

社区达人

武术传承进社区 公益培训惠邻里

——记绿都社区武术达人石磊

记者 郑乃婷 卓博寅
通讯员 孙哲楷

拳、太极扇、太极剑教练,学员累计超4000人。

“虚步上架、弓步推掌、马步冲拳……”8月14日晚上7时,在岳林街道绿都社区梁王家园小区,20余名孩子在社区武术达人石磊的带领下练习武术。今年62岁的石磊,是著名武术家朱国福的外孙女,虽然年过花甲,但她依然干练优雅、自信洋溢。

“4岁那年,妈妈教了我两套外公编的武术套路,一个叫‘满江红’,一个叫‘蝶恋花’,到现在我还记得。”石磊的话语中满是自豪。学生时期,她从出生地重庆来到宁波鄞州求学,曾在宁波一所武术学校进行系统学习,后因工作分配来到奉化。“我学习了木兰拳、太极剑,还回渝向有名的太极拳师深入学习太极拳规定套路。”凭借扎实的武术基础,石磊获得过2006年全国武术锦标赛传统式太极拳第8名的成绩,也逐渐成为奉化颇有名气的太极

早在两年前,石磊的母亲朱庆霞便开始在绿都社区教孩子们武术。后因母亲年龄增长,去年6月,石磊接过了她手里的接力棒。“我外公曾在南京中央国术馆教务处任职期间,开设拳击课,教授形意拳,为国家免费培养了大量的武术人才。如今,在外公的影响下,我也想免费教社区的小朋友和居民武术,传承武术文化,帮助大家强身健体。”石磊说,她主要教授初级长拳和形意拳,这是中国武术拳法的基本打法,也是训练武术中的基本功。

武术课堂面向3至18岁的孩子,自去年6月5日开课以来,石磊坚持每周四晚上、每周日早上各教授1个小时。一年多以来,长期坚持的学生有20余人,学员累计超100人。

“武术班除了锻炼身体,还能磨炼意志。石磊老师特别亲切,遇到稍难的动作,她总会细致讲解、耐心辅导,这样的课程真是太棒了!”学生陈一涵的爸爸对社区组织的武



石磊正在义务教孩子们练习武术

课堂赞叹不已,“孩子来这里学习武术,我也跟着练了几招,回到家还能一起切磋,亲子互动也增加了不少。”武术课堂下课后,仍有孩子留下向石磊请教,石磊往往一对一耐心指导。“你想学我就愿意教。”这是她常挂在嘴边的一句话。

除了在社区教授武术,石磊还热心于公益事业。她在奉化老年大学、锦屏街道锦轩未来社区、锦山社区等多地开设的太极拳公益培训班

中担任教师,让更多人感受太极文化的魅力。在重要节庆文化活动中,她组织开展太极表演,积极传播武术文化。此外,她还在仁湖公园、湿地公园、亭下水库等户外场地带领学员们在悠扬的乐曲声中打拳、练剑。

“武术文化源远流长,如果可以,我希望能把武术发扬光大,一直传承下去。”石磊看着孩子们练习武术的认真表情,眼里满是欣慰。

邻里和美

非遗润童心 锦轩未来社区开展皮影体验活动

本报讯(记者 孙申磊 卓博寅 通讯员 徐珊珊)8月14日上午,“奉化|家门口”社区平台联合锦屏街道锦轩未来社区开展了一场别开生面的“手工非遗皮影”体验活动,30余名暑托班学生在“锦轩守艺”共富工坊主理人徐威的带领下,近距离感受皮影艺术的魅力。

皮影戏距今已有两千多年历史,是咱们中国民间艺术的瑰宝。活动伊始,徐威向孩子们介绍皮影戏的历史渊源和发展历程。徐威边说边举起精心准备的皮影道具,在灯光下演示简单的动作,活灵活现的皮影形象瞬间吸引了孩子们的目光,现场不时发出阵阵惊叹。

执扇绘丹青 邻里共传情 松岙未来社区开展传统竹扇绘制活动

本报讯(记者 王怡宁 王林威 实习生 吕娇蓓 通讯员 屠尧波 卓张敏)8月12日下午,松岙未来社区精心组织了“执扇明礼 阅见千年”手工剖丝竹扇绘制活动。居民以扇为媒,在传统工艺制作中体验文化魅力,感受邻里相聚的温暖。

