

内部资料 免费交流
(闽)内资准字 A 第 048 号

福州老年体育

袁启水题

2021·2
总第 79 期

主办：福州市老年人体育协会

长乐·数字小镇



目录 | CONTENTS

卷首语

02 不待扬鞭自奋蹄 “三牛精神”谱新篇

老体新动态

03 展望“十四五” 迈进新时代

05 以绩效考评为抓手 推进老体工作提升

06 鼓楼区老体协召开 2020 年年会

07 开启新征程 创造新业绩

08 罗源县老体协召开 2021 年工作会议

09 永泰县老体协组建东城区持杖健走队

10 筹措资金 80 万! 7 片气排球场陆续竣工

11 连江老体协部署纪念建党 100 周年书画摄影作品展工作

文体展示

11 武术三下乡 温暖千万家

12 福州市直机关老体协开展太极拳进社区公益教学

13 文体联欢庆新年 城乡互动缔友情

14 辞旧迎新 再展风采

14 福州市直机关老体协举办迎新年登高持杖健走活动

培训交流

15 市老体协举办持杖健走选拔赛

16 晋安区老体协门球专委会举办 2020 年收官赛

老体心声

17 党政重视关心 我们充满信心

18 冬日健身抗疫情 迎春舞龙贺新年

19 一艘小小红船

基层简讯



不待扬鞭自奋蹄 “三牛精神”谱新篇

春节前夕，习近平总书记向大家送上节日的问候和诚挚的祝福，同时寄语发扬“为民服务孺子牛、创新发展拓荒牛、艰苦奋斗老黄牛”的“三牛”精神，奋力全面建设社会主义现代化国家。

我们这一代老年人，都是与祖国共同成长起来的，在各自的工作岗位上艰苦奋斗、创新发展的一代人，也都曾是“孺子牛、拓荒牛、老黄牛”。今天我们更要发扬新时代的“三牛精神”，发挥余热、只争朝夕，为“十四五”开启新征程贡献自己的力量。

“胸怀千秋伟业，恰是百年风华。”站在“两个一百年”的历史交汇点，我们要以老年人体育健康为宗旨，充分发挥老体协作为党和政府联系老年人的桥梁与纽带作用，以“老有所学，老有所为，老有所乐”为目标，积极探索，务实创新，努力奋进，不断建立和完善老年人体育健康工作机制，全面推进我市老年体育事业快速协调发展。

林厚新

2021年2月

展望“十四五” 迈进新时代

1月18日,福州市老体协在市老体协中心一楼康乐厅召开2020年年会,市老体协主席林厚新,常务副主席薛海玲,副主席陈明建、林恩健、王培德、潞江及各县(市)区老体协主席及秘书长参加会议,薛海玲常务副主席主持会议。

为做好疫情防控,老体协对参会同志均要求出示八闽健康码,进行体温检测,同时配发口罩,会议时间安排在一个小时以内,实现高效会议、有效防疫。

会上,林厚新主席作2020年市老年人体育工作总结。他表示,2020年市老体协在市委、市政府的重视和支持下,在市体育局的领导和省老体



协的指导下,认真学习贯彻党的十九大精神,以党的十九届四中、五中全会精神和习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,不断提高认识,全面加强老年体育工作,围绕中心、服务大局,在防疫抗疫的新形势下,坚决贯彻防疫抗疫部署,组织开展各种形式多样、丰富多彩的老年文体活动,同时加强自身建设,壮大骨干力

量,加大老年人健身康乐家园和场地建设的推进力度,努力构建满足老年人日益增长的多元化、多层次健康需求的文化体育服务体系,各项工作取得了一定的成效。

对于 2021 年的工作思路,他强调,当前疫情防控形势还很严峻,2021 年福州市各级老体协要在继续配合落实抗疫、防疫工作的前提下,学习贯彻好党的十九届五中全会精神,主动作为,以新的作风、新的作为、新的成果,开创老年人体育工作新局面。一要加强组织建设,配齐、配强县(区)老体协领导班子,完成市、县(区)老体协换届;二要以庆祝中国共产党成立 100 周年为主题,广泛开展丰富多彩的老年人文体健身活动;三

要全力迎战全国第四届老健会,举办好第十一届市老健会,积极备战省第十一届老健会;四要进一步加强场地建设,落实“十四五”康乐家园创建规划;五要加强党建工作,做好宣传工作。

