

# 玄武区“幸福社区”评比第5站

# 社区义务理发师 爱心服务15年



玄武区幸福社区评比系列报道之五

今天是玄武区“幸福社区”评比第5站,后宰门街道两大为民服务的俱乐部成为今天的竞争对手:在北安门社区,“小草俱乐部”的“金牌义工”李玉明每年要花300小时给大伙儿理发;清溪路社区的“慢病俱乐部”则把专业的营养师、运动师直接请到了居民家门口,让大家“足不出院”就能学习到最科学的健康生活模式。究竟哪个社区更吸引你呢?欢迎登录都市圈网(www.dsqq.cn),给你心中的“幸福社区”投上一票,我们准备了大奖等你来拿。

## 北安门社区

### 理发店老板坚持为孤儿孤老上门服务

1994年,18岁的李玉明离开家乡,到南京后宰门一家个体理发店打工,并得到众多街坊的关照。“大家常给我送好吃的,或者来照顾我的生意。”李玉明一直寻找机会回报大家。

他注意到,店里常有残疾儿童结伴来理发,孩子们一瘸一拐的身影让他心里很不是滋味。后来他得知,这些孩子来自南京市儿童福利院,从此他每个月都会上门免费为孤儿们理发,风雨无阻。有一名3岁孤儿因患有脑瘫,坐在椅子上会不自觉摇动,每次为他理发,李玉明都累得手腕酸痛,满头是汗,但他从不抱怨。

2003年,李玉明当上了连锁理发店的大老板,但他并没有摆大老板的架子,每月照样上门为福利院的孩子理发。此外,手中有更多人、财力的他,还开始构想,怎么才能帮到更多的人。

很巧,北安门社区成立的“小草俱乐部”向他发出了邀请。当时,“小草俱乐部”刚成立,旨在吸纳义工,为需要帮助的人提供服务。李玉明没有犹豫就加入为会员,他说:“我就是希望像微不足道的小草那样,为更多的人服务,不求回报。”

“小草俱乐部”还为李



李玉明每年义务服务超过300小时 (资料图片)

玉明出谋划策,建议他制作“亲情卡”,发给困难家庭。卡上写着李玉明的联系电话,只要贫困家庭一个电话打来,李玉明就会派人上门提供免费服务。据不完全统计,他已经派店员为2000多人提供过服务。在李玉明店内,记者看到6位孤寡老人的信息,原来对这6位老人,李玉明长期坚持亲自上门服务。掐指一算,他每年义务服务时间超过300个小时。李玉明只是小草俱乐部义工中的一员。据了解,该俱乐部还有346名和他一样充满爱心的注册义工,他们长期为社区困难人群乃至整个社会提供力所能及的服务。

“其实需要帮助的人群哪里都有,但缺的是愿意提供帮助的人。”社区主任赵卫告诉记者,建立小草俱乐部的目的,就是给广大愿意回报社会的单位和个人提供一个实现爱心的平台。俱乐部的工作主要有两大步骤:首先是通过宣传,寻找有服务意向的单位和个人,鼓励并动员他们入会;第二步就是找准群众需求,根据需求明确岗位,使义工提供的服务与群众需求实现有效对接。

5年来,小草俱乐部提供的义工服务已超过4万个小时;与此同时,社区的314户困难家庭获得了近10万元款项及物资的捐助。

## 清溪路社区

### 老奶奶的家庭作业:全家饮食大改造

翻开清溪路社区73岁吴奶奶的笔记,记者被整页整页密密麻麻的记录所吸引。翻开一页,上面一笔一画、端端正正地写着:

豆腐营养丰富,可作为主菜或配菜。

烹调肉类或家禽时,最好先将肥肉和皮层去掉,这样可以减低脂肪的摄取。

药材如淮山、莲子、薏米等含较高的淀粉质,不宜大量用作汤料。

……

“这可是我的宝贝,现在每天买菜、做饭,都离不开它。”吴奶奶今年73岁,多年来一直为家人的健康担忧:老伴儿的高血压一直不见好转;两个儿子尚在中年,却分别查出患了糖尿病和高血压。究竟是什么原因,导致家人接二连三患上了慢性疾病,吴奶奶一直没弄明白,直到去年5月,她在接受社区“慢性疾病自我管理俱乐部”(简称“慢病俱乐部”)培训的时候,才恍然大悟。

原来多年来,吴奶奶一家饮食的口味很重,放盐多,喜欢吃火腿、东坡肉等油腻食物,还时

不时来顿洋快餐。而在培训时,这样的食谱被营养师老师明确指出不够合理:“单说放盐多这一点吧,如果摄入盐分过多,易患高血压。”身为全家的“大厨”,吴奶奶感觉很自责,“以前我还觉得放盐多少,是微不足道的小事,没想到却是关乎健康的大事。要是早点来上这个培训课就好啦!”

