

今年,斜土街道以新建成的市民健身中心为主阵地,围绕“跃动斜土 乐享健康”主题,陆续开展了 13 场针对全年龄段市民的体育健身活动,让市民群众享受运动的快乐,倡导健康的生活方式。据了解,体育宣传周期间,共吸引 2000 余人次参与活动,向市民发放运动健康知识手册 300 余份。

活动期间,斜土社区长者运动健康之家、市民健身驿站及乒乓房免费对外开放,让广大体育健身爱好者直呼过瘾。此外,健身场馆通过线上预约,错峰控流,提高了市民群众参与健身的便捷度,进一步优化了群众健身的体验感。前来健身的张阿姨表示,新改建的场馆不仅环境优美、健身设备齐全,场内工作人员服务也十分

热情。在家门口能有这样一个健身的场所,对于健身爱好者来说真的是一个福音。

除了免费开放健身场馆外,还有免费瑜伽体验、少儿武术体验、花样轮滑体验等多达 10 余项的活动。健身中心积极对接徐汇区社体中心、久事体育的资源,邀请专业的体育教练开展免费指导、培训。在轮滑体验过程中,老师为孩子们示范动作,并一对一指导、纠正孩子们的轮滑姿

□ 记者 仲颖

13 场健身活动,2000 余人参与 健身爱好者直呼过瘾

势。“我觉得这样的体验课程很棒!老师给孩子们讲解得非常耐心,感谢社区市民健身中心给孩子们提供这样的机会和平台。”前来参加体验的孩子家长说道。

除了在社区市民健身中心开展的各类活动之外,街道 19 个居民区还积极组织健身爱好者参与徐汇滨江的市民体育节开幕式活动以及社区跳绳、平板支撑等各类体育活动。许多市民表示,这样的活

动非常有意义,不仅提供了全民健身场所,还让大家学到了很多科学的健身知识。

下一步,斜土社区市民健身中心将继续坚持需求导向、目标导向,精心打造“日晖跃动”特色体育品牌,强化全民健身阵地示范作用,不断满足广大市民多元化的健身需求,全力争创上海市民“家门口的好去处”,为市民提供更加优质、均衡、便捷的全民健身公共服务。

京剧“小白”也能登台演出

□ 记者 仲颖



京剧是中国国粹之一,也是中国影响力最大的戏曲剧种。像专业演员一样穿上华丽的戏服,化上精致的妆容登台表演是一种什么样的体验?

日前,在“弘扬国粹‘凌’有约 童心接力‘燕’传声”凌云街道 2023 年暑期京剧启蒙班汇报演出中,一群 6 到 12 岁的小朋友过了一把戏瘾,为观众们奉上了一台

精彩的京剧首秀。

演出开始,小演员们各个粉墨重彩、面若桃花,穿戴着颜色鲜艳的戏服。他们登台表演了京剧《卖水》选段、《苏三起解》选段、《红灯记》中〈穷人的孩子早当家〉和〈都有一颗红亮的心〉选段,以及《智取威虎山》选段〈今日痛饮庆功酒〉等脍炙人口的唱段。每个唱段虽然表演的时间并不长,

但是孩子们一招一式、有模有样,在琴师的伴奏下一气呵成,观众席不时报以阵阵掌声。演出中,指导老师上海徐汇燕萍京剧团团长周燕萍,还给大家讲解了京剧花旦的分类和服饰、生旦净末丑分别代表什么人物等京剧知识(如图)。一位小演员上台展示了《贵妃醉酒》里杨贵妃的装扮,凤冠霞帔、华丽蟒服、雍容华贵的形象让人大开眼界。

“台上一分钟,台下十年功”,为了这场汇报演出能成功举办,孩子们在周燕萍的指导下苦练了两周的基本功。从喊嗓子、学习兰花指等形体动作开始,逐渐加大难度到耍花枪、选段学唱。“孩子每次京剧班学习之后,回到家还会按照老师的要求,跟着视频反复学唱。”一位家长告诉记者,女儿以前是个京剧“小白”,现在会跟父母交流在京剧班学到的知识和本领,学习京剧的兴趣越来越浓厚。

“这次我们把学唱京剧的活动带到社区孩子们当中,是为了弘扬中国优秀的传统文化,让更多的孩子了解京剧、爱上京剧,激发他们对传统戏曲的热爱。”周燕萍说,“小朋友们非常努力,接受能力也非常强。”据了解,周燕萍是梅派大师梅葆玖先生的入室弟子,梅派青衣,作为凌云街道普及国粹艺术和群众文化的老朋友,早在 2015 年 8 月,她就曾带领“小戏迷”京剧社的十余名小社员登上了凌云街道梅陇文化馆的舞台,将创排的情景剧《少儿京剧兴趣班》进行首演。今年暑假期间,她再次与街道合作,将国粹带到孩子们身边。

