## 热心党员义务授课 邻里参与共抖空竹

# 家门口的空竹队为居民幸福“加码”

日前，绍兴柯桥街道笛扬社区红色物业标杆小区——金柯嘉园小区组建了一支家门口的抖空竹队伍，由小区红色业委会发起，热心党员义务授课，居民参与共抖空竹，抖出了全民健身共迎亚运的喜气与朝气。

一抛一接，大起大落，行云流水……夜晚时分，走进金柯嘉园小区可以看到，一群小朋友围着一位老人，叽叽喳喳地喊着“陈老师”。只见老人手中舞着两根杆子，杆子两端系着一根棉线绳，彩色的飞轮在空中上下翻飞，左右盘旋，每隔一分钟就能变换一种花式动作。

一旁的业委会主任李文彩介绍：“这是小区热心老党员陈映雪，是位抖空竹达人。”一个多月前，李文彩早晨遛狗时恰巧遇到了正在晨练的陈映雪，便萌生了邀请他定期给居民上课，感受空竹魅力，响应全民健身号召的想法，陈映雪欣然应允。

陈映雪来自湖南，是一位新柯桥人，也是一名有着14年党龄的老党员，从最初的自学，到加入绍兴市空竹协会，练习空竹10余年，是一个名副其实的抖空竹高手。“抖空竹这项运动不管是老人小孩都可以参加，对腰椎间盘突出有很好的预防作用，有益于身体健康。一起健身、一起锻炼，为全民健身营造浓厚氛围。”他乐呵呵地说。

于是，在李文彩的发动、组织下，小区居民的兴趣逐渐被激发了出来。每天饭后，只要在微信群里“一声吼”，大家都会三三两两下楼来到小区内的小广场，练习抖空竹，下雨了场地就换到小区活动室。这支“家门口”的抖空竹队伍，目前已经有20多名抖空竹爱好者共同参与，其中年龄最大的70岁，最小的成员只有8岁，实现了各年龄段全覆盖。

上提、绕线、抡高、外抛、回环……10岁的祝国凯跟着陈映雪学了不过20余天，现在抖空竹已经像模像样，除了基本的动作以外，他还会左外抛、右外抛、搭天平等花样。“之前看到陈老师在抖空竹，觉得他特别厉害，我就很想学，现在能和小伙伴们一起跟着陈老师学习抖空竹，觉得这项运动越来越有趣了。”祝国凯说。

（通讯员 丁文尔 周乐怡）

# 台州椒江这场运动会 弘扬助残新风尚

“大家让一让，实心球比赛马上就要开始了。”日前，台州椒江培智学校的操场上格外热闹，残疾人运动健身周在此拉开帷幕。作为椒江区残联“全国助残日”系列活动之一，健身周活动目前正在火热进行中，项目设置包含乒乓球、羽毛球、中国象棋、实心球、标枪、飞镖、立定跳远、定点投篮、套圈、沙包掷远等。比赛兼具竞技与趣味，并设个体奖和团体奖。

“一听到要举办运动会就非常兴奋，我有信心在运动会上发挥优势，拿下好成绩。”选手周财国报名参加了定点投篮项目，早年间他因意外受伤导致肢体残疾，只能依靠轮椅出行。以前忙着康复没时间参与活动，后来愈发觉得残疾人群体要走出来与社会各界多交流，因此这几年他一直致力于组织残疾人朋友一起活动，“其实很多残疾人都因为身体缺陷不愿走出家门，感谢相关部门的组织，让大家有机会相聚一起，参与体育运动。”

“残疾人虽然在行动上有所限制，但同样能开展激烈竞争，比赛中，每个残疾人运动员都积极参与，为团队的胜利贡献自己的力量。”椒江区残疾人联合会副理事长黄星介绍，此次趣味运动会在项目设计上充分结合了残疾人身体特点和日常康复训练项目，希望借此让残疾人在运动中释放压力，在比赛中提升信心，在协作中增强友情。

（通讯员 林格格）

# 激情点亮夜空

日前，开化县举行“做黑夜里最耀眼的星星”点亮开化荧光夜跑活动。一群跑步爱好者高喊“手牵手创文明城市，心连心打造魅力开化”“创建全国文明城市，做文明有礼开化人”等口号，穿梭于城市各条道路，以实际行动支持开化全国文明城市创建活动。

通讯员 张顺全

## 燃烧卡路里 追梦共富路

# 桐乡职工挑战赛吹响运动号角

“加油、加油、加油！”日前，桐乡市屠甸镇荣星村火炉浜恒钜足球场上一片欢呼雀跃，叫好声、助威声此起彼伏。2022年屠甸镇“争当先锋队·奋进共富路”首届基层工会职工团队挑战赛在此举行。

伴随着当下网络上大火的刘畊宏《本草纲目》毽子操的欢快旋律，挑战赛正式拉开帷幕。本次挑战赛共设有一鼓作气（同心鼓）、接续奋斗（滚珠行）、春播秋收（接力赛）奋发“屠”强（拔河赛）四个挑战项目，来自镇机关工会和村（社区）专职工作者工会会员组成的9支参赛队伍在精彩激烈的竞技对抗中，感受着文化和运动带来的双重魅力。值得一提的是，9支队伍都有着独特的名称，如共同富裕队、文明创建队、数字改革队、美丽城镇队等，都紧紧围绕着当前中心工作，更加彰显屠甸砥砺奋进的信心和决心。

“比赛很好看，太热闹了。”眼见家门口办了一场运动盛会，周边来看热闹的村民络绎不绝。“这样的活动很好，不仅丰富了大家的生活，也提高了人们的健康意识。”荣星村村民王老伯笑着说。

作为屠甸镇“文学与出汗”系列活动的收官之作，此次职工团队挑战赛在缓解职工日常工作压力的同时拉近了大家的距离。接下来，屠甸镇将继续围绕全民健身理念，不断丰富体育活动载体，以形式多样的文体活动激励更多群众加入体育健身行列。

（通讯员 张 弛 徐文婕）