

“九里 to 行动”志愿者招募来了 期待您的加入

日前，“九里 to 行动”新时代文明实践项目入选 2023 年松江区新时代文明实践资助扶持项目。为持续推进项目开展，助力九里亭街道老年友好型社区建设，现向大家发出招募令，加入我们，一起志愿齐参与，九里 to 行动吧！

招募条件

1. 居住 / 工作在九里亭街道辖区的居民优先。
2. 身体健康，热心志愿者工作，具有奉献精神。
3. 有爱心，耐心细致，责任心强，能吃苦耐劳。
4. 纪律性强，能较好地完成各项任务志愿服务工作。

服务时间

贯穿全年，具体时间由您定，但为保证志愿服务效果和质量需要可持持续。

服务对象

居住在九里亭街道的高龄、独居、失能老人等困难群体(本着就近原则，优先安排)。

服务内容

展个人所长，服务困难群体(如：陪伴聊天、爱心理发、清洗窗

帘、居家清洁、清洗空调、爱心义诊等)，具体以实际志愿服务结对情况确定。

服务收获

1. 获得个人心灵的成长及收获。
2. 获得相关心理学、社会实践的机会。
3. 获得志愿服务证书。
4. 获得志愿服务时长积累。

报名方式

联系人:张老师,联系电话:021-57616307

九里亭街道社区志愿服务中心

粼粼波光、天鹅畅游..... 如此美景，快来奥园社区打卡吧

◆孙玉婉

惊鸿一瞥，最是那一低头的温柔；眺望远方，皆是那满园的高贵。黑天鹅在波光粼粼的湖面游戏嬉戏，时而高歌，时而低回，时而追逐打闹，时而翩翩起舞，倒映着的身姿与清澈水面下的水草相映成趣。如此美景，尽在奥园社区的天鹅湖，快来打卡吧！

便民服务

退休职工住院补充医疗互助保障计划 6月1日起开放社区集中参保

“上海市退休职工住院补充医疗互助保障计划”是本市一项补充医疗保障项目,通过“无病我助人,有病人帮我”的互助共济机制,帮助参保的退休人员减轻医疗费用负担。目前,本市约 410 万名退休人员参加了该计划,其中,社区参保人数逾 120 万。

参保对象:属于上海市职工基本医疗保险保障范围的社会退休人员及单位不组织参保的退休职工。集中参保起保日为当年的 7 月 1 日。

保障范围:

- ①住院治疗;
- ②按住院标准结算医疗费用的急诊观察室留院观察治疗;
- ③门诊大病治疗;
- ④家庭病床治疗。

保障力度:

出现上述四种情况,对统筹基金(或附加基金)支付范围内属于个人自负的医疗费用,按 50%—70%的比例报销保障金。每一保障年度个人累计最高可获得保障金 100000 元。

办理时间:2023 年 6 月 1 日至 2023 年 6 月 30 日

●缴费标准(如下表):

社区参保对象	2023 年社区集中参保缴费标准	备注
1 续保人员 2 办理退休手续后 1 年内的首次参保人员	415 元/人	其中,第二、三档的参保对象,第二年起,按续保当年的缴费标准收费
①退休 1 年以上(不超过 2 年)的首次参保人员 ②最近一次断保超过 1 年(不超过 2 年)的再次参保人员	800 元/人	
①退休 2 年以上的首次参保人员 ②最近一次断保超过 2 年的再次参保人员	1200 元/人	

九里亭街道社区事务受理服务中心

关爱未成年人 共创美好未来

九亭小学四(2)班 伍珮瑜

硕亭经济小区

联系电话 | 021-33555587
地址 | 松江区沪亭北路 99弄金地广场2号楼5楼

医生谈健康

高血压的发病原因及防护

高血压是指收缩压、舒张压增高(≥140mmHg、≥90mmHg)为主要临床特征的一种慢性疾病,患者可同时伴有心、脑等器官病变。高血压患者临床症状以头晕、心悸为主,若是患者血压持续升高但未及时采取治疗措施会引发脑卒中、心肌梗死等严重并发症。