此后为期一个月的培训课程,吴奶奶一天不落地上完了,上文中提到的笔记就是她当时的课堂记录。此外,每天她还要完成老师布置的“家庭作业”:自己设计第二天的家庭菜谱,并按照健康食谱准备家人的三餐。就这样吴奶奶一家逐渐改掉了嗜好咸腻食物的坏习惯,家人的病情也进一步得到稳定和好转。

像吴奶奶这样接受了“慢病俱乐部”专业培训的居民已有200人。社区主任孔少宁告诉记者,这个于去年5月成立的俱乐部,旨在帮助居民们培养健康的生活习惯。

“慢性疾病的治疗和预防,一直是社区关注的焦点问题。”孔主任说,社区居民大多是熊

猫电子厂的职工,总体生活水平比较高。近年来,居民中患上慢性疾病的人数在增加,有的中年人也患上了糖尿病。“我们经过调查后发现,其实像糖尿病、高血压等,不少病都是吃出来的,这可能跟较为优越的生活条件和不健康的饮食习惯有关。”社区逐渐意识到,与保障患者的治疗相比,宣传健康的生活理念,更为重要。

2008年5月,社区联手中大医院糖尿病自我管理学校、后宰门卫生服务中心、熊猫卫生服务中心等机构,开办了这家俱乐部,把专业的营养师、运动师、健教师及心理师直接请到社区。这无论是对于吴奶奶这样的老年人,还是其他的病患家属来说,都是莫大的便利,“我们连院子的大门都不出,就可以直接学到最科学的医疗保健知识和健康生活方式,社区真是太贴心了!”迄今为止,俱乐部已成功组织4期培训班,“一人学习,全家受益”,孔主任说,俱乐部的工作已初显成效,会员们不但自己养成了较为健康的生活习惯,还在潜移默化中影响着更多人。

## 相关链接

### 富贵山社区 特色:绿色环保

社区重点打造环保绿色社区,除了设立宣传橱窗、召开议事会等常规手段,社区还把环保观念与居民的日常消费紧密联系起来,号召居民们使用布袋、无磷洗衣粉、环保型空调、冰箱等。在一系列措施的影响下,环保观念不断深入人心。社区沈主任告诉记者,

现在大家扔垃圾时注意分类,使用煤球炉的人家改用了天然气,噪音扰民的几家铝合金加工店也陆续消失,节能节水的绿色环保家庭也越来越多。

### 佛心桥社区 特色:精英艺术团

社区精英艺术团成立于2001年6月,现有团员100多名,年龄最大76岁,最小

的只有20多岁。艺术团内设有舞蹈队、服饰队、合唱队、腰鼓队等。随着艺术团规模不断扩大,艺术水平也在不断提高:诗歌社伊亚君创作的诗歌《别说我老了》受到多家新闻媒体的关注;2008年5月,舞蹈队参加玄武区首届社区舞蹈大赛获得三等奖;每年应邀参加省、市、区、街道各类义务演出达30场。

