

家有行动不便的老人怎么护理?小区私家车越来越多如何停车?东家长西家短的矛盾纠纷如何化解?上海各个社区拿出十八般武艺,针对各种“困难事、烦心事”,不断提升治理规范化、精细化、制度化水平。



新民随笔

## 社区生活服务圈,缘何强调“15分钟”

朱光

精准说来,近来大力倡导的“15分钟社区生活服务圈”是指——以步行15分钟,约750米左右为半径,形成的一个圆圈。在这个圆圈里,可以满足生活所需,也可办妥民生所需,甚而可以在街角遇到美……为什么是步行15分钟的距离呢?

城市,早在古希腊时期就已成形,在工业革命兴起、发明汽车之前的两千年来,城市基本是以步行丈量的。人们步行到雅典的广场,看柏拉图、苏格拉底如何思辨——城市历来是创新的发动机、文明的推进器。意大利佛罗伦萨的街道,带来了文艺复兴;英国伯明翰的街道,带来了工业革命;英国伦敦、印度班加罗尔、日本东京的繁荣得益于产生新思想的能力。

城市,只是在发明汽车的百余年内,才按照车行道路规划城市——这就是美国各大城市格局与英国伦敦、法国巴黎甚至丹麦哥本哈根的城市规划不太一样的根本原因。绵延数百年甚至千年的欧洲城市,最初都是为步行而建,近百年来规划城区发展时也颇为兼顾历史风貌保护。

步行15分钟能抵达,就意味着来回30分钟;如果一天去两三个地方,那就是步行1小时至2小时。2小时,差不多就是1万步,刚好是适度的轻量运动。对于任何人而言,步行1万步既不那么费时间,也是最简单易行、不费分文的锻炼方式。如果周边还能看得到水、触得到绿,甚而有鸟语花香,岂不更有益于身心健康?科学研究表明,散步至少可以促进消化、增强免疫力、提升睡眠质量……如果在散步过程中,还能解决各种生活刚需,妥帖而高效地处理各类事宜,真的能兼顾家庭、事业。所谓安居乐业,就是从这步行15分钟的社区生活圈开始。

毫无疑问,浦西尤其是中心城区、居民聚居区,步行15分钟左右的生活配套更为成熟、丰富。但是在浦东以及远郊,或因城区是为车行而规划,街道间距宽,以开车15分钟内有大型超市为“距离近”;或是因为居民居住得分散,步行15分钟就能享受便民服务的难度可能会提升……面对这样的街区,我们也应该逐步制订相应的解决方案。

## 老吾老计划 提升家庭照护能力

由于患有高血压、脑梗中、脊柱骨裂等多种疾病,家住富民大楼的82岁章奶奶行走困难、下肢无力酸软,日常生活全靠85岁的老伴赵爷爷照顾。不过自从有了“老吾老计划”后,赵爷爷独自照护的重担轻了不少——有工作人员上门教家庭照护的方法,特别有针对章奶奶的下肢按摩等技巧。2个月后,在指导老师和赵爷爷的共同努力下,章奶奶可以独自走路了,一改原先扶着桌椅慢慢挪的困境,下肢的酸痛感也基本消失了。“原先缺乏专业知识,照顾起来不得要领,自己也累得不行。现在,她舒坦了,我也轻松了。”赵爷爷感叹。

据静安区民政局负责人介绍,从2018年开始,静安区试点实施“老吾老计划——家庭照护能力提升项目”,通过政府购买服务方式,以实训式的“集中教学”和“个体辅导”等方式,开展失能老年人家庭照护者技能培训,缓解居家照护压力。目前,“老吾老计划”已实现街镇全覆盖,累计为18908人次开展家庭照护培训,为390户困难家庭提供居家照护入户指导,社区养老非正式照料

体系不断完善。

在“老吾老计划”中,静安向困难家庭提供居家照护入户指导——为老人建立专属“健康档案”,评估家庭服务需求,根据评估结论定制心理指导、护理康复指导等个性化照护指导服务。“指导老师手把手指导老人在家里做康复、做保健,这对提高老人以及家属的生活质量,都特别有帮助。”区民政局负责人表示。

“老吾老计划”还以集中授课的形式,在社区内开展“家庭照护实务训练”,为辖区轻度失能老人及其家属提供家庭照护辅导。除了心理辅导、照护技巧、康复技巧、健康管理等基础课程,还会根据服务对象特点和实际需求,适当扩大课程设置范围,增加疾病防控知识、危机干预以及涉老家庭相关消防安全常识等方面的教学内容。

通过搭建学习自我照护和预防的平台,提升失能、半失能老人家庭的照护能力,为老年人家庭养老和家庭照护提供更多支持,这也是“老吾老计划”的意义所在。

通讯员 彭旭卉 本报记者 江跃中

## 盘活资源 解决小区停车难题

家住东体育会路商建大楼的居民耿先生最近买了辆车,却遭遇爱车“无处停放”的困扰,多亏小区盘活周边停车资源,才使新车有了“安身之地”。记者日前从虹口区了解到,作为中心城区中老旧小区相对比较多的地区,居民停车难问题相对突出,为解决这一困扰居民的难题,该区统筹社区各方资源,盘活每一个能“活起来”的资源。

虹口区曲阳街道赤一小区是上世纪80年代建成的小区,原先小区内非固定机动车停车位仅有180个,停车位缺口约40个,停车矛盾突出。为了缓解停车矛盾,赤一小区结合“美丽家园”建设,通过改造小区内部主通道,结合小区公共空间布局调整等,对

