

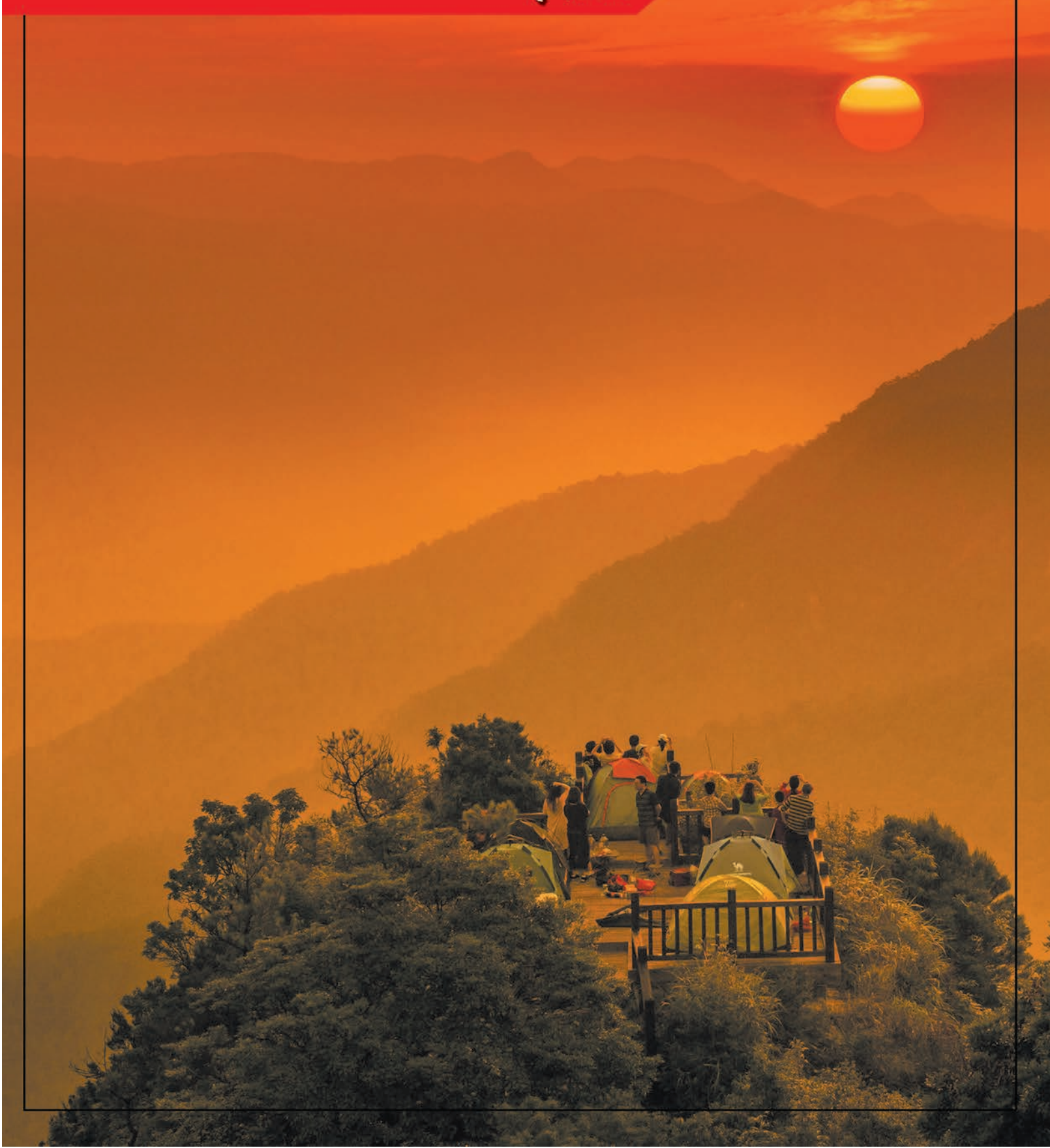
内部资料 免费交流
(闽)内资准字 A 第 048 号

福州老年体育

袁启书题

2020·7
总第 72 期

主办：福州市老年人体育协会



目录 | CONTENTS

卷首语

02 新常态 新方式

老体新动态

03 市老体协召开第七届委员会第三次会议

06 市老体协举行陈氏太极拳 26 式骨干培训班

08 省市老体协举行气排球交流赛

09 市老体协举办持杖健走骨干培训班

10 市老体协举办男女气排球内部交流赛

基层风采

11 不忘初心勇担当 牢记使命谱新篇

12 闽清县老体协开展“不忘初心,牢记使命”主题教育

13 市直机关老体协举办 2020 年城区门球联赛

14 闽侯县老体协召开 2020 年工作会议

15 闽清县老体协举办 2020 年钓鱼交流

16 永泰县老体协召开第七届委员会第四次全体会议

17 视频比赛百花放,积极参与抗疫行

18 福清市老体协积极参加全国门球赛

19 罗源县老体协积极响应市老体协七届三次会议精神

老体心声

20 坚定信念 战胜疫情——一个老共产党员的心声

抗疫书法作品选登



新常态 新方式

随着国内疫情防控进入常态化阶段，福州市老体协创新方式积极推进各项工作，进行新一轮的工作部署。市老体协在 37 年来的深厚积淀以及练知轩主席 11 年来的直接领导和精心指导下，奠定了坚实的基础。下一步，我们将充分借助新技术、新平台的力量进一步推广老年人体育健身活动，建立健全各级网络体系，全面宣传老年人体育活动的理论和实践以及老年人健康体育的理念和行为。

