

春风行动促就业



为促进转移就业,助力脱贫攻坚,由太阳宫地区社保所主办的“春风行动”系列活动于日前拉开序幕。

3月1日,社保所召开了地区“春风行动”专项活动部署会,制定了地区春风行动活动方案,拟在专项活动期间开展系列活动:一是对地区有就业意愿及困难群体进行入户走访,了解需求开展援助促就业;二是开展4次失业人员职业指导课,宣传促进就业政策;三是进企业开发岗位,宣传法规维权政策;四是搭建就业平台,开展一次招聘会,帮助困难群体实现。地区10个社区工作站,40余名社保工作者参加了会议。

对失业人员:入户“四送”

自太阳宫地区“春风行动”专项活动开展以来,地区10个社保工作站先后对失业人员开展入户“四送”活动,在送政策、送岗位、送技能、送服务的同时,了解失业人员生活状况及就业需求,解决实际问题。在走访中,已通过公益性组织将一名就业困难人员招收为社会保障协管员,下一步即将办理入职手续。截至3月6日,地区社保所共开展入户上门走访调查失业人员22人。

对企业:宣传政策

3月13日,地区社保所在乡联社开

地区开展“不忘初心 牢记使命”主题教育

青年党员、团员走进乡村关爱低收入人群



3月21日上午,迎着和煦的春风,一批年轻人带着关爱、希望与朝气驱车100余公里,走进了密云区不老屯镇董各庄村,他们是来自太阳宫地区的党员、团员青年们。

为进一步深入推进“两学一做”学习教育常态化制度化,拓宽“党旗耀朝阳,党员勇担当”主题实践行动内涵,传承和弘扬雷锋精神,太阳宫地区工委党建办、团委发起了此次“不忘初心 牢记使命”主题教育关爱低收入村学雷锋志愿服务活动,工委副书记记李澎、组织委员贾小培、机关各支部、农商银行、太阳宫社区医院、各社区、青年汇、乡联社、辖区非公企业的党员、团员,共计40余人参加了此次活动。

大家刚到地方就受到了当地老百姓和村干部的热情欢迎,在捐赠仪式上,工委副书记记李澎、组织委员贾小培代表太阳宫地区向董各庄村捐赠了洗衣粉、香皂、肥皂等日常生活用品160套,同时辖区非公企业天星资本党支部也为董各庄村捐赠2千余元用于村庄建设。

“董各庄村1958年开始,历经三次搬迁,凝聚三代人心血与牺牲,为保京人饮水安全,不能够发展养殖业和开办工厂,只有几户人家能够从事渔业,所以整个村收入水平极低”党员、团员志愿者们一边走,一边认真听着第一书记对村情进行介绍,来到山顶远观整个董各庄村和密云水库,眼前的景色迷住了所有人,不禁让人发出感慨:“这本该是个富裕的

展了“春风行动政策宣传进企业”活动。

活动中,社保所石卫东所长为乡联社、莱太花卉、新纪开发、新纪物业等9家乡企劳资负责人开展了政策培训,讲解了社会保险法、劳动合同法等相关政策。随后,社保所为企业赠送了《社会保险法》《工商失业保险条例》《劳动合同法》等政策法规,并现场答疑。

对求职者:携手东湖举办招聘会

按照地区“春风行动”专项活动方案要求,3月21日上午,太阳宫社保所与东湖街道社保所联合开展“街乡手拉手”春风送暖招聘会。

招聘会上共有28家单位参加了招聘会,提供理货员、收银员、消防中控员、防损员、营业员等适合地区失业人员的就业岗位700余个。会场专门设立了就业政策宣传站,为过往行人及参加招聘的企业发放了《就业地图》《劳动合同法》《就业促进法》、政策宣传手册、政策宣传环保袋等各类社保政策500余份,为前来咨询的60余名求职者解读政策,推荐就业岗位。共有8人达成就业意向。

下一步,社保所还将组织各社区工作站开展政策宣传活动,使地区失业人员就近享受到高效优质的就业服务。

牛王庙村 综合整治 追踪

重设地下管道 改造绿化、文化环境,完善道路

太阳宫将建最美牛王庙



“ 整洁的街道,优美的社区公园,配套的设施建设……随着牛王庙村综合整治工程的陆续启动,一个现代化的美丽村庄正在逐步呈现在人们的眼中。

2017年9月份以来,牛王庙村综合整治工作开始启动,今年内,该村将完成村内3条主要道路改造,重设地下管网、新增绿地、改造道路、美化环境,实现“五治一增”。

缘由 隐患多发不容缓

牛王庙村位于四元桥西南角,霄云路以西,毗邻和机场高速,村域面积约50公顷,是1992年朝阳区赴港招商项目京润水上花园代征绿地。2008年,开发公司对该地进行了拆迁,由于各种历史原因导致拆迁停滞,近半个村20.6公顷、600余户居民未拆迁,形成黄金地带城中村的遗留问题。

