九九重阳节 浓浓敬老情

银龄族“秀”国潮养生

展演现场　记者　张颖　摄

本报讯　（记者　张颖）10月29日，市体育馆内热闹欢腾，“怡然见晋中·悦跑秋风里”主题系列赛事活动——2025年晋中市“九九重阳”全民健身主题活动暨榆次区重阳节老年体育健身展演志愿服务活动在此举行。健身花戏、柔力球、太极功夫扇等依次上场，老年朋友们亲身演绎国潮养生，庆祝佳节。

此次活动由市体育局主办，榆次区卫健体局、榆次区体育运动中心、榆次区老年人体育协会承办，为重阳佳节增添了浓郁的健康氛围。

活动开场，健身花戏《桃花红杏花白》率先亮相。这一来自左权县的国家级非物质文化遗产，吸取民间精华创编而成，兼具观赏性与实用功能。近年来，在我市的全力推广下，健身花戏逐渐受到老年群体的喜爱。舞台上，演员们身姿轻盈，彩扇翻飞，将非遗与健身完美融合，引得现场观众掌声连连。

紧接着，榆次区老体协柔力球精英队登场。这支由榆次区各健身指导站优秀队员组成的队伍，常年活跃在公园、广场、社区等场所。作为社会体育指导员，她们在全民健身中发挥着模范带头作用，在各类大赛中屡获佳绩。她们带来的柔力球表演《和谐大家庭》，动作流畅自然，尽显和谐美好。

气舞表演环节，健身气功气舞《四季气韵》以“春生、夏长、秋收、冬藏”为理念，巧妙融合健身气功动作与舞蹈艺术。演员们举手投足间，生命与自然和谐共生。

杨氏太极拳《映山红》的表演同样精彩。杨氏太极拳流行范围广，架式简洁、结构严谨，32式简化版本更易学习推广。表演者们身着传统服饰，动作缓慢柔和、虚实分明，将太极拳的养生功效与独特韵味展现得淋漓尽致。

柔力球作为新兴民族特色项目，发源于晋中，2017年成为全运会群众比赛项目。此次展演中，柔力球《撸起袖子加油干》的表演者们动作娴熟，将柔力球的魅力尽情释放。

广场舞《美丽中国》的欢快节奏，跃动着时代脉搏。演员们精神饱满、步伐整齐，展示了他们蓬勃向上的精神风貌。

太极功夫扇《中国功夫》将太极拳与武术、舞蹈动作、扇子舞巧妙结合。表演者们配合激昂音乐，柔中带刚、轻盈灵活，令人眼前一亮。

健身球操《在希望的田野上》，表演者身着鲜艳的民族服饰，在乐曲中翩翩起舞，展现出积极的生活态度。

最后，中医健身棒《工间操》出场。这是国家体育总局2020年推广的新项目，专为经络穴位创编，通过敲打身体达到通经活络、强身健体等功效。

此次活动为老年朋友搭建了交流平台，让他们尽情展示才艺，营造出全社会尊老、敬老、爱老、助老的良好氛围。

怡然见晋中 JOYFUL JINZHONG IN YOUR EYES

义诊签约护健康　饺子传递敬老情

本报讯　（记者　马永红）10月29日上午，榆次区卫生健康和体育局携手榆和东社区卫生服务站、榆和东社区居委会，共同开展了重阳节健康义诊与包饺子活动，80多名老人参加。

活动现场，榆和东社区卫生服务站的医护人员早早到位，健康服务内容丰富且实用：从日常的血压血糖监测，到专业的中医体质辨识；从家庭医生的现场签约，到暖心的保健指导，每一项安排都藏着对老人们的牵挂。现场共有73位老人成功签约家庭医生，在家门口就能享受到便捷的医疗服务。另一边，包饺子活动区域同样暖意融融，社区工作人员与志愿者们分工协作，揉面、擀皮、包馅，动作娴熟，不多时，一排排饺子便整齐地摆放在托盘上。

中午时分，热气腾腾的饺子出锅了。工作人员将饺子一一盛好，送到老人们手中。更让人暖心的是，工作人员还带着饺子前往行动不便的居民家中进行慰问，将节日的关怀与温暖送到老人身边。

“咱们社区老人多，就想借着重阳节，让大家既能进行健康体检，又能热热闹闹地吃顿饺子，像一家人一样过节。”榆和东社区卫生服务站负责人马晓燕说。

以歌赞重阳　敬老情意浓

本报讯　（记者　王爱媛）10月29日，市老年养护院举办了一场“以歌赞重阳　笑语满庭芳”重阳节文艺汇演，让养护院的老人们感受到了浓浓的关怀与温暖。

伴随着欢快的旋律，舞蹈《祖国你好》率先登场，演员们精神抖擞的舞姿，瞬间点燃了现场氛围。随后，《苹果香》《火火的大山西》《手心里的温柔》《江山》《你》等歌舞表演展现了别样的活力。此外，朗诵《廉洁颂》声情并茂，传递出清风正气；非洲鼓《最炫民族风》节奏明快；经典戏曲《打金枝》选段韵味十足，让喜爱戏曲的老人们听得津津有味。

“我们始终立足机构职能定位和发展规划，形成由高、中、初级组成的梯次结构护理团队，专业人员全部持证上岗。通过加强硬件设施投入、开展服务标准化建设、依托‘情暖桑榆　敬老先锋’党建品牌建设，开展社工桑榆缤纷益智手工、忆韶华流年经典观影、重大节日文艺汇演等各类特色活动。”市老年养护院党支部书记、院长白江峰表示。

当日上午，该院还举办了“爱老星光耀重阳　伴老前行扬风尚”捐赠仪式，晋中市温馨社会工作服务中心、山西华迅网络科技股份有限公司等多家单位、企业为老人们送去米、面、油等生活物资，用实际行动传递社会各界对老年群体的关爱，让老人们在节日里感受到更多温暖。

传承美德　温情暖邻

本报讯　（记者　王爱媛　通讯员　宋洋洋）日前，榆次区西南街道城隍庙社区携手山西一刻钟斑马生活服务有限公司，共同举办“九九重阳　温情暖邻”主题活动，以多元服务传承敬老美德，用邻里互动筑牢和谐根基。

活动现场，该公司为老人们进行腿部理疗、测量血压、讲解秋冬养生知识与慢性病护理要点等，获得老人的连连称赞。

除了便民服务，互动体验环节同样热闹非凡。社区与企业共同组织的“书画课堂”上，老人们各显身手，趣味小游戏让现场笑声不断。针对辖区孤寡老人，社区工作人员与企业志愿者组成慰问小组，为他们送上节日慰问品，并询问老人的饮食起居与实际需求，让老人体会到浓浓暖意。

城隍庙社区负责人表示，此次联合企业开展活动，正是“党建搭台、企业助力、民生受益”的生动实践，今后将持续细化为老服务，让敬老爱老风尚常态化传递。