

# 我锻炼 我快乐 我幸福

## ——丰台区总工会两大活动助推职工全员健身热潮

金秋十月，粮食满仓、硕果累累。这是一个收获的季节——收获情感、收获健康。在王佐镇青龙湖畔，留下了职工健步走的足迹，留下了卫计委姑娘们的青春动感的身姿；花乡九城盛唐俱乐部，职工们在赛场上挥拍击球，球在空中划出美丽的弧线，速度与激情在这里尽情展现……两大活动让职工参与全员健身的热情高涨起来。



### 第一大活动：“健步121” App让职工迈开双腿成为“健步达人”

#### 前期：“健步121” app让职工养成自觉锻炼的习惯

今年3月，为进一步提升全市职工整体健康素质，缓解当前职工中广泛存在的亚健康状态，引导广大职工绿色出行，市总工会推出了自主开发的“健步121”app，为职工搭建了健身锻炼、相互交流、资讯服务为一体的健步走平台，为企业开展活动和职工自主锻炼提供了支持。

丰台区总工会对此项工作高度重视，先后三次组织200余名职工参加市总工会组织的健步走活动，并充分利用新媒体宣传优势，先后三次在区总工会微信公众平台上进行宣传，累计阅读量达到1500人次，让职工对“健步121”

app有了初步了解，许多职工纷纷下载、安装、使用，职工参与健步走活动成为一种时尚，成为一种习惯。

#### 中期：健步走活动成为职工中“最火”的运动

10月16日下午两点，丰台区职工健步走暨创意空间启动仪式在青龙湖公园举办。区总工会党组书记、主席王建斌，市职工体育协会秘书长柳钢，王佐镇镇长纪亚辉，市总工会宣教部副部长刘锐，区总工会副主席刘振丽，区总工会副主席李洋等领导、区女工委员会委员、北京慈善义工协会的100名义工代表以及来自各基层工会的1200余名职工代表共同参加了启动仪式。

式。

在启动仪式上，王佐镇总工会主席李国福宣读“绿色出行、绿色丰台，健步足迹、绿色生活”倡议书。倡导大家保持良好形体、增强自身体质，树立科学的健身意识。

在现场来自区卫生系统的16名职工带来了精彩的创意空间操展示。动感的音乐、整齐划一的动作，尽显青春活力。

伴随着发令枪响，丰台区总工会“绿色出行、绿色丰台，健步足迹、绿色生活”健步走达标赛开始啦！各单位的职工在工作人员的引导下，按照顺序依次开始行走。

许多的职工边走边驻足，用相机记录金秋美景，记录健步走完成时刻的喜悦心情。“在健步走的时候，一边观赏金秋红叶，一边看阳

光斜照湖面，既赏美景又锻炼身体，真是棒极了！”一位来自长辛店镇的职工说。

“这次启动仪式，全区职工参与热情空前高涨，原来我们打算每个直属基层工会只有20个名额，结果很多基层打电话说给的名额太少了，这样我们又略微放宽了名额，结果基层工会还是反映名额太少，说明健步走活动已经深入人心，已经成为职工‘最火’的运动。”区总工会副主席李洋说。

通过这次健步走活动，丰台职工们都感受到了运动健身的重要性。健步走作为一种安全、方便、节约、绿色的运动方式，既锻炼身体，又愉悦心情，是简单、易行的健身方法。同时，倡导健步足迹、绿色出行，不但可以减少污染，又可以美化身边的生活环境。

#### 后期：基层推广健步走活动让每位职工都健康动起来

为动员广大职工积极使用“健步121”app参与职工健步走活动，区总工会积极发挥直属基层工会作用，采用区总一直属工会一社区村工会三级宣传动员模式，长辛店镇总工会充分利用自己的微信公众平台向会员进行宣传；卢沟桥地区总工会、东铁匠营街道总工会等基层工会组织以举办健步走比赛活动为契机，向广大职工宣传“健步121”app，职工安装“健步121”参与健步走活动的职工大幅提高，注册职工达到1400余人，截至目前丰台区总工会在各区县排名中暂列第一。



### 第二大活动：丰台区职工第四届羽毛球赛的赛事创新模式再掀高潮

在丰台区职工第四届羽毛球比赛的举办模式上，区总工会采用了“区总工会主办、基层工会协办”的模式，区总工会首次尝试与花乡地区总工会进行合作，区总工会负责对运动员的把关，体育赛事由花乡总工会安排体育专业人员进行编排，确保了羽毛球比赛的顺利进行。

#### 严把运动员审核关 确保比赛公正公平

为保障比赛结果的公平、公正，丰台区总

工会在对运动员的审核上下功夫，要求必须是本单位职工，而且必须提供身份证和京卡以备查，保证了比赛公正公平。此外，本届比赛得到了全区各基层工会的大力支持，职工报名踊跃如潮（很多基层工会通过内部竞赛层层选拔，方才取得报名资格），先后有35家单位报名参加团体和个人赛，近400名职工参与比赛。

10月28日至30日，丰台区职工第四届羽毛球比赛在九城盛唐俱乐部举行。本届羽毛球比赛分为个人赛和团体赛，采取的是抽签安排比

赛办法。

#### 场上比赛竞争激烈 场下队员增进友谊

“砰”的一声脆响，球像飞燕般在空中划出一道美丽的弧线，只见对方队员毫不慌张跳了起来，甩起球拍来了个猛扣，球如闪电之势又飞了回来……运动员们在赛场上你争我夺，展现了“更高、更快、更强”的运动境界。

经过激烈的角逐，教委、南苑街道、花乡、

长辛店街道、南苑乡、人大、世界公园、区房管中心等8家工会取得团体前8名，来自区检察院的李锐、大红门街道刘增庆、梁静、区检察院郭爱、王世勇、人保局秦凡、南苑街道张恒、民政局王超获个人赛男子单打前8名，来自区房管中心高荣、南苑乡吕红艳、大红门街道张彬、世界公园孙秀红、长辛店街道赵际青、南苑乡段会玲、区房管中心周雪、民政局陈新获个人赛女子单打前8名。

区教育工会主席张红旗从区总工会主席王建斌手中接过沉甸甸的奖品，喜笑颜开地说：

“咱们区总工会发的奖品就是实用，职工们打羽毛球再也不用担心球不够用啦！”

“本次比赛，区总工会为获奖单位及个人精心准备奖品，奖品为羽毛球和羽毛球球拍！就是鼓励职工多多参与锻炼，提高身体素质！”丰台区总工会宣教部部长王秀娟说。

“雄关漫道真如铁，而今迈步从头越”，2016年区总工会站在新起点上，将想职工之所想，贴近职工需求，开展丰富多彩的文体活动，团结凝聚职工，为建设“幸福、文明、繁荣”的丰台梦贡献积极力量！