目前,村内遗留的残垣断壁较多,内部基础设施不完善,街坊路均为土路或破旧的铺砖路,缺少路灯,自来水管老化,村庄雨水、生活用水的排放为自然排放。建筑外立面各种各样,私搭乱建现象严重,缺少停车位等设施。在村内随处能够看到垃圾,村子里面泥泞的土路,村民的房子外面都搭着扭扭歪歪的棚子,很难想象的,到目光所及的繁华的城市地带离这里是那么的近,又是那么的远。

在过去的几年,由于牛王庙村整体环境的脏乱差,从而衍生了很多的问题,犯罪案件高发,流浪人群聚集等。为此,地区办事处曾进行封村、出入车辆必须要进行登记等举措,并投入大量安保力量,以确保村域的安全稳定。但是以上举措只能治标,而不能治本,全面提升村域环境还需要加大投入整体规划,彻底改造。

■名词解释

“五治一增”:

治脏、治乱、治水、治堵、治违、增绿

工会之窗

“体检?职工福利中不是都有这一条吗?”当被问及是否在意用人单位提供定期体检福利时,应届硕士生李纯有些意外地反问道。事实上,作为近年来用人单位新兴一项职工福利,“职工体检”并没有具体法律规定,而是通过劳动合同、用人单位规章、集体合同等确定的。换句话说,用人单位没有责任和义务为职工提供体检。(2017年11月7日《工人日报》)

体检,对求职者和职场中人士而言,无疑是关注点之一。毕竟,健康是革命的本钱,身体是工作的本钱。况且,在一些特殊岗位,能够及早通过体检发现潜在的职业病,也就有助于及早进行诊治。

事实上,站在用人单位角度而言,

进展

为改善牛王庙村区域环境,太阳宫地区办事处积极争取区级部门的工作支持,结合“五治一增”环境标杆巷建设契机,进行环境整治、背街小巷整治和湿地公园建设等工程,力争打造环境优美、宜居的牛王庙生态村。

2017年以来,综合整治工作进行了的前期的勘察、规划设计、项目招标工作。2017年9月份下旬,地区召开牛王庙整治工作会议,密切关注牛王庙环境问题,地区各科室齐动员,走村串户进行广泛宣传。2017年国庆节的前后,牛王

五里沟作为先行整改区域,在2017年春节前已经初显成效。住在村西边的陈大爷在牛王庙生活了30多年,在村口开了一个小卖部,他告诉记者,村民都明白进行整改是为了将大家的居住环境改善得更好,“当通知下来后,乡里来说帮我吧门前的棚子拆掉,我说不行,这是我搭的,我知道怎么拆,第二天我就给拆掉了。乡里还给我家的房子进

下一步,牛王庙的整改将分为村庄建筑修饰、道路改造、市政管网改造、基础设施建设、绿化改造提升五个方面。

针对村庄建筑修饰,村庄民房外立面破败、不统一,将进行统一粉刷,增加景墙与公共空间分割开;村内主要道路将拆除原有的破旧围挡,新建仿古铁艺

■记者手记

在与领导一起走访牛王庙村剩余违建点的过程中,记者看到在进行违建区域确认的时候,一位老太太向陈鹏副主任询问,“我们家前面宅基地的位置上建的那个房子你们不会拆吧?”陈鹏说,“老太太您尽管放心,只要不是违建,我们绝对不会动您这一点点儿的,我看您这个房檐上面都有些破旧了,到时候在进行

为职工体检虽说会增添额外的花销,但也是多赢之举。比如,在健康变得日益重要的当下,体检福利是最直接地让职工感受到被关怀的途径之一,同时也使职工对单位有“家”的感觉,这些额外的福利,就是心贴心的留人之举;而且,通过体检也可以及时排除因员工身体健康原因造成的安全隐患,及时发现问

同时,《劳动法》第五十四条规定,用人单位必须为劳动者提供符合国家规定的劳动安全卫生条件和必要的劳动防护用品,对从事有职业危害作业的劳动者应当定期进行健康检查。尽管这是针对职业病范畴的规定,但对用人单位而言,无论是为了职工切身利益着



密切筹备不等待

庙村违建拆除正式启动。办事处相关职能科室严格按照相关法律法规进行确认,保证每一户居民的切身利益。牛王庙村支部人员多次深入居民家中,讲清工作意图,明确与居民的利害关系强调。

今年3月8日,针对牛王庙村环境整治问题,武装部部长王丰、办事处副主任陈鹏、综治办、规划科、城管执法队相关责任领导和绿化公司、拆除公司、总承包公司的责任人一同实地勘查摸排牛王庙地区违建未拆除区域,做好记录标识。以便继续推进下一步违建拆除工作。

居民配合得实惠

行整修,以前屋子里面又黑小,你看,现在这里面不是敞亮多了。”

胡阿姨是整改的第一家,她回忆说,以前的时候,环境脏乱差,垃圾站就在家边上,垃圾就在这直接焚烧,把她家的网线都烧坏过好几次,味道还特别难闻,根本不敢出屋子。整改以后,环境变好了,路上也不再有那么多的垃圾了,平时没事的时候她都会和几个老姐

