

# 重阳节

## 特别报道

4 / 5

晋中日报·晚报版

2021年10月15日  
星期五

本版编辑 / 张璐  
本版校对 / 杜竹青



扫描二维码  
图文更精彩

策划 路丽华  
统筹 闫晓媛  
摄影 曹伟  
程婧



强身健体



陶冶情操



参加义诊

# 暗香盈袖重阳至 孝亲敬老人间暖

## 幸福夕阳

### 老有所养精气爽

对于老年人来说,最幸福的事情莫过于有一个幸福的晚年。

如何让老年人在家门口就能实现老有所养?近年来,我市不断满足老年人养老需求,对全市公办、民办养老机构进行提质升级改造。在农村,对乡镇敬老院资源进行整合,组建成立区域中心敬老院,通过养老机构与村级组织、农村老年日间照料中心对接合作,为农村居家老人提供助餐、助急、生活照料、健康咨询等服务。在城市,除了公办老年养护院外,还鼓

励有条件的民办养老机构将服务项目向社区延伸拓展或运营社区养老服务设施,上门为居家老年人提供助餐、助浴、助医、助洁等养老服务。

“10月13日下午,院里组织我们一起包饺子,大家擀皮的擀皮、包饺子的包饺子,非常开心。”老人党恩说,“这顿饺子,不只让我们吃出了节日的味道,更感受到了家的温暖、亲人的关爱。”此外,重阳节当天,老年养护院还举行了文艺汇演。

“今天中午我们吃饺子,热腾腾的,可香了!在这儿吃一顿饭4元钱,一碗不够可以

### 老有所为葆初心

“我是一名共产党员,在平凡的生活中为党、为人民做了一些普通的工作。”七十多岁的老党员田树迁这样总结自己。

近年来,田树迁身体状况不是很好,即便如此,他依旧积极参加社区组织的各种活动,特别是担任榆和社区第十网格长以来,工作再难,工作量再大他都没有退缩,依然保持着旺盛的热情,为居民做了很多力所能及的事,展示了一位永葆初心、乐于奉献的优秀共产党员风采。

多次挨门入户走访,田树迁被辖区内自己分管的300余户居民所熟知。遇到困难和问

题,大家都知道“找老田”。

供销小区有168户居民,曾经业主和物业经常发生纠纷,房顶漏水、治安不好、电动车丢失、生活用水供应不足等状况时有发生。在此情况下,田树迁和社区负责人一起协调,数次联系供水方保证供水,促成小区业主委员会成立,最终,小区难题逐一解决,居民脸上绽开了笑容。

劳动局宿舍是一个老旧小区,只有25户居民,管道老化,跑水漏水、地下室被淹等状况频发,田树迁又一次挺身而出,东奔西走,维修管道、商讨费用,一点点改善了

### 老有所学修身心

“妈妈,赶紧试试新买的瑜伽服,看看合适不。”10月14日,在市城区金润园小区,63岁的刘凤英换上女儿送她的重阳节礼物——一身崭新的瑜伽服。红艳艳的瑜伽服衬着她花白的头发和精神焕发的面容,别有风采。

看着刘凤英苗条的身形,女儿满眼羡慕。刘凤英嗔怪:“你要是能跟我坚持练下来,颈椎就不会时常难受了。”

刘凤英退休前是一名小学教师,曾经因为家境困难吃过很多苦,落下一身病,小腿骨折、肩周炎、颈椎病……每逢阴雨天气,腿、肩膀疼得厉害。退休后,为了缓解她身上的病痛,同时也让突然闲下来不适应的

她有点事做,女儿在一家健身房办了瑜伽卡,一有时间就带她去练习。

“第一次去练瑜伽时很狼狈,差点打了退堂鼓。”刘凤英告诉记者,她是健身房里年龄最大的学员,刚开始跟着专业的老师练习时,腿、胳膊僵硬得像木棍,每做一个难度稍大的动作都疼得厉害。幸亏有女儿的陪伴和老师的鼓励,让她坚持了下来。

