

内部资料 免费交流
(闽)内资准字 A 第 048 号

福州老年体育

袁启明题

2020 8
总第 73 期

主办：福州市老年人体育协会

福州·白马河



目录 | CONTENTS

卷首语

02 迎战准备 重在落实

老体新动态

03 市老体协领导视察老体健身项目开展情况

05 市老体协举行气排球交流赛

06 市老体协举办柔力球竞技选拔赛

老体心声

07 抒桑榆情 结康乐缘

全民健身日

11 连江县老体协举办气排球和门球比赛

12 市直机关老体协举办“全民健身日”展示活动

13 台江区举办“全民健身日”联欢展示活动

14 永泰县举办太极系列展示活动

15 西湖柔力球技大展示

16 长乐区举办“全民健身日”门球邀请赛

基层风采

17 以笔为媒 共抗疫情

18 连江县老体协门球个人技术交流活动圆满结束

18 福清市老体协组织学习《福建省关于促进体育社会组织健康发展的若干措施》

19 庚子仲夏运“气”自如“排”出精彩

20 夏日里的春天——记马尾区门球队

活动通知

21 关于举办“纪念中国共产党成立 100 周年”书画摄影艺术作品展的通知

抗疫书法作品选登



迎战准备 重在落实

第四届全国老年人健身大会将在 2021 年举行,省老健会、市老健会也已排上日程。我们要高度重视,抓紧抓好竞赛队员选拔、队伍组建和项目训练工作,为迎接各项赛事做好准备。

参加经常性的体育健身活动,是老年人保持健康延缓衰老的理想途经,我们要通过赛事准备,引领老年人体育健身热潮,推动全市老年健康事业全面发展。近年来,福州市各级老体协一直在积极推进老年体育项目推广,也取得了很好的成绩。八月,我和各位副主席到基层调研,看到各县(市)区涌现出不少新的老体人才,这表示我市老年人体育事业的发展进入了快车道,但不能懈怠,要注意奠定好群众基础,提高体育活动质量,尽最大努力把能够参加活动的老年人动员起来,组织起来参加健身活动,提高广大老年人的健康水平和生活质量,为健康中国建设作贡献。

林厚新

二零二零年八月

市老体协领导视察老体健身项目开展情况

随着疫情防控走向常态化,在福州市及各县(市)区老体协的组织下,老体健身活动逐步开展,健身项目训练也在有序进行。8月,市老体协领导到各个健身场地巡视指导,为大家加油打气,解决实际困难。



8月9日,老体协主席林厚新、常务副主席薛海玲等领导观看气排球交流赛,并与参赛队员、教练交流气排球训练情况。

8月5日,市老体协潞江副主席与高慧萍顾问观看市直机关老体协有氧行进操晨练,并听取情况介绍。





8月14日,市老体协主席林厚新一行到访福清,在福清市老体协主席方裕开的陪同下观看了柔力球套路、竞技队伍展示。

8月23日,市老体协常务副主席薛海玲,副主席林恩健观看功气球日常培训,并提出训练要求。



市老体协领导还视察了太极拳剑、健身球操、可乐球、柔力球竞技等队伍的日常训练,对全市老体协项目训练的开展表示满意,并鼓励队员们努力训练,将来在全省乃至全国舞台展现福州老年人的健身风采。



市老体协举行气排球交流赛

8月9日上午，市老体协在市老体中心三楼气排球馆举行气排球交流赛。本次比赛以交流技术为目的，以选拔参加全省交流的队员为宗旨，分成男子组与女子组。男子组在市协气排球A、B队之间进行5局3胜制对抗赛，女子组由女队A、B、C三支队伍举行循环赛。

各参赛队伍认真准备，在场上敢打敢拼，场上多次出现比分胶着交替上升的情况，一次次大力扣杀，

一次次奋力拦网，一次次鱼跃救球，比赛场上不断响起阵阵喝彩。徐正国、陈铁成、高慧萍三位排球资深人士组成专家顾问组，对队员场上的表现进行综合考评。

下一阶段，市老体协将继续举办各种形式的交流活动，加深队伍间的交流，选拔人才，锻炼队伍，为今后各类赛事做好准备，更好展现福州老年人的气排球风采。



市老体协举办柔力球竞技选拔赛

8月26日,市老体协在老年人体育活动中心柔力球馆举行柔力球竞技选拔赛,选拔队员参加10月下旬在沙县举行的全省比赛。在基层选拔和推荐基础上,共有男女11名柔力球竞技选手参加。市老体协领导林厚新、薛海玲、林恩健、高慧萍等到场观看。