安居乐业不是梦

围墙,增加文化符号,补植草坪,铺设步道砖,新建9个停车区域,预计可停车214辆;村内铺设饮水管道,增加浇灌喷头,雨水采用地表径流、明沟、雨水管线相结合,实现有组织排放,生活污水通过管道收集,纳入城市市政管网;沿村庄主路和村庄周边布置12个垃圾回

任重道远乐躬行

整改的时候,我们会和你协商进行修缮。”老太太听到这些话,脸上紧张的表情逐渐消失,露出了笑脸。过程中还有居民上前质疑:“你要拆我不反对,但是要保证我的人身安全。”原来他们家边上的房屋属于违建,因为紧邻他们家,在拆除的过程中,墙壁上出现了裂痕,上一次拆除残留一些没有拆除干净,所以需要

牛王庙有着一个藏民群体,他们居住的房屋都是违建。办事处了解到这一情况,积极地与他们交涉、协商,在2017年10月份为他们临时建造居住房屋,无偿居住到2018春节之前,为他们留足时间,方便他们寻找合适的住所。避免了矛盾冲突,同时也保护了民族友谊。

据悉,目前牛王庙五里沟地区整改已经进行到了后期,违建拆除已经完成了三分之一。计划在今年六月底完成道路整改,十月底前完成牛王庙整体的环境改造。

们一块儿出去转转。

李阿姨家在整改的过程中拆除了30多间违建房屋,接到通知以后,积极配合拆违工作。她说以前这里人特别的多,经常会出现打架斗殴,有的时候还会丢东西。“现在进行了整改,人也没有那么多了,再也没有出现过这种现象了,生活的环境安全了,我们肯定更开心的。”

收点,村内现有公共厕所均为旱厕,全部改为冲水厕所;在人行道转弯处或违规停车处根据现场问题增设挡车桩,公共区域设立标识牌;牛王庙绿化改造,建设湿地公园和牛王庙休闲公园,增设景观长廊,活动场地增添座椅,提升休闲居住环境。

进行更加细致地拆除。听到这些,陈鹏告诉房主,我们会协调好各项工作,尽最大程度的保证你们的切身利益。

牛王庙整体改造工作任重而道远,相信在地区工委办事处支持和牛王庙村党委的努力下,各项工作能够圆满完成,为构建优美宜居文明友善的太阳宫新街区增色。

面于职工而言,体检虽没有法律强制性,但也可以根据实际情况向工会等部门反映,力争让体检惠利每一位职工;再者,即便用人单位不组织体检,个人也不妨自掏腰包进行体检,毕竟身体才是个人最宝贵的财富。

总之,体检虽非法定福利,却彰显出用人单位人性化程度。比如,有的单位就颇为人性化:职工既可以直接去公司指定机构体检,也可以自行选择医院体检后等额报销;除统一的基础套餐外,职工还可以将职位积分用于升级体检套餐,甚至可以将积分用于为配偶和父母兑换体检。可见,只要用人单位去为,职工体检成职场福利“标配”也就并非难事。

职工体检当成职场福利“标配”

想,还是为了事业的发展,均应该重视员工的体检,并组织好员工体检,从而保障员工的身心健康。

不过,即便为职工体检意义重大,但一些用人单位,却舍不得在这上面投资。即便组织体检,也多是体检时间限制过死、可选择的医院和体检套餐太少等,一定程度上削减了体检功效。其实,体检不仅要做一些常规检查,也需要根据职工的年龄,确定重大疾病相关的体检项目。因为简单的胸透、血常规等检查项目,方面覆盖不全,层次太低就会很难发现身体深层次的问题。

为员工定期体检,是让单位与职工双赢的事,这项福利,一方面需要企业对此高度重视,定期组织员工体检,在职工健康管理上,走好“精细化”道路;另一方

全民健步走、趣味DIY、义务理发活动、社区英语课堂、旧衣换绿植活动……三月里,各社区开展多样趣味活动,关爱居民身体、心理健康,丰富居民文化、日常生活,迎接美好春日的到来。



多样社区活动让太阳宫人温暖过三月

1

太阳宫社区

便民服务暖人心

3月5日上午,太阳宫社区在西坝河北里花园广场开展“三月初春雷锋月 如沐春风暖人心”公益活动,用志愿服务的形式践行雷锋精神。现场共设置了五大区域:一是“快乐老妈”志愿服务队为老人义务理发、免费测量血压,同时还为居民送上亲手缝制的“爱心”椅垫;二是“快乐老伯”志愿服务队为大家免费提供木工维修和小家电维修服务;三是“爱心便民益站”为居民准备了日常维修工具,如锯子、打气筒、电钻、应急小五金等,大家可登记免费领取使用;四是阳帆青年汇联合大学生志愿者共同码放主干道共享单车;五是“快乐好盟友”辖区内共建单位为居民提供各种公益服务。一边,理发摊位前已经排起了