三年来,刘凤英每天都去健身房。尽管年龄大了,她却是学员中最认真的一个,每次上课都要提前半个小时到健身房热身。三年风雨无阻的练习,让她的身体明显变得灵活了。以往干家务20分钟不到,不是胳膊

接着盛,直到吃饱为止。”在寿阳县南燕竹村老年日间照料中心,82岁的李万荣说,“日间照料中心就是我们的‘幸福驿站’,我们白天可以在这里吃饭、下棋、读报、休息,晚上再回家。”

在华晟·咱家智慧社区居家养老服务中心,老人们有的下棋、有的读书、有的锻炼身体,还有的在活动室里念古诗,抑扬顿挫,让人如沐春风。老人们个个精神矍铄,俨然一个温暖的大家庭。“我每天一大早就来了,打牌、聊天、练字、画画,一天生活丰富多彩,比在家看电视好多了!”

让老人健康快乐地享受幸福晚年,是每个子女的心愿。

(闫淑娟)

着居民的生活环境。

线路老化、路灯不亮、水管爆裂、邻里纠纷、小孩上学、户口迁移……居民的众多忧心事、烦心事中,总能看到田树迁忙碌奔波的身影。居民们都说:“老田是个热心肠,是一个全心全意为人民服务的好党员。”

疫情期间,田树迁主动捐款,并担当志愿者,每天在小区出入口执勤,对过往居民测量体温、检查出入证,对外来人员进行登记,同时向社区居民宣传疫情防控知识,坚守在疫情防控第一线。

老去的是岁月,不变的是情怀。入党誓词,田树迁始终记在心间,并以一颗炽热的心,为民服务,不图回报。

(闫晓媛)

膊酸就是腰痛,如今每周家里的大扫除,她一个人就能搞定。刘凤英一边说,一边示范做着做了几个动作,下腰、下叉姿态轻盈、游刃有余。她说:“练瑜伽最大的好处就是提高了身体柔韧性,伤痛减轻了,精神状态也有了明显改善。”她的女儿插话:“体形美了,气质更优雅了,气场都跟以前不一样了。”

“只要还能动,我就会坚持练下去!”看着镜子里容光焕发的自己,刘凤英说。

(张莉芬)

### 老有所乐青春在

虽然已经年过六旬,但是张玉莲将头发高高盘起,身穿运动套装,整个人显得格外利落和精神。用她的话来说就是,“跳舞让我青春常在”。

10月13日,清晨的玉湖公园内有人唱歌、有人打太极拳、有人舞剑……在公园外围的空地上,还有一群老年人伴着欢快的歌曲跳舞。今年62岁的张玉莲就是其中一位,和很多老年人一样,她退休后跳起了广场舞,锻炼身体。

“我以前很少有这样的装扮,自从跳起了广场舞,就开始尝试着改变自己。”说起跳广场舞,张玉莲不好意思地说。舞蹈队的其他队员大多有舞蹈基础,大家都跳得比较专业,只有她是个“门外汉”。刚退休时,张玉莲曾感到迷茫,因为突然闲下来后不知道做什么好。后来,女儿经常开导她,让她保持积极乐观的心态,放开手脚做自己喜欢的事。从那以后,张玉莲就开始跟着舞蹈队跳广场舞。

“跳舞能舒筋活络,解决了我以前因运动不足导致的腰酸背痛问题。跳了一段日子后,我的身材变苗条了,认识的新朋友也多了,整个人的状态都很好。”加入舞蹈队后,张玉莲觉得特别有成就感。“跳舞可以让我放松心情、忘却烦恼,让生活越过越有滋味。”

如今,张玉莲几乎每天都在舞蹈中开启新的一天。“虽然每天只跳一个小时,但大家建了微信群,几十个舞友除了在群里交流穿搭、比拼厨艺,还会组织游园、聚会等活动,我只要有时间都会参加。”张玉莲说,生活中蕴藏着无穷乐趣,老年人应该给自己制定目标,规划晚年生活,这样才能让生活充满活力,让晚年生活充实而幸福。