一、高血压的发病原因

- 1.遗传因素。根据高血压的发病原因,可以分为原发性高血压和继发性高血压。
- 2.饮食因素。若不注意日常饮食,嗜钠盐、高油脂的食物的人群患高血压的几率极高。过量饮酒会刺激血管收缩,促进血压升高,长期饮酒的人群易患高血压。
- 3.年龄因素。40 岁以上的人群高血压发病率较高,随着年龄的增大,中动脉壁内膜和中层变厚,中层弹力纤维减少,结缔组织增加,会导致动脉管腔变窄,血管扩张能力下降,血管压力无效有效缓解导致血压升高。
- 4.不良生活习惯。还有研究表明,不良的作息习惯也会诱发高血压,特别是喜欢熬夜、缺乏运动的人群患病率较普通人群较高,而早睡早起的人群患高血压的比例较低。
- 5.疾病因素。存在糖尿病、肥胖、动脉狭窄等疾病,均会导致患者机体出现代谢功能障碍,引发继发性高血压。
- 6.精神因素。平时生活中,长期处于紧张、焦虑、高压力的状态是引发高血压的危险因素。

二、高血压的防护

- 1.定期检查。40 岁以上的人群定期检测血压,建议每年去医院做一次体检,检查项目包括:心率、心脏大小、四肢动脉搏动情况、尿常规、血液生化检查等。
- 2.正确用药。在自身耐受情况较好情况下,切忌自行减少剂量或停药,降压药物一旦停止服用后,血压会呈反弹性回升,出现“反跳”现象,出现心率加快从而引发高血压危象、心力衰竭等疾病。
- 3.合理膳食。建议每日摄盐量在 6g 以下,尽量少饮酒、戒烟。多吃粗粮、新鲜的水果和蔬菜,增加鲜奶、豆类、海带等高钙食物的摄入。
- 4.适度运动。预防高血压的一个重要措施,就是加强运动,控制体重。每日的运动量需保持在 1—2 小时之内,可进行散步、慢跑、骑自行车、跳绳、爬山等活动。建议每周运动 3 到 5 次,锻炼时间在早上 8 点之后,避免过早起床锻炼引发血压上升,发生心脑血管意外。

九亭医院 许怀亮

奋进新征程 建功新时代

新民晚报 社区版

九里亭街道商会第二次会员大会召开 踔厉奋发新征程 勇毅前行谱华章



5月23日上午,上海市松江区九里亭街道商会第二次会员大会顺利召开。区委统战部副部长、区工商联党组书记沈伟,九里亭街道党工委书记、人大工委主任王平出席会议并讲话。

沈伟代表区委统战部、区工商联对大会的召开表示热烈祝贺,对九里亭街道商会取得的工作成绩给予充分肯定。他提出三点希望:第一,坚持把教育引导做“深”,广泛凝聚思想共识。在促进民营经济“两个健康”中,首要的、关键的是促进民营经济人士健康成长,根本在教育引领。一要不断宣传党的政策,稳定发展预期;二要不断深化理想信念,提振发展信心;三要不断弘扬“沪商精神”,积极回馈社会。第二,坚持把营商环境做“优”,主动融入发展大局。一要推动构建亲清政商关系;二要精准服务民营企业发展;三要勇于担当新时代新使命。第三,坚持把商会建设做“亮”,不断提升工作质效。商会要始终推进改革和发展,不断提升商会的凝聚力、吸引力和影响力。一要坚持以党建促会建;二要坚持扩大会员覆盖;三要坚持擦亮商会名片。

王平对街道商会未来的发展提出三点意见:第一,固本培元,守正创新,在新时代新征程上全力以赴提升商会建设水平,实现更高质量发展。坚决贯彻党中央“两个毫不动摇”、“三个没有变”方针,在强化商会建设上做到坚持政治建会、坚持团结立会、坚持服务兴会、坚持改革强会。第二,坚定信心,勠力同心,以乘势而上的新作为为街道“三新一中心”的发展贡献力量。希望商会企业发展头雁效应,带动更多企业在九里亭投资兴业,共享高质量发展,共创美好未来。第三,赓续初心,奋起笃行,以践行弘扬伟大企业家精神反哺社会实现共同富裕。希望商会企业家深入弘扬和践行企业家精神,增强家国情怀,自觉践行以人民为中心的发展思想,既要促自身发展、建一流企业,又要勇担社会责任,在促进就业、助力公益上做出更大贡献。