流火七月，在全面防抗疫情的同时，福州市老体协及各县(市)区老体协纷纷举办年度工作会议，老体工作日趋正常，各类老年健身项目的训练也已提上日程。但仍需提高警惕，在开展健身活动的同时，要探索更多更安全的运动方式来推广老年健身项目，满足老年朋友的健身需求。可以通过网络视频教学、视频比赛的方式，也可以通过举办分散、小型、多样的户外健身培训活动的方式，在保证安全的前提下，积极宣传推广老体项目。

面向未来，我们老体协要继续努力，不断创新，为老年朋友的身心健康提供更好的服务。

林厚新

二零二零年七月



市老体协召开第七届委员会第三次会议

7月3日，市老体协举行第七届委员会第三次全体会议。市老体协荣誉主席练知轩、主席王聪深、常务副主席林厚新、薛海玲、王华南、陈莉娟，副主席陈明建、林恩健，市人大财经委原主任王培德、市委宣传部原副部长潞江、市体育局党组书记刘丹，各县(市)区、市直机关老体协主席、驻会副主席、秘书长和市老体协第七届委员会委员60余人出席，薛海玲常务副主席主持会议。



会议表彰了荣获2019年省、市康乐家园示范点的单位，市老体协领导练知轩、王聪深、林厚新、薛海玲，市体育局党组书记刘丹为获得荣誉的单位授牌。



市老体协主席王聪深作 2019 年老体协工作报告，他总结了四年来老体协取得的主要成绩，重点突出了 2019 的成绩，并对今后的工作提出了要求，希望各单位按照省、市老体协的工作部署，结合本地区情况，因地制宜，突出各自优势，认真安排，做好全年工作部署。

根据组织部门的规定和批准，结合老体协的工作需要，会议对第七届委员会领导班子部分成员进行调整，全体委员一致同意市人大原副主任林厚新同志担任市老体协第七届委员会主席，市人大财经委原主任王培德同志、市委宣传部原副部长潞江同志担任市老体协第七届委员会副主席，并决定聘请原主席

王聪深同志为市老协第七届委员会荣誉主席。会议确定的福州市老体协第七届委员会新班子成员如下：荣誉主席练知轩、王聪深；主席林厚新；常务副主席薛海玲；副主席陈明建、林恩健、王培德、潞江；秘书长卢湘玉。



