

记者走访社区、养老机构、助餐点——

# 花式“送清凉”保障老人安然度夏

□本报记者 何奕欣  
通讯员 孙玲 谈莉雯 王羽柔 李晴

随着7月入伏,常州连续发布高温橙色预警。骄阳似火,酷热难耐,对于很多老年人来说,更是难熬。记者连日走访见到,为了让老人们安度高温天,各社区、养老机构、助餐点多方发力,想方设法为老人提供各种生活便利。

## 助餐点:夏日菜单不断翻新

24日中午,在丁堰社区第一网格老年助餐点,85岁的徐良荣老人带着便当盒,打包些绿豆粥带回家。“夏天太热了,助餐点每天专门准备绿豆粥、元麦粥、银耳汤等不同品种的消暑汤,吃了饭刚好喝一点。我每天打包一份回去,家里就不用煮了,很方便。”

记者注意到,暑期气温升高以来,助餐点工作每天早早打开空调,等待着老人们的到来。与其他公共空间不同的是,考虑到大部分老年人的身体状况,助餐点的空调温度会稍高一些。“我每天10点就过来了,在这边吹着空调跟大家聊聊天。温度调得蛮合适的,我们年纪大了不能太贪凉。”家住徐窑村的朱爱娣表示。

除此之外,助餐点还在爱心药箱里配备了防暑降温、驱蚊驱虫等药物,“花露水、清凉油、仁丹、藿香正气水、金银花口服液、降温贴等,老人有需要可以随时告诉工作人员。”雨花居家养老服务所所长花小兰介绍。

走进潞城街道社区食堂,新安装的三块风幕帘映入眼帘,它们能有效阻隔开关门时的冷热气流交换,保证食堂内部用餐温度适宜。免费的绿豆汤和老鹰茶摆放在墙边,老年人在用餐时有需要可以自取。“我们在菜品上做了一些调整,考虑到温度高食欲会下降,一方面我们减少了油炸、红烧做法,菜色更加清淡易消化,另一方面我



们也推出盐水鸭、白斩鸡等比较适合夏天的菜品,帮助老人们打开胃口。”社区食堂负责人方传表示,后期还将推出凉皮、凉面等季节限定美食。

据了解,为应对高温天气,各镇街道社区食堂和助餐点都推出相应菜品和饮品,例如横山桥镇社区食堂推出冷菜及米糊,戚墅堰街道社区食堂提供酸梅汤等饮品,致力于让老年人食指大动,美味一“夏”。

## 养老机构:贴心服务吹来清凉风

25日下午2时许,在横山桥净慧养老护理中心,朱官复和李玲娉老两口午休起床,在空调房间里看电视边吃西瓜。“每天这个时候,护理员都会给我们送点消暑补水的,有时候是西瓜、梨、桃子等水果,有时候是绿豆汤、银耳羹等饮品。”朱官复说。

据了解,从五一假期后,横山桥净慧养老护理中心就开始为老年人安然度夏做准备。护理中心邀请第三方公司对活

动室及各房间的空调进行检查维护和保洁清洗;为老年人换上夏季薄被,铺设凉席并定期擦洗;检查纱窗,购买电子驱蚊液、花露水等防蚊虫侵扰;食堂调整菜品口味,饮食上更加清淡,还准备了绿豆粥、小米粥、凉面、凉粉等不同花样的食物来提升老年人的食欲。

入伏以来,护理中心特地调整了老年人的日常活动时间和活动内容。“原来是上午9点半带大家做做操,现在改成早晨凉,带他们在院子里散散步,或者在凉亭休息一下,听听音乐。下午以室内活动为主,会组织大家看看电影、做做手工。”院长钱云霞介绍。

护理中心全科诊疗科室则提前预备了藿香正气丸、降温药物等,还在各个区域放置了一些冰袋。“我们在夏季来临之前组织了员工培训,增加查房次数,控制房间的温度湿度,避免冷热交替导致感冒、头晕、腹泻等问题。”护理部部长李桂敏介绍。

## 社区:志愿者勤跑腿关爱独居老人

入夏以来,随着温度不断升高,各村社区的独居老人就成了工作人员心中最深的牵挂。各村社区工作人员都通过电话沟通或线下走访的形式,了解本辖区范围内独居老人的生活状况,并叮嘱他们一些高温天气的注意事项,为有需要的老年人提供帮助。