他表示,2021 年起我国将进入“十四五”新时期,积极应对人口老龄化已经上升到国家战略的高度,各级老体协要抓住这难得的契机,乘势而上,在习近平新时代中国特色社会主义思想的指导下,认真谋划、主动作为,开好头、迈好步,以新的理念,新的姿态,新的作风,迈进“十四五”开局之年,为福州市老年体育事业作出新的贡献。





以绩效考评为抓手 推进老体工作提升

——福清市 2020 年度创建“老年人健身康乐家园”绩效考评工作圆满收官

根据福清市效能办安排,1月11日至22日,市老体协分三组赴全市24个镇街就创建老年人健身康乐家园工作进行绩效考评,按“六有”要求分解评分,其分值占各镇街绩效考评总分(100分)中的5分,考评组还抽查了各镇街一至二个村(社区)创建点。

“老年人健身康乐家园”的“六有”要求实际涵盖了老体协的全部主要工作。在省市老体协的指导下,福清市党政领导的重视支持下,市老体协以绩效考评为抓手,推进老体各项工作全面提升发展,考评工作已开展了五年。

目前,福清市各级老体协班子健全、坚强有力,辅导员队伍不断壮大,文体活动蓬勃开展,活动经费稳妥有



保障,各镇街财政拨款都在每年5万元以上,有的达19万元,重大活动另有追加,大村年均1万元以上,小村5000元以上。老年人活动场所不仅数量增加,质量也在提升,“老年人健身康乐家园”创建工作成效显著,至2020年底已获省和福州市老体协授牌单位381个,其中省级73个,其余为福州市级(2020年上报68个尚未审批)。

(供稿:福清市老体协 翁其孝)



鼓楼区老体协召开 2020 年年会

1月26日,鼓楼区老体协在东街街道文化站召开2020年年会。各街(镇)、区直机关、教工老体协常务副主席、秘书长参加会议。

区老体协主席严孝义作2020年工作报告。他指出,2020年区老体协扎实推进组织建设、防疫抗疫、线上交流、文体活动、备战老健会、创建康乐家园、场地建设和老体宣传等工作,取得了突出成绩。

他对2021年工作提出了明确要求,特别强调要以庆祝中国共产党成立100周年为主题,全方位、多层次开

展丰富多彩的老年人文体健身活动,积极参与市老体协举办的“百年辉煌”文艺展演和庆祝建党100周年书画摄影展,展示老年体育事业发展丰硕成果和老年群众健康幸福的精神风貌。



(供稿:鼓楼区老体协 王孝铨)



开启新征程 创造新业绩

1月21日，长乐区老体协召开2020年年会，区老体协领导班子及各镇乡街道、区直老体协主席参加会议。

区老体协常务副主席陈学松主持会议，传达省、市老体协2020年年会精神。常务副主席陈宝国作年度工作报告，总结了2020年六项主要工作情况，部署了2021年六项主要任务。

郑金德主席作总结讲话，他就如何认真贯彻落实省市会议精神，特别

是王美香主席、林厚新主席的讲话精神提出意见，强调要认真学习贯彻党的十九届五中全会精神，以只争朝夕的干劲，抓重点、攻难点，把备战福州市第十一届老健会、区老体中心建设、康乐家园及老体场地设施建设几项重点工作抓紧抓实，以优异成绩向建党100周年献礼！

供稿：长乐区老体协
文：陈宝国 图：张善凯



罗源县老体协召开 2021 年工作会议

1月30日，罗源县老体协召开2021年工作会议，县老体协领导班子成员和各乡镇老体协负责人共27人出席会议。

县老体协柯受安主席作2020年工作报告。他指出，2020年县老体协认真贯彻落实市老体协工作部署，扎实推进防疫抗疫、居家健身、线上交流等文体活动，在创建康乐家园和老体宣传等方面都取得了可喜成绩。

对2021年工作安排，他提出，一是以庆祝建党100周年为主题，全方位多层次地开展老年人文体健身活动，选送优秀作品参加市老体协书画摄影展；二是加强各项目骨干培训力度，积极备战市老健会；三是以“十四五”规划为契机，继续抓好康乐家园创建工作；四是抓好党建工作，确保思想和行动上和党中央保持高度一致。

(供稿：罗源县老体协 郑信光)





永泰县老体协组建东城区持杖健走队

1月4日,永泰县老体协执行主席张智雄、副秘书长张若勇、城峰镇老体协主席吴泽修、常务副主席林家福一行赴城峰镇东城区东门社区考察持杖健走队组建情况,并召开动员会,鼓励群众踊跃参加。