快报记者 钟晓敏 见习记者 沈晓伟

## 分类启事

遗失 公告 寻人 寻物

### 遗失

遗失 南京宝民商贸有限公司税务登记证正副本, 320107249685404, 声明作废。

遗失 海马车保单壹份, 车号为苏 AFP732, 保单号 1074303262008003865, 声明作废。

遗失 王庆身份证, 320122197610012026, 声明作废。

遗失 南京吉富达电子经营部税务登记证正副本, 税号 14042365090400500001, 声明作废。

遗失 曹月、徐其敏丹佛小镇7-806室购房发票, 号码 00161516、00154753, 声明作废。

遗失 王静身份证, 210123198502172829, 声明作废。

遗失 胡玉梅身份证, 360281197708212627, 声明作废。

遗失 蒋珊珊身份证, 320113198608023621, 声明作废。

遗失 王秀芳展示证, 02001032010080002008001200, 声明作废。

遗失 南京荣华科学器材有限公司公章壹枚, 声明作废。

遗失 石俊身份证, 320113198310042029, 声明作废。

遗失 秦知身份证, 32012219790220162X, 声明作废。

遗失 孙卫东驾照、身份证、工作证, 身份证号码为 320113660210521, 声明作废。

遗失 许峰身份证, 320121198007300726, 声明作废。

遗失 殷德芳一代身份证, 32012319840621422X, 声明作废。

遗失 南京溪炫酒水销售中心税务登记证正本, 32010419700809082X, 声明作废。

遗失 万素萍身份证, 32128419860101322X, 声明作废。

遗失 苏 AT6490, 09年尾气黄标, 声明作废。

遗失 杨佩宇身份证, 32088219831028001X, 声明作废。

遗失 蔡娟医师资格证书: 200432110321026790801752, 医师执业证书: 110320000013637, 声明作废。

遗失 南京龙桥化工有限公司银行开户许可证, J3010006972101, 声明作废。

遗失 王静身份证, 42100219811230186X, 声明作废。

遗失 冯筱玲白下区大香炉16号101室户口簿, 声明作废。

遗失 倪忠道江宁区汤山街道悦民公寓03幢501室江宁房权证第JN00021054号, 江宁国用2007第14834号土地使用权, 声明作废。

遗失 南京信息学院杨进锋报到证, 200813112300522, 声明作废。

遗失 白下区中山东路128号18幢305室钱国卫户口簿, 声明作废。

遗失 宋华身份证, 320106195604300823, 声明作废。

遗失 南京国兴发副食品贸易商行《开户许可证》J3010008845301, 声明作废。

遗失 南京建邺区江东南路63号利德家园2幢408室夏胜强契税纳税发票号: 2005035165, 声明作废。

遗失 邹培文身份证, 321181198912300811, 声明作废。

遗失 李宝山身份证, 320111620901401, 声明作废。

遗失 无锡元祖食品有限公司南京汉中门店发票存根一本, 01246601-01246625, 声明作废。

遗失 南京我爱我家房屋租赁置换有限公司客户联收据, 19030, 声明作废。

遗失 施鹏飞就业证, 010120074780, 声明作废。

遗失 赵丽身份证, 320121198201011565, 声明作废。

遗失 包学梅身份证, 320121196411051363, 声明作废。

遗失 石俊阳身份证, 号 652901197403281119, 声明作废。

遗失 尹小峰身份证, 号 320123198207015033, 声明作废。

遗失 南京信息工程大学曹鹏09届双向就业推荐表, 编号 10025953, 声明作废。

遗失 罗勇身份证, 号 341202197812121313, 声明作废。

遗失 邓天凤营业执照, 注册号 320123600131246, 声明作废。

遗失 陈月珍身份证, 号 372826197311012821, 声明作废。

遗失 陈正琴身份证, 号 320112195002050828, 声明作废。

遗失 邵士萍残疾证, 证号 059759, 声明作废。

遗失 黄怀志身份证, 320122199009182015, 声明作废。

遗失 国营金宁无线电器材厂国有资产产权登记证, 声明作废。

遗失 南京市栖霞区人民检察院刘庆山工作证, 编号: A000912, 声明作废。

遗失 刘庆山身份证, 号 320113195905192436, 声明作废。

遗失 南京中北巴士公司秦军工作证, 号 0007487, 声明作废。

遗失 吕俊身份证, 号 320324198206173723, 声明作废。

遗失 南京通财不锈钢经营部发票代码为 22023 一本, 声明作废。

遗失 管兆兵身份证, 320624196905106551, 声明作废。

遗失 刘玲第二代身份证, 号 320721198411042821, 声明作废。

遗失 宋正敏身份证, 号 320113197807072026, 声明作废。

遗失 林玲身份证, 号 320123198310100084, 声明作废。

遗失 李绪英身份证、驾驶证, 号 370826198204055167, 声明作废。

遗失 廖嘉嘉三江学院毕业生报到证, 编号 200811122300859, 声明作废。

遗失 南京瑞端汽车配件有限公司公章一枚, 声明作废。

遗失 单立身份证, 号 320105198512300014, 声明作废。

遗失 泉瑞身份证, 号 320103198907021770, 声明作废。

遗失 鲁静北外来务工证: 030012007009945, 声明作废。

遗失 李颖义身份证号码 342425198903255721, 声明作废。

遗失 周元春身份证号 320113199003086026, 声明作废。

### 公告

公告 南京煌煌医学咨询有限公司, 注册号 320106000129851, 申请注销, 特此公告。

公告 南京众达信息咨询服务有限公司因故注销, 特此公告。

公告 南京蒙娜丽莎餐饮管理有限公司, 注册号 320100400032393, 申请注销, 特此公告。

### 寻人

寻人 高广超, 男, 40岁, 1.60米, 皖涡阳人, 穿黑袄, 黑裤, 黑布鞋, 精神恍惚, 元月7日在浦口兰花塘走失, 面酬。15605189068 高金龙