长队,志愿者组织老人们有序理发,老人们个个乐得合不拢嘴。刘大爷说:“我刚要准备去理发呢,咱们社区就组织活动了,让我们感到雷锋就在我们身边呀!”“快乐老伯”志愿服务队的谢黎、张增琦、刘德富已经连续多年参加社区学雷锋日主题实践活动。他们一边帮居民打皮球、修理电推子,一边说道:“作为一名老党员,参加志愿服务不仅践行了‘学习雷锋、奉献他人、提升自己’的理念,也使自己的内心更加充实。”近年来,太阳宫社区与时俱进,根据居民实际需求,不断改变和丰富学习雷锋精神的服务方式。社区通过与居民群众和辖区单位共商、共议、共治、共享,让志愿服务在太阳宫落地生根。



2

芍药居四社区

居民体验口红DIY

3月6日下午,芍药居四社区妇联举办了“美丽从这里开始”主题系列活动之口红DIY制作,社区最美家庭、好家长及巾帼志愿者35人参加了此次活动。活动当天,社区工作人员为大家准备好口红制作需要用到的模具、小蜡烛、烧杯、小秤等工具。活动上,老师首先从材料种类认知、如何选择材料、每种材料在制作过程中起到的作用及制作方法,为大家进行了详细的讲解,并亲身制作示范给大家看,一一指出在制作过程中应该注意的一些要点,居民们都认真地记了下来。看着老师流畅的制作手法和出

色的口红成品,大家都兴奋不已,迫不及待亲自去做一支。随后,居民们在老师的指导下,小心地将油、蜡、色粉、维E等原材料按照一定比例放入容器中搅拌均匀,然后开始进行口红制作环节中最重要的加热上色步骤。大家小心翼翼地盯着自己的作品,注意着温度的变化。最后将加热完成的液体倒入模具中进行冷却成型,一支专属于自己的口红就成功做好了。社区通过此次制作活动,让大家经历了一次有趣的手工体验,在提升居民动手能力的同时,还让大家掌握了一项新技能,丰富了居民的日常生活。

3

芍药居三社区

居民学习防网络诈骗妙招

3月15日,芍药居三社区与锦州银行合作,举办了以“品质消费美好生活”为主题的老年人防诈骗知识讲座,百位居民参加活动。锦州银行的工作人员以真实案件为例,用通俗易懂的语言生动地向居民们介绍了金融诈骗常见的几种类型,让居民提高金融理财的警惕性。如在银行自助设备、网上进行银行卡交易时,一定要注意个人信息的保密,务必要加强自身防范意识,莫贪图小利,避免让不法分子有机可乘。同时还就网络、电信诈骗的惯用招数向居民进行介绍,剖析了网络、电信诈骗案件的特点。提醒大家在登录网站时一

定要用安全的浏览器,牢记官方网站的网址,不要輕易点击对方给的链接。需谨记三条:一是谨护隐私,在网上不要对任何人公开你的姓名、电话、住址、账号、密码等重要信息;二是谨收文件,图片、文本、屏保、电子宠物等任何格式的文件,都可能有合成木马在里面,接收并打开这种文件,你的电脑很可能被人控制;三是谨信他人,网络中的“Ta”不一定是现实中的他(她),很可能是虚拟的身份。内容丰富的讲座得到了居民们的热烈掌声,大家纷纷表示受益匪浅,为在今后生活中预防金融、网络、电信诈骗带来很大帮助。

4

芍药居二社区

居民学治未病 丰富养生知识

3月19日至23日,芍药居二社区特邀中医研究院治未病中心的高级治疗师来社区为广大居民开展为期一周的“吃出健康来”“动出健康来”“调出健康来”健康推广和亚健康调研活动。期间,专业医师为居民进行了亚健康职业调研,通过中医四诊、推拿、针灸等方式为大家确诊身体与骨关节状况。为广大居民普及了养生食疗保健和心脑血管疾病预防保健知识,并对大家进行了拔罐、推拿、刮痧、经络调理、穴

位疗法、传导疗法、针灸调理与特殊疗法的治疗,为居民调理颈椎病、腰间盘、坐骨神经疼、关节炎、肩周炎等骨关节疾病及心脑血管、鼻咽炎等慢性疾病。通过测试每位居民的体质,给大家指出适合的养生保健调理建议。为期一周的活动中,共有150余名居民朋友前来咨询和理疗,大家在与医生交流的过程中了解了自身的体质特征,同时也学到了很多适合自己的调理方法,真正有效的提高了养生保健知识。

5

夏家园社区

旧物换绿植 居民践行环保

3月20日,夏家园社区开展了“环保进社区—绿在‘衣’兑‘一’”活动。本次活动以5件清洗干净的旧衣物兑换一盆绿植的形式展开。活动受到了居民的热烈欢迎。现场,居民们或抱着旧衣物,或拎着装满衣服的袋子,有序地排队等候,社区工作人员负责登记、清点整理旧衣物、给居民兑换绿植。“这样的旧衣换绿植活动社区每年都