东城区为新开发的住宅区,有东门、旗山、小东坑、龙峰4个社区(村),人口3万多,老年人口3000多,大多

数是山区乡镇迁移下来的。他们长期居住在山区,擅走路,对持杖健走易学、易练。

东城区老体协主席张国永年前参加了市协持杖健走培训,收获颇丰,此次受县老体协委托推动健走队筹建事宜,遂与林秋平教练员带领群众一起练习,体验持杖健走的乐趣。

(供稿:永泰县老体协 张智雄 张若勇)





筹措资金 80 万！7 片气排球场陆续竣工

福清市港头镇党委、政府极为重视“康乐家园”建设。早在 2019 年初，就决定每个村每铺设一个气排球塑胶场地补贴 2 万元。

2020 年镇老体协对各个村进行拉网式摸排，找出基础较好的七个乡村，分别是光辉村、沁塘村、东元村、汕头村、后卓村、梓园村、白玉村，在这七个村两委的重视和密切配合下，选地、硬化、铺设塑胶等工程在七个村中陆续展开。在镇、村高度重视下，七片气排球场地陆续竣工，其中光辉村兴建了室内气排球馆，其余为露天场地。



这七片场地总耗资近 80 万元，镇政府投入 14 万元，其余为各个村自筹。这七片场地的建成，为申报“康乐家园”创造了条件，也为村镇老年人的体育健身提供了场地保障。

(供稿：福清港头镇老体协 高义寿)



连江老体协部署纪念建党 100周年书画摄影作品展工作

1月22日,连江县老体协常务副主席黄云平主持召开“参加市老体协纪念建党100周年书画摄影作品展”工作会议,召集8位有书法、美术、剪纸、摄影等特长的会员学习文件精神,安排参展作品的准备工作,并要求大家精心创作,于3月底前完成作品上报。



(供稿:连江县老体协 黄云平)

武术三下乡 温暖千万家

近日,长乐区金峰镇老体协开展元旦春节武术三下乡活动。镇老体协主席李国宝、陈秀兰夫妇带领镇武术队、太极拳队到村居展演,丰富了基层文化生活,推广了武术项目,吸引了更多人崇武健身。

(供稿:长乐区老体协 文:陈宝国 图:张善凯)





福州市直机关老体协 开展太极拳进社区公益教学

为推广和普及太极拳，市直机关老体协体育馆辅导站与市武协太极拳专委会联合开展太极拳进社区教学活动。由全国及省老健会比赛金牌获得者林亦枰担任授课老师，每周定时、定点到社区为居民义务教拳，先后有水部街道福新、莲宅社区的中城名仕汇、佳和花园、东光花园和小桥新苑四个小区近 70 位居民参加学习。



太极拳社区教学，送技术上门，让大家在家门口就能得到正规的培训与指导，大大提高了教拳的质量和效率。

新年伊始，市直机关老体协体育馆站已经三进社区开展培训教学活动，受到社区太极拳爱好者的热烈欢迎。教练凭着丰富的经验将太极拳理结合练拳实践，用通俗的语言，深入浅出地反复讲解、把动作分解示范，还把每天的教学视频发到小区微信群，专业的启蒙教学，使许多零基础的学员听得懂、学得会、记得牢、用得上，深受大家的欢迎。

供稿：福州市直机关老体协

文：林亦枰 图：卢庆华



文体联欢庆新年 城乡互动缔友情

1月1日上午8点,永泰县老体协执行主席张智雄带领县老体协气功队、舞蹈队一行18人前往嵩口镇,与镇老体协联合开展“庆元旦”文体联欢活动,共庆新年的到来。

嵩口镇老体协功气球队率先登场,这支队伍虽建队时间不长,但经过刻苦训练,已掌握了功气球套路要领,动作流畅、舞姿优美。

县老体协气功队上场表演了健身气功《易经筋》和《马王堆》,歌舞队表演了具有地方特色的《伞舞》《扇舞》等节目,轻柔的身姿、优雅的动作,博得观众阵阵掌声。



活动还展示了《24式太极拳》《32式太极剑》《42式太极拳》《广场舞》等节目,受到了在场观众的赞赏。

这次联欢活动,开辟了一条“城乡互动、乡镇联袂”文体活动的新路,为永泰县老年人健康的文体活动创造更好的服务平台。

(供稿:永泰县老体协 张智雄 张若勇)



