

参加志愿者活动,教小区居民学跳舞、走旗袍秀 衢州时尚大妈演绎“体育着生活”



常青树

家住衢城西区白云街道恒大御景半岛小区(简称恒大小区)的周金妹,是当地公认的热心肠,她长期活跃在社区文艺演出的舞台上,义务教小区居民学跳舞、走旗袍秀,组织大伙儿积极参加社区志愿者活动……总之,哪里有需要,她就出现在哪里。



享健康

宁波余姚出了个“全国健康老人”

“真不简单,阿拉社区出了个全国级的健康老人!”最近,宁波余姚市阳明街道龙泉社区居民都为一条好消息而欢欣鼓舞。今年95岁的徐来良,被评为“第九届全国健康老人”。

生活规律 知足常乐

徐来良既无“三高”,也不戴眼镜,乍一看还以为只有80多岁。徐老腰板笔直,脚步轻松、声音洪亮。有不少人问他,有什么养生秘诀。徐来良坦言,身体好主要几个因素。他长年来爱好体育锻炼,每天早晨爬龙泉山,打太极拳,午睡一小时后走走路活动活动。“汽车4只轮子,每天在转动,轮与轴非常润滑,人也一样,每天要动动,手脚关节才会轻松活络,行走方便不显老。”他说,老年人的四肢尤其更要动一动,整天不动要“生锈”。生活有规律,最好老年人作息有序,做到每天吃饭、活动、睡觉等有规律。徐来良不抽烟,每餐一两白酒,菜色多素少荤,早睡早起。

除此之外,还要保持良好的心态,笑口常开。多参加社区运动和公益性活动,多做好事,做一次好事心情快乐一次。

把巡逻当健身 一干就是25年

徐来良是一位有64年党龄的老党员,退休后他把精力志愿到社区建设中。1985年,他开始参加了丰南桥居委会巡逻。2002年丰南桥、山后、山西3个居委会合并成龙泉社区后,相继成立社区治安巡逻队。当时,徐来良就报名参加,还担任巡逻小组长。每周五上午8时,他带领5名义务巡逻队员,大家戴着治安红袖章,不管春夏秋冬,风雨无阻巡逻在龙泉社区的大街小巷中,保护着居民一方平安,至今已巡逻25年。

与锻炼的习惯一样,徐来良的巡逻也是几十年如一日从不间断。社区30名巡逻队伍中,他年龄最大,社区领导曾多次劝他说:“年龄大了,不要参加巡逻了,安享晚年生活。”可徐来良“执拗”地拒绝了:“只要我还能走,就要坚持,巡逻也是一种健身方式!”

(通讯员 苗露 李小伟)

1 她是众姐妹口中的“周老师”

今年61岁的周金妹,自打退休后便开始给自己找乐子,“不如学学跳舞吧”,她这样打算着。心动不如行动,她开始跟着电脑、手机等自学舞蹈,还因此结识了一大批志同道合的姐妹。如今,她不仅自己跳,还在社区里组建了秀舞队,教姐妹们跳排舞、走旗袍秀,甚至组织带领大家四处“征战”,多次参加演出,被大家称为“周老师”。

日期,周金妹正在为姐妹们排练舞蹈《好日子》。“这是我们为庆祝新中国成立70周年编排的新舞蹈,大家学得很快,几天就学会了。”周金妹说,每天下午和晚上大家都会安排时间一起排练,下午学舞蹈,晚上跳排舞。

秀舞队成员史雅丽说,来这里学跳舞的人基本是零基础,周老师会耐心地给每一位队员示范每一个动作,不少人刚开始不敢跳,在她的鼓励下,现在个个都能登台表演了。“以舞为伴,结识朋友。虽然今年我60岁了,但在周老师的带领下,我的晚年生活依然多姿多彩,旗袍一穿,风采重现,也让我找回了原来的自信。”

“跳舞是个集体活动,正是有了姐妹们的陪伴,才让我这样坚持,能够教会小区姐妹跳舞,做些力所能及的事情,我很开心。”周金妹说,在原来居住的小区,她就有一批志同道合的秀舞姐妹,搬进恒大小区后,她发现这么大的

小区,竟然没有人跳舞,便组建了秀舞队。

当初组建秀舞队,周金妹的初衷很单纯,就是希望和小区的居民一起健身锻炼,丰富居民的文化生活。没想到,两年时间,她的秀舞队越来越壮大。为方便大家联系,她专门建了个微信群——衢州半岛秀舞,制作通讯录,现在群里已有90多人,新湖兰馨苑、玫瑰园等小区的姐妹们也加入其中。

排练之余,周金妹经常和秀舞队的姐妹们一起出游,今年去了武夷山、黄山等地。每次出去,她们都会把装备带上,在景区进行走秀表演,赢得阵阵掌声,也在异地展现了“衢州有礼”的品牌文化。

2 她与姐妹们一起当志愿者

“只要我们社区有任务安排,周老师就会在群里发通知,组织秀舞队的成员第一时间响应我们的志愿者活动。”新湖社区负责人吴红英说,去年在创建全国文明城市活动中,要求清理小区楼道杂物,周老师不仅第一时间把自家门口的楼道清理得干干净净,还协助舞蹈队的成员清理楼道,主动请缨当起楼道劝导员。前不久,衢州儿童公园开园,

周老师和秀舞队的姐妹们又在现场当起了志愿者。

“志愿服务现在已成为我们秀舞队的日常工作,社区有需要时,不用我说,姐妹们都会在群里自己接龙排班,5个人一组轮流,从早上8点就开始了一天的工作,细到每条楼道、每个角落,只要有垃圾的地方,就会有她们的身影。”周金妹开玩笑说,现在姐妹们都练出火眼金

睛了。

“恒大小区都是小高楼,我们组在周老师的带领下,走了2幢23层2个单位的楼道,检查楼道卫生,帮忙将东西摆放整齐。尽管很累,几个小时下来,腰都直不起来,但看到在大家的努力下,小区的环境越来越好,姐妹们打心里感到高兴。”秀舞队成员刘建英说。

(通讯员 戴晓俊 张宇 毛宏涛)

老有所乐

日前,嘉兴南湖区“红船杯”首届老年人门球运动会在新兴街道明月公园门球场举行,来自各街道的老年门球爱好者同场竞技,在比赛中收获健康和友谊。

通讯员 沈培娟/文 闻人达/摄



金华武术爱好者以拳交友展魅力

本报讯 日前,金华金东区机关太极拳展示交流活动在曙光小学体育馆举行,来自各机关部门、多湖街道、东孝街道的70多名太极拳爱好者参加了展示交流。

据悉,本次活动一共分为个人太极拳项目展示、个人太极器械项目展

示、集体项目展示三个环节。此次活动参与人员大部分为离退休老干部,无论是集体项目还是个人项目,各位参展者在展示中动作流畅,刚柔并济,充分体现了离退休老干部的新时代风貌。

除了老干部,还有两位来自多湖

街道金都美地小区的小朋友,他们分别表演了陈式13式太极拳、陈式49式太极剑和太极功夫扇,其动作娴熟,活灵活现,让人赞叹不已。参展人员纷纷表示,这次交流活动不仅令人大开眼界,还有助于推动健身运动的发展。

(通讯员 侯晓慧)