会搞两到三次,特别好。现在正换季,活动不仅让家里的闲置旧衣服有了可去之处,同时还给家里新添了绿意,再好不过了。”拿着一盆绿油油的植物,居民杨阿姨笑着说。本次活动兑换了20多包衣物共八百多件,旧书100多本,兑换绿植200余盆。工作人员表示,这些收集的旧衣物将统一由地区民政捐给有需要的地方。

6

惠忠庵社区

亲子早教活动 纯真童趣全家乐

3月21日上午,惠忠庵社区与人大幼儿园朝阳园的早教志愿者们联合创建的社区品牌——“纯真童趣全家乐”科学早教活动新一年的课程开课了,近30个家庭参加活动。经过一个冬天的假期,孩子们再次聚在一起玩耍,都显得非常兴奋。家长抱着孩子们坐在桌子周围,听老师为大家讲故事,与孩子们进行游戏。随后,是亲子互动时间,孩子们在家长的帮助下,用小树叶黏贴制作属于自己的“绿叶画”。家长一边手把手地带着孩子制作,一边跟他们描述树叶的样子、种类,为

孩子们打开一扇认识自然的大门。为了便于孩子们在室内的活动,考虑到小朋友们喜欢“席地而坐”的习惯,老师们在活动室的地板上铺了图案卡通、色彩艳丽的大垫子,让小朋友们在上面做游戏、交朋友。小朋友们一起坐在垫子上跳舞,挥舞着小腿,踢着小腿,既温馨又可爱。惠忠庵社区“纯真童趣全家乐”幼儿品牌活动,旨在为社区内婴幼儿家庭带去更全面、更科学、更便利的早教指导与服务,为居民培养良好的家庭教育观念和教养方式起到了积极作用。

7

十字路口社区

“英趣缘”英语班开课

3月22日,十字路口社区“英趣缘”英语班新学期的课程开始了,志愿老师早在一周前就把本学期的教学计划和学期目标发在了英趣缘微信群里方便大家预习。当天下午,学员们早早地来到教室,相互询问着预习的情况,生怕自己跟不上老师的教学进度。上课后,老师首先给大家播放了《走遍美国》课程影音视频,这是一套生活化英语教材,英语发音清晰、内容涉及美国各地风土人情、社会生活的许多方面,能够快速吸引学习者的兴趣。老师给居民们简单介绍了一些基本英语语法和连词的使用,逐字逐句纠正他们的发音,希望能够让

大家学习到纯粹的英语对话,体验到学习英语的乐趣。居民们认真地听着课,不时记录下老师强调的重点,虽然都是上了年纪的老人,但大家积极性一点也不逊色于年轻人们。老师也认真讲解着每一个知识点,对于大家的提问,耐心地给予解答。十字路口社区有不少喜爱外出旅游的居民,喜欢到各国游历,增长见识,陶冶情操。但由于不会说外语,一到国外就成了“哑巴”。社区英趣缘英语班的开办,不仅满足了大家学习知识的需要,丰富了居民的文化生活,还为大家提供了一个沟通交流的平台,加深邻里感情。

8

芍药居一社区

200名居民参与绿道健步走

3月23日上午,芍药居一社区组织居民200多人,在小区花之舞广场,举行了以“清明踏青健步走”为主题的健身活动,引导社区居民积极参加体育健身活动。上午,阳光明媚,居民们沿着健身步道边走边聊,兴致盎然。两公里长的路程在不知不觉间走到终点,大家兴高采烈地从工作人员的手中接过精美的活动纪念品。参加活动的金牛小区退休老党员张秉融已是古稀之年,但仍精气神十足,他边擦汗边说:“平常很少出门锻炼,今天运动后出一身汗舒服极了,今

后一定要多出来走走,放松一下自己。”返程时,大家还自发地在公园绿地内清理食品包装、塑料袋、矿泉水瓶等废弃物。社区通过开展绿道健步走活动,加强了居民之间的交流,增强社区的向心力和凝聚力,还带动了大家绿色健身的热情,达到引领居民积极参加体育健身活动、促进相互了解和谐相处的目的。此次健步走活动贴近居民群众生活,以实际行动影响和带动大家加强运动,锻炼身体,得到社区居民的积极响应,在欢快的氛围中圆满结束。

9

尚家楼社区

义务理发真便民

3月23日下午,尚家楼社区请来国安社区的志愿理发师,在尚家楼社区日间照料室义务理发。不用走很远,在社区里就能理发的老人。伴随着清脆的剪刀声响,理发师动作娴熟、一丝不苟地为大家修剪。老人原本厚重凌乱的头发被修剪得整齐利落,看上去精神了很多。活动持续了三个多小时,共