辞旧迎新 再展风采



1月14日上午,白马河活动站25名队员受福建省电视台记者邀请,来到福州西湖湖畔广场,与太极拳冠军庄莹莹一起展示健身气功八段锦。大家整齐的队形、标准的动作,充分展现出福州老年人积极向上的精神风貌。

(供稿:台江区老体协 王美珠)

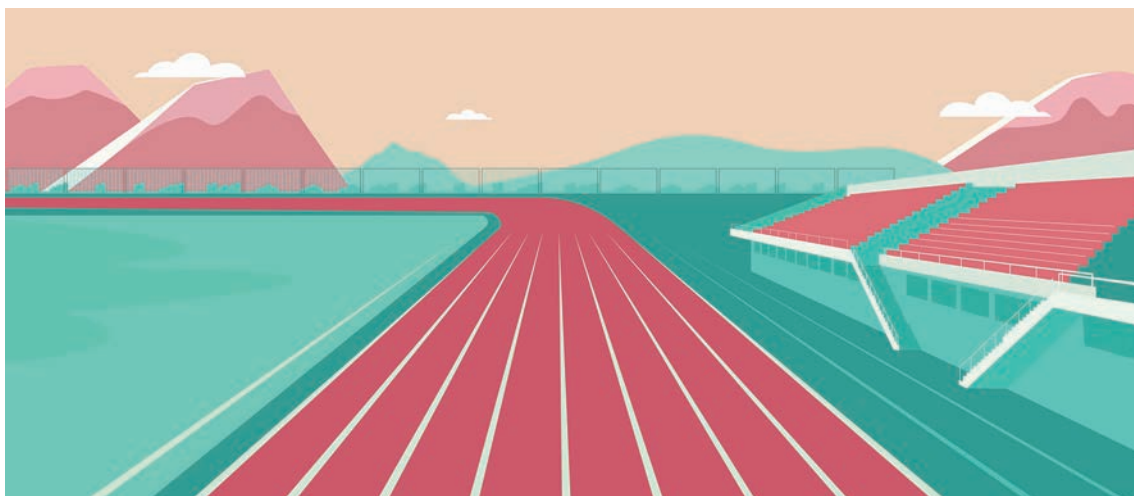
福州市直机关老体协 举办迎新年登高持杖健走活动

新年第一天,福州最低气温只有3度,40多名市直机关老体协持杖健走队的队员们不畏严寒来到金鸡山公园,开启新年第一天的迎新年登高持杖健走活动。在清晰的空气中步行,队员们高兴地说:“持杖健走是个非常好的健身项目,每年的新年登高我们都坚持参加,很有意义。”



供稿:福州市直机关老体协

文:邓小莉 图:杨惠娟



市老体协举办持杖健走选拔赛

1月24日，福州市老体协在金山田径场举办持杖健走选拔赛，共有17名运动员参加，常务副主席薛海玲，副主席林恩健、王培德，顾问高慧萍到场观看并为运动员加油。

比赛分为400米技术动作个人赛及5公里越野赛。持杖健走国家级裁判邓小莉、杨惠娟、崔碧华等6名裁判负责计时，判罚。



薛海玲常务副主席为运动员鼓劲

虽然冷空气来袭，气温偏低，但赛场上热气腾腾，运动员们你追我赶，分外热烈。





晋安区老体协门球专委会举办 2020 年收官赛

2020年12月31日，晋安区老体协举办全民健身“迎新杯”门球比赛，本次比赛是晋安区老年人全民健身门球运动2020年的年终比赛，来自平原乡镇街道、区直机关老体协7支代表队近60名运动员参加。

在区老体协领导重视下，在专委会全体成员和全区门球爱好者的共同努力下，区门球专委会成立以来一年多的时间里积极组队参加省、市、区各种门球赛事，收获颇丰。在福州市第二十五届运动会门球赛上取得第五名；在福州市老体协组织的门球交流活动中取得第一名；在福州市五区联赛和



市直门球联谊赛五场比赛中，取得四次第一名和一次第二名的好成绩。

门球专委会作为晋安区老体协活动的排头兵，将为今后区老体协其他项目专委会的设立和开展活动提供更多更好的经验和成绩。

（供稿：晋安区老体协 徐融）



党政重视关心 我们充满信心

近年来,闽清县委、县政府高度重视老年体育工作,加大对老体协经费的投入力度。2018年市老体协林厚新主席一行来梅调研时,陈忠霖书记(时任县长)对县老体协工作提出四点要求,特别要求各乡镇加大对老体协活动经费的投入力度,保障每年不少于3万元的老体协活动经费。

