

内部资料 免费交流  
(闽)内资准字 A 第 048 号

# 福州老年体育

表启书题

2020·11  
总第 76 期

主办：福州市老年人体育协会

福州·连江定海湾



# 目录 | CONTENTS

## 卷首语

02 努力创建老年人健身康乐家园

## 老体新动态

03 市老体协召开康乐家园创建工作会议

06 林厚新主席带队参加全省创建“老年人健身康乐家园”工作研讨会

07 罗源县老体协召开 2020 年工作会议

## 培训交流

08 市老体协举办健身功气球教练员、裁判员培训班

09 仓山区举办 2020 年福州市秋季门球联赛

09 连江老体协举办 2020 年会员钓鱼比赛

10 罗源县老体协举办 80 分升级版培训

10 闽清县老体协举办 2020 年中国象棋友谊赛

11 重振旗鼓 再创辉煌

11 鼓楼区老体协举办五城区门球联赛

12 闽清县举办首届“幸福杯”门球比赛

## 文体展示

13 重阳歌舞声 激动老人心

14 “闽都康乐行”走进闽侯

16 同筑幸福家 共创文明城

17 武术村里的太极之光

18 庆祖国华诞 歌盛世年华

19 闽清县池园镇举办第十三个老年阳光体育健身展示活动

19 阳光秋风木栈道 欢声笑语健步行

## 老年健康

20 习近平总书记点赞的养老模式

## 庆祝重阳系列活动



## 努力创建老年人健身康乐家园

2015年,福建省正式启动面向基层的“老年人健身康乐家园”建设,搭建老有所学、老有所乐、老有所为、老有所健的幸福家园。我市各县(市)区老体协积极响应,取得了喜人的成绩。截止目前,已创建省级示范点143个,市级示范点641个。

11月,市老体协召开“老年人健身康乐家园”创建工作会议,对前几年的工作进行了总结,对下一阶段的工作进行了部署,特别对“十四五”期间的创建工作提出了规划。今后,我们的创建工作要继续严格按照“六有”要求开展,即有一个好的班子,有一支好的队伍,有一个好的经费保障机制,有形式多样的活动载体、丰富多彩的健身活动,有功能适用的健身场地,有完善的管理制度。

一个好的班子至关重要。练知轩荣誉主席同我和薛海玲常务副主席等跑了一些区县,主要就是帮助基层加强领导班子建设,让更多有奉献精神的同志参与进来。“老年人健身康乐家园”创建是一项长期工程,我们要在实践中不断探索创新,完善工作机制,落实各项创建措施,推动创建工作健康发展。

林厚新

2020年11月



## 市老体协召开康乐家园创建工作会议

11月20日至22日,福州市老体协在罗源县召开康乐家园创建工作会议,市老体协荣誉主席练知轩、王聪深,主席林厚新,常务副主席薛海玲等领导及各县、市(区)老体协主席、秘书长参加会议。本次会议传达了省老体协创建康乐家园工作研讨会的精神,介绍了2021-2025年福州市康乐家园创建

规划,重点布置了省、市康乐家园示范点推荐工作。



与会期间,全体同志参观了罗源县康乐家园示范点松山镇八井畚族村、凤山镇老体协佳馨辅导站、起步镇上长治村,察看了罗源县老年人体育活动中心。21日下午,各县(市)区、市直机关老体协参加十九届五中全会精神讲座,并交流了康乐家园工作经验,汇报了创建康乐家园工作情况和老体协年度工作成果。

22日,市老体协召开康乐家园创建工作会议,市老体协常务副主席薛海玲主持会议。罗源县副县长徐忠琼代表罗源县委、县政府致辞;罗源县老体协主席柯受安介绍了罗源县康乐家园工作的创建经验。全体同志听取了省老体协创建康乐家园研讨会的精神及福州市2021-2025年康乐家园创建规划。市老体协荣誉主席练知轩、王聪深,主席林厚新对康乐家园创建工作提出了指导意见。

林厚新主席表示,老体协工作是一项落实党和政府积极应对人

口老龄化国家战略的重要工作,老同志要发挥余热,有所作为,积极按照“六有”要求开展各项工作,结合本地情况开展老年人喜闻乐见、丰富多彩的健身活动。老体协工作者对老年人要有爱心、有深情,以康乐家园创建为抓手,建立老年体育工作新格局。林厚新主席就市老体协2021年工作部署及“十四五”规划进行了说明,要求各老体协单位做好“十四五”规划,认真筹备建党100周年系列活动及市第十一届老健会备战工作。



