

宁波志愿服务大篷车第343期开进鄞州东城社区 小朋友自制贺卡送妈妈



商报讯 (记者 戎美容 通讯员 许兴蕾 实习生 高杉 王瑶) 5月9日上午,由市文明办与东南商报社联合推出的宁波志愿服务大篷车第343期走进鄞州中河街道东城社区,志愿者为社区居民带去了反扒知识宣传、心血管疾病咨询、健康按摩、贺卡制作、爱心缝纫、家电维修等多个便民服务项目,受到了居民们的欢迎。

张佳怡和邵智慧是宁波城市职业技术学院艺心志愿团队的志愿者,为了迎接母亲节,两名年轻的大学学生特意准备了手工贺卡的材料,与小朋友们一起分享。活动



志愿者免费为居民理发。

当天,她们的便民摊位前,围了不少亲子组合,一个个萌萌哒的小朋友跟着志愿者认真地为自己的妈妈做贺卡。7岁的姐姐王胜男和4岁的弟

弟王梦雨做得尤其认真,用水彩笔一笔笔把素描花涂上颜色,添上彩虹,贴上一个粉红色的爱心,一张漂亮的贺卡就完成了。两个孩子拿

着自制的贺卡送给妈妈时,妈妈乐得都合不拢嘴了。健康咨询便民服务的志愿者是解放军第113医院的心血管内科主治医师俞飞

记者 王鹏 摄

虎,许多居民拿着体检报告单请俞医生分析,尤其是患有心血管疾病的老年人,更是排着队咨询。

在东城社区志愿服务队,有一支“E修电脑”维修队伍,里面有不少计算机老师,他们在工作之余,经常参加志愿服务活动,为社区居民服务。

参与本次活动的志愿者还有宁波义务反扒志愿者大队、社区健康管家工作室、近夕阳服务团队、科普宣传吧、党员志愿行动组等志愿者团队。

社区简介

东城社区位于鄞州区中河街道东北面,东临创新路,西接长寿南路,南起嵩江东路,北至长寿东路,辖区面积0.7平方公里。社区成立于2010年4月,由荣安和院等4个小区组成,居住户数3100户。

《妈妈大学》 第111期导读

由东南商报社区全媒体工作室出品的公益品牌《妈妈大学》微刊第111期精彩上线。您可以通过添加妈妈大学微信(微信号:youxiu mama)阅读精彩内容。

封面人物 本期封面亮相的是妈妈刘丽苑和宝贝张会宁,封面由奇乐儿童摄影(鄞州万达广场内)拍摄。

公益活动 5月12日,妈妈大学微信放送小小收音机第43期节目菲儿讲故事之《从哪里来,回哪里去》。

记者 孙肖 实习生 方怡琳



妈妈赶集第78站走进春江花城幼儿园 孩子们摊位前卖力叫卖



义卖活动现场



商报讯 (记者 孙肖 实习生 谢燕) 5月9日上午,由东南商报社、宁波市妈妈大学公益俱乐部和鄞州银行公益基金会联合举办的妈妈赶集家庭环保总动员第78站走进了春江花城幼儿园。本次义卖活动分为三个环节,分别是“爱心义卖”、“物物交换”以及“爱心拍

卖”。孩子们站在自己的摊位前卖力地叫卖,还有些小朋友拿着小篮子四处兜售可爱的小饼干。在“爱心拍卖”环节,老师们手工绘制的油画以及精细的手工艺品吸引了在场所有人的目光,家长们为了拍下自己喜欢的物品进行了激烈的“竞拍”。

本次活动共筹集善款6217.3元。其中一部分将用于捐助社会上需要帮助的孩子,另一部分将由家委会代表管理,捐给福利单位。

教您做“一人食”寿司



商报讯 (记者 孙肖 实习生 张震) 5月10日上午,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“一人食”课堂,在宁波志愿服务大篷车下应服务中心举行。本次活动特邀义工 Angela 教大家做简单的一人食寿司。制作寿司首先要准备米

饭,米饭要冷却到40℃左右最好。在煮饭时,大米和糯米的比例是1:1,这样煮出来的饭比较糯。同时,要在米饭中以5:1的比例加入白醋,使米饭更软,适合寿司造型。

寿司制作的时候需要用到寿司专用模具,将米饭填入模具底部,再根据自己口味加入火腿肠、肉松、泡菜等食材,最后再填上米饭,用模具压实后切成小块即可。

更多活动详情请关注生活学会微信(微信号:shenghuoxuehui)。

妈妈大学儿童心理安全系列公益课走进柴桥街道中心幼儿园 别给孩子太大心理压力

商报讯 (记者 孙肖 实习生 唐阳) 5月8日下午,由东南商报社、宁波市妈妈大学公益俱乐部、鄞州银行公益基金会联合举办的“妈妈学心理,宝贝更安心”儿童心理安全系列公益课走进北仑柴桥街道中心幼儿园。本次活动特邀国家二级心理咨询师郑康军老师,为家长们讲解如何与孩子一同成长,加深亲子关系。

