

宁波志愿服务大篷车第337期开进鄞州东兴社区

爱护颈椎 应从年轻时做起



宁波卫生职业技术学院的学生志愿者为居民按摩推拿。

记者 徐文杰 摄



商报讯 (记者 戎美容 通讯员 王述 实习生 高杉 王瑶 褚邱红) 3月14日上午,由市文明办和东南商报联合举办的宁波志愿服务大篷车第337期来到鄞州下应街道东兴社区。早春的休息日早上,暖洋洋的,居民们也似乎更愿意出来活动活动,因此现场的每一个便民服务摊位前围了不少居民。

年过六旬的应老伯,早年在工程队做工,颈椎落下了毛病,如今天感觉双手发麻,甚至影响睡眠。经宁波卫生职业技术学院的康

保健协会志愿者按摩之后,应老伯感觉双肩舒畅了些,直夸志愿者手法好。志愿者说,颈椎病是一种颈椎的退行性病变,其主要致病因素是颈椎间盘的退变。退变,就是人体器官的老化,这是不可遏制的生理过程,尽管其发生时间有先有后,但终究要发生。如果在退变过程中能保持各方面的平衡,就不会出现太大的问题。所以要从年轻时开始注意保养颈椎,比如颈椎的冷暖、负重、长期伏案作业等等,都要注意间歇休息。

“小朋友,厕纸、卫生纸是否可以回收呢?”在妈妈赶集垃圾分类团队的摊位前,志愿者潘佳妮询问正在做垃圾分类的周浩小朋友。

“厕纸、卫生纸遇水即溶,不算可回收的‘纸张’!像报纸、广告纸才是可回收垃圾。”完成垃圾分类之后,刚上小学一年级的周浩显得很开心,他觉得自己既获得了新知识,又得了一本绘本《松鼠先生和月亮》。

参加当天活动的志愿者团队还有浙江医药高等专科学校青年志愿者协会、浙江海册律师事务所、月湖街道剪·爱理发团队、东兴社区志愿服务团队。

社区名片

东兴社区东与江陆村毗邻,南临镇东路,西同李关弟中学隔河相望,北接鄞州大道,地域面积23.1万平方米,总建筑面积32.4万平方米,住宅楼87幢,共计2987套。

《宁波社区服务》第305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》微信推出第305期。您可以关注公众微信“宁波社区服务”(微信号 ningbo81890)获得更多资讯。

我是志愿者 为您介绍浙江万里非遗志愿者团队。

社区新闻 为您介绍的是江北文教街道育才社区“弘扬雷锋精神,参与志愿活动”学雷锋志愿服务便民活动。

记者 戎美容 实习生 高杉

20家公益红娘团 婚博会上牵红线

3000多名单身男女报名登记

商报讯 (记者 孙肖 实习生 王贤杰 通讯员 吴蓉蓉) 昨前两天,宁波国际会展中心7号馆、8号馆内人声鼎沸,第四届浙江宁波婚博会得到了甬城市民的热切支持,为期两天的婚博会将在今天中午正式闭幕。

通过东南商报“宁波好姻缘”公益平台整合的20家公益红娘组织,齐聚会场,为单身男女牵线搭桥。据统计,2天时间已有3000多名单身市民登记报名。

梁祝红娘团的项志美团长说,这次婚博会气氛非常火爆,2天时间有841人到梁祝红娘团登记,红娘们带的登记表在周日早上已经用完,梁祝红娘团已为42对单身男女牵线。

南门口街道的王玉祥告诉记者,两天共有86人在他们那里登记。

“这次婚博会非常成功,我们这里已经有

60多个单身男女登记了信息,第一天我们就为12对单身男女牵了线。”锦绣东城“锦绣姻缘”红娘团的林信妹说。

“丁丁红娘团”丁大荣告诉记者,这是他第一次带着红娘团队参加婚博会,算是婚博会上的“新人”,两天时间里他们共收到100多份登记表。“接下来的一段时间,将和红娘团里的红娘配合,尽快帮助这些单身男女找到适合他们的另一半。”

婚博会活动还有最后半天,活动时间从上午9点到11点。单身的您可通过拨打热线87270000或添加“宁波好姻缘”微信(微信号:ningbohaoyinyuan)报名,获得门票。20家红娘团队的联系方式可通过加“宁波好姻缘”微信回复“报名”获得。更多活动内容请关注“宁波好姻缘”公益相亲交友公众平台(微信号:ningbohaoyinyuan)。



葵葵鱼悦读坊 小小主播讲诚信故事

商报讯 (记者 孙肖 实习生 潘佳妮) 3月15日下午,由东南商报、宁波妈妈大学公益俱乐部和鄞州下应街道联合举办的葵葵鱼悦读坊第九堂课,在鄞州下应街道文化服务中心一楼图书室举行。本次活动特邀小小主播团队的圆圆姐姐、夏天哥哥和暖暖姐姐,为孩子们带来有关“诚信”的精彩绘本故事。活动现场,夏天哥哥和暖暖姐姐分别以绘本故事的形式,教孩子们“如何做一个诚信的乖孩子”。此外,圆圆姐姐则教小朋友唱歌、跳舞,孩子们学得不亦乐乎。

带您学做甜蜜甜甜圈



商报讯 (记者 孙肖 实习生 张晨雯) 3月15日下午,由东南商报生活学会和鄞州下应街道联合举办的“周日文化”烘焙课堂,在宁波志愿服务大篷车下应服务中心举行。本次活动特邀安利志愿者包燕红夫妇教

大家制作甜甜圈。“甜甜圈的制作首先是要揉好面团进行发酵。”活动开始前,包燕红提前揉好面团,先把高筋粉、牛奶、酵母等材料倒入面盆,揉成光滑面团。之后再加入黄油继续揉,直到面团可以拉成薄膜状为止。

在面团放入烤箱发酵成原来的两倍大之后,把面团擀成1厘米厚的面皮,用模具印好

形状,再盖上湿布进行二次醒发。“这一步特别要注意,使用无纺布或者纱布进行覆盖。”在二次醒发完毕之后,将面团放入油锅油炸至色泽金黄即可。油炸好的甜甜圈可以根据个人口味蘸上不同的果酱,提高口感。

更多活动详情请关注生活学会微信(微信号:shenghuoxuehui)。

《妈妈大学》第103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》微刊第103期精彩上线。您可以通过添加妈妈大学微信(微信号:youxi-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胡旦群和宝贝胡澄莹。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 3月17日,妈妈大学微信放送小小收音机第35期节目,这次为我们带来故事的是二轻幼儿园钱家边分园的义工妈妈石桂香,她讲的故事是《犀牛的秘密》。

参与更多公益活动,请添加妈妈大学微信。

记者 孙肖 实习生 方怡琳



HG 亨瑞 | 美加投资移民及税务购房讲座

主讲嘉宾:新世界区域中心CEO Kevin Stamper 先生 地点:春霖大酒店二楼日厅 时间:3月17日19:00

父母移民打通子女留学捷径 拿着绿卡去上学

三大优势 催生留学绿卡族

• 上名校 不可或缺 • 省学费 更多选择 • 找工作 更具优势



EB-5精选项目——旧金山·金鸟岛项目



EB-5精选项目——达拉斯希尔顿酒店

投资50万美元 全家拿美国绿卡 | 50万欧元买房 快速拿欧洲绿卡

www.visa800.com 24小时服务热线: 13605740524