王聪深荣誉主席表示,抓好康乐家园创建工作,是落实群众体育“六边工程”的重要举措,要“借势”发挥主观能动性,多宣传、多汇报、

多请示,形成共识,努力构建“党政主导、部门尽责、协会组织、社会支持”的创建工作机制,认真谋划、规划创建工作。

练知轩荣誉主席肯定了新一届市老体协领导班子的工作成果:一是加强机关党建工作,加强学习,进一步强化了市老体中心物业管理;二是积极开展健身项目,项目目标具体、分工明确,齐抓共管;三是加强骨干队伍培训、交流,骨干队伍素质进一步提高;四是加强班子建设,协助基层老体协配齐配强班子领导;五是把创建康乐家园工作列入“十四五”规划,与老体协工作紧密结合,融为一体;六是发挥《福州老年体育》《老年事业》两个刊物及闽都文体艺术团创建载体的作用,加强宣传。

练主席对创建康乐家园工作提出五点建议:一、康乐家园创建工作要与“六边工程”不可分割,评选先进示范点要全面开花,不勉强、不攀比、不图虚名,不搞花架子,实事求



是,扎实做好创建工作;二、创建工作坚持党政主导,召开联席会议,落实有关部门,建立起有效的工作机制;三、培训骨干队伍的同时,要重视辅导站(点)的建设和普及推广,摸底辅导站,开展辅导站站长培训;四、各县(市)区老体协要重视遮风避雨的场所建设,可因陋就简,采用资源共享方式,争取明年场地建设多处开花;五、组建督查队伍,督查康乐家园市级示范点。



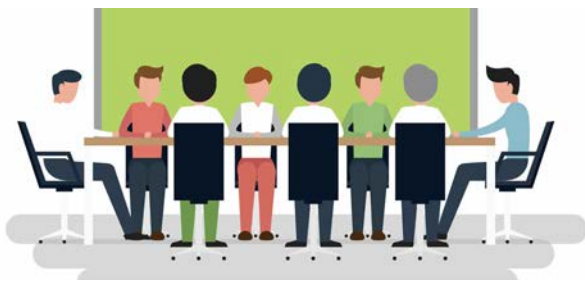
## 林厚新主席带队参加 全省创建“老年人健身康乐家园”工作研讨会

10月27日至29日，全省创建“老年人健身康乐家园”工作研讨会在泉州市永春县召开，省老体协主席王美香及各设区市、平潭综合实验区，省直及行业系统老体协主席、秘书长，部分县(市、区)老体协主席等100余人出席会议。福州市老体协主席林厚新携福清、闽清、长乐、罗源老体协主席参会。

会议学习了习近平总书记在教育文化卫生体育领域专家代表座谈会上有关加强体育工作的重要讲话精神，贯彻落实了《福建省人民政府办公厅关于进一步加强新形势下老年人体育工作的实施意见》(闽政办〔2018〕20号)文件要求，总结交流了五年来全省创建“老年人健身康乐家园”的成果和经验。



10月28日，与会同志参观考察了永春县湖洋镇、东关镇、桃城镇、蓬壶镇、达埔镇“康乐家园”创建情况。



## 罗源县老体协召开 2020 年工作会议

11月3日上午，罗源县老体协召开2020年工作会议。主席柯受安与县老体协班子成员、各乡镇分管领导和老体协主席(常务副主席)参会，副县长徐忠琼、县文体局副局长姚剑雄等领导莅会指导。

柯受安向大家传达了王美香主席在省创建康乐家园工作座谈会上的讲话精神，他表示，罗源创建康乐家园工作与上级的要求还有很大差距，还有很多工作要做，任重道远，希望同志们齐心协力上下联动，扎实抓好这项工作。

他对今后工作提出三点要求：一、创建康乐家园已通过省市授牌的

单位要继续努力，自觉补齐短板，达到新高度；二、各乡镇与会同志应向主要领导汇报会议精神，要把创建康乐家园工作纳入十四五规划，创建率力争超过80%，凤山镇老体协在这方面要起带头表率作用；三、县老体协要重点抓骨干培训，发现人才、培养人才，拟增加钓鱼和地掷球两个项目，争取在明年福州市第十届老健会上取得好成绩。

(供稿：罗源县老体协 郑信光)





