



巧运物资、勇往直前、穿越封锁线、炸碉堡……

# 军旅风运动会“战斗值”拉满

市军休服务中心联合浮山路小学共同举办趣味运动会

## 军休家园

支援前线、红军的扁担、英勇炸碉堡、巧运物资、勇往直前、穿越封锁线……6月1日上午,市军休服务中心联合浮山路小学共同举办“党小萌心向党 爱运动心飞扬”军旅风趣味运动会,青岛市军休干部志愿宣讲团成员杜宏奇通过红色宣讲、赛场指导等形式与学生进行了互动,发挥“军”字优势,引导、鼓励在场学生传承好红色基因,做好祖国的接班人。



学生们积极参与各项运动项目。

## 趣味十足 军旅风运动会

“小推车推出大胜利,陈毅曾深情并形象地说过,‘淮海战役的胜利是人民群众用小车推出来的!’小推车向前线共运送了1460多万斤弹药、9.6亿斤粮食和其他大量军需物资,向后方转移了11万名伤病员……”在“支援前线”比赛项目开始前,杜宏奇用深入浅出的语言讲述了淮海战役如何取得胜利,让全体学生对“支援前线”比赛项目背后的故事有了更深的了解,通过推独轮车运输战备物资,让学生能够在紧张激烈的竞赛中,深切感受当年千千万万的支前民工是如何迎着危险、冒着大雪、舍生忘死、冲向前线。

穿过3米S形雷区、匍匐前进、越过5米“电网”、送达炸药包……在“英勇炸碉堡”环节,杜宏奇讲述了董存瑞英勇炸碉堡的故事。在“红军的扁担”环节,杜宏奇讲述了《朱德的扁担》一文。赛场上,一名名“小豆丁”们匍匐前进、跨越障碍、咬紧牙关、奋战到底,尽显速度与激情的较量,血性与胆气的碰撞,这些“硝烟”味十足的军事项目,将国防教育与体育活动有机结合,既提升了学生身体素质,也激发了学生爱国爱党之情。“听了杜爷爷的讲述,我更深刻了解了每个比赛项目背后的故事,我们每个学生都要好好学习,立志为祖国贡献自己的力量。”浮山路小学五年级三班常相依说。

## 发挥余热 “为小”志愿服务

“军休干部用生动形象的讲述,让学生了解每项比赛项目背后的历史、设置的意义,在有趣好玩的同时,既能让学生在竞赛中塑造健康体魄,淬炼昂扬斗志,又能厚植爱国情怀,赓续红色血脉,传承弘扬革命优良传统。”浮山路小学大队辅导员戴凯表示。

军休干部杜宏奇曾任解放军军事科学院副师级研究员,曾任海军报社文化工作编辑处副主编、海军政治部文艺办公室(原文艺处)负责人,多次立功受奖。退休后,他继续发挥余热,不断进行“为小”志愿服务,走进多个学校进行红色宣讲,为“关心下一代”贡献军休力量。活动最后,杜宏奇勉励浮山路小学全体学子要从党的辉煌成就、艰辛历程中汲取信仰力量,筑牢理想信念之基。

今年以来,青岛市军休服务中心充分利用军休干部这一“活”的历史资源,组织军休干部志愿宣讲团深入各级各类党政机关、社会团体、企事业单位、学校、社区、部队,围绕个人事迹、其他英雄人物事迹、党史、军史、国防教育等领域开展了多场红色宣讲活动,受到社会各界一致好评。

通讯员 游潇 摄影报道

## 资讯

## 养生更要养“心”

这场“荣军敬老”健康大讲堂点赞数破万



健康大讲堂现场。

早报6月8日讯 为推动主题教育不断走深走实,5月25日,军休三分中心举办以“关注健康 从‘心’开始”为主题的“荣军敬老”健康大讲堂线上+线下讲座,邀请工会EAP援助师、山东省总工会心理健康服务专家李文胜从夏季养生、心理状态调适等方面为军休干部进行讲解,讲座同步通过“老兵情未了”公众号进行直播,直播期间点赞数破万,受到军休干部好评。

“如果日常生活中不能保持好心情,身体免疫力就会下降,疾病就会找上门。所以,养生更要养‘心’,要调试心理状态,给自己积极的心理暗示。”李文胜从转变角色、培养爱好、保持乐观、勤于学习、扩大社交、生活自律等方面阐述了如何保持积极向上的心理,做自己的情绪管理大师。

“之前我特别关注子女的事情,有时候会过度干涉,自己也焦虑,孩子也烦恼。”军休干部田茂芬听完讲座后表示,要继续发挥余热,实现自我价值,使精神上有所寄托。

“夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实”。面对即将到来的炎炎夏日,李文胜还为军休干部提供了夏季养生十二法:多食酸和苦、防“心火旺”、静养心神、泡脚、轻运动、及时补水、晒后背、午睡、夜卧早起、避免贪凉、饮食清淡、饮食卫生,提醒军休干部顺应四季养生防病,在夏季清燥解热,注意护心。

“我夏天多汗,经常出虚汗,今天听了专家的讲座,感觉非常实用,回家后我打算从饮食方面进行调整,多吃酸的食物增进食欲、敛汗止泻。”军休干部林进均说。

市军休服务中心牢牢把握“学思想、强党性、重实践、建新功”的总要求,立足自身实际,聚焦主责主业,推动主题教育与军休工作互促并进,尤其在军休干部康养方面,通过定期开展线上的“荣军敬老”健康大讲堂,以及线下的义诊、健康讲座等,加强对军休干部心脑血管疾病、糖尿病、呼吸系统疾病、口腔疾病等常见病、慢性病的健康指导、综合干预,用优质的康养服务,满足他们医疗、康养、护理、心理等各类服务需求,为军休干部提供看得见的尊崇。

(通讯员 管莉 摄影报道)

## 市军休服务中心18个党支部获“市直机关五星级党支部”命名

早报6月8日讯 近日,青岛市委市直机关工委公布2022年度市直机关五星级党支部命名对象,市军休服务中心综合部党支部、二分中心梅岭西路党支部、四分中心九水东路第二党支部等共1个职工党支部、17个军休干部党支部上榜。

上述党组织坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,以创新性开展“支部建设攻坚行动”为抓手,推进党支部标准化规范化建设取得实效,党组织政治功能和组织功能得到有力提升,为推进新时代军休服务管理工作高质量发展提供坚强政治保证。

(通讯员 游潇)

## 市军休服务中心“五星级”党支部名单

- 市军休服务中心综合部支部委员会
- 市军休服务中心二分中心梅岭西路支部委员会
- 市军休服务中心四分中心九水东路二支部委员会
- 市军休服务中心一分中心闽江路二支部委员会
- 市军休服务中心绍兴路院区第四支部委员会
- 市军休服务中心二分中心香港路一支部委员会
- 市军休服务中心一分中心镇江路一支部委员会
- 市军休服务中心二分中心盐城路一支部委员会
- 市军休服务中心三分中心河马石院区第九支部委员会
- 市军休服务中心四分中心城阳一支部委员会
- 市军休服务中心一分中心江西路一支部委员会
- 市军休服务中心二分中心香港路二支部委员会
- 市军休服务中心三分中心佳木斯路院区第三支部委员会
- 市军休服务中心四分中心浮山军苑一支部委员会
- 市军休服务中心一分中心潜院三支部委员会
- 市军休服务中心二分中心香港中路三支部委员会
- 市军休服务中心三分中心台柳路院区第四支部委员会
- 市军休服务中心四分中心胜利花园五支部委员会