市老体协新任主席林厚新发表就任讲话，他对练知轩主席、王聪深主席等各位老领导、老同志对市老年体育事业发展做出的重要贡献表达了深深的敬意和衷心的感谢，并对今后全市老体协的工作提出了新的目标和要求，表示今后将带领全市老体协共同努力，实现我市老体工作新的跨越，开创新业绩。



市体育局党组书记刘丹代表体育局对福州市老体协第七届委员会第三次全体会议的召开表示祝贺，他肯定了市老体协的工作成果，也对老体协的工作提出了新的要求。他表示市体育局将为老年体育工作提供坚强保障，切实加强对老年体育工作的领导，做好全面服务。

福州市老体协荣誉主席练知轩在会上也提出了指导意见，练主席对本次因为年龄到期离任的老体协领导表示感谢，对林厚新主席领导的新领导班子寄予殷切希望，他相信相对年轻的班子更有干劲，能把老体协的工作提升到更高的水平，同时提出，市老体协不光是为老年



人的体育服务，也要不断创新不断前进，增加老体协的文化氛围，面向全体老年人的身心健康，济贫救急，在新的领域不断扩展。

最后，全体委员用热烈的掌声祝贺老体协新领导班子的成立，也向各位领导长期以来的无私奉献表示感谢！会议在大家的掌声中圆满结束。





市老体协举行陈氏 太极拳 26 式骨干培训班

7月5日及12日,福州市老体协在福州市老体活动中心举办陈氏太极拳 26 式骨干培训班,福州市老体协太极拳剑 14 名骨干运动员参加培训,拳剑专委会主任王华南全程参与。本次培训由福州市老体协太极拳剑专委会顾问、武术九段胡金焕老师现场教授,两位助教胡建和林美容做技术示范。

88 岁高龄的胡老师精神抖擞、声音洪亮,讲解动作时还亲自示范。

他很重视太极的基本功锻炼,培训一开始,就让学员们进行了腿功练习,检验学员们的太极基本功,并要求学员们在培训之后,也要坚持进行基本功练习。



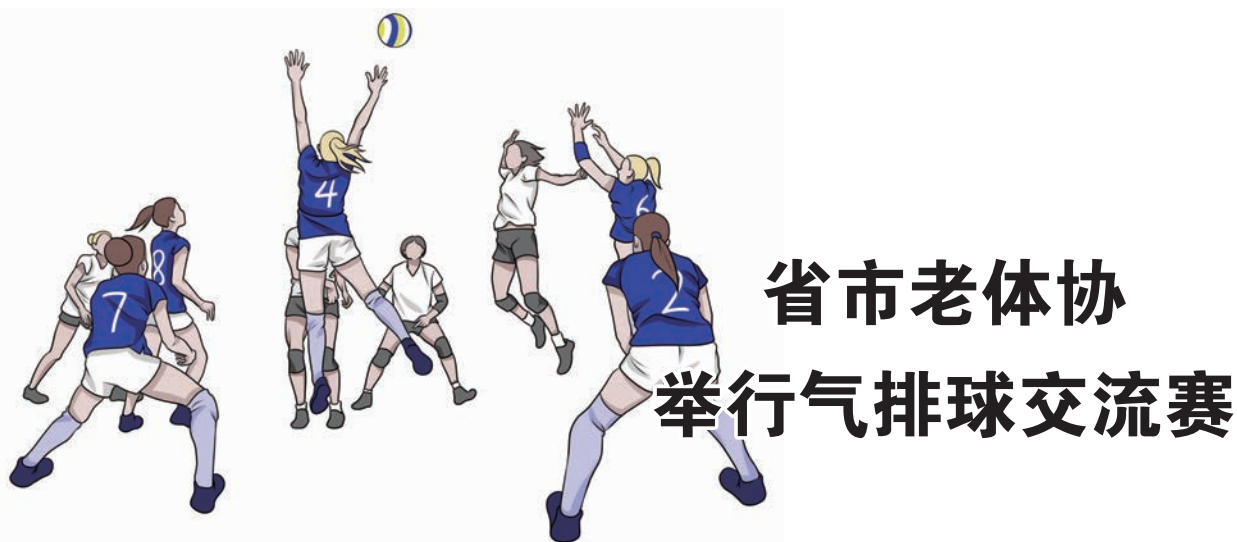


学员们也特别珍惜这次培训机会,认真听讲,勤奋习练,严于律己,团结协作,听从指导,挥汗苦练。经过两天的培训,学员们提高了自己演练太极拳的水平,基本掌握了陈氏 26 式太极拳套路动作要领,在一招一式的指导学练中进一步体会到了太极拳的奥妙。