## 市老体协举办健身功气球 教练员、裁判员培训班



10月28日至30日，市老体协在市老年人体育活动中心多功能厅举办健身功气球教练员、裁判员培训班，来自各县(市)区、市直机关老体协选送的37名学员参加了培训。



市老体协常务副主席薛海玲、副主席林恩健出席开班仪式。薛海玲表示，大家要珍惜此次培训的机会，认真学习，同时也要劳逸结合，注意安全。

培训班聘请潘秀华老师进行授课，董仪萍、吴淑英任助教。三天的培训中，三位老师合理安排培训内容，精益求精、不厌其烦地反复示范，对每个动作细节悉心指导。学员们勤学好问、相互交流，共同提高，熟练地掌握了培训内容。

市老体协副主席林恩健在结业仪式上肯定了学员们的进步，希望大家回去后做好三件事：一要主动向当地老体协领导汇报情况，对功气球的活动提出建议；二是要继续巩固学习功气球套路，把套路学精学透，提高自身水平；三是要进行推广普及，带动更多老年朋友参与到功气球健身中来，圆满完成各单位组队参加市十一届老健会的任务。

## 仓山区举办 2020 年福州市秋季门球联赛

2020 年福州市秋季门球联赛在仓山区门球场开赛，共有 6 支代表队 60 多名运动员参赛。

(供稿:仓山区老体协 许曦)



11 月 3 日，连江县老体协举办 2020 年会员钓鱼比赛，83 位老体协会员参加了手竿垂钓赛事。

经过 4 个小时的比赛，胡仁香钓获一条 6 斤 7 两的大甲鱼荣获单尾重第一名；黄兆峰、施福分获第二、三名。县老体协主席杨荣铨、常务副主席黄云平参加比赛并为前三名颁发了奖状和奖金。

(供稿:连江县老体协 黄云平)

## 罗源县老体协举办 80 分升级版培训

10 月 30 日至 31 日,罗源县老体协举办第二期 80 分升级版骨干培训班,12 名会员参加培训。

培训采取以赛代培的办法,经过两天紧张激烈的角逐,柯受安与林亚根、郑信光与陈勇涵名列前茅,他们将代表县老体协参加第十一届福州市老健会。



(供稿:罗源县老体协 郑信光)



## 闽清县老体协举办 2020 年中国象棋友谊赛



11 月 7 日,闽清县老体协举办 2020 年中国象棋友谊赛,为广大老年象棋爱好者提供了一个展现自我的好机会。经过激烈的角逐,池园镇老体协代表队吴广亮、县医院代表队黄奋、池园镇代表队黄敬晃分获一、二、三名。

(供稿:闽清市县老体协 朱丹)

## 重振旗鼓 再创辉煌



11月15日,长乐区直机关离退休干部协会气排球队在区老年人体育公园气排球场举办气排球整训班,总结经验,吐故纳新,重铸辉煌。

(供稿:长乐区老体协 张善凯)

---

## 鼓楼区老体协举办五城区门球联赛

11月16日,鼓楼区老体协在区老体协门球场举行五城区门球联赛,来自鼓楼、台江、仓山、晋安、市直机关的五支门球队参与角逐。比赛场上,老年朋友充分展示了稳健、灵巧、娴熟的球技,整个赛事井然有序。最终,鼓楼区队获得第一名。



(供稿:鼓楼区老体协 严金木)



## 闽清县举办 首届“幸福杯”门球比赛

11月11日,福建省全民健身运动会闽清县首届“幸福杯”门球比赛在县门球场举行。

福州市老体协副主席林恩健,闽清县委常委、宣传部长林燕青,市人大常委会副主任叶林生,县委副书记陈婉霞,县政协副主席陈秀宜,县老体协主席许建平出席剪彩仪式并为新门球场开场。县相关部门领导参加开幕式。

本届比赛共有32支门球队近250名老年门球运动员参加比赛,分八个组进行,采用小组循环制,每组取两个优胜队。



比赛场上,老年朋友充分展示夕阳红风采,他们身姿矫健,神情专注,撞、追、躲、守,以娴熟、灵巧、稳健的击球技术在球场上激烈角逐。经过一天的激烈比拼,梅教队、梅溪队、前坂队、三太队、云龙队、茶口队、黄石队、溪源队并列小组第一。

(供稿:闽清市县老体协 朱丹)



## 重阳歌舞声 激动老人心

10月31日上午,福州市直机关老体协举办“欢度重阳”文体健身项目展演,市人大、市纪委、工信局、粮食局、工会、妇联、安全局等机关老同志以及各专委会、各辅导站点200多人观看演出。

开场舞《花开富贵》拉开展演序幕,舞蹈《幸福中国一起走》《幸福欢歌》《映山红》《盛世秧歌》《在希望的田野上》轮番上场,男女声小组唱《沂蒙山小调》、健身球操《爱我中华》、养生武舞《吉祥如意》、可乐球操《舒心的日子》带动了场下观众的阵阵掌声,活动在《向往》愉快的歌舞中圆满结束。

