

宁波志愿服务大篷车第310期开进江东明北社区

廉政小品很接地气



7月24日晚,由东南商报与市文明办主办的宁波志愿服务大篷车第310期之夏季纳凉晚会第3站,开进江东明北街道明北社区。古典舞、廉政小品、萨克斯合奏、电子琴演奏……这个草根社区大舞台让更多居民体会到文艺带来的欢乐,也让更多的新老文艺志愿者参与到其中。

记者 戎美容
通讯员 易玉美 实习生 高杉

苍水红日艺术团文艺志愿团队已是第4年参加夏夜纳凉晚会了。每一年,他们都会给居民带来精彩的节目,这次是廉政小品《登门》。小品构思仍然出自陈智勇之手,讲述的是公交司机小李之母,两次送礼分别被该单位的领导及其妻子婉言拒绝,最终小李凭借自己的技能,在工作上得到了大家的肯定,结尾小李母亲羞愧地送上儿子的结婚请柬,而这次“登门”才真正把这份情谊送了出去。陈智勇说,取材来自民间,很接地气,就是想让大家都明白,廉洁不廉洁与是否有个贤内助也很重要。

演出时,小朋友的节目总会赢得台下观众青睐。黄华宁和薛茜文两个小朋友,穿着漂亮的演出服,为大家表演电子琴合奏《happy串烧》。小脑袋还伴随着音乐左右摇晃,萌萌的模样惹得台下观众阵阵掌声。再过两天,是黄华宁6周岁的生日。他的妈妈说,这是他人人生中第一次演出,非常珍贵,算是提前为自己送上生日礼物。

参加当天演出的还有明北社区带来的歌舞《为了谁》《马头琴传说》,文艺志愿者蒋女士带来的古典舞《梦缠绵》,夕阳红艺术团带来的萨克斯合奏《荷塘月色》,沙雨辰的朗诵《将进酒》。



明北社区城管义工表演歌舞。

记者 徐文杰 摄

社区名片

明北社区东邻朝晖路,南接通途路,西靠徐戎路,北连福明余隘,成立于1995年,有明北小区和陶然轩小区两个居住区,占地面积约15万平方米,住宅楼53幢,居民2162户、6255人,住户以拆迁安置为主,60岁以上老人占总人口的17%。辖区内有朝晖干休所、宁波行知实验小学等5家共建单位。

“奶爸奶妈达人”与专家探讨育儿经



商报讯(记者 孙肖 实习生 张晨雯)由东南商报携手宁波市妈妈大学公益俱乐部、贝因美宁波分公司共同举办的,“中国移动·最宁波月月评”之“搜索奶爸奶妈达人”活动,吸引了30多名奶爸奶妈在妈妈知道微信上分享育儿小故事。经过两周的报名征集与微信投票评选,“奶爸奶妈达人”20强已经诞生。

昨天上午,贝因美客服推广中心策划经理李洁女士为14名到场的“奶爸奶妈达人”颁发了荣誉证书。“奶爸奶妈达人”同时还获得了900克贝因美奶粉2听及贝因美大礼包1份和爱你宝贝摄影券1张,并参加了“爱与分享”高端妈咪沙龙。

沙龙现场,贝因美首席育婴专家卢苇、艾毅幼儿园外籍幼教老师 PHELLY MANGUI、益诺教育工坊创始人朱悦宁与“奶爸奶妈”们探讨了爱的意义,以及如何对待孩



“爱与分享”高端妈咪沙龙现场。

记者 王鹏 摄

子成长中分享心态的变化。

对于分享问题,育婴专家卢苇建议,家长要帮助孩子树立自我意识,注意孩子的情绪,不要一味批评孩子。如果孩子不愿意分享,要尊重孩子,并借此机会教育孩子,“你不愿意分享也不能玩别人的玩具”。

朱悦宁总结了适用于所有父母与孩子的

一条法则:“父母每天都要亲吻、拥抱自己的孩子,长此以往,这个家庭中就能形成一种表达爱的习惯。”此外,朱悦宁还建议家长多给孩子布置一些劳动任务,并鼓励孩子出去接触大自然,多多运动。

更多现场资讯请关注妈妈大学微信(微信号:youxiu mama)。

“儿童大学”科普主题公益活动举办第二期 孩子们自己动手做沙拉

商报讯(记者 孙肖 实习生 管惠敏)“小朋友们,还记得自己今天早餐吃了什么吗?”7月26日上午,由东南商报和宁波市妈妈大学公益俱乐部共同举办的“儿童大学”科普主题公益活动第二期,在宁波志愿服务大篷车下应服务中心举办。本期活动特邀宁波大学预防医学系教授张晓宏,为孩子们带来“了解食物的秘密”科普主题课。