学识孝文化

在亲子活动中感受不一样的“爱的教育”

□ 记者 杨宜修

为丰富辖区青少年的暑期文化生活,增进孩子与家长的感情,近日,虹梅街道与慈济慈善事业基金会联合主办了一场以“孝文化”为主题的亲子活动。在弘扬中华优秀传统文化的同时,也让社区青少年感受到不一样的“爱的教育”。

慈济的老师受邀来到古一居委活动室,以一首手语歌《微笑的脸》带动孩子和家长们一起暖场破冰,立马活跃了现场气氛。

“中华民族的文化向来倡导‘含蓄内敛’,很多时候我们对于‘和父母拥抱’等一些亲密行为都会很不好意思去做。”慈济基金会的老师介绍道,这次活动设置了“幸福贴贴贴”环节,鼓励孩子们勇敢地向父母张开自己的怀抱,与父母或爷爷奶奶亲密地贴在一起,感受“拥抱”带来的幸福感。

随后,现场播放了视频《照顾妈妈的小孩》,视频中讲述了 12 岁女孩小海萱照顾患有精神疾病的妈妈的故事,让孩子们更深刻地理解孝顺和爱的意义。

在手语歌《有你的地方是天堂》环节,孩子们跟着老师一起学做手语,更加明白父母的辛苦和不易。最后一个环节是晚辈为长辈们奉茶,表达对父母长辈的感谢和爱。看着孩子们有模有样的奉茶动作,许多长辈都很惊喜和感动,纷纷感慨“孩子长大了”“懂事了”。

此次主题活动为社区亲子、邻里之间搭建起了互动交流的平台,不仅促进了家庭成员之间的和睦相处、增进了彼此之间的感情,同时也增强了社区居民之间的沟通和联系,为今后的社区共善建设打下了基础。下一步,虹梅街道将继续挖掘社区资源,开展各类公益、劳动实践活动,让社区成为少年儿童快乐成长的幸福家园。

“落雨啦打烊啦,小巴辣子开会啦” 趣味沪语伴童成长

□ 记者 殷志军 杨晓庆(实习)

“落雨啦打烊啦,小巴辣子开会啦”,属于上海小囡耳熟能详的童谣唤起了阿拉额回忆。日前,天平街道宝宝乐在 66 梧桐院·邻里汇开展了一场极具本地特色的“趣味沪语小剧场”亲子活动,18 户家庭相聚于此,一起感受方言带来的亲切和乐趣。

“山里有只庙,庙里有只缸,缸里有只碗,碗里有只蛋,蛋里有只小和尚,恩阿恩阿要吃绿豆汤……”在一声声咿呀学语中,熟悉的沪语童谣唤起家长们的儿时记忆。曾经父母一字一句哄着他们睡觉,他们如今也引导着宝宝一字一句地跟念,大人的声音与稚嫩的童音夹杂在一起,洋溢着脉脉温情。

除了童谣跟唱,宝宝乐活动负责人张晓

妹还精心设计了一系列“怀旧小游戏”——跳房子、套圈、竹蜻蜓、弹跳小青蛙、吹胡子瞪眼、老狼老狼几点了……各式各样的怀旧游戏将大家的思绪瞬间拉回幼时,这些可都是当年上海本地小囡的全部“家当”。小朋友们和家長头碰着头、手牵着手,怀着新奇的心情体验曾经风靡一时的小游戏,家长们也兴致勃勃地跃跃欲试,与孩子一起重温自己的童年时光,此刻时空仿佛在这里交汇,室内充满了欢声笑语。

这次“趣味沪语小剧场”由天平街道宝宝乐主办,目的是为 3 岁左右的婴幼儿提供亲子之间的趣味互动。这也不是他们第一次举办方言类活动,据主办方工作人员

俞能介绍,“我们会念‘沪语童谣’,六一活动上也会有一些类似的环节,增强趣味。”而本次活动希望通过沪语方言、弄堂游戏的活动形式,让孩子们在游戏活动中陶冶情操、获取知识、培养能力,在沪语童谣中感受方言的无限魅力,传承海派文化;同时这也是 2023 年政府开放月的特别推出活动,旨在以“宜学”为主题,勾勒出天平“15 分钟社区生活圈”的美好图景,让居民在家门口体验便民服务,享受惬意生活。

今年 9 月上幼儿园的阮小朋友也参加了这次活动,他的家长江女士告诉记者,参加活动一方面是为了留下录像供今后留念;另一方面也是为了让小朋友能熟练掌握普通话和方言两种语言形式。“我们都是上海人,所以宝宝 2 岁前在家的语境是全沪语的,但是后来就沪语和普通话一起说了。”江女士自豪地讲,“现在小朋友不管是普通话还是方言都能流利对话。”