街道党工委委员、办事处副主任、街道商会常务副会长朱秀兵代表第一届理事会作工作报告。街道党工委委员、人大工委副主任、街道商会秘书长陈妮主持会议。街道总工会专职副主席周丽代表街道群团组织向大会致贺词。

大会审议通过了街道商会第一届理事会工作报告、街道商会第二次会员大会决议;聘请街道党工委副书记石宝孙为街道商会第二届名誉会长;选举徐学青为街道商

营造别样“绿意生活” 九里亭街道园艺中心启用

近日,松江区九里亭街道市民园艺中心揭牌仪式在九里亭市民园艺中心举行,标志着九里亭街道市民园艺中心正式投入使用,打响市民园艺中心工作品牌,推动新时代城市绿化工作高质量发展。

“九里亭街道深入践行‘人民城市’重要理念,通过‘增绿提质’,形成了一批精品景观,新增各类绿地共计超过 8 万平方米,其中社区公园 1 个,面积口袋公园 4 个。同时大力推进美丽街区建设,实现‘一街一景观、一街一特色’。”九里亭街道党工委副书记、办事处主任王浩峰表示,在区绿化和市容管理局的指导下,街道深入推进“林长制”,持续提高九里亭生态环境品质,以绿色驱动高质量发展,切实提高社区绿化环境和居民居住品质。

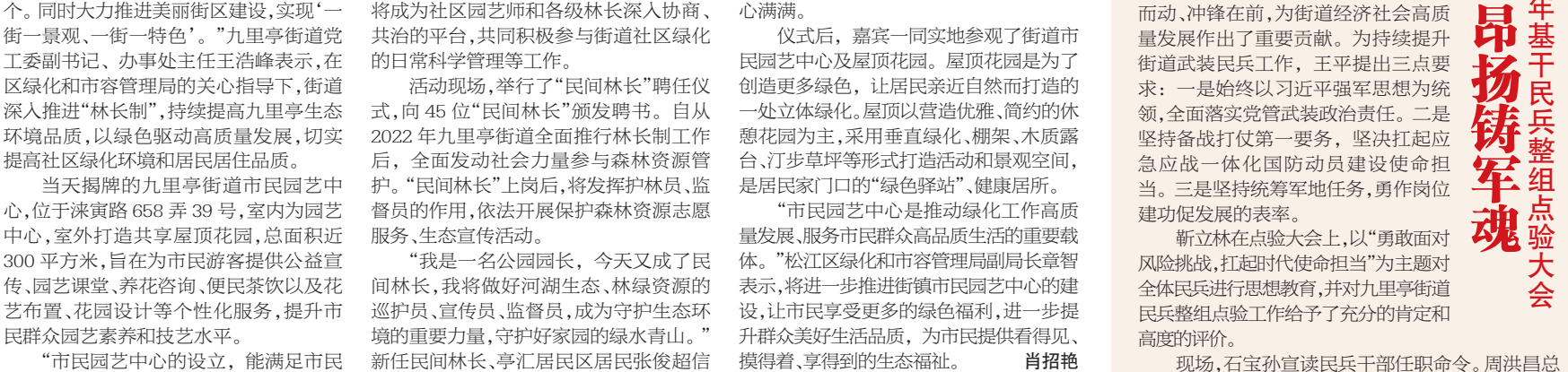
当天揭牌的九里亭街道市民园艺中心,位于涑寅路 658 弄 39 号,室内为园艺中心,室外打造共享屋顶花园,总面积近 300 平方米,旨在为市民游客提供公益宣传、园艺课堂、养花咨询、便民茶饮以及花艺布置、花园设计等个性化服务,提升市民群众园艺素养和技艺水平。

