

古道热肠暖人心,热衷公益受尊敬 榜样力量! 古稀老人做起社区健身带头人



常青树

“我一直热爱体育事业,打乒乓是我的爱好,现在还能发挥余热帮助别人,我觉得人生更有意义了。”在温州鹿城区南塘社区,70岁的张金华是当地出了名的热心肠。他一心扑在公益上,将社区乒乓球室打理的井井有条,积极组织文体活动,带动身边人加入全民健身的行列。

说起张金华,鹿城区南塘社区里无人不知、无人不晓,居民们都忍不住竖起大拇指为他点赞,尤其是他一手管理的社区乒乓室,让原本苦于无处娱乐的居民们在茶余饭后有了好去处。

据了解,张金华所在的南塘社区乒乓室建立已有七八年,但早年一直没有专人管理,去运动的人渐渐少了。为对球室进行规范化管理,给居民提供更好的休闲环境,张金华主动请缨,坚持每天早上7点就来到球室,清洁球桌、整理卫生、烧上热水,在居民到来之前把一切都安排妥当,一年365天日日如此,把社区乒乓球室当成了自己家一样爱护。

“像张金华这样的人真的不多,一天两天可以坚持,但他长期以来一直在帮助和支持社区,我们都看在眼里,感动在心里。”南塘社区书

记兼主任徐佩兰表示,在老张的带领下,平时闲暇时刻只有打麻将、打牌的老人们也被吸引到健康的运动中来了。“经过他的努力,健身环境好了,运动氛围浓了,居民们也都更愿意往乒乓球室跑了,各个精神头也跟着好起来了。”

“原来大家空闲时都是打打麻将,现在我们都跟着老张一起打乒乓球了,既健康又娱乐。”球室的“常客”吴敏辉笑着说,像他这样被“感染”的百姓可不在少数,这都是托了张金华的福。

在张金华的带领下,社区居民的文体活动逐渐“红火了起来”,社区球队的“战斗力”也日渐攀升,甚至还在温州市斩获了大小不少奖项。在居民们看来,张金华不仅是管理能力强的老张,还是率先垂范的老张、不怕苦不怕累的老张、心怀公益的老张。

“无论社区里有什么事,他都随叫随到。他总是说作为一名党员,退休了也要发挥余热,自己做的都是力所能及的小事,不值一提。”徐佩兰感慨,大到协助社区听民声,解决社区建设问题,小到调节居民纠纷,只要需要,张金华总是能第一时间出现。而张金华自己却摆摆手,笑着说:“社区干部是百忙官,我不过是作为一个帮手做些力所能及的事,应该说是他们的干劲带动了我,而我也希望通过自己的示范,能够带动更多人参与社区建设。”

近年来,张金华一直积极参与公益,组织文体活动,协调邻里矛盾。在他的影响下,越来越多的人参与到社区管理中来,这是张金华所期望的,而对他自己来说,在公益路上奔跑的脚步将永不会停歇。

(通讯员 潘沁文)



养生课

湖州阿姨爱瑜伽 退休生活更优雅

一袭修身款的印花长风衣,搭配玫红色的围巾,化着淡妆,佩戴流苏状的耳环,再配上高跟鞋和小方包,1米64的左玉霞款款走来。第一眼,就是一位摩登的中年妇女。谁曾想,她已经年近六旬。

“我每次出门喜欢稍微打扮一下,人显得更加精神。现在,很多人见了我都说人更加挺拔了,大概是习练瑜伽的关系。”左玉霞是一位瑜伽爱好者,练习瑜伽已有6年。如今,每周一次瑜伽习练,成了她退休生活不可或缺的一部分。

左玉霞是北方人,在湖州定居了20多年,早已融入了江南水乡的柔美中。关于如何与瑜伽结缘,左玉霞表示还得从6年前说起。6年前,左玉霞从单位退休,彼时丈夫还在上班。自己一个人在家无聊,左玉霞就想找点乐子丰富自己的退休生活。

一直喜欢跳舞的左玉霞起初去了当时的工人文化宫学跳舞。后来经朋友介绍,转到了老年大学继续“学习深造”。古典舞、民族舞等舞蹈都学了一轮,一次新学期报名时,她无意中看到有瑜伽班,就萌生了学习新事物的想法。

瑜伽,左玉霞此前可是从未接触过,之前只是听说过这项目既能锻炼身体,运动量又不大,心想可以先试试,不行以后再换别的课程。

没曾想这一试,就喜欢上了。左玉霞回忆,当时第一节瑜伽课上好回家,身体浑身酸痛,但在自己承受范围内。“教练告诉学员,做体式时量力而行,做到自己的身体极限,能起到拉伸作用就可以了,所以也感觉不难。”上了几节课后,左玉霞欣喜地发现身体变得越来越轻松、舒畅。展现身体柔韧性的瑜伽体式也让人赏心悦目。“习练时全身放松,脑子放空,我很享受这一个半小时的练习时光。”

左玉霞上瑜伽课越发认真、积极,但凡上课时觉得某一个体式在细节动作上没掌握要领,课后就“逮”住老师请教。每每攻克一个较有难度的体式时,左玉霞都觉得十分有成就感。如今,每周一节瑜伽课,成了左玉霞退休生活的精神寄托,不去上课反而觉得浑身难受。

在左玉霞的影响下,身边越来越多朋友也加入了瑜伽习练的行列。“虽然我上了年纪,但是我依然有一颗爱美之心。我就想让自己和朋友们这样练着瑜伽、跳着舞,优雅地老去。”

(湖体)

舞动新气象

日前,嘉兴市南湖区东栅街道云东社区举办元旦联欢会,居民文艺骨干们自编自导了一场精彩的演出,欢庆新年到来。图为社区老年健身达人带来的木兰扇表演。

通讯员 闻人达 文/摄



享健康

让更多老年人动起来 绍兴探索健康养老新路径

本报讯 近日,绍兴市老年人体育协会八届六次全体扩大会议召开。从会上获悉,过去一年,全市已有57个乡镇(街道)组队参加绍兴市的各种老年人体育交流展示活动。绍兴市直各分会举办的各类活动参加人员达10.6万人次。全市老年人参与体育锻炼人口不断增加,达71.1万人,占全市老年人口的63.6%。

据了解,绍兴市60周岁以上老人达106万,占总人口的23.9%。去年,绍兴市老年体协相继开展了全市老年人乒乓球交流、全市健身气

功交流展示、老年人武术展示、全市柔力球套路交流、兜球交流等活动,为绍兴老年人体育运动和老龄事业发展奠定了坚实基础。

绍兴市老年体协秘书长王柏根表示,2019年将因地制宜,在全市培育扶持一批三星级的老年体育现代化村(社区)建设,尽可能把市级老年体育活动放到镇街举行。同时,立足“体育+旅游”方式,扩大体育健身活动基地村的社会影响力,进一步缩小城乡老年人体育健身发展的差距。

2019年,绍兴市将向老年人重点推广健身气功八段锦、哑铃操、经络操3个项目。通过行之有效的特色项目推广,让更多老年人动起来。

绍兴市老年体协主席施淑汝表示,要认真把握好老年体育是休闲型、康乐型为主的群众体育定位,以增强老年人体质,提高健康水平为目标,降低门槛,让更多老年人有参与的机会,真正让体育健身变成老年人生活的一部分。

(通讯员 王珏)