

听广播

助力全民健身 服务健康茸城

近日,九亭镇文化体育服务中心的陆超宇获评2022年“魔都最美社会体育指导员”称号,车墩镇社区体育俱乐部荣获2022年度“上海社会体育指导员社区指导站——组织奖”。本期《直播松江》节目邀请陆超宇和车墩镇社区体育俱乐部理事张淳辉做客直播间。

“最美”指导员引导全民健身

陆超宇是土生土长的松江人,也是退役军人,2011年入职九亭镇文化体育服务中心,2015年成为社会体育指导员,主要从事赛事活动服务、健身技能培训、运动健康指导、设施管理维护等工作。

起步于2015年的橡筋操项目,经过教师培养、居委会推广、镇级展示、市区比赛等多方面培育,2016年,该项目被纳入九亭镇运动会展示类项目,成为镇品牌项目;又如九亭镇门球队在2017年中国门球冠军赛上海赛区选拔赛中荣获第四名,并代表上海参加全国比赛……在社会体育指导员这个工作岗位上工作了八个年头,当组织团队参加一些赛事活动时,队员们通过刻苦努力的训练,最终在赛场上获得理想成绩的时刻都是让陆超宇感到非常欣慰的。

工作中,陆超宇认真履行岗位职责,在按时按量完成各级组织交予任务的同时,还不断拓展社会体育

指导员队伍,充分发挥体育指导员及体育骨干作用,提高社区体育活动质量。陆超宇认为,社会体育指导员除了对众多健身爱好者进行健身技能指导外,还应积极宣传绿色低碳的生活理念,传授科学健身方式和健康生活方式,应成为“全民健身的宣传者,科学健身的指导者,群众健身活动的组织者,体育场地设施的维护者,健康生活方式的引导者”。

俱乐部特色活动受欢迎

车墩镇社区体育俱乐部成立于2016年5月,具体工作包括开展体育活动、管理健身团队及健身设施、推广与指导培训、体质测试与运动干预等。此前,俱乐部曾荣获2018年、2019年上海市优秀社区体育俱乐部称号。

张淳辉介绍,俱乐部经常举办适合社区居民的各类活动,包括讲座、健身技能培训、赛事活动、国民体质监测等,内容丰富,深受居民喜爱。近年来,俱乐部举办过的大型赛事活动包括上海市业余联赛公共体育设施健身苑点达标赛、上海市第三届农民体育健身活动周松江区生态郊野趣味赛、上海市社区体育联盟赛“车墩社区杯”门球赛。同时,俱乐部也积极承办由区体育局主导的“松江争来赛”品牌系列赛事,因地

制宜,策划具有地域特色的健身赛事和活动。

俱乐部面向的活动对象覆盖各年龄段,如每年寒暑假组织开展青少年乒乓球、围棋、五子棋等培训和赛事;夏季开展篮球赛、羽毛球赛等适合成年人的竞技赛事;春秋开展门球、健身气功、广场舞等适合中老年人的活动,让更多居民参与全民健身活动,享受体育健身带来的快乐和健康。

值得一提的是,近两年,俱乐部承接了社区多功能运动场的运营管理工作,更换了智能闸机管理系统,实现了24小时场地开放,方便居民在不同时间段参与健身锻炼。

编导 李莉娅
主播 朱玉玉
责编 王小娟
主编 朱少石

【链接】民生访谈节目《直播松江》的播出时间为每周一到周五上午10时到11时,直播期间欢迎拨打热线电话33552255,或下载上海松江App点击首页,收看直播,给主持人留言、互动。也可通过首页点击电台之《直播松江》进行回看。



扫二维码收听节目

看电视

松江电视台 节目预告

5月15日 星期一

- 09:01:47 《茸城之光482》(重播)
- 12:00:00 《云间播报》(首播)
- 12:12:00 纪录片《精神的力量22》(首播)
- 16:38:00 《云间播报》(当日重播)
- 16:50:00 《冷知识大课堂》(12)(首播)
- 17:00:00 《嘻游记》(22)(首播)
- 17:17:00 专题片《最美是家乡21》
- 18:30:00 经典动漫《小兵杨来西(第一部)》(23-24)
- 19:00:00 转播中央台《新闻联播》
- 19:30:00 《松江新闻》
- 19:47:00 连续剧《筑梦情缘》(24-25)
- 21:30:00 《松江新闻》(重播)
- 21:47:00 连续剧《筑梦情缘》(26)