福州市老体协主席林厚新来到训练现场看望大家,他观看了学员们的集体展示,对大家的学习热情给予肯定,他表示大家都是福州太极拳剑专委会的骨干,也是向福州老年朋友们传播太极运动的种子,本次骨干培训既是推广新的太极拳

套路,也是为了第四届全国老健会和第十一届省老健会做准备,大家要珍惜机会,好好学习,勤学苦练,将来在比赛中树立福州老年人奋发向上、朝气蓬勃的形象,展示我们团结和谐、健康文明的风采,夺得好成绩。最后,林厚新主席和全体学员合影留念。





省市老体协 举行气排球交流赛

7月1日晚，福州市老体中心三楼气排球馆里热闹非凡。省老体协气排球专委会主任徐正国带领一支由女排奥运冠军徐云丽领衔，几位退休厅局级气排球爱好者和多名

排球宿将组成的“斑马气排球队”到访福州市老体协，与市老体协气排球队进行交流比赛。老体协领导林厚新、林恩健等到场观摩。

比赛在紧张激烈的氛围中进行，省体育局原局长徐正国亲自上

场，双方队员“以球会友”，奋力拼搏。本次比赛交流了技术，赛出了水平，增进了友谊，对促进福州老年人气排球运动的发展起到了积极的作用。





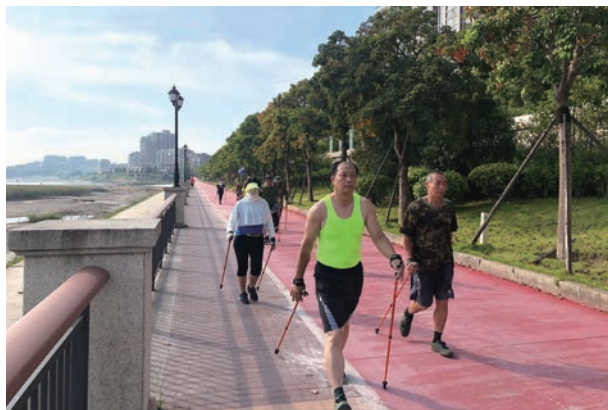
市老体协举办持杖健走骨干培训班

近期，市老体协在金山田径场及南江滨华侨公园举办持杖健走骨干培训班。培训班学员由市区内各跑团推荐的 15 名中长跑爱好者组成。

培训班由持杖健走国家级裁判员、高级教练邓小莉担任授课老师，持杖健走国家级裁判员、高级教练杨惠娟和持杖健走一级裁判员郑国华任助教。邓教练向大家介绍了持杖健走的 3 个要素和 4 步教学法，讲解了持杖健走标准姿势及场地接力户外穿越技术要点。

此次培训恰逢酷暑，学习内容

较多，但在六个半天的培训中，学员们刻苦训练，基本掌握了动作和技术要领，还进行了场地接力模拟测试和 5 公里户外穿越模拟测试，取得了较好的成绩，达到了培训预期目标。培训期间，市老体协副主席王培德及市直机关老体协副主席江德新多次莅临培训现场看望学员。





市老体协举办男女气排球内部交流赛

7月17日,福州市老体协气排球男女A、B队内部交流赛在福清市老年人体育活动中心气排球馆举行。福州市老体协领导林厚新、林恩健、高慧萍,气排球队顾问陈铁成参加交流活动。

本次交流赛分男、女两组,在两片场地同时开赛。一声哨响,比赛正式开始。双方队员快速进入状态,从发球、起跳、到拦网、扣球,队员们各施绝技、配合默契,展现了奋力拼搏、团结协作的精神风貌。

