

社区里闲不住的“热心肠”



晚上,单约翰拿着手电筒在小区楼道巡逻。

□文/图 潍坊日报社全媒体记者 张静

“今天社区有什么活吗?需要干的就喊我。”每天上午8时30分左右,家住潍城区城关街道翠竹园社区的单约翰就来到居委会报到。今年71岁的单约翰是一位“热心肠”,经常在社区做一些力所能及的事。

9月20日上午10时许,记者来到翠竹园社区居委会见到了正忙着修理纱窗的单约翰。他身着黑色上衣,外穿一件带有多个口袋的马甲,看上去精气神十足,丝毫不像70多岁的样子。

“今天来社区看到纱窗有些松动了,身上正好带着螺丝刀,顺手就修理了,不费事。”单约翰说,他

的这件马甲可是个“百宝箱”,口袋里不仅装着钥匙和手机,还有螺丝刀、螺丝和一些随手用到的小工具,这样走到哪里,就可以修到哪里。

据了解,单约翰住在翠竹园社区已经20多年了,对社区有着深厚的感情,同时也对社区的情况了如指掌。“我们社区是个老社区了,有不少地方需要检修。现在社区只要有需要,我就来帮忙,干起活来也比较顺手。”单约翰说,别看他已经70多岁,但是身体还硬朗,能为社区做一些力所能及的事。

“单叔非常热情,只要我们需要他,无论他在哪里,在做什么,都会及时赶到社区。”该社区工作人员李玉霞说。前几天大雨来袭,单约翰和社区里几位退休的老人一起,天不亮就清扫道路上的落叶和积水。社区的墙面坏了,他就带着工具去粉刷,让社区的工作人员非常感动。

近几年来,社区组织平安义巡,得知这个消息后,单约翰主动与社区工作人员取得联系,加入到义务巡逻队伍中。

到了晚上,单约翰拿着手电筒在每个楼道走上一遍,查找安全隐患,之后再对各商铺检查消防设施,并对商户进行提醒。每天走一圈就要1个多小时,单约翰从来不缺席,为社区居民安全保驾护航。说起单约翰,居民们纷纷竖起大拇指。

“我平时喜欢扎风筝和画画,空闲时间比较多,孩子现在也都有自己的事业,不需要我帮忙了,在家闲着也是闲着,不如帮帮社区,帮一下有需要的居民,就当是锻炼身体了。”单约翰说,只要社区有需要,居民有需要,身体条件允许,他就会一直做下去。

老有所为

保健有方

老年人想牙齿好 要注重口腔保健

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

今年9月20日,是第34个“全国爱牙日”。今年宣传主题是“口腔健康 全身健康”。牙齿关乎着全身健康,那么老年人口腔健康该如何维护呢?

潍坊口腔医院副主任医师魏京伟表示,首先,需养成良好的习惯。用餐后立即漱口,减少食物残留;每天早晚刷牙,每次刷牙时间为3至5分钟,晚上睡前刷牙更重要,刷牙后最好不要进食,不要喝清水之外的饮品。其次,要选择合适的牙刷(例如软毛牙刷),一般每三个月更换一次,若出现牙刷毛变形外翻,要及时更换,做到一人一刷一口杯。需要注意的是,大多数老年人的牙齿松动脱落是因牙周病、骨质疏松等疾病引起的,只要这些疾病得到及时的预防和治疗,老人仍可保留一口健康的牙齿。

此外,维护良好的口腔健康对于老年人摄入足量、均衡的营养,从而促进全身健康至关重要。因此,老年人更应该注重口腔保健,定期到专业口腔医院检查,建议每半年或一年进行一次,做到早发现早治疗。缺牙老人还要注意饮食营养,这样更能保护好好自己的牙齿。



老年朋友一定要看，不立遗嘱后果很严重！！

立遗嘱和不立遗嘱,区别很大

第一,继承效力不同。遗嘱继承的效力高于法定继承。在继承开始后,有遗嘱的,先按照遗嘱继承处理。

第二,继承的顺序不同。在法定继承中,有第一顺序继承人时,第二顺序的继承人不继承。如有遗嘱按遗嘱所写顺序继承。

第三,继承份额不同。法定继承的继承份额,是由法律直接规定的。遗嘱继承完全由遗嘱人决定遗产份额。多个继承人,有的继承人可能多分,有的继承人没有任何份额。

第四,继承人的范围不同。法定继承,你的爷爷奶奶、姥爷姥姥、哥哥姐姐、弟弟妹妹都可能是继承人。遗嘱继承就简单了,让谁继承就是谁来继承。

第五,继承内容明确。法定继承需



要继承人去查自己能继承什么财产,如房产、车辆、银行卡、股票基金、某宝、某信等。遗嘱继承会明确写清所能继承的内容,没写的就没有继承人的份额,或者没有多少财产。

遗嘱无小事 要认准专业机构

民正遗嘱库是专业订立遗嘱的法律服务机构,专业为老年人提供法律咨询、遗嘱订立、遗嘱执行、房产继承等专为老服务机构。截至目前,在民正遗嘱库订立的遗嘱无一例无效,市民订立遗嘱一定要认准专业机构。

服务项目

自书遗嘱 代书遗嘱 诉前调解
遗嘱见证 老人赡养 财产继承 监督执行
婚姻家庭调解 家庭财产分配 遗嘱登记保管
房产继承服务 遗赠抚养协议 宅基地房产纠纷

地址:潍坊市奎文区胜利东街新华路口往西200米路北(潍坊民正法律咨询服务中心) 电话:0536-8125353

北京登记保管中心:北京市海淀区善缘街1号立方庭大厦

电话:010-62536162