

我区举行又见普陀·全民健身——“迎亚运”系列活动 掀起全民健身活动热潮



跑步爱好者们在教练的带领下进行跑前热身。记者 褚嵩晓明摄



本报讯(记者 杨叶梅 杨雨凝 通讯员 顾颖 缪冬)8月8日是第15个“全民健身日”,我区举行又见普陀·全民健身——“迎亚运”系列活动,掀起全民健身活动热潮。

拉开帷幕。随后,由我区体育协会和各个民间文体团队带来的舟山船拳、健身秧歌、太极拳、瑜伽等展演项目轮番上场。现场,普陀红叶艺术团带来的彩带柔力球表演,看得台下观众拍手叫好。整场演出展示了我区全民健身运动的丰硕成果。

当晚,又见普陀·全民健身——“迎亚运”系列活动之“最美海岸线”荧光夜跑活动也在莲花洋广场火热开启,吸引了880余名跑步爱好者参加。

据了解,本次荧光跑赛道全程约6.5公里,“夜跑大军”从莲花洋广场出发,一路沿健身步道至莲花岛,随后,折返跑回起始点。参与者在荧光世界里行走、奔跑、跳跃,与家人和朋友一起尽情享受运动带来的快乐。

在乡村广阔天地书写绚丽青春

□音律



近日,2023年度舟山市乡村振兴“青牛奖”揭晓,我区徐蒙磊、李莎、黄翀三名青年荣获此殊荣(8月9日《今日普陀》报道)。

年轻人要学习他们脚踏实地的工作作风,没有人能随随便便成功,他们用实干笃行在建功基层中展现靓丽青春风采,再次证明:基层呼唤奋斗者,农村需要实干家。年轻人要学习他们勇于学习创新的进取精神,学习掌握最新信息和技术,唯有不断创新生产经营和服务群众手段、方式,才能在乡村创新创业道路上走得更稳更好。

我区开展“夏日送清凉”活动

炎炎夏日送清凉 点滴关怀暖人心

本报讯(记者 杨雨凝 通讯员 韩佳义 洪洁琼)“阿姨,工作辛苦了,快进来喝杯水吧!”“小哥,这里饮品都是免费的,随时都能来喝。”日前,区社会组织公共服务中心的工作人员热情将矿泉水递给户外劳动者。这是区民政局举办的“夏日送清凉”活动。

据服务中心内的区新就业群体服务站,近200箱矿泉水和饮料摆满了大厅,均由我区10多家公益组织与爱心企业捐赠。站内还提供免费的空调、Wifi、微波炉、充电宝、AED心肺复苏急救仪等各类设备,充分满足户外工作者的日常需求。

“天气非常炎热,我们希望给外卖、快递员,环卫工人,保安以及交警等户外工作者们尽可能提供一些便利。”区社会组织公共服务中心相关负责人表示,区新就业群体服务站长期向公众开放,此次“夏日送清凉”活动预计持续到8月31号,中心也欢迎其他爱心组织、企业继续捐款补充。

勤城管认真负责地沿街巡视。“同志辛苦啦,这里有清凉油、花露水等,消暑效果很好。”来自区救助站的工作人员们走上前,将精心准备的一袋袋防暑物资送到他们手中。

夏荔 希望带动更多人爱上越野运动



□实习记者 高原

夏荔是一名70后,他和跑步结缘于2012年。10年前,夏荔的体重一度达到85公斤,随之而来的是各种身体上的病痛。夏荔说,为了减肥,他开始跑步。没有任何经验,也没有参加任何团队,只是几个朋友拉着他,在田径场上跑完一圈又一圈。从最初跑不完800米,到第一次完成杭州马拉松,夏荔尝到了跑步的“甜头”,体重也从85公斤降至不到70公斤,困扰他的病痛也随着跑步消失不见。

夏日的街头巷尾,环卫工人门头顶烈日,仍坚持完成洒扫工作;执勤管认真负责地沿街巡视。“同志辛苦啦,这里有清凉油、花露水等,消暑效果很好。”来自区救助站的工作人员们走上前,将精心准备的一袋袋防暑物资送到他们手中。

据了解,区救助站“夏季送清凉”专项救助行动将持续至9月15日,救助对象除户外工作者外,还有流浪乞讨人员。区救助站相关负责人表示,一旦在街上发现户外流浪人员,他们将及时进行劝导,请他们进站避暑。自该活动启动以来,区救助站共劝导、救助流浪乞讨人员25人次。

见到夏荔时,他正在咖啡店里悠闲地喝着咖啡,这既是他的咖啡店,也是他一手举办并经营“越野东海”赛事的工作室。“希望通过举办‘越野东海’赛事,让更多人认识越野,爱上运动。”夏荔说。

为减肥开启跑步之旅

跨山越海办赛事

2023年4月8日,越野东海——2023自在普陀越野赛,在东海之滨的莲花洋畔鸣枪起跑,伴随着东海微风的吹拂,迎着海浪撞击堤坝,1000多名选手在青山大海间激情奔跑……这是2018年第一届“越野东海”赛事至今,夏荔举办的第五届越野赛。

跑步成为一种表达方式

“说话是一种表达的方式,跑步也是。”夏荔表示,短短几年,跑步给他带来了太多的意外和惊喜。“跑步既可以赢得纯粹友谊,同时也成为我的职业和能够实现梦想。”夏荔干过很多职业,但是跑步是真正能够表达他想法的东西。现在的夏荔,全身心地投入到“越野东海”赛事项目中,为下一次比赛做着准备。



“海上能源巨无霸”进厂维修 边检开通“绿色通道”

本报(通讯员 吴凯阳 王韬越 记者 胡晓)日前,“先锋精神”(PIONEER SPIRIT)17.4万立方N096型LNG船舶,在舟山边检站民警的全程保障下顺利靠泊鑫亚船厂,进行为期22天的大型特检维修工程。

第一时间开通“赶工船”“保供船”等特殊船舶专用“绿色通道”,通过“一船一策”的边检查验举措,提升手续办理速度,优化勤务运转结构,保障该船随进随卸,做到船舶到港“零等待”作业、离港“零延时”验放,减少企业运行成本,切实提高边检服务效能。