柔力球是一种蕴含中国文化的新兴运动。它刚柔并济,器材简单,不受场地、年龄、人数限制,对颈椎、腰椎都有好处。柔力球也是全运会和省运会群众组的正式比赛项目。在全市各级老体协的推动下,已有越来越多的老年人健身爱好者参与到柔力球运动中来,福州老年人柔力球运动越来越受到欢迎。





抒桑榆情 结康乐缘

福州市老体协荣誉主席 王聪深

编者按：本文是王聪深主席在任时，在市老体协第七届代表大会上的讲话，讲述了他十余年来对老体工作的心得体会，充分彰显了一位老体人的滚烫“心肠”。在此全文刊载，共同学习。

我是 2009 年开始介入福州市老体协工作的，2010 年市老体协换届，练知轩主席为第六届主席，我任常务副主席（法人代表）。自此，在练主席的带领下，我作为一个新兵，逐步地了解和学习老体工作，不断地深入进去，从感性到理性，从知之不多，到逐步丰富和积累起来。在不断的实践中，感悟到老体协工作的重要意义并感受到她的无限魅力。我逐渐体会到袁启彤主席在《银发康乐又十年》一书中所展示的真情，深有同感。现在，我已经和老体协工作结下了不解之缘。十多年的经历，有

一些感受、体会，愿与大家共勉。

老年体育工作是一项功德无量的慈善事业，也是一项利国利民的公益事业。它的宗旨是“献爱心、架康乐桥”，核心是爱老、康乐。在全面建设小康社会乃至实现伟大“中国梦”的进程中，它是一个重要组成部分。

习总书记在福建工作时就已提出“全社会都来关心老年体育事业”。话语情深，历历在目。应该说这就是对“党政主导、部门尽责、协会组织、社会支持、重在基层、面向全体”的老体协办会方针的最好诠释。

特别是当下随着老龄社会步伐的加快，从事老体协工作的同志们都会感到责任感、使命感、光荣感倍增。所以，老体协工作十分迫切地需要一批热心的、有丰富经验的德高望重的老领导、老同志来加入管理，这至关重要，特别是主要领导，领头羊。就像我们的练知轩主席，他深爱着老体协工作，为之倾注了大量的心血。十多年来，市老体协工作一步一个脚印，不断迈上新台阶，在指导思想、组织建设、场馆设施建设、经费争取、活动开展、创新驱动等方面明晰思路，全力推进。我刚来市老体协时，当时在原市体育局内只有两间办公房，到现在，我们这个2016年投入使用的老体中心，在全国仍可位居前列，正是在他的带领和全力推动下落成的。

我们各县(市)区老体协也都有一批代表人物，不管是退下来还是已经离我们而去的老领导、老同志，都各有特色，为老体协工作做出许多贡献。目前，还有一些已超龄的

主席，仍在认真地工作。在未选到合适的继任者时，他们初心不改，热量不减，应向他们致以崇高的敬意！我们深深地感受和体会到，事业有替代，往来成传统，继往开来的这一批批同志，在书写着我们老体协的大事纪，他们是我们老体协工作的脊梁。



认真加追求卓越，和谐加关爱，充分发挥每个老同志的力量，是老体协的精神财富。从市老体协六届到七届的各位老领导、老同志，大家都经常深入基层，身体力行，向各级老体协的同志学习取经，共商共议，推进落实。市老体协和福清、闽清老体协均被中国老体协评为“全国老年体育工作先进单位”，练知轩荣誉主席被授予“全国老年体育先

