

内部资料 免费交流
(闽)内资准字 A 第 048 号

福州老年体育

老年体育

2021·8
总第 85 期

主办：福州市老年人体育协会



目录 | CONTENTS

卷首语

02 求真务实 开拓创新 谱写老年体育事业新篇章

老体新动态

03 福州市老年人体育协会召开第八次委员大会

05 福州市老体协召开市十一届老健会开幕式策划会

06 福州市老体协召开“积极应对人口老龄化”专题座谈会

康乐家园创建

08 福州市老体协领导调研长乐区康乐家园工作

09 台江区老体协召开 2021 年康乐家园创建工作会议

10 长乐区老体协召开创建康乐家园现场会

11 永泰县召开城关片“老年人健身康乐家园”创建工作推进会

培训交流

12 闽侯县老体协召开参加市第十一届老健会项目推进会

13 连江县举办“全民健身日”中老年气排球邀请赛

13 罗源县老体协举办太极五步八法培训班

14 “太极高手”同台竞技 以拳会友精彩纷呈

15 闽侯县老体协举办老健会棋牌选拔赛

15 罗源县老体协举办第三期健身气功培训班

16 礼赞建党百年 舞动老年风采

17 二十年风雨如故 老体人风华正茂

18 闽侯县老体协举办 24 式太极拳培训班

老体心声

19 风雨苍黄百年路 天翻地覆慨而慷

健身小知识

22 老年人也需要肌肉力量锻炼



求真务实 开拓创新 谱写老年体育事业新篇章

五年来,在市委、市政府和各级党委政府的关心重视下,在省老体协和市体育局等有关部门的指导和社会各界的支持下,在市老体协全体同志的共同努力下,全市各级老体协以十九届四中、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,认真贯彻党和国家的方针政策,全面加强老年体育工作,围绕中心、服务大局,为我市老年体育事业的发展,为积极老龄化、健康老龄化作出了重要贡献。

下一个五年,我国将进入中度老龄化阶段,老年体育工作也将面临新的机遇和挑战。我们要认真践行党史学习教育,抓好组织建设,做好人才储备和培训工作,以康乐家园创建为抓手,积极推进健身场地建设,夯实基层服务工作,加强党建工作,增强老体协的政治功能和组织功能。

让我们以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,以新的发展理念,新的工作作风,为我市老龄事业和老年体育事业健康发展而奋斗!

林厚新

2021年8月



福州市老年人体育协会 召开第八次委员大会

7月27日,福州市老年人体育协会第八次委员大会在福州大饭店举行。本次委员大会应到委员65人,实到60人,符合法定程序和有关程序。市老体协荣誉主席练知轩、王聪深,市老体协领导林厚新、薛海玲、陈明建、

林恩健、王培德、潞江、高慧萍、刘明辉、陈燕,市体育组党组书记陈诸凯、四级调研员彭乐,市民政局社会组织管理和行政审批处处长邹坚民,市体育总会秘书长王晖,各县(市)区、市直机关老体协主席、驻会副主席、秘书长

和市老体协委员出席会议，薛海玲主持会议。

会上，林厚新主席作市老体协第七届委员会工作报告，陈明建副主席作市老体协第七届委员会财务工作报告及老体协章程修改报告。会议审议通过了这三份报告及市老体协新章程。

会议选举并表决通过了福州市老体协第八届委员、常务委员及新一届老体协主席、常务副主席、副主席、秘书长、监事长、监事人选。



市体育局党组书记陈诸凯在讲话中表示，近年来市老体协在各位老领导的带领下持续开创新的局面，实现了新的发展，为福州市老年体育事业的全面协调可持续发展作出了积极的

贡献，市体育局将一如既往地全力支持老体协工作，为福州市老年体育事业的发展提供坚强保障。



福州市第八届老体协主席林厚新在讲话中向练知轩主席、王聪深主席等为福州市老年体育事业发展作出重要贡献的老领导表达了深深的敬意和衷心的感谢，并对今后老体协的工作提出了新的希望和要求，表示今后将带领市老体协系统全体同志共同努力，真抓实干，实现福州市老体工作新的跨越。

