

本期“家”字题写者 吕鸟依 翻译
感言:长大后发现家是柴米油盐,虽有
各种滋味,但是最踏实的避风港。



开心！社区办老年运动会迎新年

上月30日一大早,老市府大院内的一块空地上,伴随着一曲雄壮的运动员进行曲,一群身穿红色运动衣、白色运动裤,头戴小红帽的白发运动员,迈着整齐的步伐昂首阔步地走进场来,队伍领头是一面大红旗,上面写着“发展体育运动,增强人民体质”的口号。这是东城街道山川坛老年体协在这里举行迎新运动会。

记者 陈凯璐

70岁的杨奶奶,兜球动作比小伙子还要协调

简单的开幕式后,运动会的比赛就正式开始了。这场运动会总共有两个项目——兜球比赛和乒乓球接力赛。

哇,球进啦。在兜球的比赛场上,大家呈环状围在选手的后面。看到兜球以一条完美的抛物线被投进框内时,大家便欢呼起来。71岁的金明秋今天特别开心,可能是很久没参加活动的原由,柔软的兜球老是跟她作对,一直进不了框。别急,哎呀,重了重了,投轻点。站在一旁观战的老人们都非常着急,不停地大声叫喊在场外指导她。虽然没有投进球,金明秋还是一直发出爽朗的笑声,她说:大家聚在一起玩,开心就好了,能不能投进去球是次要的。

一起玩,开心就好了,能不能投进去球是次要的。

拾起,摆动,抛出,一系列连贯流畅的动作,出自70余岁的杨仙珍。别看杨奶奶年纪大,投起球来真是巾帼不让须眉,动作比一般的小伙子还要协调。得知自己拿了兜球比赛的第一名,杨仙珍乐得合不拢嘴。

大家参与的积极性很高,投不进去小遗憾,投进去就很开心。兜球是我市刚刚开始推广的一项运动,这项活动老少皆宜,比赛时没有对抗,人数、场地都没有严格的限制,随时随地就能玩,很适合老年人参加。山川坛老年体协负责人周月齐说。

84岁的李阿婆说,参加这样的运动会很放松

在比赛场地的另一边,乒乓球接力赛也正在如火如荼地进行着。半个篮球场大小的四方形场地上,每条边上都站着三四位老人,大家手里拿着乒乓球拍,边颠着球,边走向下一位老人处,用时少的一组为胜。

只见一位白发苍苍的老人手上握着乒乓球拍,眼睛死死地盯着乒乓球,小心翼翼地颠着球往前走。但这个小小的乒乓球有点调皮不听指挥,老人十分小心谨慎,球却不愿乖乖地呆在球拍上,经常掉到地上。这位老人叫俞爱群,今年81岁,家住法院附近的小区,她每天都从家里步行到老年体协参加

活动。虽然球一直往地上掉,但老人还是很高兴,俞爱群说:我昨天练了一会,还没练好,所以球一直掉。以后我每天都要托着球走来走去,这样可以锻炼我的腿、手、眼的配合能力。

老年人活动比较少,有个能让我们活动的地方真好,参加这样的运动会大家都很放松。刚刚比赛完的李玉姬非常开心,她告诉记者,她今年84岁了,但还是常常参加老年体协组织的活动。

两个项目比赛结束后,前三名的队伍下午还要参加复赛和决赛,最后还有一个颁奖仪式呢。虽然是老年人运动会,也要像模像样。周月齐说。

130多位老人参加运动会,真正的全民健身

山川坛社区退休老干部多,文艺骨干多,在大家的齐心努力下,社区的老年文化活动丰富多彩,保健操、太极拳、打腰鼓、大合唱,每天都有不同的活动让大家参与。

现在条件好了,老人不愁吃不愁喝,但平时子女工作忙,没有空陪他们。我们开展这些适合老年人参与的活动,在锻炼身体的同时,也能老有所乐。周月齐说。山川坛老年体协共有200余名登记在册

的会员,这次来参加运动会的就有130余位。

我们每年都会组织一次类似的活动迎接新年,今年是第一次以运动会的形式来举行,没想到大家的兴致都很高,都说希望明年还要举行一次。周月齐说:以前的迎新年活动基本以文艺活动为主,这样一来,有些没有文艺特长的老年人只能当观众。今年组织的运动会,每个人都可以参与,算是真正的全民运动了。

家有喜事

我们山川坛社区很热闹,对老年人服务很周到。在周月齐的组织下,还办起老年人运动会,让大家开开心心,都能运动运动,身体也更健康。

盛爱娥

多亏周月齐带我们一起玩,大家才让人老心不老。

——李月婷

我锻炼,我健康,我运动,我快乐。我参加山川坛老年体协的活动已经十多年了,这么多年,大家都非常开心。

施秋玲

社区能有这么丰富多彩的活动,让老人们的晚年生活不再乏味。作为晚辈的我非常开心,希望社区老人都能健康长寿,开开心心。

程轶华

