



新春将至,家住运河区吉祥天著小区的居民王胜楠又忙着为邻居们准备“礼物”——

手写春联和“福”字 装进“福箱”送邻里

本报记者 姚连红 摄影报道

近日,到运河区名著社区办事的居民发现,大厅一角摆放着一个红色的“福箱”。原来,辖区居民王胜楠第二年手写春联和“福”字免费送邻里。她自制“福箱”摆放在社区和楼道里,为邻居们送“福”。

与去年不同,王胜楠今年还和学生创作了60多幅卡通的龙年窗花作品。居民领到这份礼物后,纷纷为这位既有才又有爱心的邻居点赞。

师生联手 创作60多幅龙年窗花

29岁的王胜楠是沧州职业技术学院学前教育系的一名老师。说起王胜楠,运河区吉祥天著小区6号楼1单元的居民刘女士夸赞说:“她特别有才,还有爱心。和她成为邻居真是太好了。”

临近春节,王胜楠又开始忙起来。她买来红纸和墨汁,在网上查找富有美好寓意的春联。闲暇时,王胜楠便在书房里搞创作,计划在春节前将这些作品免费送给邻居。

为了让手写的“福”字和春联更加俏皮可爱,王胜楠还增加



王胜楠(左一)为居民送“福”

了一些卡通元素,在每幅字上画出形态各异的龙。今年,王胜楠突发奇想,除了春联和“福”字,还刻制了一些龙年的窗花剪纸。那时候,学校还没有放假,

有学生看到王胜楠正在收集窗花的图片,很是好奇。她们得知老师要将这些作品免费送给小区的邻居,觉得特别有意义。于是,2022级学前教育专业的学

生许丽、郝永慧和赵江霞自告奋勇参与其中。学校放假后,3名学生就在家创作。一个星期后,她们又将作品从家里邮寄到王胜楠手中。师生齐动手,

共创作出60多幅龙年窗花剪纸作品。

自制“福箱” 摆在楼道和社区门口

这是王胜楠第二次手写春联和“福”字送居民。

去年,一次乡村走访慰问活动让王胜楠萌生出手写春联送邻居的想法。当时,她有孕在身,拖着笨重的身体手写了30多套春联和“福”字,并在楼道里摆上“福箱”让邻居免费领取,受到一致夸赞。

今年,王胜楠想扩大一下送“福”的范围。于是,她自制了两个“福箱”,一个放在楼道的门口,里面摆上春联、“福”字和窗花,并贴上两行字:“瑞龙迎春 传送嘉福”。王胜楠说,希望邻居们一进门就能感受到新年的气息。另外一个“福箱”被王胜楠送到了名著社区。她和社区工作人员商议后,将“福箱”摆放在办事大厅一角,来来往往办事的居民可按需自取。

王胜楠说,今年共手写了30多副春联、70多个“福”字,刻制了60多个龙年窗花,希望将“福”气传递给更多人。

为健身每天至少走1万步 一男子“走”出骨性关节炎

本报讯(记者 李婉秋)近日,市区陈先生为锻炼身体,每天爬山、健步走至少1万步。没想到,他身体没锻炼好,膝盖还“走”出了骨性关节炎。

前段时间,60岁的陈先生听说健步走可以强身健体,便每天和朋友出去锻炼。早上,他们去公园爬山。晚上,陈先生在小区附近健步走。他不仅步子大,走得还特别快。一天下来,他的步数多则3万步,少则1万步。

一段时间下来,陈先生感觉膝盖有些不舒服。起初,他并没有在意,以为只是走路累的。后来,陈先生爬楼时膝盖会疼,且蹲下起身时愈发困难,走路时膝盖疼得厉害。陈先生试着用毛巾热敷、冰块冷敷,结果都无济于事。

最终,疼痛难忍的陈先生到市中心医院就诊。关节外科主任张磊检查后发现,陈先生因运动过度患上了骨性关节炎。张磊为陈先生治疗的

同时,叮嘱他千万不能再过度运动。

张磊提醒市民,健步走是一种低强度的有氧运动,适量有规律的运动对保护膝盖是有利的,且能够帮助提高心肺功能,增强肌肉力量。不过,健步走不等于暴走,走得过快、时间过长的话,会造成膝关节和踝关节磨损。市民尤其是老年人锻炼身体要量力而行,尽量选择适合自己的运动方式。

新华区建新街社区 为环卫工送爱心餐

本报讯(记者 刘冰祎)日前,新华区建新街社区组织志愿者制作爱心餐送给辖区环卫工,让他们感受到浓浓暖意。

当天一大早,社区工作人员和志愿者就早早将准备好的糯米、红豆、花生等食材洗净,放入锅中搅拌熬制。香甜的八

宝粥熬好了,热乎乎的烧饼和各色小菜也摆上了桌。此时,负责辖区卫生打扫工作的环卫工也被请进了屋。

志愿者招呼着环卫工和路过的居民来吃早餐。大家围坐在一起吃着饭、聊着天,气氛温馨又愉快。

黄骅爱心企业家 捐款5万元点亮“微心愿”

本报讯(记者 马晓彤 通讯员 任振宇)日前,渤海新区黄骅市爱心企业家何俊强来到黄骅市社会事务局,捐赠5万元爱心善款帮105名来自特殊家庭的儿童实现“微心愿”。

“我想为孩子尽一份力,给他们带去一点温暖。”何俊强说。前不久,他无意中在网上看到“点亮微心愿,爱心助成长”

关爱特殊家庭儿童的活动,向渤海新区黄骅市社会事务局了解相关情况,当即决定拿出5万元帮黄骅105名来自特殊家庭的儿童点亮“微心愿”。

据了解,何俊强是黄骅市黄骅镇大杨村人,还是黄骅青年企业家商会副秘书长。近年来,他多次参加社会公益活动,累计捐款金额近10万元。

守护

本报记者 刘冰祎

前段时间,一群人围着一块水泥盖板修修补补的视频,在新华区民族路社区的居民微信群中获得不少点赞。多年来,新华区医药局小区的一群热心居民义务守护着小区里几十块旧盖板,守护着大家的脚下安全。

前段时间,医药局小区里一块水泥盖板下陷了。60岁的小区居民李宝生发现后,赶紧回家找出撬棍,打算修这块盖板。很快,几名居民也来帮忙。最后,他们找来两块厚板子铺在盖板上,

暂时解决了这个问题。

这群热心人在寒风中忙碌的身影被居民拍下来发到了居民微信群中。“要不是老人们平常维护着这些下水道盖板,我们出去就不方便了。”一位居民留言感慨道。

像这样大家合力修盖板的事,在医药局小区已不是第一回了。小区主路中间铺满了水泥盖板,因年久失修,不少盖板都出过问题。10多年前,李宝生搬到小区居住后,注意到一些盖板坏了。小区没有物业公司,他便试着自行维修。

“8号楼的回师傅、9号楼的回师傅,还有不少热心老邻居都常常帮忙修盖板。”说起这事,李宝生念出了一串名字。大家每次看到有人在那儿忙活,都会自发来帮忙,或想办法更换新盖板。

“既然可以让大家都方便,那多做一些也没什么。”李宝生说。



新闻边角



近日,运河区朝阳南社区举办一系列迎春节主题活动。居民踊跃参加套圈、运动闯关、美食分享等环节,现场欢声笑语不断。

陈 卷 姚连红 摄