进个人荣誉奖”，我和邱玉清、黄云平、林碧芳等同志被授予“全国老年体育贡献奖”。练主席获此荣誉是当之无愧，他事事带头身体力行，常勉励大家干工作就要力争最好。不论是大型文体节目的排练，审视待出征体育项目的集训，对市老体中心管理工作的督导，中心部分项目功能的完善与提升，中心绿化与布局的优化，他都带头及时检查指导。对基层老体协特别是县、区老体协班子建设常关注于心，对老体协队伍中有困难或病痛的同志，以及受灾的同志，都及时慰问关爱。为了解决老体协资金问题，他亲自去市财政局登门做工作。为了一些县、区能配好老体协主席，他多次和厚新主席、海玲常务副主席亲自上门或电话联系当地主官来推进和促成。这为大家立了标杆，形成了无形的感召力。他所培植出的这种精神，塑造的这种团队的氛围，难能可贵，我们要倍加珍惜，要保持和发扬好这种精神财富。

传承和创新，永远是老年人体育事业发展的不竭动力。早在1983年就有老年人体育协会了，我市历任的主席陈敬淼、明敏、刘毅、朱华、练知轩……张继中还是名誉主席，除明敏、朱华为在职分管领导兼职外，其他均是德高望重的老领导，这就使得该协会从一开始就有很高的政治站位。协会不收会员费，办会的目的就是服务广大老年人，就是宣传、发动、组织、引导广大老年人走出来、动起来。老年人健康了利国家、利社会、利家庭、利自己。当前，我国进入老龄化社会，让老年人活得健康有质量，活出精彩，老体协首当其冲不可替代。老体协不为名、不为利，只为老龄化社会、老年人健康来设计。把我们几十年来的好传统、好作风传承、发扬好就是我们老体协践行“不忘初心、牢记使命”的最好体现。

由于疫情的原因，2020年的工作与计划，很多还不能正常实施，原先安排上半年的事项仍无法兑现，

或只能后移。我想我们要按照习近平总书记“在危机中育新机,于变局中开新局”的指示精神,着手认真考虑后疫情时代的老体协工作,要在传承中不断地与创新同行。

后疫情时代一定会对卫生、防疫、防控处置等有一套明确的要求和方案,特别是对集会、大型活动、聚集性的赛事等提出科学的规定。所以,这同我们老体协工作特点关联极大。省老体协主席王美香在今年的工作报告中就提出:“老年体育事业面临新的任务、新的要求和新的机遇。”我们老体协的同志应该提前介入,对这些方面的问题多做些探讨和研究。我们已经在一些方面捷足先登了,如利用移动媒体平台,制作视频进行宣传。我们可以搞讲座,搞讲解演示,搞表演,搞套路传授等等,为老年人在疫情防控期间参与体育健身,分享康乐创新了方式。这项工作今年以来厚新主席亲自在抓,目前已经取得了很好的效果。

后疫情时代应该是“老年人健身康乐家园”更适宜的发展时期。它的“六边”“六有”特色,更符合老年人既不大聚集又有普及面,既便捷又康乐的需要。所以,要用创新的思维,常态化的契而不舍的气力来推进。这也是一种创新。

桑榆虽晚,康乐事业恰逢其时。抒桑榆情,结康乐缘。有缘来聚,现林厚新主席已履职,他有丰富的经验,有思路、有激情、有魄力,能更好地引领康乐事业。我相信,在他的引领下,福州市老体协工作会不断克服挑战,再创老体协工作新的辉煌。



连江县老体协举办气排球和门球比赛



为庆祝第 12 “个全民健身日”,连江县老体协于 8 月 7 日至 8 日举办气排球和门球比赛。

县老体协邀请了男女各 4 支球队参加气排球比赛,经过 12 场的激烈交锋,陈第公园俱乐部男女队双获第一名。



门球比赛采用个人赛的方式,不聘教练指导,个人发挥技战术。共有 30 名老将、新手报名参加。从 8 月 2 日至 8 日分 3 组进行单循环比赛,最终产生各组前三名。老将吴正、林镇,新手黄孝标分获各组第一名。



(连江县老体协供稿)

市直机关老体协举办 “全民健身日”展示活动



8月7日至8日,市直机关老体协以庆祝第12个“全民健身日”为契机,组织举办多场展示活动,进行老体项目的宣传、推广、引领示范,各专委会、各基层分会体育爱好者共200多人参加。