为50余名社区老人提供了服务。老人们纷纷对社区的关怀表示感谢,希望以后多开展类似的惠民服务。尚家楼社区党委书记沙莉说道:“义务理发看似是一件不起眼的小事,却是居民群众尤其是老年人实实在在的需求,我们的志愿服务只有从群众的角度去考虑,为大家提供精准服务,才能体现活动真正的价值。”

10

牛王庙社区

居民学新知识 改善睡眠

睡眠在生活中起到了非常重要的作用,拥有良好睡眠,才能成就健康生活。但老年人们因为各种原因,总是睡眠质量不佳,为帮助辖区老年人拥有健康舒适的睡眠质量,3月23日上午,牛王庙社区邀请太阳宫卫生院中医科的王欢医生开展了一场健康以“老年人失眠的健康调护”为主题的教育讲座。王医生首先向大家讲述老年人睡眠质量的重要性、睡眠的时间和特点,为大家分析老年人失眠的原因。然后针对上述这些情况,为居民就如何改善睡眠质量进行了详细

的讲解。为大家讲解了如何营造好的睡眠环境、睡前的宜忌有哪些、如何通过健康的调理、身体穴位的按摩及饮食方面的调理从而改善睡眠质量。居民们纷纷表示通过此次讲座,对自己的睡眠质量情况及如何提高睡眠质量有了进一步的认识。此次讲座吸引了30多位居民前来,大家认真听课,还积极和医生进行互动。社区居民王阿姨高兴地说:“我晚上睡眠一直不好,王医生的讲座让我学到了不少有用的知识,相信肯定对我以后的睡眠质量改善有很大的帮助。”

太阳家园

我们一起努力

1=D 4/4 (小合唱) 词、曲/景泉

匀速 深情地

(1235 65 | 1̇ 2̇1̇|2̇3̇ | 1̇ — 0)| 5̇ 5̇6̇ 5̇3̇ | 1̇ |

社区幸福祥和最宜居 两委班子
社区和谐平安又靓丽 党建引领

5̇3̇ 2̇1̇ 6̇1̇ 2̇0 | 2̇6̇ 5̇4 3̇2 3̇5 | 1̇ 0 6̇6̇ 5̇4 |

勤务实社区居民齐心协 群策群为
总体布局驻地单位共商共议 群防群治

1̇ 3̇ 3̇3̇ 5̇6̇ 2̇ | 0 6̇6̇ 5̇6̇ 5̇5̇ | 2̇1̇ 2̇ 0 6̇5̇ |

积极参 与力 加强 创建 从长 计 议 把
形成合 力 创新发展 提升 整 体 把

5̇6̇ 5̇4 3̇3̇ 5̇3̇ | 2̇ 5̇3̇2̇ 3̇5̇ 1̇7̇6̇ | 0 (2̇1̇ 2̇3̇) 4̇4̇ |

党的关怀 落实 到 每一户 居民 的家里 沟通
党的温暖 传递 到 每一位 群众 的心里 沟通

4̇6̇ 5̇4 3̇ 3̇0 | 4̇4̇ 4̇6̇ 5̇4 5̇0 | 6̇7̇ | 7̇7̇6̇ 7̇6̇5̇ |

从心 开 始 服务 从我 做起 用我 们的爱心 和双 手
从心 开 始 服务 从我 做起 用我 们的爱心 和双 手

1̇ 5̇ 6̇7̇ | 1̇7̇1̇ 5̇3̇ | 2̇ 2̇5̇ 1̇ — | 5̇ 3̇ 2̇1̇ 2̇3̇ |

共建 温馨 美丽 的家 园 我 们 一起 努 力
共建 温馨 美丽 的家 园 我 们 一起 努 力

1̇ | — — — | 2̇1̇ 0 5̇6̇ 1̇ | — — — |

力 一起 努 力

词/曲:芍药居三社区 王景泉

散文诗

雪

文/芍三社区 王景泉

你终于来了，
乘着二月初一的早班车。
一个冬天，
京城大地翘首以盼，
始终未见到你纷纷扬扬的身姿。
还好，
飘飘洒洒也算同春风的欢聚。
我赞美你“好雨知时节”的担当，
理解你“润物细无声”情结。
不管怎么说，来了就好……
北京欢迎你。



