

航天人变身邻里健身“大家长”

累计志愿服务上万小时

本报记者 洪璇

“

“上个月学雷锋日、三八妇女节我们组织了不同形式的体育活动,这两天又有社区请我们去动员居民健身。”刚一见面,没有过多寒暄,李水月就与记者说起她最近的工作安排。

”



七彩人生

今年65岁的李水月是杭州拱墅区户外体育协会成员、长乐苑社区的社会体育指导员,也是一名红十字志愿者。平时,她不是忙着带领大家锻炼身体,就是在志愿服务。

退休前,李水月是一位航天科技工作者,曾获评全国妇联三八红旗手。“以前在恒温环境中工作,经常加班,身体素质不太好。”李水月打趣,“退休之前人家问我去哪儿,我常常说‘配药去’。现在的回答则是‘健身去。做志愿服务去。’”退休后,李水月有意识地加强身体锻炼,参加了杭州拱墅区户外体育协会组织的徒步、跳绳、长跑、登山等各项活动。在这一过程中,她的身体各项指标逐渐趋于正常数值,也渐渐地从参与者变成组织者,成了团队骨干,组织大家参与运动,并带领企退活动小组外出参赛,屡获佳绩。

位于长乐苑社区便民一条街上的社会体育指导员体育志愿服务湖墅工作站,是李水月和伙伴

们的“根据地”,摆满荣誉证书和奖杯。这间小屋也兼具道具室功能,飞镖靶、趣味足球训练网、投掷飞盘架等体育器械遍地,其中还有李水月用获评优秀指导员所得奖金采购的设备,“健身道具比较多,如果外出参加的活动规模较大,我们需要叫个车拉过去。”李水月说。

除了带着大家健身外,李水月及其团队还常出现在卖鱼桥小学文汇校区的操场旁,在学校体育场地对外开放时开展志愿服务。“工作日是早上1小时,晚上2小时,周末及节假日则是全天8小时。”如今,学校体育场地(馆)向社会开放工作实现数字化运行,李水月和伙伴们熟练指导新用户办理入校健身流程,“在浙里办APP或杭州市民卡APP上搜索‘校园健身’,查询学校开放信息,登记预约场地,以后再来刷脸就可以了。”为更好地服务前来健身的市民,李水月还考取了红十字救护证,“紧急情况采取初步急救措施,尽可能为专业医务人员救治患者赢得宝贵时间。”

这些年李水月参加志愿活动一千余场,志愿服务时间累计上万小时。“虽然辛苦,但快乐,很有成就感。”李水月感慨道。



活动室

加入体育社团,打造“健康生活圈”

如今,随着老年人对身体健康愈加重视,加入体育社团成为众多老人退休之后的选择,在强身健体的同时,也找到了志同道合的健身“搭子”,形成了自己的健康生活圈,实现老有所乐。

“热闹”太极队促进邻里感情

4月9日,伴随天清晨的第一缕阳光,杭州市临平上环桥社区太极队的队员们在社区的一个小广场上气定神闲地打着太极。乐曲声悠扬缓慢,队员们动作柔和、姿态优雅,他们或“白鹤展翅”,或“金鸡独立”,一招一式舒缓自然、虚实分明,流畅如云、专注至极。

杭州市临平上环桥社区太极队由社区退休居民组成,他们以太极拳为纽带,积极参与各类活动和比赛,不久前刚刚在市里获得二等奖。“看似招式简单,背后是队员们经年累月的练习。”太极队公益老师宋英说。练习的过程中,宋英会认真地指导每一位队员,细致讲解动作要领,纠正不当之处。谈及太极拳带来的益处,

队员们感慨万千。今年已63岁的张根花就是太极拳的受益者,她说:“自练习太极拳后,睡眠质量也改善了不少。”

练习太极拳不仅能强身健体,身心得到深度放松,为退休的老年朋友们营造了一个“老有所乐”的健康生活圈。“上环桥社区虽然比较新,但老年人的数量并不少,刚搬来的时候,生活方式比较单一。”上环桥社区相关负责人说,包括太极队在内的多种体育社团的成立,给老人们找了一个好去处。“热热闹闹的体育社团,不仅激发了居民强身健体的热情,更增强了社区凝聚力,促进了邻里感情,丰富了社区居民的精神文化生活。”

“魅力”健身操愉悦身心

在金华市区三江街道文化站,每逢周三、周六都会有一队退休老人伴着音乐翩翩起舞,他们身姿矫健、神采飞扬——他们是“魅力快乐族”健身操队成员。

“魅力快乐家族”创始人何唯,是金华市健身操协会的理事。“‘魅力快乐族’有近50名队员,大家通过体育舞蹈强身健体。”家住满庭芳小区的何建军,退休后就一直在家帮女儿带孩

子,去年加入健身操队,经过一年的“集训”,生活状态有了很大变化,原来的腰酸腿疼少了,健康运动逐渐成为生活重心。今年74岁的黄方运是队伍中的老前辈,他每天早起习拳舞剑,跳健身操。他说,跟着健身“搭子”一起锻炼身体,生活变得有滋有味,不仅可以强身健体,还能遇到很多志同道合的朋友。

(通讯员 吕丽 方令航)



@嘉兴

本报讯 近日,嘉兴市第六届老年人运动会首项赛事——飞镖交流(竞赛)举办,由市五县三区老年体协、市老年体协直属分会(俱乐部)组队的17支代表队130余名飞镖爱好者参加。

(通讯员 方丽)

@文成

本报讯 近日,2024年温州市老年人木球交流比赛在文成县百丈深镇举行,来自各县(市、区)和市直部门老年人体协的15支队伍共200余人参加。(通讯员 林靖凯)

@台州路桥

本报讯 近日,2024年台州路桥区老年人中国象棋交流活动举行,来自全区各镇(街道)的40多位象棋爱好者以棋会友。

(通讯员 陆琪)

@舟山定海

本报讯 近日,舟山定海区老体协组织健身骨干开展技能培训,来自全区各镇、街道及区直属老年体协共160余位学员参加。

(通讯员 周鼎)



赛为媒 牌为桥

近日,绍兴市老年人象棋、围棋、桥牌交流活动在上虞举行,来自全市各区(市、县)、市直机关老年体协共8个代表队的百余名运动员参与。

通讯员 邵书