指导老师耐心讲解着花卉绘画技巧,手中的画笔在扇面上轻轻勾勒,不一会儿各色花卉图案便跃然纸上。绘画之后便是组装环节,先在竹骨架的边缘均匀涂抹薄薄一层浆糊,再小心地将画好的扇面对齐粘贴,最后用重物压平等待晾干。

活动现场,长桌上整齐摆放着削制光滑的竹扇骨架、轻薄透气的扇面宣纸、色彩饱满的国画颜料,以及一盆按照古法配方提前调制的面粉浆糊。“大家看,画荷花要注意花瓣的层次感,先铺浅色再叠重彩。”

经过一个多小时的创作,一把把独具特色的竹扇新鲜“出炉”。每一把扇子都承载着居民的巧思与创意,大家手持亲手制作的竹扇互相展示,分享着创作的喜悦,现场洋溢着幸福的笑容。

泡沫之夏 乐不思“暑” 50余对亲子共享清凉时光



本报讯(记者 孙申磊 卓博寅 通讯员 刘帅)8月16日下午,“奉化|家门口”社区平台联合锦屏街道南溪未来社区举办“泡沫之夏 乐不思‘暑’”亲子派对活动。50余对亲子齐聚一堂,享受炎

炎夏日中的阵阵清凉。活动在梦幻的魔法泡泡派对中拉开序幕,现场欢声笑语不断,精彩纷呈的互动游戏轮番上演。随着特制设备喷涌而出的绵密泡沫铺满泳池,孩子们手持水枪,在

泡沫海洋中尽情嬉戏,水枪喷射出的水柱与飞舞的泡沫交织在一起,在阳光下闪闪发亮。随后的亲子互动环节将现场气氛推向高潮。“吃瓜名场面”游戏中,家长们蒙眼接受孩子喂西

瓜,滑稽的动作引来观众的阵阵欢笑。“倒水接力赛”游戏考验默契,大家小心翼翼地往背后传水,场边观众的加油声此起彼伏。现场还特别安排了小丑泡泡秀表演,专业人员用特制工具制造出形态各异的巨型泡泡,为孩子们带来了一场奇幻的视觉体验。

“看到工作人员顶着烈日搬运设备、调试机器,真的很感动。”带孩子前来参加活动的居民宋伊感动地说。居民张雪耀笑着说:“孩子平时学习压力大,很少有机会这样尽情玩耍,看到他笑得这么开心,我也特别高兴。”

这场活动不仅驱散了暑热,更用创意与温情搭建起亲子互动的桥梁,展现了社区服务的温度与活力。南溪未来社区工作人员汪凯表示:“我们将持续推出更多丰富多彩的惠民活动,让居民在‘家门口’就能享受到高品质的社区服务。” 图为孩子们在泳池中嬉戏。

爱在社区

花园社区开展“清凉送关怀”活动



本报讯(记者 郑乃婷 通讯员 葛梦园 王柏清)8月6日,锦屏街道花园社区开展“清凉送关怀”活动,为在高温下坚守岗位的辖区物业工作人员、保安以及环卫工人等户外劳动者送去夏日问候。

“注意休息”的叮咛,饱含着家人般的体贴。

活动当天,在“同心园”爱心驿站,社区工作人员将精心准备的“清凉礼包”逐一递到大家手中。切开的西瓜红瓤黑籽,汁水饱满,带着沁人凉意;一箱箱矿泉水触感清凉,无声传递着社区的牵挂。社区工作人员还细心询问大家的工作强度和防暑情况,一声声“辛苦了”“多喝水”

“这西瓜真甜!社区想着我们,虽然大热天站岗,但心里却特别清凉。”保安陈师傅捧着沉甸甸的西瓜,脸上满是笑容。环卫工人王师傅动情地说:“虽然天气炎热,但社区一直把我们当自家人关心,这让我们工作更有动力!” 这份在高温里的关怀,如同一条清凉的纽带,将社区的心意与户外劳动者的奉献紧紧相连,生动诠释了基层治理中“双向奔赴”的动人图景。