(武玲芳)



▲幸福生活

快乐行走



▶其乐融融

### 大家庭的“粘合剂”

“母亲就是我们这个大家庭的‘粘合剂’,有她在,我们的家就在。”在市民张丽萍看来,母亲解兰英是一家人的“开心果”,是老人让一家人聚在一起。

解兰英今年84岁,育有一儿六女,自老伴去世后,便开始独自生活。儿女们担心她年事已高,自己生活不便,多次提出将她接到家中同住,都被她拒绝了。虽然是独居,但解兰英的家俨然成了这个大家庭的“根据地”。作为家中的老大,张丽萍每天只要有时间,都会到母亲家里溜达一圈。她说:“一天看不见我妈,心里就不踏实。”

每个节假日都是这个大家庭的固定“聚会日”,不管多忙,张丽萍兄妹几人都带着家人一起到老人家里聚餐。她说:“人老了,喜欢热闹,我们兄妹经常聚在老人身边,不为别的,只为多陪陪她。”

“孩子们都很孝顺,每个月都给我生活费,让我买吃的、买穿的,我舍不得,他们就买好了衣服、吃喝给我送过来,我这一年光新衣服就好几身,穿都穿不过来。”说起孩子们,解兰英满脸笑容。她说:“我

喜欢听晋剧,孩子们一听说哪儿唱戏,就带我去听。今年过年,小孙子给我买了个投影仪,把戏曲节目投射到墙上,我邀请老姐妹们一

起看,可把她们羡慕坏了。”

如今,看着一大家子人其乐融融,解兰英每天都乐呵呵的。她说:“现在生活越来越好了,早不用为吃穿发愁,儿孙们也都十分出息,这就是我认为的好日子。”

“人到中年时,父母健在就是一种福气。”看着母亲的笑脸,张丽萍在采访最后表示:“俗话说‘妈在,家就在’,母亲就是我们幸福的源泉,只要她开心,我们这一大家子人个个都高兴。”

(李娟)

### 爱洒桑榆重晚晴

10月10日上午,市义工协会的几位志愿者走进榆次区龙湖社区新晋世家小区,为那里的老人义务理发、量血压,给他们送去关爱。

10月10日,平遥学雷锋大队的20多位志愿者来到平遥县洪善镇敬老院,为那里的老人送去了蛋糕等礼物,还为老人理发、打扫卫生、表演节目。

10月14日,爱心店主、志愿者许云峰来到榆次区苏家庄和新付村,

为村里的两位老人送去了米面油、土豆及一些日常生活用品。

10月14日,市义工协会、市第一人民医院、中铁三局的志愿者和爱心人士一行20多人,来到榆次北田镇养老院,为那里的老人送去生活用品,并为老人义诊、理发。

……  
重阳节期间,社会各界的爱心人士和公益组织开展了形式多样的敬老活动,为老人们送去节日的关爱和祝福。尊老敬老是中华民族的传统美德,为构建和谐社会,提升老年人的生活质量,多年来,市委、市政府积极引导社会力量关爱老年人,让老年人共享发展成果。我市各界也

积极响应,深入社区、农村,向残疾老人、空巢老人等需要帮助的老人开展了形式多样的服务活动,为老人送去了关爱和温暖,弘扬了尊老敬老的良好风尚。

早在2013年,晋中市义工协会就开展了“幸福夕阳”关爱孤寡老人志愿服务活动,现已成为该协会一项长期为民服务的项目。志愿者们采取“多对一”及“一对一”的志愿服务模式,为有需要的老人提供关爱服务,比如为老人做家务、理发,陪老人聊天,为老人表演文艺节目,丰富老人的精神文化生活;春节、元宵节、重阳节、中秋节等传统佳节,到老人家中探望,陪老人过节等。

(张颖)