队员们的精彩表现让在场的观众大饱眼福,赢来阵阵喝彩。双方教

练、队员们也对举办类似的内部交流表示充分肯定,希望今后多举办类似的交流活动,促进双方整体技战术的提高。

气排球是老年人喜闻乐见的项目,也是市老体协的重点项目。市老体协在今后将加大内部交流的密度和规模,提高福州市老年人气排球的水平。





7月10日，长乐区老年人体育协会第七次会员代表大会召开。参加大会的有：区老体协第七次会员代表大会全体代表，受表彰的老年体育工作先进单位和先进工作者代表。福州市老体协常务副主席薛海玲、副主席王培德、长乐区政府副区长陈航星应邀出席。

会议听取和审议了郑金德主席所作的工作报告及陈宝国常务副主

席所作的财务收支情况报告。对获得老年体育工作先进单位和先进工作者进行了表彰，并为获得2019年度福州市老年体育健身康乐家园的单位进行了授牌。

大会选举产生了区老体协第七届委员会委员、常务委员，郑金德同志当选连任老体协主席，陈学松、陈宝国当选常务副主席，秘书长由陈学松兼任。会议还选举产生了监事会，林依国同志当选监事长。

福州市老体协常务副主席薛海玲对长乐区委、区政府对老年体育事业的关心和支持，区分管领导亲力亲为老体协解决实际问题表示感谢。她充分肯定长乐区老体协是个



有凝聚力、战斗力和影响力的班子，是想干事、会干事、能干成事的班子，并对长乐老体协今后工作提出希望，努力在老体协工作宣传，重点体育活动项目，老年体育健身康乐家园建设等方面下气力、补短板、争上游、出成果。

长乐区政府陈航星副区长在会上作了重要讲话，他对福州市老体协领导莅临会议及长期以来对长乐

老年体育事业的关心支持表示感谢，对区老体协新一届班子当选领导表示祝贺，对今后老体协工作提出了希望。

当选连任的郑金德主席表示要坚决贯彻落实区领导和福州市老体协领导的讲话精神，在有限的任期内，努力工作，不辱使命，不负期望，努力交出服务老年体育事业的合格答卷。（长乐区老体协供稿）

闽清县老体协开展
“不忘初心，牢记使命”主题教育

7月2日，闽清县上莲、坂东、金沙、东桥、云龙五个乡镇老体协在上莲乡组织开展“不忘初心，牢记使命”主题教育。大家聆听上莲乡老体协主席讲述见证上莲乡“初心”的故事，并参观了“知青印记”和风力发电机组等新风新貌。

活动增强了大家贯彻落实“不忘初心，牢记使命”的自觉性和坚定

性，践行了运用党的理论创新指导实践，推动了老体协工作能力提升。

（闽清县老体协供稿）



市直机关老体协举办 2020年城区门球联赛

福州市直机关老体协城区门球联赛于7月17日在福州市仓山区门球场举办,来自鼓楼、台江、晋安、仓山区以及市直机关老体协门球爱好者共50多人参赛。这是疫情防控常态化后开展的第一场赛事。



本次比赛采取的是循环赛,5个参赛队,每队均打四场球,最后根据积分高低排名次。福州市城区各队球技水平相差不大,各有千秋。比赛过程既富有老年人的沉稳,更有面对失败敢于总结、敢于挑战、敢于学习的姿态,呈现出一场又一场积极、乐观的视觉盛宴。

经过紧张激烈的角逐,晋安区队以四场全胜的成绩,夺得本次比赛冠军。

(市直机关老体协供稿)

闽侯县老体协 召开 2020 年工作会议



7月23日，闽侯县老体协召开“闽侯县老年人体育协会2020年工作会议”。县文体旅局副局长严珍和来自15个乡镇(街道)老年人体育协会的主席、常务副主席以及各项专委会委员共50多人参会。县老体协副主席郭德炎主持会议。