关于食物,张教授告诉在场的小朋友们:“我们需要吃饭,是因为人体需要营养。小朋友们如果不好好吃饭,会变成营养不良哦。”张教授还告诫孩子们,不能吃太多薯条之类的油炸食品,要多吃新鲜的

蔬菜。

之后,张教授和小朋友们一起玩起了“宝宝猜谜语”游戏。“青青木棍状,最爱架上晃。大家知道是什么蔬菜吗?”张教授笑眯眯地看着小朋友们。

“我知道我知道,是黄瓜!”杨雯嘉小朋友兴奋地给出了答案。之后的一些谜语也都没有难倒聪明的孩子们。

经过有趣的小游戏,小朋友们对蔬菜有了进一步的了解。张教授又带着孩子们动手做蔬菜沙拉,胡萝卜、黄瓜、小番茄……在老师的帮助下,孩子们都完成了自己人生中的第一份蔬菜沙拉。

因为是自己亲手做的,小朋友们吃得特

别开心,纷纷说“好吃”。

看着坐在一旁的妈妈,6岁半的叶姜远小朋友提出:“我想给妈妈尝一下。”一时间,孩子们都端着各自的沙拉,跑到自己的妈妈面前,让妈妈也尝尝美味。叶妈妈欣慰地表示:“第一次带他来参加这样的活动,感觉很棒,他表现也很好,我觉得以后可以带他出来多体验一下。”

“蔬菜中富含维生素和水,对我们的身体很有好处,小朋友一定要记得多吃哦!”张教授再次提醒小朋友。

活动最后,现场6名小朋友获得由宁波市妈妈大学公益俱乐部认证的儿童大学单科结业证书。

《妈妈大学》第71期导读

由宁波市妈妈大学公益俱乐部出品的公益品牌《妈妈大学》周刊第71期精彩上线。您可以通过添加妈妈大学微信(微信号:youxiu mama)回复“微刊”的方式阅读精彩内容。

封面人物 本期封面亮相的是妈妈徐静静和宝贝毛璟桥。封面人物由西瓜庄园儿童摄影(中山东路724号)拍摄。

公益活动 播出“小小故事电台”安全童伴特辑第二期节目。故事志愿者大雁姐姐为孩子们带来了安全故事《想当医生的小蚂蚁》。

公益课堂 少儿舞蹈俱乐部的汤老师为大家带来“古典舞”。

想参与更多公益活动,请添加妈妈大学微信。 记者 孙肖 实习生 潘佳妮



《宁波社区服务》第273期导读

由东南商报社区全媒体工作室出品的《宁波社区服务》微信今天推出第273期。您可以通过关注公众微信“宁波社区服务”(微信号ningbo81890)获得更多资讯。

封面人物 为您介绍的是镇海区招宝山街道车站路社区居委会主任陶兆燕。

社区新闻 为您介绍的是海曙区望春街道后塘河社区“迎八一”慰问活动。

记者 戎美容 实习生 吴东霖



外婆私房菜荟萃沙龙

两名妈妈分享独家私房菜

商报讯(记者 孙肖 实习生 张晨雯)7月26日,东南商报“生活学会”联合三江购物推出“生活微课堂”系列活动。本次活动主题为“外婆私房菜荟萃沙龙”,特邀黄维霞和吴丽菊两名妈妈与大家分享两道私房菜。活动邀请了6名微友到老外婆渔村江东店(江东北路384号)试吃,并品尝了老外婆渔村的推荐菜。

吴丽菊为大家带来了一道“西芹炒虾仁”。“先把西芹入沸水焯半分钟,捞出放在冷水中冷却后沥干,再焯炒一遍虾仁。最后在热锅中放入西芹和虾仁,加适量盐和鸡精,撒入葱花炒匀盛出装盘就可以了。”吴丽菊介绍,以前用的是芹菜,现在才改用西芹。“西芹吃起来爽脆又可口,对小孩也有很大的吸引力。”老外婆渔村的厨师长给这道菜打了满分。

黄维霞制作了一道“芦笋炒肉片”。“首先要把芦笋外皮去掉并洗净,再用生粉把肉片抓匀并用热油滑炒肉片。”她一边讲解,一边熟练地操作着手中的锅铲。“最后放进芦笋一起炒一炒就好了。”短短几分钟,一盘新鲜的“芦笋炒肉片”就出炉了。

在老外婆渔村江东店店长陈敏儿的推荐下,微友们还试吃了老外婆渔村的“特色鱼头煲”、“鹿排”以及“蚕豆煲”等招牌菜。

更多内容请见生活学会微信公众平台(微信号:shenghuoxuehui)。