

“小老人”照顾“老老人”

松江“姐妹情深”自治团队暖了冬天

寒潮中送上热粥与馒头

前几日寒潮突降茸城大地，室外寒风凛冽，景德路居民区老年活动室却是一团暖意，其乐融融。志愿者阿姨们戴上袖套，穿起围兜，开始了忙碌的一天。

临近正午，八宝粥熬好了，现做现蒸的包子即将出炉。志愿者蒋安琪给她的服务对象打去电话：“朱阿姨，我们在活动室做馒头，烧了八宝粥，等下给你送过来。知道你喜欢吃馒头的，给你送几个豆沙馒头来。”除了朱阿姨，她又联络了其他几户相熟的居民，趁着点心还热气腾腾，一一敲开了他们的门。

她口中的“朱阿姨”名叫朱玉蟾，今年80多岁，两人年纪相差并不多。对朱玉蟾而言，她俩就像姐妹，经常聊天，彼此关心。“平时路上看见总归要打招呼，有事情时会来看我，没事情时也会做点好吃的给我送来，粽子、南瓜饼之类的。”去年老伴去世，她的情绪一度陷入低谷，是蒋安琪等社区志愿者的陪伴，帮她熬过了最艰难的日子。感受到志愿者的记挂，老人们都很开心，朱玉蟾说，她们早已是自己生活的一部分，是比家人还要贴心的亲人。

从“小乐乐”发展到众乐乐

景德路是一个老年人口为主的社区，老年人占比超三成，仅90岁以上老人就有30名，空巢独居老人、困难老人也多达50人。如何让这些老人共享社会发展的福利，感受来自社

夏天包粽子，冬日送暖粥，平日隔三差五去个电话问候一声。在松江九岳街道景德路居民区，有一支“姐妹情深”自治团队，因为团队成员都是女性朋友，名称由此而来。针对社区里的特殊群体，团队的志愿者有事没事总是记挂着他们，如同姐妹一样常伴左右，营造了浓浓邻里情谊。



志愿者们忙着蒸包子

张小小 摄

会各界的温暖？居委会整合社区里的老年自治组织资源，创设了多个助老志愿服务团队。

“姐妹情深”就是这样一支自治团队。蒋安琪今年76岁，是这支居民自治团队的发起人。几年前，她常和社区里兴趣相投的小姐妹聚在一起做点心。虽然去年卸下了“队长”身份，但蒋阿姨一直心系着之前服务的老人，退而不休，真正把服务对象当成姐妹一样相处。

老人们生于物质匮乏年代，大多经历过忍饥挨饿，留在他们身上的时代印记之一，便是用吃的来表达感情。这次的面点多了哪道创新工序，成品效果怎么样；乳鸽是配了什么

佐料，小火慢炖出来的；粽子选了哪里产的粽叶，比别家的更清香，特意转了几辆公交车才买来的……相比物质上的赠予，老人们更在意的是这些物质背后承载的精神慰藉，他们边吃边聊，用最质朴的方式，还原最诚挚的感情。

起初她们只是自娱自乐，时不时把活动成果送去社区特殊群体的家中。渐渐地，这种自发形式的助老行动受到越来越多的关注，越来越多居民要求加入她们，三四人小分队经过几年自然生长，如今壮大到近20人。居民区党总支书记李金刚介绍，最近又吸纳了两名男性志愿者，他们正打算将团队更名

为“兄弟姐妹情深一家”。

社区志愿者的精神代代相传

宋建伟是“姐妹情深”的另一名骨干成员，目前她与5名困难老人和4名离岗退休老干部结对。除了每天把送到居委会的助餐送入户，还陪他们聊天、读报、打扫卫生，到医院配药。老两口的心结是什么，老人哪种慢性病的药快吃完了，这些子女也未必知晓的事情，一笔笔清清楚楚地记在她心里。

这一切，琐碎而不易。曾有旁人不解，问她们所谓何求，宋建伟想了想说：“谁都会有老的一天，帮助他们，就好像在帮助以后的自己。”她的母亲曾是楼组长，多年如一日地奔波在楼与楼之间，没有休息日也没有分文补贴，却从不退却。宋建伟耳濡目染，感受着这份平凡背后的伟大，退休后，也自愿担当起了社区志愿者的工作。

陪伴老人的日子不都是欢声笑语，有时，志愿者会被老人的烦恼影响了心情，甚至老人还会跟她们闹情绪。家有一老如有一宝，志愿者耗费着自己的心力，想着法子让老人宽心。现代文明给生活带来诸多便利的同时，也让老人产生了极强的隔阂感，志愿者无法阻止滚滚向前的时代车轮，但可以努力消解老人的落寞感。对于她们来说，这是当下力所能及的事，也是时代赋予的使命，既然接过了这一棒，必将不遗余力地完成它。