会议传达了省、市老体协2020年工作会议精神；对2019年获得省、市、县“老年人健身康乐家园”单

位进行授牌，对在县、乡镇(街)联合文体展示交流活动中表现突出的8个乡镇(街)老体协进行表彰并颁发奖牌；县老体协副主席刘积林作2019年工作总结及2020年工作部署。

县老体协主席胡光礼强调：乡镇和机关要相互配合，勇于突破省、市康乐家园的创建率；各乡镇(街道)老体协要注重发现人才，深入发掘新面孔，加强培训，以老带新，全面发展；可以因地制宜举办一些小型活动来丰富老年人的生活，力争把老年人体育工作推上新台阶。

(闽侯县老体协供稿)



闽清县老体协举办 2020 年钓鱼交流

7 月 10 日，闽清县老体协在金沙镇上演吾峰钓鱼场举办 2020 年全县老年人钓鱼比赛，来自全县各乡镇的近 50 名选手参赛。

随着裁判长一声令下，钓鱼比赛正式开始，参赛选手个个兴致高昂，各显神通。专业的鱼具，精选的饵料，娴熟的动作，耐心的守候，随着一阵阵鱼儿拍打水花的欢声，一条条鲜活的鲫鱼、斑点鱼等被收入鱼护。

比赛以选手个人所钓鱼的重量来评定成绩。经过 3 个小时的激烈角逐，坂东镇选手黄拔和以 30.5 斤的总重量夺得此次比赛第一名。

县老体协主席许建平对钓鱼比赛取得圆满成功表示祝贺，并为获

奖选手颁奖。钓鱼交流不仅锻炼了身体，陶冶了情操，而且丰富了老年人的业余生活，为老年朋友搭建了一个交流的平台，受到老年朋友的欢迎。

(闽清县老体协供稿)



永泰县老体协召开 第七届委员会第四次全体会议

7月17日,永泰县老体协召开第七届委员会第四次全体会议。县第七届委员会执行主席、副主席、秘书长、副秘书长、常务委员、委员,各乡镇、县直涉老协会主席,县政府分管领导县党组成员、青云山管委会李志专主任,县委老干部局领导杨丽姿,县文旅局领导黄祖辉,县民政局领导林连金,县有线电视台记者等共52人出席会议。

县老体协执行主席张智雄传达了省、市老体协工作会议精神,回顾总结了县老体协2019年度工作,并对2020年工作进行部署。

会上对获得2019年度省、市级老体协“老年人健身康乐家园”称号的先进单位进行授牌;对获得2019年度“永泰县老年人健身康乐家园”创建工作先进单位进行表彰。

(永泰县老体协供稿)





视频比赛百花放，积极参与抗疫行

市直机关老体协市体育馆辅导站积极参加由国家体育总局健身气功管理中心，中国健身气功协会主办的2020年全国健身气功网络视频系列大赛之八段锦项目比赛，取得了可喜可贺的佳绩，4人获一等奖，6人获二等奖，5人获三等奖。

市直机关老体协领导非常关心站点日常健身活动，在疫情防控常态化条件下提出工作新思路：遵循居家、分散、小型、多样、科学、安全原则，因地制宜，分批进行健身运动，便于大家在遇到各种比赛时能

迅速集结队伍，并进入训练状态。

同时，为提高竞技水平，市体育馆辅导站在参赛前组织了一场小型八段锦培训班，队员们克服各种困难，勤学苦练，不负众望，最终取得好成绩。

本次比赛还有网络投票环节，市体育馆辅导站发动大家积极参与投票，风风火火的投票也起到了宣传推广八段锦健身运动的作用，比赛结束后辅导站还吸收了几名新队员，成为本次比赛新亮点。

（市直机关老体协供稿）

福清市老体协积极参加全国门球赛

福清市老体协积极响应福建省门球协会关于组织参加 2020 年全国老年门球个人技能展示交流活动的部署,多次组织参加队员学习、训练、研究战例,圆满完成视频拍摄上传任务。