8月7日,在斗池公园举办“全民健身日”广场舞展示。

8月8日,在金鸡山公园举办“全民健身日”持杖健走户外穿越活动。





8月8日，市直老体协市体育馆站举办“全民健身日”太极气功展示。

展示活动进一步引导和推动了广大市直老年人关注“全民健身日”，吸引了更多老年人参与到全民健身中来，尽情享受体育运动带来的快乐，充分营造了全民健身的氛围，展现了市直机关老年人积极向上的运动风采。

(市直机关老体协供稿)

台江区举办“全民健身日”联欢展示活动

8月8日，台江区老体协在白马河公园活动站和斗池站、上海新苑晨练队近70人在福州市白马河公园雷锋广场举行“全民健身日”联欢展示活动。充分展现了老体协成员们顽强乐观、向上向善的精神风貌。

(台江区老体协供稿)



永泰县举办太极系列展示活动



8月8日,永泰县举行“全民健身日”太极系列展示活动。来自永泰城关的平街健身站、永福广场健身站、春秋太极健身站、南湖之缘太极健身站、文庙健身站等5个代表队,70多名队员参演。市人大常委会原主任吴秋惠、县老体协执行主席张智雄、县武术协会主席王金平、县太极协会会长陈赐云到场并参加展示表演。

各代表队先后展示了《太极八法五步》《32式太极拳》《24式太极拳》《42式太极拳》《陈氏56式太极拳》《24式太极剑》《32式太极剑》《太极刀》《太极功夫扇》等9种套路。队友们精湛的拳术表演,博得了现场群众的阵阵掌声,展示在欢快的音乐声中圆满结束。

(永泰县老体协供稿)





西湖柔力球技大展示

8月8日,福州西湖柔力球站在西湖组织柔力球技大展示活动,展现了广大市民对美好生活的期待与向往,传递了积极向上的生活态度和乐观精神。

作为疫情以来站里第一次正式集中活动,这是大家期待已久的聚会。7点刚过,就有队员陆续来到活动地点,跃跃欲试,要把居家期间学练的节目拿出来亮亮相。伴随着《中华大舞台》的旋律,大家挥拍起舞。25人动作整齐划一,真情投入。

《复兴的力量》既充满豪迈的气魄,又带有柔和的抒情,音乐响起,仿佛把大家带入全国上下抗击新冠疫情时“万众一心,创造奇迹”的场景,充分体现了中华儿女不屈的脊梁和百炼成钢的复兴力量。

随后,进行双拍双球节目展示。在《祖国,你好》伴奏声中,每个队员球拍上鲜艳的红绸带随着球拍的舞动,形成了一片红色的波浪,舞出对伟大祖国的美好祝福。

(鼓楼区老体协西湖柔力球站供稿)



长乐区举办“全民健身日”门球邀请赛

8月8日，长乐区举办门球邀请赛，本次邀请赛由区文化体育和旅游局主办，区老体协承办。

五支混合球队队员个个精神抖擞，全力以赴，勇争第一。经过十场激烈争夺，最后排名顺序为：5队、2队、3队、1队、4队。

小球大智慧，参赛队员在赛场上既是对手更是朋友，他们相互尊重、相互比拼、共同进步，充分展现了长乐区老年人健康向上、老有所为、老有所乐的精神风貌。

(长乐区老体协供稿)





以笔为媒 共抗疫情

(罗源县老体协供稿)

为贯彻落实积极抗疫精神,罗源县老体协号召广大会员开展居家练字活动,以笔为媒,为抗击疫情加油助力。

8月初,县老体协发文征集抗疫书法作品,并邀书法名家认真评审。最终评选出一等奖作品3幅,2等奖作品8幅,3等奖作品14幅。8月19-20日,在县老体活动中心8楼多功能厅举办获奖作品展,深得老体协会员好评。

县老体协主席柯受安莅临作品展现场指导,即兴吟诗一首:

居家练字调心态,
达意抒情斗志强。
齐心协力抗新冠,
誓把恶魔一扫光。



连江县老体协门球 个人技术交流活动圆满结束



8月26-28日，连江县老体协举行门球个人技术交流活动第二阶段单循环赛。在第一阶段选拔赛的

基础上，经过36场比赛，一批强手脱颖而出，前六名分别为：东北社区江义海，琯头镇吴福崧，退教体协杨培清，琯头镇吴正，倪建成，东岱镇林镇。

连江县老体协领导为前六名获胜者颁发了证书和奖金，交流活动圆满结束。

(连江县老体协供稿)

福清市老体协组织学习《福建省关于 促进体育社会组织健康发展的若干措施》

8月11日，福清市老体协组织集体学习《福建省关于促进体育社会组织健康发展的若干措施》。

常务副主席张铤对文件作了逐项宣讲，随后大家交流了学习体会，认为文件颁发及时，很有必要，是对



老体协工作者的支持和激励，对老体协健康发展至关重要。文件阐述的许多事项，都能在福清市老体工作中找到共鸣。福清市老体协主席

方裕开在发言中要求，大家要进一步深入学习文件，将文件发送到镇街，市直局级老体协；要结合实际，领会精神，推进工作创新发展。

(福清市老体协供稿)



庚子仲夏运“气” 自如“排”出精彩

7月29日，罗源县第二届“博海杯”气排球邀请赛在闽星气排球场擂响战鼓。老年组有五支队伍参赛，采用循环赛制，按积分取名次。比赛中运动员们点燃青春、奋勇拼搏，打得有来有回，精彩镜头层出不穷，为观战群众奉献了一场场看点十足的“巅峰之战”。

赛场上你攻我守，将个人技术和团队战术充分结合，引来现场观众的阵阵喝彩。经过激烈的角逐，起步队获得老年组冠军。县老体协、县气排球协会领导代表主办方为他们颁发奖牌。

(罗源县老体协供稿)



夏日里的春天

——记马尾区门球队



近日,沉寂多年的马尾老年人门球队为备战市第二十五届运动会门球比赛开始练球了。

马尾门球人曾经有过辉煌的历史。以马尾造船厂退休工人为主的一代老门球队员在很大范围内享有声誉,但由于一些客观原因,很长一段日子里门球运动在马尾销声匿迹。慢慢地,队员断层,水平下降,与市里高水平队伍的交流基本上没有了。

看着周边区县的门球运动风风火火地开展交流,比赛热火朝天,马尾老年人也心痒痒,手痒痒。终于有人站出来组织大家练习门球了,马尾的门球运动又充满了希望。队员们从基本动作做起,认认真真学习,虽汗水淋漓却丝毫不为所动,为马尾门球的明天而刻苦练习。

门球运动讲究基本功,讲究团队合作精神,需要战术配合,这些都需要通过刻苦的训练、交流、比赛去积累、提高。球队组织大家认真学习门球规则和裁判规则,熟悉门球运动的规律。大家从零做起,认真完成每一天的训练计划,不求突飞猛进,但求扎扎实实。相信马尾门球一定会将球打得更好、更远、更准。

(马尾区老体协供稿)



关于举办纪念“中国共产党成立 100 周年” 书画摄影艺术作品展的通知

各县(市)区、市直机关老体协:

为庆祝中国共产党成立 100 周年,福州市老体协拟于 2021 年 6 月下旬举办“纪念中国共产党成立 100 周年书画摄影艺术作品展”,望大家积极参与。

参加对象:

福州市各县(市)区、市直机关老体协等老体协系统单位。

主题要求:

围绕“纪念中国共产党成立 100 周年”这一主题,歌颂党、歌颂新时代中国特色社会主义思想建设的伟大成就,歌颂人民、歌颂英雄,歌颂祖国大好河山,并结合老体协实际,抒发“初心不改、永记党恩”的真挚感情,弘扬“献爱老心、架康乐桥”精神的老体协人的情怀。

创作方式:

个人创作或集体创作,投稿至少一幅原创作品,也可结合敬录。摄影作品应注意有创意,源于生活,高于生活,追求精品

力作,展示老年人体育工作的风采。创作作品以书画、摄影为主,欢迎篆刻、剪纸等艺术作品参展。

形制与幅面:

1. 书画作品最大四尺整张中堂,或对联、斗方、册页、扇面均可;篆刻六方以上制作(边款)蜕后制成屏页;摄影作品拍成照片放大,以能装入 68X68 厘米或 80X80 厘米画框为准;剪纸幅面可参照制作。作品统一装裱或入框。横幅作品因地展线有限等因素,除集体合作的作品外,原则上不入展。

2. 作品将秉持公正和宁缺勿滥原则进行遴选、评审,作品背后左下角处请用铅笔注明姓名、联系电话、地址等完整信息,以登记造册、拍照。

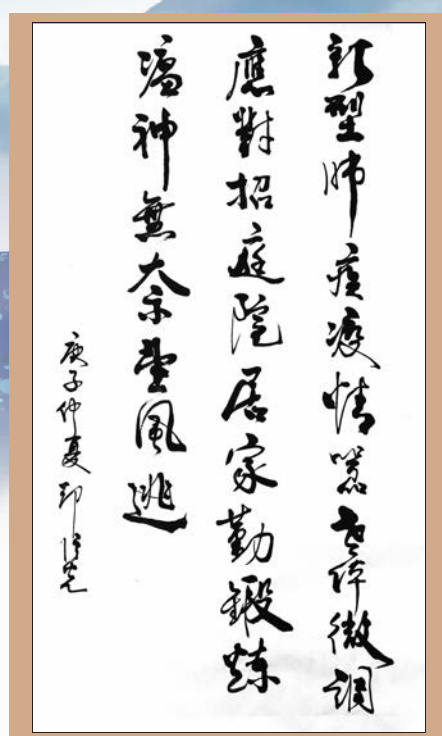
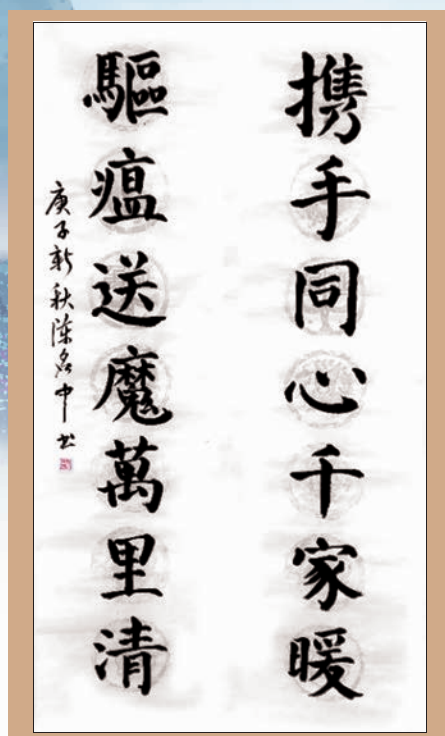
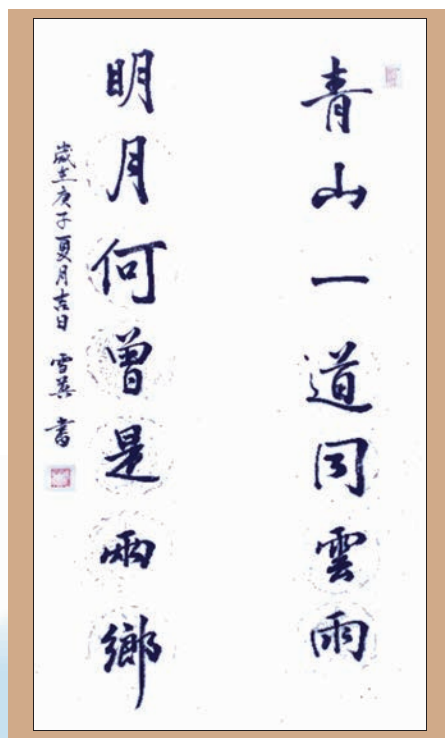
截稿日期:2021 年 4 月 30 日

投稿邮箱:fzsltx@163.com

邮寄地址:福州市鼓楼区海潮路 51 号福州市老年人体育协会(邮编:350001)

抗疫书法作品选登

来源：罗源县老体协





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