小区内部停车位重新规划设置,增加停车位,并通过价格杠杆对停车进行需求管控。

上世纪末建成的虹口区飘鹰花苑小区,刚建成时地下车位只有31个。如今,小区地面道路几乎全被用来停车,居民停车难度日益凸显。于是,飘鹰花苑小区和隔壁“邻居”合生财富广场商量,探索“潮汐式”共享停车新模式。合生财富广场停车场周一至周五晚上6时至早上8时,周末全天24小时,对居民开放。“居民区还在与就近的上滨生活广场商讨,帮助解决飘虹小区、申工小区居民的停车难问题。”该居民区相关负责人介绍。

特约通讯员 龙钢 本报记者 袁玮

## 非诉社区 激烈矛盾提前化解

刑满释放男子欲报复再嫁女友,鱼塘老板到期拒不履约……这些容易激化的矛盾,在金山区吕巷镇都能一一化解,这也是该镇全面推进“非诉社区”创建的成果。

今年4月20日,刑满释放人员庄某来到吕巷司法所,感谢司法所工作人员对他的教育帮扶。原来,庄某服刑前,正在谈婚论嫁,给女方送了一些定情物和彩礼钱。庄某刑满出狱后,女方已经与他人结婚,为此,庄某感到十分气愤,扬言要让女方一家“好看”。吕巷司法所得知情况后,第一时间安排镇凌云非诉调解工作室负责人凌云进行调处。经过反复分析、劝说,最终双方表示各退一步,女方答应退还庄某彩礼钱、定情物等,

庄某表示不再找女方麻烦,一场影响两个家庭的纠纷得到了圆满解决。

吕巷司法所社工、国家二级心理咨询师沈海英,根据庄某的情况,依托镇非诉调解中心开设的心理疏导室,对庄某进行心理辅导,协调社会救助中心,为庄某申请了三个月临时救助;沈海英还结合庄某的爱好特长,联系区相关培训中心对其进行就业技能培训,让庄某重拾对生活的信心和希望。

据悉,按照矛盾纠纷“非诉在前、诉讼断后”原则,吕巷镇建立“镇-村居-宅康”分层递进的纠纷解决机制,整合法官、律师、人民调解员、志愿者等资源,将矛盾化解阵地前移、触角延伸。今年1月至7月,吕巷镇通过非诉纠纷解决机制调处矛盾纠纷1265起,与去年同比上升29%;诉讼案件立案142起,同比下降18%。这一升一降,体现了“非诉社区”创建的实际成效。

通讯员 许丽俐 本报记者 屠瑜



自助环保袋发放机日前现身申城一些超市和商场门口,只需扫码便能免费领取。据悉,这种免费发放的可降解环保袋由玉米、秸秆等材料制成,可承重5公斤物品。

杨建正 摄

环保袋发放机亮相街头



足不出户,尽享便捷

## 建行手机银行“约惠魔都” 轻松“掌控”娱乐生活



随着移动互联网的发展,人们对于线上娱乐需求激增,线上追剧、听书等足不出户的娱乐生活方式已逐渐成为生活常态。作为国内手机银行领先品牌的建行手机银行,也不断迭代和丰富,深度融入到了人们的日常生活中,不仅为用户提供方便快捷的移动支付服务,更是聚焦百姓各类日常生活需求,引入不同行业优质商户入驻手机银行,打造丰富便捷的“移动生态圈”,为百姓提供话费充值、生活缴费、出行购物、娱乐休闲等各方面的生活服务。一站式满足人们从金融服务到生活服务等多多样化需求,真正实现了“掌控”财务,“掌控”娱乐生活。

5折观影、看演出、听喜马拉雅FM?对,没错,这些优惠都可以在建行手机银行中实实在在地享受到。小杨是一名大学生,平时喜欢利用碎片时间听听线上音频“充充电”,周末偶尔也会与同学一起看电影、追话剧。一次偶然机会,到建行办理业务时大堂经理向小杨介绍了手机银行“约惠魔都”,了解到每周五可以5折抢购电影票和演出票。抱着试试看的心态,小杨尝试抢购了电影票,没想到非常顺利地享受到了这份“福利”。通过这次“种草”,小杨成功“路转粉”,成为了“约惠魔都”的忠实粉丝。

“约惠魔都”可以说是大学生的福音了,现在只要周末有活动安排,我都会首选周五通过“约惠魔都”来抢购,日积月累能省下不少钱呢。”小杨边说边拿出手机兴致勃勃地介绍起来,打开中国建设银行APP——悦享生活——约惠魔都,在“惠玩”板块中选择观影、演出、在线视听等服务,选择购买的商品后可提交支付,在支付环节手机银行页面会显示该笔订单的优惠金额,一目了然,整个流程客户体验也十分顺

畅。除此之外小杨还表示,除了自己最青睐的“惠玩”板块外,其实“约惠魔都”还有很多其他优惠,比如95折充值话费、12点一折秒杀等活动。

建行业内人士表示,“约惠魔都”是该行通过技术与场景、产品与科技的深度融合,搭建了随时、随地、随身,集生活消费、金融服务等为一体的本地生活平台。是以跨界跨业泛在、多元场景融合的经营模式,围绕客户全生命周期,整合全行客群服务、权益优惠。设有惠吃、惠玩、惠购、惠行四大板块,集合了叮咚买菜、花加鲜花、摩天轮演出票、喜马拉雅、饿了么外卖、盒马鲜生、骑行巴士、青桔单车等行业龙头企业,涵盖了吃喝玩乐购各类生活领域,构建了十大生活场景,满足百姓多元化需求。此外,“约惠魔都”还推出了各种丰富的优惠活动,用户可以每天参与“签到领消费金”、“12点一折抢”、每周参与“周五五折购”、每月参与“话费95折”、“魔都会员日”等,为客户带来了外卖、视听、出行、充值、购物等各类福利。