“市民园艺中心的设立,能满足市民多元化的园艺服务需求,推动家庭园艺的发展。通过为市民提供‘一站式’园艺服务,让丰富多彩的园艺活动‘飞入寻常百姓家’,丰富市民花卉园艺体验。”九里亭街道办事处副主任王琰说。

街道市民园艺中心正式启用后,将作为社区园艺师与社区居民交流、服务的空间,通过开展咨询服务、园艺讲座、现场指导等多形式的社区园艺活动。这里同时也将成为社区园艺师和各级林长深入协商、共治的平台,共同积极参与街道社区绿化的日常科学管理等工作。

活动现场,举行了“民间林长”聘任仪式,向 45 位“民间林长”颁发聘书。自 2022 年九里亭街道全面推行林长制工作后,全面启动社会力量参与森林资源管护,“民间林长”上岗后,将发挥护林员、监督员的作用,依法开展保护森林资源志愿服务、生态宣传活动。

“我是一名公园园长,今天又成了民间林长,我将做好河湖生态、林绿资源的巡护员、宣传员、监督员,成为守护生态环境的重要力量,守护好家园的绿水青山。”新任民间林长、亭汇居民区居民张俊超信



行云流畅,九曲港绿地奏响慢生活“新篇章”

据悉,九曲港绿地改造工程已于近日完工并向市民开放。改造后的绿地是一处可步入式的绿色休闲空间,一年四季,季季有景。

九曲港绿地位于松江区涑亭北路与南池路路口东侧,面积约 9000 平方米。此次改造以疏林草地的手法打开了道路界面,通过增加园路和休闲廊架等设施,将原先不可进入的绿地改造成了一个适宜休闲漫步的绿色空间。

绿地图改还在原有散植香樟的基础上,在道路两端或布置桩景,或搭配花境,构成多变的视觉焦点。同时,沿园路增加季相变化明显的春花,点植梓树、纳塔栎、枫香等秋色叶乔木,形成四季皆有景的观赏效果。

蔡晓旭

九里亭街道召开二〇二三年基干民兵整组点验大会 点验展风采 昂扬铸军魂

为深入贯彻落实党的二十大精神,进一步激发九里亭街道广大基干民兵的工作热情,全面推进街道国防动员和后备力量建设。5月19日上午,九里亭街道召开 2023 年基干民兵整组点验大会。街道党工委副书记、人大工委主任王平出席会议并讲话,区人武部副部长靳立新,街道党工委副书记石宝孙,街道党工委委员、武装部部长周洪昌出席会议。

王平代表街道党工委、办事处对区武装部一直以来的指导帮助致以真挚的谢意。王平表示,广大基干民兵在维稳处突、疫情防控等工作一线闻令而动、冲锋在前,为街道经济社会高质量发展作出了重要贡献。为持续提升街道武装民兵工作,王平提出三点要求:一是始终以习习近平强军思想为统领,全面落实党管武装政治责任。二是坚持备战打仗第一要务,坚决扛起应急应战一体化国防动员建设使命担当。三是坚持统筹军地任务,勇作岗位建功促发展的表率。

靳立新在点验大会上,以“勇敢面对风险挑战,扛起时代使命担当”为主题对全体民兵进行思想教育,并对九里亭街道民兵整组点验工作给予了充分的肯定和高度的评价。

现场,石宝孙宣读民兵干部任职命令。周洪昌总结街道 2022 年武装工作并部署街道 2023 年武装工作。九里亭街道武装部副部长刘彦宣布 2023 街道基干民兵出入列队名单。全体基干民兵庄严宣誓,新入队民兵代表、松江区女子民兵宣讲团王保俊发言。举行了 2022 年九里亭街道武装工作受表彰的先进单位、先进个人颁奖仪式。

此次点验活动,进一步增强了街道民兵的思想觉悟和政治意识,明确了国防力量“后备军”和经济社会建设“生力军”的双重身份,鼓舞他们以强烈的责任感、荣誉感、使命感投入工作,为街道“三新一中心”建设贡献力量。

徐焱辉