通讯员 张小小 本报记者 杨洁

崇明启动本市规模最大 农民相对集中居住安置项目



本报讯（记者 李一能）近日，全市规模最大的农民相对集中居住城桥地区安置项目启动建设。这是崇明区继去年底陈家镇安置项目开工后，又一个群众期盼的幸福工程启动建设。

该项目地块位于崇明区城桥地区港西3号地块，东至鼓浪屿路，南临南横引河，西靠三沙洪河，北至陈海公路。项目占地面积约为27.21万平方米，容积率1.2，总建筑面积约43.25万平方米，可安置3000多户农民，预计2022年底前交付使用。

在项目设计上，按照均好性原则、组团院落分布等方式，体现中国元素、江南韵味、海

岛特色等设计理念。在项目建设上，紧密结合崇明世界级生态岛建设实际，践行新发展理念，兼顾农民生产生活习惯。项目建成后，将大大提升本地区农民居住集中度，让更多农民享受更好的基础设施和公共服务资源，进一步提升群众的获得感、安全感和幸福感。

小区功能布局设计坚持人民至上，以居民生活便利为导向，在小区主出入口配置了约7000平方米的商业和配套服务用房，在街坊间设立2处邻里互动活动室，打造五分钟生活居住圈。同时，充分考虑居民生活方式，在小区中央配置了约9000平方米的助老中心，包括社区卫生、助老餐点、日间照料中心、陪医代办等助老功能用房，助老中心旁配置三栋为适合独居老人的适老住宅，通过风雨连廊连接至助老中心，充分体现了关爱老人的人文理念。



小笼师傅正熟练地制作着小笼

全国首家 “南翔小笼馒头”邮局开业啦



周末游

近日，全国首家南翔小笼馒头主题邮局挂牌试营业。百年邮局文化与香气四溢的小笼包会碰撞出怎样的火花？

南翔小笼馒头主题邮局位于南翔镇解放街34号，共三层。一楼是产品中心，二楼是非遗文化展示中心，三楼是办公和会议中心。

既然叫做南翔小笼馒头主题邮局，那怎么能少得了热气腾腾的小笼呢？在邮政业务柜台对面，来自长兴楼的小笼师傅正熟练地制作着小笼，这些小笼可以打包或邮寄，但不设堂食。

门口的展示柜中，陈列着各式各样包含

了小笼元素的明信片，种类繁多让人眼花缭乱。据悉，收信人凭明信片，可以到长兴楼领取一笼南翔小笼。

在邮政业务柜台的旁边，还配置了一台“有声明信片”打印机，顾客用微信扫描二维码后，可以选择自己喜欢的一张照片作为明信片的图案，再按照提示录音操作，就可以拥有一张独一无二的有声明信片。收到明信片后，收信人只需要扫描二维码，就能听见寄件人的祝福语。

除了好看、有创意的明信片，邮局试营业的首日还为广大集戳爱好者们提供了风景戳。南翔的钮老先生特地带来了珍藏的《南翔小笼演义》小人书，在书上盖戳留念。

据悉，南翔小笼馒头主题邮局还将配置一台自助式彩色邮资机宣传戳，1小时可打印6000封彩色宣传戳。

尚嘉

田园美食节

冬日暖胃佳酿 就藏在这个古镇里

小镇冬日的暖意，是一壶温热的枫泾黄酒给的。

传统的枫泾黄酒酿造，时间上极为讲究，每年立冬开始，到下一年立春结束，俗称“冬酿酒”。酿造黄酒的原料有糯米、大米、黍米和大黄米，精白之后的大米需要用水浸泡，也就是行话所说的“小雪淋饭”。浸米过程一般需要16-20天，在这段时间里大米中的淀粉能充分吸水，便于之后蒸煮糊化。蒸过的米饭外硬内软、疏松不糊、透而不烂、均匀一致。

接着就到了“大雪摊饭”了！先摊晾蒸熟的米饭，再加入水、麦曲、酒母混合均匀，随后装入陶缸进行发酵，发酵温度必须严格控制

在30℃-31℃之间，并配合搅拌，使酵母能自由呼吸，排出二氧化碳。3-5天之后，发酵渐渐趋弱，这时候酿造过程还没有结束，需要继续静止发酵20-30天，使酵母发酵完全，提升黄酒的口感。

待发酵结束后，就是“立春榨酒”了！把黄色的液体和酒糟分离开来，让酒液在低温下澄清2-3天，黄酒才算是酿制成功。

陶坛对于黄酒酿造而言也是至关重要的一步，它不仅具有透气性，而且质地也有利于黄酒贮存。新酿的黄酒，放在陶坛里贮存三年以上，始入佳境；贮存久远，水分会随之蒸发，酒却变得更加香浓醇厚。

冬日枫泾，唯黄酒与美景不可辜负。金山