不久前,站北社区开展“夏日送清凉”行动,在炎炎夏日的炙烤下,网格员们提着防暑降温用品、消暑水果等,逐户上门走访探望辖区内的残疾、重病、独居老人。“阿婆,我来给您送清凉啦!”网格员单凌敲响了王奶奶的家门,她将防暑用品一一递到老人手中。与王奶奶聊了会儿家常,临走时她叮嘱道:“您跟老伴儿一定要保重身体,尽量少出门。在家要记得开空调,别舍不得用电。要是需要买菜或是取药,打电话告诉我,我给您送来。”

此次“夏日送清凉”行动,站北社区网格员共走访30余户残疾或独居老人,为他们送上洗发水、花露水、电风扇、哈密瓜等夏令物品及消暑水果,检查了家中燃气安全,更送上“随时找我”的温暖承诺。

7月22日下午,在河苑社区党群服务中心,夏季送清凉温暖老人“Ping”安一夏活动举办。活动邀请十余名老年群体代表来到现场。“三伏天大家一定要注意防暑降温,开好空调,平时多喝水。”社区副主任宋丽丽给大家讲解了一些安全度夏小知识。从去年开始,河苑社区组织辖区内青少年群体于老年群体结对,每个孩子结对5户人家,在入伏初期走访慰问并送上花露水、毛巾、消暑水果等物资,了解辖区内老年人的诉求并及时反馈给社区工作人员。“通过这种形式,不仅加强了青少年群体的社会责任感,也提升了老年人生活的幸福指数。”宋丽丽表示。

## 家门口的“平价”之选

本报讯(孙婕 夏晨希 房玥)7月16日早上10点多,位于常州经开区潞城老街的社区食堂——春晖餐厅人声鼎沸,点餐区排起了长队,附近居民赶来“尝鲜”。这是常州经开区第5家社区食堂,与养老助餐点形成互补,满足全龄友好用餐需求。

红烧鱼、白灼虾、酸菜鱼……餐厅的经营者“巴渝人家”店长沈德银告诉记者,当天近40道餐点,分为2元、3元、4元、6元、8元、13元6档,是基于一定性价比之上的“平价”。所有的蔬菜及各类肉制品均实现了源头供应,从田间到餐桌的过程中都实现了全程可追溯。

“来一份豇豆炒鸡杂、盐水鸭、韭菜百叶。”选好菜,到收银处扫脸、付钱,家住公园壹号的小区赵德振坐下来用餐。总计19元的午餐,79岁的他自掏腰包15元,享受经开区老年助餐服务补贴4元。“这里环境好,窗明几净的,味道也不错,吃得放心。”

据统计,当天午餐人流量约300

人次,沈德银介绍,社区食堂与中餐厅空间互通,可在用餐高峰期统筹安排,一次可同时容纳260人用餐。

春晖餐厅所在位置,曾是潞城老街一处空置的老厂房,周边老年居民较多,为盘活闲置资产,几经讨论,选择了餐饮主题,希望餐厅在运营中呈现为民服务的“人情味”。

用餐过程中,社区志愿者不时询问用餐的口感,并记录下了居民们的意见——老人年龄大了,有没有可能实现送餐?除了刷脸,腿脚不便的老人可以通过亲属代领吗?能够提供一日三餐吗?当天来吃饭的老年人居多,不少人享受了优惠补贴。常州经开区社会保障和卫生健康局养老服务科科长孙费洋介绍,有意愿的老人可携带相关证件向村(社区)申请,由村(社区)工作人员采集相关信息并提供就餐二维码后,老人可在助餐点扫脸或扫码就餐,同时根据政策享受相关优惠补贴。

## 大手拉小手 共筑七彩梦

本报讯(何奕欣 李佳蔚 周春兰)近日,丁堰街道新时代文明实践所携手蓝山湖社区新时代文明实践站组织开展“大手拉小手 共筑七彩梦”——未成年人暑期系列活动。

活动在蓝山湖中央大草坪举行,社区网格员通过生动的小故事带领孩子们学习防溺水知识,播放安全教育片《暑期防溺水警示片》。在互动问答环节,孩子们学习了夏季游泳的注意事项和自救措施。