在训练过程中,市老体协主席方裕开、常务副主席翁瑞泉多次莅临现场指导,为高质量完成展示交流活动提供了强有力的保障。

福清市老体协还于 7 月 5-8 日组织全体门球专委会成员收听赵玉书、范晓东、徐卫国诸位老师的微信语音授课,取得了很大收获,对于门球运动实践起到了很好的指导引领作用。



此外,在今年活动经费非常紧张的情况下,福清市老体协专门安排活动经费,组织 8 位裁判员参加中国门球协会举办的 2020 年门球裁判员网络培训班,为福清市门球运动事业的发展打下了坚实的基础。

(福清市老体协供稿)



罗源县老体协积极响应 福州市老体协七届三次会议精神

7月21日上午,罗源县老体协主席柯受安主持召开常务会议,传达了福州市老体协七届三次会议主要精神,并与参会同志讨论确定了罗源县老体协下半年主要工作及要求:

一、加大抗疫健身宣传力度,重点是继续做好个人防护工作;

二、积极响应疫情防控要求,提倡开展居家庭院式有氧健身活动,

增强体质;

三、组织开展抗疫健身征文活动,以宣传抗疫,表彰好人好事,创新健身方式方法为主题,征集诗歌、书画、摄影等艺术作品汇集成册;

四、针对下半年健身体育活动,如门球、气排球、棋牌类、拳功操等项目的开展提倡小规模、分散式进行,重点培训骨干会员。

(罗源县老体协供稿)





坚定信念 战胜疫情 ——一个老共产党员的心声



作者：林秋英（右三）

福州市政府办公厅退休干部、市直机关老体协科研小组成员，多次撰写老体协科研论文，曾获得市老体协科研论文评选一等奖。

受新冠肺炎疫情影响，不知不觉已经宅在家里半年多了。这段时间，除了到医院看看病，拿拿药，到超市购点物，或在小区周围办点生活事务，其余时间都是宅家过小日子。一心总想自己退休了做不了什么事，就老老实实过好每一天，不要给党和政府添麻烦。

可人是社会的人，时间长了，难免会在不同的场合接触各种人，听到一些基层人群的心声，那都是肺腑之言啊，常常都会给我满满的正能量，让我信心倍增——中国人民真好！我们一定能够战胜艰难险阻，胜利一定属于我们！

几天前到医院看病，在排队等

待之时,病人们自然会聊天。大家都感慨:今年真难,新冠疫情尚未了,不少地方又发大水,湖北人民太苦了。在场的有人说,为什么政府不再组织一次捐款,我们做不了大事,量力捐点钱物,表点心意,也能释放一点担忧之情。在场表示赞同的人还不少。

前两天去小区裁缝铺修改窗帘,那里平时总有些人,有家庭主妇,有退休者,有办事路过者,还有休闲散心者……中国人的习惯,聚在一起总要谈天说地。当前的话题

离不开抗疫和洪灾,大家一致认为,习总书记这个“家”真难当,福州人都说家上十口难当,可中国是十四亿人口呐,太难了!有的人提到加工资,更多的人都说,现在国家内忧外患,我们就省点花了,待过了这一关再说吧!“是这样”。点赞的人还真不少,多么体贴的话语啊!

一桩桩、一件件、一句句有底气、有热量、有热情的感人话语,每每总能给我助力不少,有时会萌发一种冲动,希望寻找机会多做点对党、对人民、对社会有益的贡献。





抗疫书法作品选登

福州市老体协荣誉主席 王聪深



讚嘆憤蹄一老驥，鐘鼎重器鎮八荒，
南海弘法雙神怒，山靈水毓澤萬方。



以退为进，以众为我，
以无为有，以空为乐。



编辑委员会

主任：林厚新

副主任：薛海玲

执行主任：潞江

执行副主任：卢湘玉

策划：刘明辉

编辑：朱斌

编印单位：福州市老年人体育协会

印刷单位：福州麟造印刷有限公司

编辑部

地址：福州市鼓楼区海潮路 51 号

福州市老年人体育活动中心

邮编：350001

电话：0591-22030035

传真：0591-22030032

投稿邮箱：fzslt@163.com

发送对象：福州市各级老体协

印刷数量：1300 册