“各位家长,我有一个女儿,她平时成绩很优秀,但在考试前成绩滑落非常厉害,这时我们做家长的应该怎么做?”活动开始,郑老师就问了在场家长一个问题。“揍她!”一个家长回答,现场笑声一片。“这时要做的只有鼓励,不能给她心理负担。”当提到孩子是否应该读名校这个问题时,郑老师认为名校可以给孩

创造一个好的学习环境,但名校也给予孩子过大的压力。在选择学校前应咨询孩子的意愿,不要把压力扩大。

在提问环节,有家长提到,孩子在3岁时突然说话打结了。郑老师说,这是孩子内心紧张的一种状况。家长可以在孩子说话打结时转移他的注意力,让他舒缓内心的紧张和不安,并且给他一定的安全感。

“十月三生”女性健康关怀项目之微信1对1举办第4期活动 以健康心态迎接更年期



昨天,由宁波市妈妈大学公益俱乐部、镇海区妇幼保健院主办的“十月三生”女性健康关怀项目之微信1对1第4期,邀请镇海妇保院副主任医师、国家二级心理咨询师顾明芳为大家解答“撞上更年期该怎么办”相关问题。小编整理了一些普遍存在的问题,分享给大家。

问题一

微友“李晶晶”: 医生您好,最近我经常腰部、肩膀还有腹部等地方会莫名其妙地疼痛,过一下又会不痛,请问医生这是女人更年期的症状吗?平时应该怎么办呢?

顾明芳: 您好,您说的症状更年期时有人会出现。如果您目前月经紊乱

甚至停经,其他检查无特殊病因,可以考虑是更年期。平时要注意健康生活、合理饮食、适当运动、作息规律、心气平和。月经紊乱就调节月经,停经可以到更年期门诊评估后进行雌激素补充治疗。

问题二

微友“鱼儿”: 请问一下,女人大概到多少岁会到更年期?思想很复杂,是要到更年期了吗?

顾明芳: 女性平均的绝经年龄为45~55岁,月经有规律的女人,过了40岁以后,一旦月经失去规律,相邻两次或两次以上月经周期与正常周期比较时间相差7天以上,可同步伴有促卵泡素水平波动性增高,就要想到是否步入围绝经期。

问题三

微友“安安”: 更年

期绝经一年服用雌激素4个月,现查出乳房有肿块,没有其他疾病,一年前出现更年期症状,服用勃龙替片、坤泰胶囊、钙尔奇4个月,请问现在查出肿块还要继续服用药物吗?

顾明芳: 乳房出现肿块,先请乳腺专家会诊,如果肿块小只是小结节,不用手术,每3个月复查,雌激素可继续用,雌激素补充4~5年内不增加乳腺癌的风险。

问题四

微友“泉子”: 我有位阿姨今年48岁,已到了更年期,请问补充什么药物可缓解更年期症状,已停经一年,潮热,失眠。请问服用补佳乐可以吗?

顾明芳: 你阿姨的情况符合围绝经期补充雌激素的对象,但需要到专科医生那里进行科学评估,无禁忌症才可补充,且要定期复查,才能既安全又有效。

记者 戎美容 实习生 罗盼 郭陈晨

《宁波社区服务》 第313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313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 为您介绍的是宁波黑苹果青年公益发展协会。

社区新闻 为您介绍的是鄞州区彩虹幼儿园立夏民俗体验。

记者 戎美容 实习生 刘葭滢



母亲节 送束花给妈妈

商报讯 (记者 孙肖 实习生 潘妮妮) 昨天下午,由东南商报社、宁波市妈妈大学公益俱乐部和鄞州下应街道妇联、计生协会联合举办的母亲节悦读坊第13课在下应街道文化中心一楼举办。本次活动特邀义工毛锐妈妈在母亲节为孩子们带来故事《妈妈的红沙发》,这是一个关于爱、关于为梦想奋斗的温馨故事。

义工还教孩子们用扭扭棒做了美丽的花束。谦谦小朋友制作完成后,开心地说:“我要把我亲手做的花送给我的妈妈。”昨天是母亲节,一堂简单的手工课,让孩子们懂得了如何向母亲表达自己的爱。