

# 喜迎新年 当巴社区文艺队排练火热

12月27日,记者来到拉萨市城关区金珠西路街道当巴社区,未入礼堂,先闻乐声。随声走进礼堂,记者看到社区文艺队的队员们正在紧锣密鼓地排练舞蹈,现场气氛热烈而活跃。  
记者 梁兰

在排练现场,文艺队队长扎桑正在悉心指导,从基础站姿、步伐等简单动作入手,逐步深入到复杂的舞步,耐心讲解每个动作的要领。队员们全神贯注,跟随扎桑的示范和节奏,反复练习扭腰、摆臂、踢腿等动作,力求每一个细节都精准到位。随着排练的深入,大家的动作越发整齐划一,优美的舞姿与欢快的音乐完美融合,充分展现了队员们积极向上的精神风貌。

“台上一分钟,台下十年功”,社区文艺队的队员们对此深有体会。为了能在舞台上呈现出完美演出,她们不辞辛劳,充分利用午休和下班后的时间进行排练,全力备战即将到来的文艺汇演。

据文艺队队长次仁卓玛介绍,在元旦、春节、藏历新年“三大节日”来临之际,当巴社区将举办文艺汇演,共准备了14个节目。其中,当巴社区文艺队和社区居民将承担6个节目,其余节目由七一社区、洛堆社区等周边社区友情出演。汇演期间,还将同步给社区优秀单位及工作人员颁发荣誉证书、慰问品,并开展对困难工作人员、困难群众以及困难学生的慰问活动,让居民在享受文化盛宴的同时,感受到社区的关怀与温暖。

次仁卓玛表示,此次参与排练的成员不仅有文艺队的成员,还有部分社区居民。当巴社区文艺队自2007年7月成立以来,已发展至21人,年龄层次从23岁至40多岁不等,

队伍结构日趋年轻化。

“最初大家因热爱舞蹈而聚在一起,以强身健体为目的。没想到,长期坚持跳舞不仅提升了身体素质,增强了免疫力,还改善了心情,提升了舞蹈技能,逐步形成了一支专业的表演团队。”次仁卓玛说。

文艺队的舞蹈以藏式传统舞蹈为主,同时也兼学现代舞。目前,她们已掌握了超过10种舞蹈曲目,平时开展活动时也会邀请社区居民参与,共同感受舞蹈的魅力。扎桑曾在娘热乡接受过专业培训,每次学习新舞蹈时,她都先自行熟练掌握后再教给队员,确保教学质量和效果。

10多年来,当巴社区文艺队积极参与各

类比赛和公益活动,足迹遍布拉萨各个角落,累计公益演出上百场。这些活动不仅提升了团队的专业水平,也增强了队员们的社会责任感和荣誉感,让大家的生活更加充实而有意义。

次仁卓玛满怀信心地说:“未来,我们将继续坚守对舞蹈的热爱,积极参与各类文化活动,为社区文化建设贡献自己的力量,传递更多正能量。”

随着新年的临近,当巴社区文艺队的队员们正以饱满的热情和精湛的技艺,精心筹备这场文艺盛宴,期待为社区居民带来一场精彩纷呈的文化大餐,共同迎接新年的到来,开启新一年的美好生活。



网格员为老人发放智能定位电话手表。图由纳金街道提供

## 纳金街道为残疾人发放智能定位电话手表

商报讯(通讯员 桑旦 记者 王静)为切实加强残疾人关怀与保障,提升他们的生活安全性与便捷性,城关区纳金街道纳金村延续科技赋能手段,充分发挥网格员的桥梁纽带作用,深入残疾居民家中,将关爱精准送达。

网格员们逐一上门服务,耐心地为残疾人及其家属介绍智能定位电话手表的强大功能,充分演示如何精准定位、一键呼叫紧急联系人、便捷拨打电话等操作功能。面对残疾人员的疑惑与提问,网格员们也是面带微笑,用通俗易懂的语言耐心解答,确保每位残疾人能熟练掌握手表的使用方法。

纳金村白荣小区居民阿佳米玛在收到手表后,激动地说道:“这个手表太好了,以后我自己出门,家里人也能放心了。”

记者了解到,智能定位电话手表的发放,不仅为残疾人提供了安全保障,更是一场关爱特殊群体的生动实践。通过网格员们的贴心服务,将上级的关爱传递到每一位残疾居民心中,进一步拉近了村居与群众之间的距离,增强了残疾群体的归属感与幸福感。下一步,纳金街道纳金村将继续依托各类资源与服务,持续关注残疾人员的生活需求,不断探索创新关爱模式,让科技与温情在小区内交相辉映,为残疾群体撑起一片温暖的天空。



医护人员正在给老人测量血压。图由金珠西路街道提供

## 七一社区开展65岁以上老人免费体检活动

商报讯(记者 梁兰)为切实提升社区老年人群体的健康生活品质,近日,拉萨市金珠西路街道七一社区针对65岁以上老年人,开展了一场上门免费体检活动,赢得了社区居民的广泛赞誉和好评。

活动中,医护人员为老年人精心安排了血压、血糖、血脂、心电图、B超等一系列常规基础检查项目,并特别加入了骨密度检测,旨在为老年人的骨骼健康保驾护航。医护人员以高度的专业素养和耐心细致的服务态度,有条不紊地为老年人进行各项检查。同时,还积极向老人们科普实用的健康养生知识,并

提醒他们在日常饮食、用药等方面的注意事项。本次活动共惠及8位65岁以上的老年人,他们纷纷表示,能够在家门口享受到如此专业、周到的体检服务,既温馨又便捷,切实感受到了社区的温暖与关怀。

下一步,七一社区将持续跟进,为老人们提供详细的体检报告解读服务,进一步为老人们的健康状况提供专业的指导和建议,真正将关怀与守护精准地送达居民的心坎上,用实际行动诠释社区对居民健康的责任与担当,助力老年居民安享幸福健康的晚年生活。

用团结协作  
弘扬我们的时代主旋律



我们 力量