在舞台区,合唱《把未来点亮》、舞蹈《飞向希望的远方》、歌曲《暖暖》等表演得到了观众的热烈反响。社区工作人员为“七彩梦”志愿服务队授旗,宋丽丽表示。

他们将在暑期为青少年提供志愿服务。现场还为礼仪实践小志愿者们颁发聘书,引导他们从小践修德、知礼明德,争做文明有礼好少年。

互动区设置了丰富多样的体验活动,气氛热烈。“彩绘防溺水‘包’护安全”儿童帆布包绘画活动,吸引了众多儿童积极参与。“哇,好神奇!为什么老师的手变成火焰了呢?像是有魔法一样!”科学实验秀区域,精彩纷呈的科学实验和魔术表演让孩子们感受到了科学的神奇。

接下来,丁堰街道将继续组织多形式的文明实践活动,让新时代文明实践更接地气、更有温度、更聚人气。

## “劳”以启智 “技”以润心

本报讯(何奕欣 陈洋)近日,常州经开区社会保障和卫生健康局联合龙馨社会工作服务站,组织辖区内20名青少年前往安基村未庄农庄,开展“劳”以启智“技”以润心”农耕研学之旅。

活动中,孩子们用画笔和颜料,在草帽上绘制自身对于农耕文化的理解。志愿者讲述了土豆的种类、营养

价值,以及栽种土豆时选种、分割、种植等知识,分享种植过程中的注意事项。在农场种植专家的指导下,孩子们团结协作,完成土豆种植。

“在这次活动中,孩子们亲自体验了种植过程,深入了解土豆的生长环境、种植需求,更体会到了农耕生活的辛劳和快乐。”龙馨社会工作服务站负责人陈萍说。

## 创意改造 变废为宝

本报讯(何奕欣 梅嘉慧)7月23日起,为期3天的“七彩夏日‘纸’等你来”手工夏令营暨环保文化进社区活动在遥观镇新时代文明实践所举办,30多名中小学生在常州工学院副教授唐丽及折纸社的大学生志愿者们,一起将旧物转化成有价值的手工艺品。

“老师带我们用废纸折飞盘、折恐龙。”来自宋剑湖小学的陈果表示,学折纸的过程很有趣,把废纸变成小玩具或者小摆件也很有成就感。

“废旧物改造后就能焕然一新。有一次我跟学生们收集了几把旧椅子,靠背部分发霉了,但框架是好的,我们用几根绳子重新编制改造,旧椅

子翻新成了艺术品。”唐丽说。

本次实践活动分为创意再生、绿色生活DIY、环保时尚秀、环保工作坊等主题。“我们引导孩子们利用废旧报纸制作收纳盒、利用快递箱制作艺术摆件、利用废旧材料设计制作时装或配饰并开展时装秀,让孩子们感受变废为宝的魅力。”唐丽说。

据悉,遥观镇还将依托本次实践活动,在秋白书苑遥观光大环境馆设置纸艺作品展示区,打造纸博物馆;结合辖区内中小学授课内容,打造一套校本课程,联名推广纸艺技术;围绕职工音乐周等活动,组织“纸”等你来的专场演出,进一步提升辖区居民保护环境的意识和能力。

## 帮助残疾人就业增收

## 临津公益市集启动

本报讯(何奕欣 梅嘉慧 陈洋)扭扭棒、串珠、杯垫、漆扇、艾草锤……7月16日上午,临津公益市集在遥观镇小窑灯社工站启动,帮助残疾人实现辅助性就业增收。

“我自己先在网上看教程学习,然后再手把手教给他们,也分享怎么与顾客沟通、怎么收钱、怎么摆放物品等。”德邻残疾人之家工作人员陈琛表示,这些手工制品质量不错,有一定的艺术感。除了技能上的培训,更重要的是帮助大家克服心理障碍,让他们在与外界的沟通中认可自己的能力,获得参与感和成就感。

在市集筹备过程中,轻残志愿者周惠全程参与,“在设计摊位时,我们想用最低的成本达到最佳效果。对比了多个方案,打了很多电话,最终确定的时候,大家都很开心。”

该市集每周二、四、六、七运营,分两个时段开展,分别是上午7时到9时,下午4时到6时。志愿者采取积分制,每参与一次可获得一枚印章。“我们征集了30名有就业想法的残疾人和若干社会志愿者,每次邀请残疾人和志愿者各2人,让他们体验收银、售卖、手工操作、配送等不同岗位,在各司其职的同时收获自信心、认可自我价值。”德邻残疾人之家负责人蒋明峰表示,卖出的物品刨去固定开支,收益将全部分发给残疾人。

作为公益就业项目,临津公益市集由遥观镇慈善分会主办、德邻残疾人之家承办,依托遥观社区菜场附近的闲置场地打造临津公益小屋,义卖残疾人的日常手工艺品、种植的蔬菜瓜果等,帮助他们更好融入社会、创造价值。

