用爱好为社区幸福生活“加料”

嘉兴古稀老人“乒劲”十足

七彩人生

平日里，走进嘉兴市南湖区新嘉街道西马桥社区乒乓球室，总能看到十多名球友或切磋球技，或围观交谈，十分热闹。环境好、氛围好、规矩好，是很多人对这个社区乒乓球室的第一印象，而这一切都离不开主理人姜乃武的努力。

姜乃武，77岁，是该社区的一位乒乓球爱好者，更是引领大家办好乒乓球室的“组织达人”。他和球友共建社区乒乓球室，制定乒乓球室使用规则，不仅吸引了本社区大量乒乓球爱好者“报到”，其他社区的居民也纷至沓来。此外，他还有一手制作、修理乒乓球拍的“绝技”服务球友。

延续大半个世纪的爱好

姜乃武刚进小学时就接触到了乒乓球，17岁下乡后，他的组织力开始崭露头角。没有球桌怎么办？他自己测量了标准乒乓球台的尺寸，请村里的木工做了一个板正的乒乓球桌。没有球友怎么办？他亲自教学，带着身边的知青、村里的年轻人一起打，还带领队伍与隔壁村的球友一起到海盐打友谊赛。回城上班后，企业里的乒乓球桌是他业余时间的快乐之源，还经常参加比赛，拿下多个奖项。退休后，他入读老年大学乒乓球班，也会在小区外健身步道的乒乓球桌上打球。

姜乃武觉得遗憾的是，乒乓球桌数量有限，大家经常感觉打不过瘾，但苦于社区用房不足，难以开辟乒乓球室。2023年，西马桥社区进行了改造升级，社区用房面积也从180平方米增加到2800平方米。姜乃武找到社区工作人员，讲述了自己的想法，主动领办乒乓球室运作项目，成为社区主理人。

打造爱好专属场域

社区本就有计划鼓励全民健身，于是双方一拍即合，西马桥社区乒乓球室就此诞生。

乒乓球室正式启用后，大家打球的热情愈发高涨，但一些问题也逐渐显现出来。姜乃武发现乒乓球室的地面经过长时间摩擦，常会产生扬尘，不太健康。有球友提出购买塑胶地板，经过商讨，大家决定众筹，最终20多名常来打球的球友成功筹款近7000元。有了钱，姜乃武和大家一起测量场地，联系生产厂家和施工人员。在施工过程中，球友们更是自发轮班监督，确保地板保质保量完成铺设。

场地条件提升了，大家的使用习惯也得提升。在姜乃武的带动下，大家群策群力，乒乓球室使用规则新鲜出炉。球室内不能吸烟，不能吃零食，进塑胶场地只能穿软胶球鞋……条条款款十分正规，也得到了大家的支持，附近社区的球友也闻讯而来。球友众多，场地不够用怎么办？姜乃武又和大家商量，根据不同人群习惯，每天开设三个场次：上午场老年球友来得最多，下午场技术水平较高的球友集聚，夜场则是上班族专场。

因为爱打乒乓球，他还动手制作过乒乓球拍，选板、锯木，细细打磨，贴上橡胶，再压平、磨细……每个步骤都十分精细。如今年纪大了，他还常帮球友修理乒乓球拍，他重新贴过胶皮的乒乓球拍，用过的球友无不赞叹。姜乃武说：“大家一起打球最开心，花再多精力都值得。”

（通讯员 朱弼瑜 张 晔）

“龙”重登场

4月26日，新昌县中老年人“迎五一”快乐舞步健身操大展示在新昌江滨公园启幕，300余名老年健身爱好者参与集体展示与分队交流，在融合传统舞龙与现代健身的表演《彩龙舞东方》中，现场氛围推向顶点。

通讯员 盛伯增 吕超波

长三角银龄选手赴天台一“掷”倾心

本报讯 4月25日，“大隐杯”2025年长三角城市老年体协联盟地击球交流活动在天台县石梁景区落下帷幕，吸引了来自江苏、安徽、浙江、贵州4省20市的250多名好手参与。

期间，天台县老体协带来的和合两球、挑战六球、快抛九球、穿越六球、龙球出圈等六个花样打法的展示，将现场气氛推向一个又一个高潮。“我打地击球好几年了，这次能和这么多老朋友一起交流切磋，特别开心。”来自苏州的王先生刚接触地击球不久，他介绍，这个项目不仅锻炼了身体，还结识了许多志同道合的朋友，让退休生活丰富多彩。

慈溪市地击球队的选手平均年龄62岁，他们中既有刚接触地击球的新手，也有坚持训练多年的老将。在关键局中，队员陈永明顶住压力连续得分，赢得全场喝彩。最终，该队以总分754分锁定混合团体赛季军席位。“成绩的取得，离不开每一位队员的刻苦训练、临场的高效发挥。”教练黄志潮难掩激动。

长三角老体协联盟秘书长石贤义表示，地击球这个起源于天台的创新型项目，不断满足新时代老人多元化健身需求，适合老年人，运动强度适中，零基础上场，对场地没有太高要求，公园、文化礼堂等都可以活动，以地击球为载体、体育为纽带，满足老年人多元健身需求。

（通讯员 余丹华 徐虚怀 陈斌斌）

老年人智慧“战场”争高下，92岁老人拿下积分

4月25日，浙江省首届中老年智力运动会社区（象棋）PK赛首站在杭州市西湖区灵隐街道东山集拉开序幕，吸引了灵隐街道7支社区队伍和1支区老年大学队伍共40人参与。

今年92岁的东山弄社区居民裘子和，是场上年纪最大的选手，但实力不容小觑。“我已经下了20多年的象棋了，象棋是很深奥的游戏，走一步要想很多步，可以锻炼脑子。”裘子和说。

岁月沉淀智慧，银发难掩锋芒。最终，裘子和不负众望，战胜对手，为社区团队拿到积分。“象棋给我带来很大的快乐，下一场比赛，你们得记得叫上我。”裘子和郑重地说。

“中老年群体的精神文化需求正从‘有没有’向‘好不好’转变，从‘单一化’向‘多元化’升级。”西湖区人大灵隐街道工委主任黄晓玲说，通过中老年人智力活动，增强老年群体获得感与价值感。

未来，灵隐街道将构建“15分钟银龄生活圈”，特别是文体活动圈，让社区中老年人在家门口就能享受丰富多彩的文化体育生活。同时，积极培育“银发经济新业态”，推动中老年人培训教育、文体活动与康养服务深度融合，打通“最后一公里”。

本次活动仅仅是全省中老年智力运动会的序章，接下来，全省中老年线上智力大赛、全省老年大学线下智力游戏大赛、中老年电竞游戏PK赛即将陆续启动。

（通讯员 包 勇）

短消息

@慈溪

本报讯 4月27日，2025年慈溪市老年人乒乓球交流活动举行，来自全市各镇街道共60余名老年运动员参与角逐。

（通讯员 陈国良）

@平湖

本报讯 日前，平湖市广陈镇龙兴村文化礼堂组织开展老年人趣味运动会，吸引了辖区众多老人踊跃参与投壶、运乒乓球、拔河、套圈等多个趣味项目。

（通讯员 辛春喜）