“我为群众办实事” 桃源社区及时消除居民身边安全隐患

本报讯(记者 郑乃婷 通讯员 沈业权)“这树枝缠在电线上好几天了,风一吹就晃,看着真揪心!”8月16日,岳林街道桃源社区新湖路55幢居民王女士向社区网格员反映,该幢楼西侧有树木枝条穿插、缠绕电线,不仅影响环境,更存在漏电风险。

如果不及及时处理,将危及行人和附近居民的安全。”收到消息后,社区网格员谢陈蔚马上到现场查看情况。入夏以来,树木生长加速,部分超5厘米粗的枝条直接穿插进低电线间隙,细枝更是如蜘蛛网般缠绕在电线上,距离下方人行通道不足3米,安全隐患突出。居民安全无小事。为保障居民

和车辆出行安全,谢陈蔚立即上报,并联系区供电公司寻求专业处理。区供电公司进社区建立联动机制,电工班携带绝缘剪、登高梯等专业设备赶赴现场。工作人员对涉事线路进行断电操作后,登上登高梯,对穿插、缠绕电线的枝条进行修剪。谢陈蔚则在下方疏导过往居民、清理掉落的枯枝。经过一个半小时的作业,共修

剪危险枝条5处,清运枯枝约15公斤,电线周边1.5米范围内的枝叶被彻底清理,隐患成功消除。从快速响应诉求到联合施策,从专业处置到成效落地,桃源社区网格员不仅精准对接居民需求,更以实际行动践行“以人为本、为民服务”理念,营造安全、和谐、宜居的社区环境,让基层治理温度直抵民心。

科技筑梦未来

大成社区助力人才子女探索茗山智创小镇

本报讯(记者 郑乃婷 通讯员 斯高伟)8月13日上午,一场由岳林街道大成社区联合区科技局举办的科学探索活动在茗山智创小镇展开。15组企业人才子女在专业科技辅导老师的带领下,开启了一场沉浸式的科技探秘活动。

解表面张力原理;醋和小苏打模拟火山喷发的“人才火山”实验,生动演绎了酸碱中和的魅力;在“创新杯具”实验环节,老师现场拆解降温杯结构,讲解石墨烯等新材料的应用原理,展现了科技改变生活的力量……

“平时工作繁忙,很少有机会陪孩子接触这些前沿科技。这次活动让他们不仅学到了知识,还亲眼见识了小镇的科技实力,既专业又有趣,真正解决了我们的后顾之忧。”上海鲜企业职工刘女士的感慨,道出了众多人才家长的心声。这场活动不仅弥补了亲子陪伴的缺憾,更在孩子心中播下了科学的种子。大成社区党支部书记张铮表



人才子女感受VR技术的魅力

示,接下来,社区将整合多方资源,开展更多“人才子女科学日”活动,

通过常态化开放科技企业参观等形式,持续为人才家庭提供优质服务。

东升社区开展“小候鸟”关爱行动

本报讯(记者 郑乃婷 通讯员 竺萍)8月11日晚上,岳林街道东升社区“巷口夜话”第十六期活动专门针对辖区25户“小候鸟”开展了慰问关怀、点亮微心愿关爱行动。

包装,开心之情溢于言表。“一直想要一把尤克里里,现在这个心愿实现了,好开心!长大以后,我也要来奉化工作。”三年级学生乐乐(化名)稚嫩的话语中,饱含对这座城市的喜爱。

活动中,社区工作人员与“蓝精灵”网格分队成员带着精心准备的笔记本、蜡笔等学习用品,走进“小候鸟”的家。“小候鸟”毛毛(化名)的爸爸是一名外卖员,一天工作十几个小时,几乎全年无休。只有寒暑假,毛毛才能从甘肃老家来到奉化与爸爸团聚。白天爸爸送单,毛毛在社区假日学校学习。“谢谢社区的叔叔阿姨送给我的礼物!”接过崭新的学习用品,毛毛迫不及待地拆开

据悉,为实现精准服务,此前,东升社区成立了联合巡查组,对辖区25户“小候鸟”家庭进行“地毯式”走访,详细登记每名儿童的年龄、籍贯、父母务工单位及联系方式等信息,建立起一户一档的“关爱档案”。接下来,东升社区将持续升级“圆梦微心愿”服务,整合更多资源,为“小候鸟”提供更全面、更贴心的关爱。