5月16日 星期二

- 09:01:47 《松江新闻》(重播)
- 12:00:00 《云间播报》(首播)
- 12:12:00 纪录片《精神的力量23》(首播)
- 16:38:00 《云间播报》(当日重播)
- 17:17:00 专题片《最美是家乡22》
- 18:30:00 经典动漫《小兵杨来西(第一部)》(25-26)
- 19:00:00 转播中央台《新闻联播》
- 19:30:00 《松江新闻》
- 19:47:00 连续剧《筑梦情缘》(27-28)
- 21:30:00 《松江新闻》(重播)
- 21:47:00 连续剧《筑梦情缘》(29)

5月17日 星期三

- 09:01:47 《松江新闻》(重播)
- 12:00:00 《云间播报》(首播)
- 12:12:00 纪录片《精神的力量24》(首播)
- 16:38:00 《云间播报》(当日重播)
- 17:17:00 专题片《最美是家乡23》
- 18:30:00 经典动漫《小兵杨来西(第二部)》(1-2)
- 19:00:00 转播中央台《新闻联播》
- 19:30:00 《松江新闻》
- 19:47:00 连续剧《筑梦情缘》(30-31)
- 21:30:00 《松江新闻》(重播)
- 21:47:00 连续剧《筑梦情缘》(32)

5月18日 星期四

- 09:01:47 《松江新闻》(重播)
- 12:00:00 《云间播报》(首播)
- 12:12:00 纪录片《精神的力量25》(首播)
- 16:38:00 《云间播报》(当日重播)
- 17:17:00 专题片《最美是家乡24》
- 18:30:00 经典动漫《小兵杨来西(第二部)》(3-4)
- 19:00:00 转播中央台《新闻联播》
- 19:30:00 《松江新闻》
- 19:47:00 连续剧《筑梦情缘》(33-34)
- 21:30:00 《松江新闻》(重播)
- 21:47:00 连续剧《筑梦情缘》(35)

5月19日 星期五

- 09:01:47 《松江新闻》(重播)
- 12:00:00 《云间播报》(首播)
- 12:12:00 纪录片《精神的力量26》(首播)
- 16:38:00 《云间播报》(当日重播)
- 17:17:00 专题片《最美是家乡25》
- 18:30:00 经典动漫《小兵杨来西(第二部)》(5-6)
- 19:00:00 转播中央台《新闻联播》
- 19:30:00 《松江新闻》
- 19:47:00 连续剧《筑梦情缘》(36-37)
- 21:30:00 《松江新闻》(重播)
- 21:47:00 周末影院《你是我的春天》

5月20日 星期六

- 09:01:47 《松江新闻》(重播)
- 09:40:00 纪录片《国家自然保护区1》(首播)
- 17:17:00 专题片《最美是家乡26》
- 18:30:00 经典动漫《小兵杨来西(第二部)》(7-8)
- 19:00:00 转播中央台《新闻联播》
- 19:30:00 《一周新闻集锦》(首播)
- 19:47:00 连续剧《筑梦情缘》(38-39)
- 21:30:00 《一周新闻集锦》(重播)
- 21:47:00 周末影院《怒火重案》

5月21日 星期日

- 09:01:47 《一周新闻集锦》(重播)
- 09:40:00 纪录片《国家自然保护区2》(首播)
- 17:17:00 专题片《最美是家乡27》
- 18:30:00 经典动漫《小兵杨来西(第二部)》(9-10)
- 19:00:00 转播中央台《新闻联播》
- 19:30:00 《茸城之光483》(首播)
- 19:50:00 《脱贫攻坚路上的人们》
- 20:02:00 连续剧《筑梦情缘》(40-41)
- 21:40:00 《茸城之光483》(重播)
- 22:12:00 连续剧《筑梦情缘》(42)

温馨提示:打开IPTV频道主页面,使用遥控器按“信息”键,就能收到松江广播电视台综合频道。

电视节目预告仅供参考,以电视台当天播出为准

掌上

佘山镇江秋新苑打造“儿童友好”社区 社区“微更新”让儿童“当家做主”

本报讯(记者 宋崇 通讯员 朱冰莹)醒目的乐园Logo,崭新的塑胶地面、新添的娱乐设施……不久前,江秋新苑社区二期儿童娱乐区域升级改造完工。其中,诸如添置荡秋千、滑梯地垫等新实质的改进建议,都是社区广泛征求儿童意见的结果。

去年下半年,江秋新苑社区工作人员了解到,随着小区儿童数量的增加,社区原有的儿童设施已无法满足小朋友们的娱乐需求。针对这一情况,在佘山镇妇联的牵头下,江秋新苑社区启动儿童娱乐区域改造工程,并充分调动社区儿童参与社区“微更新”的积极性,让儿童“当家做主”。