三年来,县委、县政府主要领导亲自过问各乡镇政府对同级老体协经费的投入情况,各乡镇党委、政府也高度重视,认真执行,一半以上的乡镇年度经费都超过3万元,其中白中镇经费达到10万元。



陈忠霖与参加老年人阳光体育文体展示的演员亲切握手,祝贺演出成功

党政领导的重视关心为县老体协的工作指明了方向,大家对做好老体协工作充满信心,决心增强服务意识,用老年体育工作的优异成绩向中国共产党成立一百周年献礼。

(供稿:闽清县老体协 张景光)



冬日健身抗疫情 迎春舞龙贺新年

马尾区健身舞龙队自 2018 年成立以来,认真学习各种动作技巧,不断壮大队伍,已有 20 多位队员常年参加舞龙队练习。他们利用傍晚时间在公园、小区空地、江滨甬道练习舞龙。个人舞龙快慢有致、动作熟练,队伍展示进退有序、配合默契。

临近春节,舞龙队积极贯彻上级疫情防控部署,在小范围坚持开展健身活动,分散练习,加强健身,提高自

身免疫力,大家三五成群,配合练习,舞出精神,传递正能量,成为区老年人健身活动中的靓丽风景。

历经寒冬是阳春,相信疫情过后,舞龙队将会以崭新的面貌参加到社会公益及文化宣传活动中,传播传统文化,扩大影响力,吸引更多的老年朋友们参与到舞龙健身的队伍中来。

(供稿:马尾区老体协 吴星)



一艘小小红船

——庆祝中国共产党建党100周年

长乐区老体协 陈增华

一艘小小红船
是百年奋斗历程的起点
它是启蒙之船、理想之船
奋斗之船、复兴之船

一艘小小红船，它是启蒙之船
南湖一叶轻舟的红船负重踏浪
划开血液如水的古华夏历史
虎狼挡道，山河破碎
路遥荆棘，长夜难明

七月的朝阳似火
卷走东方大漠的黑夜迎来晨曦
从此四万万同胞有了引路人
星火燎原，大地生辉
“只有共产党，才能救中国”
这一真理在世界的东方屹立
一艘小小红船，它是理想之船
百年征程波澜壮阔
百年初心历久弥坚
我们已写好中华理想的序章
改革开放的花园里百花齐放
神舟飞船翱翔，航空母舰逐浪
“一带一路”在激进的潮流中正上着彩装
生态文明建设书写了绿色发展的大国气象

美丽乡村振兴沉静了浮躁的心房
长江不舍昼夜承载着崛起的希望
“天安门”是秀美画卷上殷红的印章

一艘小小红船,它是奋斗之船
艰难方显勇毅
磨砺始得玉成
我们用中国人的双手、双肩、双脚
一次次将辉煌和传奇缔造
我们用大数据、云计算、物联网
掀起中国式的头脑风暴
我们用天眼探穹、北斗组网、嫦娥五号
让神秘的星汉之途不再迢迢
我们有举世瞩目、令人赞叹的港珠澳大桥
我们还有义正词严、自信从容的大国外交

一艘小小红船,它是复兴之船
我们迎着灿烂的阳光
飞向太空,驰骋海洋
我们是优秀的中华儿女
谱写人民时代的新篇章
我们迎着风雨走向诗和远方
万众一心挽起臂膀
承载着人民的重托,民族的希望
越过激流险滩,穿过惊涛骇浪
成为行稳致远的巍巍巨轮
领航中国,创造辉煌

一艘小小红船
是百年奋斗历程的起点
它是启蒙之船,理想之船
奋斗之船,复兴之船

基层简讯



1月1日,福清市老体协地掷球专委会开展庆祝2021年元旦系列活动。



西湖柔力球站举行成立16周年年会及文艺展演。



1月31日,闽侯县甘蔗街道老体协举办“众志成城抗疫情 八闽首邑展新姿”文体艺术展示活动。



1月1日,闽清县坂东镇溪西村举办“庆元旦迎新春”歌舞联欢晚会。



1月6日,市直老体协柔力球分会举行18周年庆祝会。



1月11日,金沙镇老体协开展门球训练。



1月8日至10日,长乐区直老体协开展新春走访慰问活动。



仓山区老体协举办太极拳剑培训。

春节防疫不容忽视



春节防疫

少聚集
勤洗手

不扎堆
戴口罩

冬季 提倡原地过年
非必要不返乡

防疫指南

多地疫情显现

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：吴友亮

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