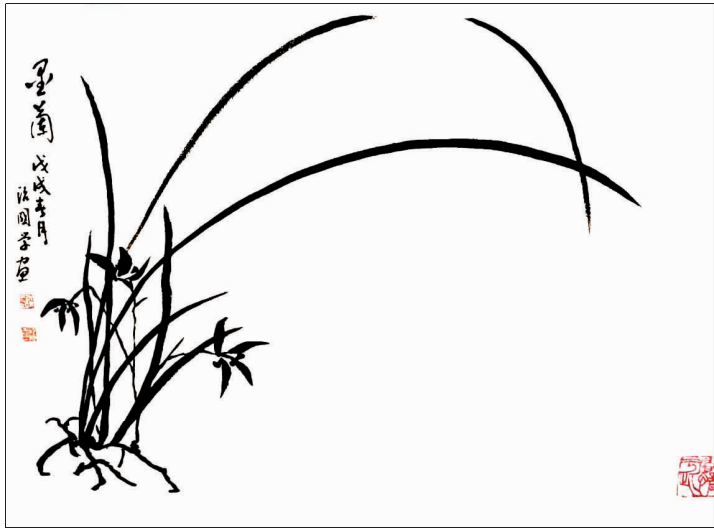
书画作品

柔枝带雨



作者：太阳宫社区 刘治国

墨兰



征文启事

邀您讲述：太阳宫的变迁

2018年是改革开放40周年，也是朝阳区建区60周年，区委将精心策划纪念改革开放四十周年、建区六十周年系列活动，推出发展成就展，展示农村地区发展成果、畅想农村发展未来。《太阳宫报》也计划推出展示太阳宫乡域特点、历史记忆和发展变化的专门报道，现向各社区征集历史资料、视频影像。

体裁分类：

1.文学作品。包括是诗歌、歌词、散文等。要求真情实感，言之有物，诗歌类50行以内，散文类1500字以

内。
2.艺术作品。包括书法、绘画、摄影、民间艺术等。要求源于生活高于生活，题材新颖，艺术性强。
3.纪实作品。包括多种形式的相关事件、人物等采写。要求内容真实，主题鲜明，字数不超过2000字。
稿件可报送至社区信息员处或直接发送到宣传科邮箱。
投稿邮箱：tygxck@126.com
联系人：栾悦
联系电话：84158017
我们将从稿件中遴选优秀作品在相应专栏中陆续刊登。

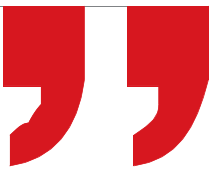


106岁老党员的心声



人物简介

王定国（106岁老红军），四川营山人，1930年参加革命，1933年加入中国共产党。随红四方面军参加了长征，曾任营山县妇女独立营营长，延安市妇联主任，内务部机要科长，最高人民法院党委办公室主任。第五、第六、第七届全国政协委员。是“延安五老”之一谢觉哉同志夫人，曾多次受到毛泽东、周恩来、邓小平等老一辈无产阶级革命家的亲切接见。



今年，中国共产党诞生97周年了，中宣部《党建》杂志的同志说要我回忆自己参加革命的历程和对党的感情，我心潮起伏，怎么也平静不下来，我这一辈子跟党走，对党的感情是难以用语言来表达的。我自1933年参加红军后，就把自己的生命和党的事业连在一起了。入党85年，无论是在战争年代，还是在社会主义建设时期，我始终要求自己，努力为党和人民多做事。我出生在四川营山安化场，家中上无片瓦，下无寸土，全靠父母租种土地和干零活养家糊口。我六七岁就参加劳动，帮助母亲给人家推磨。一年到头全家人起早摸黑地干，还是吃了上顿没下顿，我的一个妹妹就是活活饿死的。像我这样的人，在旧社会与千千万万的贫苦妇女一样，处在整个社会的最底层。但是，共产党来了，改变了我的命运。

我15岁那年（1928年），就到别人家去做童养媳。这也是一个穷人家，但把封建礼教看得很重。我在这个家庭的地位是最低下的，干活在前，吃饭在后，只有服从，没有自由。我虽然不甘心这样不平的命运，但是却无力改变。就在这个时候，我们家先后来了陈同生、杨俊、张敬波、肖德兴、杨克明等共产党人。他们是党的地下工作者，是四川省委派来的。他们都有各种职业做掩护，张敬波是团防局的教官，是来做白军策反工作的。陈同生是学生，杨克明卖布，杨俊卖盐，肖德兴是裁缝，他们的任务是来宣



王定国与谢觉哉

传、组织秘密农会。

我的两个舅舅李忠胜、李志斌都是青年农民，很喜欢听他们宣传，很快就被发展成他们的积极分子。我也因为舅舅的关系，和他们有了接触，对他们讲的一些新鲜事特别感兴趣。张敬波曾对我讲：“你不要蹲在家里，年纪小要读书，有个平民小学，上学不要钱，你去读书识字。”陈同生说：“女孩子不要包脚，包脚怎么下地干活。现在男女要平等，自己解放自己，把头发剪掉，不要再封建。”我慢慢地就开窍了，认为这些话都很对，也就再不怕婆家的人了。我剪了发，放了足，婆家的人拿绳子捆着我，我挣脱了就跑回娘家。

重获自由后，陈同生介绍我到新店一家小吃店洗碗，后来又回到肖水河、柏林、老林等地去找事做，那些地方都很偏僻，但便于建立秘密农会。经过一段时间艰苦细致地发动工作，秘密农会在这一带先后建立了起来，张敬波他们就派我和张兴仁、李金香等在这一带宣传妇女放足、剪发、男女平等三件大事，每天从这个场赶到那个场。我在外面做了一年多，虽然动荡不安，但心里觉得非常高兴。这时我婆家的人找来了，我硬是不回去，后来张敬波、肖德兴、杨俊和舅舅七拼八凑攒下来40多块银元给婆家，这才了结了我的婚姻关系。

