

家有“一键通” 贴心又轻松

香洲区公益项目让老人在家中安心养老

本报讯(记者马涛)为改善老人的居住环境,排除安全隐患,13日下午,香洲区民政局、海霞社区居委会、香湾街道老年日间照料中心、香洲区居家养老一键通项目相关工作人员来到居民刘阿姨家中,对其家居环境进行相应的改造,以满足老年人需求。

社工与家属经过几次协商,了解到刘阿姨家庭较为贫困,项目运营方决定联合海霞社区居委会、香湾街道老年日间照料中心共同为老人家庭进行改造。水电工梁师傅在洗手间为老人安装防滑扶手,根据老人的身高及如厕、洗澡的习惯,调节好扶手高度,方便刘阿姨使用。

香洲区居家养老一键通项目工作人员还送上电子血压计及药盒,教刘阿姨和女儿使用方法。工作人员告知老人,呼叫中心会每周打电话提醒刘阿姨注意血压,在有需要的时候也可以按老人手机上的“SOS”键寻求帮助。

刘阿姨紧紧握着工作人



居家养老一键通项目工作人员为刘阿姨送上电子血压计及药盒,教授使用方法。 本报记者 马涛 摄

员的手说:“感谢政府对我的关爱,也感谢给了我这个救命电话,这么关心我们居家老人,太谢谢了。”

香洲区民政局工作人员表示,香洲区居家养老一键通项目是香洲区政府公益项目,旨在为老人提供多元化、个性化的养老服务,今后将继续为刘阿姨这样的老人提供更多服务。

目前,香洲区居家养老一键通项目已服务老人约10000人次以上,香洲区9个镇街内75周岁以上的户籍老年人和60周岁以上的失独老年人,可免费享受一键通服务。符合条件的申请人或代办人可携带户口本、身份证等前往户口所在地居委会填写申请表,等候审核配机。

北堤社区党委开展敬老活动

义诊服务送上门 困难老人笑开颜

本报讯(记者纪瑾)12日下午,香湾街道北堤社区开展了一场以“爱满冬至·关爱夕阳”为主题的敬老活动,社区工作人员探访慰问了辖区内8户困难老人家庭,为其送去了米、面、牛奶等物资,考虑到天气变冷会引起老人们身体不适,此次慰问特别为老人们送上了暖心的义诊服务。

本次活动由北堤社区党委、扬帆社会组织、阳光时代慈善会及北堤社区卫生服务站联合举办。探访

中,社区卫生服务站医生为蔡美清老人检查身体,并叮嘱她冬天需要注意的事项,避免相关疾病发生。蔡美清今年85岁,是一名老党员,患有高血压等疾病,行走不便、经常住院。医生为她检查了血压和血脂,嘱咐她食宜清淡、不吃高油高糖食品,然后帮她按摩腿脚,教会其家人简单的按摩手法,以缓解老人腿脚疼痛。

在黄坚老人家,社区党委负责人表示,老人生活上

有什么困难一定要告诉社区,社区党委和各界爱心人士会尽力帮忙。老人们提出了各自的愿望,议事代表均一一记下,并答应会在社区议事会中商讨。

近年来,北堤社区党委始终秉承“进群众门、解群众难、暖群众心”的宗旨,开展多项活动为老年人送上悉心的照顾,同时进一步了解小区困难老人的需求,让他们感受到来自社区大家庭的亲切关怀。

英国科学家研究发现:

定期练太极拳有助缓解老年痴呆症

新华社北京12月13日新媒体专电 俄媒称,英国科学家在《临床干预衰老》期刊发表的一篇文章中指出,定期练习太极拳对痴呆症患者的病情产生有益影响。

据俄罗斯卫星通讯社12月2日报道,众所周知,

与老年痴呆症相关的疾病发展期间,许多人的前庭器官功能会恶化,这会导致跌倒受伤的风险加倍。

英国伯恩茅斯大学的科研人员提出假设,包括保持平衡综合练习在内的太极拳可以减慢这一负面进程的发展。为了验证这一假设,研

究人员耗时半年观察两组痴呆症患者,其中一组患者每周练习太极拳。

研究结果显示,在观察期内,没有练习太极拳的一组患者生活质量变差,跌倒的频率增加。而那些经常练习太极拳的人,疾病发展的进程得以减缓。

冷暖你先知

◆珠海陆地天气

大致天晴
温度:17℃-24℃
湿度:50%-85%
风向风速:偏东 陆地2-3级
【浴场预报】
海滨泳场:浪高0.8米,水温19.9℃。
东澳岛南沙湾:浪高1.4米,水温20.5℃。

