于桃浦镇西北,地处地铁11号线南翔站和桃浦新村站之间,距离两个地铁站点均约1.5公里,但对于企业员工而言,上下班交通出行显得不太方便。

打车不合算,步行有点吃不消,公交车太少,等候时间又长,西北物流园区上下班“梗阻”问题,也间接影响到了园区企业的发展。云河药业(上海)有限公司总经理办公室主任郭玫称,企业做大做强,关键要靠人才。但是在招聘员工时,一些应聘者会因为上下班通勤不便而放弃录用机会。“前段时间,我们企业看中了一位非常优秀的销售经理,很想聘用,但是他本人反映上下班通勤不方便,谢绝了来我们公司的就职机会,对于企业来说,是一笔无形的损失。园区内其他公司也普遍有类似情况,不仅仅是我们单位。”

8月底,普陀区领导到桃浦镇参加“邻·聚里”片区听取人民建议、为群众办实事活动。郭玫提出的《关于打通西北物流园区员工出行“最后一公里”的建议》,受到了领导的关注。在建议提交后



员工乘车

的两周内,桃浦镇工作人员先后4次与其就开设接驳车的企业需求进行沟通对接,积极扫清阻碍园区企业发展的“绊脚石”。最终,桃浦镇盘活资源,积极促成西北物流园区与镇属企业智迅客运公司达成合作协议,以资源置换的方式,开通西北物流园区接驳车。

车辆运营方智迅客运公司相关负责人介绍称,园区接驳车为44座的大巴,车辆采取专用权限赋码的搭乘方式,以“智慧交通”精准保障物流园区员工出行,基本满足150余家企业,2500多名企业员工的上下班需求,目前已正式运行上线。

据悉,西北物流园区短驳线早上从11号线桃浦新村站开往西北物流园区,共有7:30、8:10、8:50、9:30四个班次;下午从西北物流园区开往11号线桃浦新村站,共有16:30、17:10、17:50、18:30四个班次,早晚高峰时段,企业员工只需乘坐园区接驳车,5分钟就能达到地铁站,便捷高效。

社区人物 静安·石门二路

邻里纠纷巧心解 兰心蕙质韧如丝

社区晨报记者 沈冠君

作为静安区新福康里调委会副主任,张虹每年要调解数百起大大小小的邻里纠纷,其中记录在案的就有约100起。小区60岁及以下的老人占了四分之一,其中孤寡老人的比例颇高,由此引发的一系列与赡养、继承等相关的纠纷案例居高不下。2017年,张虹调入新福康里调委会,为了尽快掌握社区住户的情况,在短短3个月内,她敲开了社区1500户人家的大门。社区里的老阿姨们看过很多双美丽的大眼睛,却还是被张虹那双温柔又笃定的大眼睛“破防”了。

2018年,新福康里居民辛苦努力了3年的小区加装电梯项目终

于办妥了手续,于当年6月6日获得了静安区建管中心的施工许可批复。然而,就是这项盼望已久的民心工程却在开工阶段遇到了重重困难,开工、停工又复工,居民间的分歧和争议层出不穷:先是其中一幢楼底楼的新业主不满电梯加装后影响自家的采光,百般阻挠;后来又收到小区居民反映施工扰民,要求项目停工的投诉。

在电梯开工依法依规的前提下,如何平衡各方的利益和诉求,不让少数非直接受益居民影响整个项目的进度,成为了张虹所在的新福康里调委会思考解决方案的关键点。随后,在组织街道、业委会、居委会等各方人员参与的现场调解会上,调委会首先汇总与会人员各自的诉求,充分吸纳

观点,然后根据不同角度提出不同建议方案,在不断的协商讨论中,促成“围着问题转”到“围着人心转”的转变,最终达成共识、敲定解决方案,实现小区多台加装电梯项目落地。

除了亲力亲为地化解居民遇到的法律难题,作为新福康里的“法治带头人”,张虹和3位“法律明白人”一起组织志愿者培训,邀请资深律师进社区开设法律课堂,从讲解与居民日常生活相关的法律法规入手,开展面对面的法治宣传和现场答疑。繁重的工作加剧了身体的不适,张虹的双耳出现持续性耳鸣,多次求医无果。

受过张虹帮助的居民知道后心疼得不行,主动要求成为一名社区志愿者,协助居委会进行加梯协商



张虹解答居民咨询的法律问题

工作;有感于张虹“拼命三娘”的精神,一位曾经热衷于拨打12345投诉的居民自告奋勇加入生活垃圾分类志愿者的行列……正是这样一位积极参与社区治理的居民,从张虹的手中接过了社区自治的接力

棒,让居民从“我被管”变成了“我要管”,对居委会的工作态度也从“要我参与”转变成“我要参与”,这一切的变化,无愧于新福康里居民区——“全国和谐社区建设示范社区”这块锃亮的铜牌。

上海锐测电子科技有限公司

荣获

2021年度上海市
杨浦区科技小巨人企业

上海咄伊沃餐饮管理有限公司

徐银荷

荣获

2019—2020年度上海市
民营经济协会系统三八红旗手

上海栩栩服饰有限公司

单伟伟

荣获

2019—2020年度上海市
民营经济协会系统三八红旗手

上海愚农农庄有限公司

鱼头羊肉鲜

荣获

2021年
上海市农家特色羊肉奖

上海泽辰服饰有限公司

荣获

3.15
诚信体系优秀单位

金山区朱泾镇森海水产经营部

刘英

荣获

2019—2020年度上海市
民营经济协会系统三八红旗手

上海澜祺船舶工程有限公司

陈卫娟

荣获

2019—2020年度上海市
民营经济协会系统三八红旗手

江苏中诚百叶窗制造有限公司

备案证号:BW(玻)-29-20210026
产品名称:中空玻璃

获取

2021年上海市
建设工程材料备案证

上海甬味家餐饮有限公司

荣获

3.15
诚信体系优秀单位

上海市静安区颖莹眼镜店

祁颖莹

荣获

2019—2020年度上海市
民营经济协会系统三八红旗手

上海市杨浦区长影美发店

张福香

荣获

2019—2020年度上海市
民营经济协会系统三八红旗手

上海浦茂包装材料有限公司

项目名称:医用包装材料热熔胶涂层(非溶剂)

荣获

第四届(2021)中国医疗器械创新创业大赛
防疫和感控消杀产品决赛二等奖(初创组)