1933年，红四方面军向川北发展，张敬波、杨俊、杨克明都说红军快到我们这里来了，我们要大力开展宣传工作迎接红军。这年7月我见到了盼望已久的红军队伍。8月，我们和红军一道向仪陇、营山一带出击，积极参加革命活动。到10月，营山县城也解放了，开了县苏维埃代表大会，我被选为代表，后又被任命为县苏维埃内务委员。12月，由徐做文和肖德兴二人介绍，我加入了中国共产党。这年我正好20岁。

我和这些革命引路人，后来都编入了红军队伍，成为生死与共、并肩战斗的战友，但我始终把他们看作是自己的良师，他们继续给予我许多帮助和教育。可惜的是，我的这些引路人，在严酷的革命

战争中，年纪轻轻地都牺牲了。杨克明任红五军团政治部主任，西征时与军长董振堂等3000余将士一起血战高台城，几乎全部壮烈牺牲，敌人还砍下董军长和杨克明的头向蒋介石邀功。张敬波任红五军团的师参谋长，也在此次战斗中遇难。肖德兴任团长，也在西征的征途上战死。杨俊没有参加长征，留在了四川坚持斗争，不幸被国民党反动派捕杀枪杀了。只有陈同生在新中国成立后与我重逢。这里还有一段故事：那是1953年，陈同生已担任华东军政委员会人事部长，他来北京开会，有次来看望谢老时见到我，好像有点面熟，他就和我聊了起来，问我是不是四川人，越谈越熟悉，我也很快认出了他，相隔20多年变化很大，竟然一时没认出来。陈同生笑着对谢老说：“我和她是小老乡，我们那时一起搞工作，我还给她取了个名叫王大姑娘。”谢老也笑了说：“现在可是王老姑娘了。”

1936年，我随红军西路军征战甘肃河西走廊。12月5日，剧团奉命慰问红九军，与马步芳的部队遭遇。我们30多人被抓入牢房。不叛变、不泄密、不出卖组织，千方百计营救战友，是我那时的坚定信念。1937年8月，党中央在兰州成立了八路军办事处，全力营救被俘的西路军官兵，当时任八路军办事处党代表的就是谢觉哉。经过多方斗争和努力，被俘的同志脱险了。组织安排我留在办事处工作。经彭加伦介绍，毛泽东批准，1937年10月我和谢觉哉结为伴侣。

风风雨雨数十年，如今我也百有余岁，每当我回忆往事，首先想到的就是我的这些革命引路人，他们都是很有才干、很有能力的共产党人，是他们启蒙教育了我，把我引导到革命道路上来，改变了我命运。1983年我到甘肃，还专门到高

台烈士陵园凭吊了杨克明和我的良师益友们的英灵。

1935年，正是我们党14岁的时候，也就是党的少年时期。然而，正是在这个时期，一个14岁的少年，面对着数十倍于自己的豺狼虎豹。是勇猛搏斗，争得生存权利？还是畏惧前行，最后被猛兽吃掉？我们的党，在北上抗日的长征路上，遇到过这样的生死存亡的紧要关头。实践是检验真理的唯一标准，长征到达陕北，抗日战争的最后胜利、新中国的成立，这一切事实都充分证明了毛主席、周总理、朱德等人的决策是正确的，而张国焘是错误的。

2003年，亚旭（王定国的小儿子）向我提起：为了纪念红军长征70周年，想让我“重走长征路”。那一年，我都已经91岁了，但儿子的建议仍令我这个老红军心潮澎湃，我跟他说：“趁着身体还好，我一定要看看红军遗址，看看健在的老战友，看看老区百姓。”2004年6月，我到达天全县，开始了重走长征路的第一站。在瞻仰天全红军烈士陵园时，他们给我雇了顶滑竿要我上山，我生气了，“我是红军啊，我自己能上去！”在高海拔的二郎山、在泸定县的大渡河边，面对湍急的河水和摇晃的铁索桥，我推开上前搀扶的人，在100多米的桥上走了个来回。

多年以前，我就关注、思考这样一个问题：共产党浴血奋战打下的江山，怎样才能永不变色、代代相传？毛主席把希望寄托在青年人身上，而青年又怎样才能继承和发扬革命传统、不负党的希望呢？除了学校对他们进行这方面的教育外，我们这些亲历战争的老同志，也有责任给他们讲历史、讲传统。

我今年106岁，身体还健康，头脑也还清晰。现在我每天写写、画画，了解国家的建设和发展。看到祖国的变化日新月异，看到我们的国际地位日益提高，看到十九大的胜利召开和党的事业蒸蒸日上，我倍感欣慰。衷心祝愿我们党的事业更加兴旺！

（本文由作者小儿子谢亚旭和身边工作人员原琼仙根据口述整理）