【航线预报】
九洲港至蛇口航线:有轻到中浪,海况良好,适宜乘船出行。

香洲港至外伶仃航线:有轻到中浪,海况一般,乘船出行需预防晕船。

香洲港至万山航线:有轻到中浪,海况一般,乘船出行需预防晕船。

【各类生活指数】
过敏指数 不易发 无须担心过敏问题,可以尽情享受生活。

感冒指数 不易发 气温回升,感冒几率较低。
紫外线指数 中等 建议涂擦SPF12-15、PA+的防晒护肤品。
空气污染指数 良好 气象条件有利于空气污染物扩散。
舒适度指数 舒适 白天气温适宜,早晚舒适。
交通指数 良好 气象条件良好,车辆可以正常行驶。

◆珠海未来3天天气

星期日:多云,早晚有零星小雨 18℃-23℃。

星期一:多云 19℃-24℃。

星期二:多云,晚上有轻雾 20℃-25℃。

(本报记者 许晖整理)

PM2.5 每日监测

点位	AQI级别	AQI类别
吉大	I	优
前山	I	优
唐家	I	优
斗门	I	优

截至12月13日18时
数据来源:珠海市生态环境局

平安+ 市域社会治理指数 日度指数

区	镇街	生态安全	治安指数	城市管理	市民诉求	食品药品安全	交通安全	消防安全	平安+指数	平安提示
全市	\	8.116	25.100	7.756	8.588	14.038	13.762	9.833	87.194	
香洲区	狮山	7.683	25.202	8.637	8.691	15.0	14.728	10.0	89.941	
	湾仔	8.254	15.973	8.001	9.326	15.0	13.348	10.0	79.902	
	拱北	7.927	22.490	6.0	7.846	14.573	13.422	10.0	82.258	
	吉大	7.9	22.754	6.0	9.482	14.744	13.657	10.0	84.537	
	香湾	7.546	24.884	6.079	8.432	14.7	14.462	10.0	86.103	
	梅华	7.801	27.286	7.572	7.878	13.598	14.613	10.0	88.748	
	前山	7.821	20.072	6.0	8.712	12.202	13.042	8.0	75.849	
	翠香	7.806	27.191	6.0	8.958	13.542	13.755	10.0	87.252	
金湾区	南屏	7.86	22.615	6.0	8.607	14.586	12.561	10.0	82.229	
	三灶	9.8	27.040	9.089	8.699	13.129	13.992	10.0	91.749	
斗门区	红旗	7.314	28.243	6.993	8.478	13.392	12.0	10.0	86.42	
	白藤	7.545	16.868	8.294	8.032	13.422	15.0	10.0	79.161	
	井岸	7.97	24.433	8.337	9.326	13.858	14.316	10.0	88.24	
	白蕉	7.687	25.294	8.303	8.519	15.0	13.226	10.0	88.029	
	斗门	7.904	20.806	10.0	9.252	12.478	13.034	10.0	83.474	
横琴新区	乾务	8.007	29.859	9.506	9.255	12.506	14.076	10.0	93.209	
	莲洲	7.511	29.641	8.961	6.22	15.0	14.319	10.0	91.652	
	横琴	7.862	26.853	6.0	9.239	14.756	12.0	8.0	84.71	
高新区	唐家	8.057	22.651	6.764	9.259	14.611	12.204	10.0	83.546	
	桂山	9.8	30.000	10.0	3.884	15.0	15.0	10.0	93.684	
万山区	万山	9.8	26.434	10.0	10.0	15.0	15.0	10.0	96.234	
	担杆	9.8	30.000	6.0	10.0	15.0	15.0	10.0	95.8	
高栏港区	南水	7.155	27.452	9.45	8.781	12.588	14.158	10.0	89.584	
	平沙	7.983	28.351	8.17	9.245	13.216	13.38	10.0	90.345	

颜色贴士: ■优秀, ■良好, ■平稳, ■预警。

平安提示:本日全市平安状况良(优秀镇街7个、良好镇街14个、平稳镇街3个),无红色预警地区。提醒市民做好家居安全防范,在公共场所注意保管财物,积极维护城市管理秩序,遵守交通规则平安出行。

2019年11月,在平安指数发布五周年之际,珠海市以中央政法委提出的“市域社会治理现代化”重要理念为切入点,以市域层面各类安全“大数据”为支撑,将平安指数优化升级为涵盖14项分类指数的珠海“平安+”市域社会治理指数。新版指数分为日度指数和月度指数,日度指数由7项分类指数构成,每日发布;月度指数由14项分类指数

构成,每月15日发布。想了解更全面更具体的平安信息,请关注“珠海平安指数”官方微信公众号了解和参与平安珠海建设。



“珠海平安指数”官方微信公众号