观看演出的退休老干部表示,老体协推荐的球操、歌舞、太极等项目展演令人赏心悦目,精彩纷呈,希望今后能通过老体协这个平台,多组织机关退休同志参加各类老体活动,让老年朋友更快乐地度过60岁至80岁这段珍贵的黄金时期。

(供稿:市直机关老体协 邓小莉)



## “闽都康乐行”走进闽侯



金秋送爽、丹桂飘香,在这收获的季节,11月4日下午,由福州市老体协、福州市闽都文化研究会主办,闽侯县老体协、福州市文体艺术团承办的“闽都康乐行”联欢活动在闽侯县文化馆二楼举行,福州市老体协荣誉主席练知轩、王聪深,主席林厚新,常务副主席薛海玲,副主席潞江及闽侯县县委副书记赵春荣、县文化体育和旅游局局长林升、副局长严珍、县老体协主席胡光礼等领导与100多位老年朋友们一起观看了演出。



歌舞《新的天地》拉开了联欢会的序幕。手杖操表演《你快乐吗?我很快乐》展现了闽侯县老年人参与老年体育活动的愉快心情,《太极四十二式》展演落落大方,整齐划一,舞蹈《厉害了我的国》《春天的故事》等精彩节目纷纷上场,更有健身秧



歌《微风皖韵》、柔力球双拍双球《开门红》、健身双球《走向复兴》、太极五步八法《镜湖自照》等老年朋友喜闻乐见的老体展演，节目展示了老年人“老有所学，老有所乐”的精神面貌，博得群众一阵阵热烈的掌声。联欢会在《我们都是追梦人》的歌舞声中圆满结束。

“闽都康乐行”联欢活动增进了各市、县之间相互团结的氛围和友谊，将“跳出体育圈、不离体育线”的文体活动更多地深入到基层老年朋友中，积极推动县村(居)老年人体育健身活动发展，吸引更多的老年人参与到体育健身中来。

(供稿:闽侯县老体协 陈俐)







## 同筑幸福家 共创文明城

11月19日上午,由闽清县妇联主办,坂东镇妇联协办,坂东镇老体协、闽清县红鸭子青少年社工服务中心承办的《同筑幸福家,共创文明城》文艺展演在坂东四乐轩文化广场举行,12个村点、社区的交谊舞队、民乐队等200多位参演员进行了16个节目的展演。

舞蹈《军歌声声》拉开了活动帷幕,整场展演通过歌曲、舞蹈、快板、民乐等不同形式,充分展现了坂东镇妇女干部群众良好的精神风貌和精湛的技能。随着精彩节目的轮番上演,整个现场氛围浓郁,掌声欢呼声四起。



志愿者们还向广大人民群众发放“平安家庭”建设、垃圾分类、诚信建设、文明餐桌、移风易俗、反家庭暴力、禁毒等相关知识的宣传资料。

(供稿:闽清市县老体协 林美娇)

## 武术村里的太极之光

福清市东张镇道桥村是传统的中华武术之乡。近年来随着群众生活水平的提高,习武之风再盛,村里有一支30人左右的“道桥太极队”,由王枝太夫妇领头,常年坚持学习24式、42式太极拳,新编28式太极拳,13式、36式太极刀,32式、42式太极剑,太极功夫扇等套路,队员曾参加省老体协百人功夫扇展演,名声在外、颇有影响。

11月11日,道桥太极队联合福建华夏武术发展中心福清生福太极培训部在道桥村举行联谊交流展演,福清

市老体协主席方裕开等领导应邀前往观看。70多名太极队员身着太极服,持剑握扇,集体展演了24式太极拳、24式简化太极剑、太极功夫扇等。

方裕开主席鼓励大家坚持练习、打好基础、多出人才。他表示,福清市是全国首批老年人“太极拳之乡”,群众基础好,希望太极爱好者们通过努力,把道桥村打造成福清市的“太极拳之村”。

(供稿:福清市老体协 翁其孝)



## 市直机关老体协举办 2020 年手杖操展示交流活动



11月11日上午,市直机关老体协在市老体活动中心二楼多功能厅举办手杖操展示交流活动,检阅一年来手杖操推广培训的成果。同时也为2021年参加全国第四届老健会和福州市第十一届老健会手杖操比赛选拔人才做准备。