“去年10月29日,我们召开‘我的天地,我做主’主题萌芽议事会,充分听取儿童及其家长的想法,为改造项目提供了明确方向。”佘山镇江秋新苑社区工作人员朱冰莹介绍。去年11月22日,社区还开通了“我的天地,我做主”江秋新苑二期儿童娱乐区域等你来命名”微信公众号投票通道,在“江秋萌童角”“童趣N次方”“江秋童趣园”等多个候选名称中投票选出小朋友们心仪的区域命名。最终

“江秋童趣园”票数领先,区域名称由此诞生。

如今,随着改造工程完工,江秋新苑社区计划以“江秋童趣园”为中心向外辐射,划分三块区域,每季度招募三组家庭,以划片包干、定期清洁、阶段展示为主要形式,并通过区域化长效管理机制,打造属于社区未成年人自己的一片天地。家长们纷纷表示,这项工作真正做到了从儿童视角出发解决社区治理问题,很有意义。“‘江秋童趣园’的诞生不仅让小区环境得到提升,同时也增加了儿童对于社区治理的参与感。如今在这片区域玩的小朋友变多了,社区也更热闹了。”一名家长表示。

“这项改造工程是关乎群众利益的一件民生实事,是建设儿童友好社区的一项重要工作,更是儿童参与社区治理的一次积极探索。未来,江秋新苑社区将进一步把‘儿童友好’理念嵌入社区建设过程中,推动社区治理不断优化。”江秋新苑居民区党总支书记朱庆峰表示。



扫码阅读全文



辰山植物园月季花开

摄影:袁健



春耕

摄影:钱慧众



点赞榜

抖音

“龙虾季”来临 亲子垂钓欢乐多

叶榭镇大庙村 阿强龙虾垂钓场

@上海松江

“龙虾季”来临 亲子垂钓欢乐多#上海松江#垂钓#小龙虾

抖音

烟火松江夜 酒透夜市

@上海松江

烟火松江夜 酒透夜市#上海松江#夜市#酒透夜市

抖音

现摘现吃酸甜可口 樱桃红了等你来尝

哈哈农场(广富林文化遗址)

@上海松江

现摘现吃酸甜可口 樱桃红了等你来尝#上海松江#樱桃

上海松江短视频矩阵数据统计 (04.28-05.04)

日期	标题	抖音		快手		微博		头条号		企鹅号		大鱼号		央视网		微信视频号		B站		单条总播放量	单条总点赞量	总粉丝	新增粉丝数
		播放量	点赞量	播放量	点赞量	播放量	点赞量	播放量	点赞量	播放量	点赞量	播放量	点赞量	播放量	点赞量	播放量	点赞量	播放量	点赞量				
2023/5/3 15:53	“龙虾季”来临 亲子垂钓欢乐多#上海松江#垂钓#小龙虾	88134	221047	75427	104295	50777	136361	324	3	324	3	324	3	324	350	9962	67	15	102702	463	602472	602370	102
2023/4/28 8:57	现摘现吃酸甜可口 樱桃红了等你来尝#上海松江#樱桃	24290	115	3141	21	988	10	1628	8	3	0	0	89	5870	29	92	36101	183					
2023/5/2 11:17	烟火松江夜 酒透夜市#上海松江#夜市#酒透夜市	19883	118	3240	27	965	9	328	3	236			229	32270	177	158	57309	334					
2023/4/29 19:21	小雨难挡热情 各大景区迎来大客流#上海松江#劳动节	17104	90	2459	21	857	11	582	2	168			891	7700	16	19	29780	140					
2023/5/4 17:33	五天迎来56万游客 松江旅游业强劲复苏#上海松江	16360	87	2724	12	802	10	617	3	61			0	259	6468	19	92	27383	131				
2023/4/28 20:21	松江庆“五一”国际劳动节暨先进表彰大会举行	14571	87	2274	18	863	7	775	7				4	212	9053	92	30	27782	211				
	合计	180,342	867	16,049	114	5,501	55	4,610	26	792			4	2,030	71,323	400	406	281,057	1,462				

总结:上海松江:4月7日至4月13日,在抖音、快手、今日头条、微博、企鹅号、大鱼号、央视网、微信视频号、B站9大平台进行发布。累计发布42条视频,全网累计获得79.8万次播放量,4700次点赞互动。此阶段全网总粉丝602472个,增粉102个。抖音平台播放量最好的是【“龙虾季”来临 亲子垂钓欢乐多】单平台点击量8.8万,点赞量370个。快手平台点赞量最好的是【“五一假期迎来出行高峰 高速 铁路做好全力保障】单平台点击量3.1万。