## 亩产3000斤 鲜桃枝头俏



本报讯(李焱 高岷 赵玉涵)翠叶掩映下,一颗颗水蜜桃沉甸甸挂在枝头,每一颗桃都用纸袋包好,足以看出农场主人的用心。穿梭在果林之间,阵阵桃香沁人心脾。经过5年的开荒后,冷晓华在横山桥镇经营的132亩桃园迎来了丰收。

“我是无锡人,之前家里有亲戚在阳山种植水蜜桃,来这里种桃一是因为这里有经验,第二是觉得这里的环境有潜力,可以种出好桃。”冷晓

华的青盟塘农场位于金丰村青塘坝,距离阳山只有20分钟的车程。

要做好水蜜桃市场,光有经验可不行,在来常州开设农场之初,冷晓华就决定走精品路线,提前设计好了果园的地下暗沟、水渠和种植区域,每棵桃树之间算好间距,保障光照和吸收。“水果种植看似简单,但要做出精品出圈可不容易,尤其这几年常州无锡水蜜桃‘卷’的情况下。”

江南地区主打种植的水蜜桃,有

雨花露、白凤和湖景三个品种,其中雨花露成熟最快,白凤以个头大为特色,晚桃湖景则以口感闻名,种植时候也最娇贵。目前青盟塘农场主打的就是对种植条件最考究的湖景桃。

“今年是种植水蜜桃的第5年,农场种植的水蜜桃和阳山同根同种,我们多次前往无锡阳山水蜜桃种植合作社学习取经。”冷晓华说,农业种植周期长、见效慢,果园科学合理选品陆续解决了水电设施、树

势管理等问题,并采用地下浇灌、机械化除草、智能除虫等新技术提高种植效益。

功夫不负有心人,今年雨水少阳光足,农场里的水蜜桃迎来了大丰收。冷晓华欣喜地告诉记者,今年农场水蜜桃亩产预计能达到3000斤,而且品质非常好,爽口多汁。“青盟塘的品牌申请已经通过,我们会通过采摘、创意游学、农家乐等形式,让大家品尝到好吃的水蜜桃!”

## 横山桥镇村民职工做主角

## 唱响落日星空的浪漫

作让音乐会开局便是“王炸”,虽然永葆环保的张春玉模仿不出天王独特的嗓音,但情感饱满的演唱方式,引得众多听众热情跟唱。

《借别的海安》《爱一个人好难》《再回首》《大城小爱》《夕阳醉了》《伪装》……一首一首经典歌曲带领听众与年轻的自己再度重逢,上演着“疯狂”的青春。“横山小乐队”专场,精心挑选了一系列经典曲目,将摇滚的激情四溢与民谣的温柔细腻相

融合,甚至有大小“歌迷”走上台一展歌喉。情侣、闺蜜、亲朋、好友,不管是“i人”,还是“e人”,都在“落日音乐会”上找到了属于自己的位置。

来自恒耐集团的罗玉兰已经报名了今年横山桥镇的职工歌手大赛,她把这次音乐会当试练。“候场还很紧张,等到登台就好多了。”第一天演唱的她还曾忘词,不过台下听众的热情鼓励,她颇为感动,第二天又挑了《再见只是陌生人》深

情演唱,还收获了小粉丝的欢呼。

横山桥镇党委委员、宣传委员周杰介绍,“落日音乐会”一共持续3周,来自新安、奚巷、东风等村的居民与江南集团、兰陵集团等企业的员工们在不同地点开展主题活动,唱响落日星空的浪漫,让更多居民感受文化风景这边独好。

音乐会期间,志愿者们还向游客发放各类小手册与文创小礼品,共同分享文明实践“夜模式”。

## 幸福都是奋斗出来的 在现场

□孙婕 丁文锦

夕阳的余晖洒满天际,音符与光影相互交融,共同绘制出一幅浪漫的画卷。7月19日至22日“音悦横山·FUN肆嗨歌”为主题的“落日音乐会”在芳茂山公园开幕,村民、职工成为表演主角。来得早的村民特意挑选了前排的座椅,时不时与台上的歌手“合影”,不乏“在芳茂山公园听歌呢”的声音,邀请家人和朋友享受音乐。

“给我一杯忘情水,换我一生不伤悲……”一首《忘情水》,刘德华的代表