活动主要展示了中国老体协推广的8个规定套路和1个自编套路,市直机关老体协球操专委会和歌舞专委会所属的9个基层站点组成9个代表队参演。队员们精彩纷呈的展示让人目不暇接,拍手叫好,充分体现了市直机关老体协手杖操的实力和成果。

手杖操不同于以往的锻炼项目,它比一般的健身项目更灵活,又不激烈,非常适合老年人健身锻炼,深受广大老年健身运动锻炼者的喜爱,具有很大的发展前景。相信通过这次的展示交流,必将极大推动手杖操项目的发展和推广。

(供稿:市直机关老体协 邓小莉)



## 闽清县池园镇举办 第十三个老年阳光体育健身展示活动

11月16日,由闽清县池园镇主办,镇老体协承办的《池园镇第十三个老年阳光体育健身展示活动》在镇气排球场举行。镇老体协、镇老年学校、镇关工委及8个自然村表演了广场健身操、艺术舞蹈、太极功夫扇、柔力球、电吹管演奏、男高音独唱等15个精彩的节目。



(供稿:闽清县老体协 朱丹)

## 阳光秋风市栈道 欢声笑语健步行

11月11日,马尾区老体协在江滨廊道木栈道举办金秋全民健身健步行活动,区行政企事业单位的退休人员近一百五十人参加。



在马尾镇老年腰鼓队欢快的鼓点带领下,浩浩荡荡的队伍畅行在江滨廊道木栈道上。阳光下,老朋友们相聚,畅谈学习党的十九届五中全会精神的体会,既是休闲,又能科学锻炼。欢快的健身氛围吸引了许多周边群众参与进来,进一步丰富了马尾区群众的老年生活。

(供稿:马尾区老体协 吴星)



## 习近平总书记点赞的养老模式

养老不仅是每个家庭面临的问题，也是全面建成小康社会的重要一环。习近平总书记指出：“满足数量庞大的老年群众多方面需求、妥善解决人口老龄化带来的社会问题，事关国家发展全局，事关百姓福祉，需要我们下大气力来应对。”上海是全国老龄化程度最高的城市之一，近年来，上海在全国首创社区嵌入式居家养老的新路子，让老年人在家门口就能享受到便捷、舒心的养老新生活。

早上9点，73岁的沈阿姨来到距离家走路不到10分钟的社区综合为老服务中心，这里可以为老年人提供助餐、托管、看病、康复护理等一站式服务。在卫生服务站，社区医院的医生在这里坐诊，每周还有三天专家门诊，老人们在这儿能直接看病、拿药。

上海是全国老龄化程度最高的城市之一，截至2019年底，全市户籍60岁以上老年人口518.12万人，占户籍总人口的三分之一以上。面

对上海老年人高度集聚的特点,从2013年开始,上海大力发展社区嵌入式养老,让老人养老不出社区。

做好养老服务,让老年人健康幸福地安度晚年,一直是习近平总书记牵挂的事。2018年习近平总书记到上海考察时来到社区为老服务中心。习近平总书记指出,我国已经进入老龄社会,让老年人老有所养、生活幸福、健康长寿是我们的共同愿望。党中央高度重视养老服务工作,要把政策落实到位,惠及更多老年人。

截至目前,上海已建成社区综合为老服务中心268家。为了方便老人,上海还在老年人集中的社区建设了700多家日间照料中心、1000多个社区助餐点,为老人提供专项服务,实现助老全覆盖。

陈阿婆今年89岁了,患有帕金森,生活不能自理。每周有5天,护理员都会到家里为她提供一小时的专业照护服务。这是2018年起上海全面试点的长期护理保险制度,主

要解决失能老人长期护理保障难题,经评估达到一定护理需求等级的老人可以享受由专业养老服务机构上门提供的包括洗澡、护理、康复等42项服务。

根据政策,通过评估的老人根据失能程度等级不同,每周可获得3到7小时的服务。陈阿婆每周5小时的上门医疗照护,费用65元1小时,自己只需掏6.5元,其余90%由长护险基金支付。2019年,这项服务已惠及像陈阿婆这样的失能老人近50万人。随着居家养老变得越来越便利,开心享受每一天已成为这里老人们的日常。

(来源:养老那些事公众号)





福清市举办“情暖重阳 孝满融城”  
联欢活动

# 庆祝重阳节 系列活动



鼓楼区直机关干部退休协会组织开展  
重阳健身徒步行活动



永泰县老体协举办 2020 年“老年节”永泰县太极系列展示活动



### 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：曾少花

封面摄影：郑芸

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：fzsltx@163.com

发送对象：福州市各级老体协

印刷数量：1300 册