市老体协荣誉主席练知轩在讲话中对林厚新主席领导的市老体协新一届委员会寄予了殷切的希望，由衷为老体协队伍的扩大，新鲜血液的加入

而高兴。他表示,各级老体协要抓好班子建设,打造优秀骨干队伍,发扬奉献精神,在新一届领导班子的带领下,发动广大老年群体开展文体活动,实事求是地抓好“老年人健身康乐家园”创建工作,为促进全民健身运动的普及,为加快推进体育强国建设贡献力量。



福州市老体协召开 市十一届老健会开幕式策划会



8月18日,福州市老体协副主席潞江召集各操舞健身项目编导召开市十一届老健会开幕式策划会,对市老健会开幕式文体展示节目安排进行了讨论与策划。



福州市老体协召开 “积极应对人口老龄化”专题座谈会

8月18日，福州市老年事业研究会在福州市老年人体育活动中心召开“积极应对人口老龄化”专题座谈会。市老体协荣誉主席练知轩、常务副主席薛海玲，老年事业研究会刘明辉、林修果、吴宏洛、甘满堂、官玉琴、刘一平、黄民强、黄小蓉、宋达、吴章祥等专家、学者及企业代表出席会议。

薛海玲常务副主席主持会议，她向与会专家表示欢迎，并希望各位专家、学者们围绕福州市老年事业研究会即将开展的“积极应对人口老龄化”专题调研献计献策。



与会专家围绕福州市老年人的生活现状、养老服务行业的发展前景与难点进行了分析与探讨，从养老政策、养老规划、人才培养、网络平台建设、机构服务评估、法律支持、政府监督等方面提出建议。

福州市社会福利院原院长黄民强

提出,政府应明晰扶持养老政策,做好养老规划,要加强对老年事业的监管和投入、加大对养老人才队伍的培养,避免重入住率和床位数、轻服务和质量管理等情况发生。

福清市静馨嘉园养老中心董事长吴章祥建议,应由政府有关部门牵头建立公办养老机构政府官方网站以及APP等软件平台,促进养老机构规范化管理,形成公平、透明的养老服务市场。福建师范大学人口发展与社会政策研究中心主任、福建省老年学学会副会长吴宏洛强调,应用精准扶贫的精神对福州市困境老人进行摸排,通过网格化管理,列清单,建台账,采用“养-护-医”三者联动模式,构建养老平台。福建工程学院法学院学术委员、福建省老年学学会监事长官玉琴建



议,应建立健全失能失智老年人监护制度,履行政府养老监护主体责任,构建“法律确权、金融保障、养老+托养服务”的跨生命周期养老服务体系。

市老体协荣誉主席练知轩表示,进入老龄化社会后,“积极应对人口老龄化”是重大民生问题,希望各位专家共同参与、抓住重点,调研重点单位、重点企业,找出重点问题,形成能引起重视的调研报告。

福州市老体协领导 调研长乐区康乐家园工作

7月23日，福州市老体协主席林厚新，副主席陈明建、王培德等前往长乐调研康乐家园创建工作情况，长乐区老体协主席郑金德等陪同。

调研组一行先后实地查看了金峰镇老年人体育活动中心、金峰镇金峰村老体协、鹤上镇新览村老体协、营前街道老体协、营前街道湖里村老体协、航城街道洋屿村老体协、航城街道仁辉社区老年人体育辅导站等单位的基础设施建设与运行情况，检查了各单位“老年人健身康乐家园”的申报材料，对长乐区下一步康乐家园的创建工作提出指导意见。

林厚新对长乐区老体协认真开展创建康乐家园工作，坚持抓班子、抓骨干队伍、抓场地建设、抓创建质量、抓资金筹措等给予充分肯定，并要求长乐区老体协以创建工作为抓手，促进有地域特色的老体活动项目的普及和



推广，争取在市第十一届老健会上取得好成绩。

他表示，康乐家园是吸引、凝聚、服务于广大老年人开展体育健身活动的重要阵地，是推动老年体育工作创新发展的有力抓手，要以省老体协“六有”标准为基础，结合福州各县(区)市的实际情况进行有福州特色的创新，开展更多丰富多彩、普及群众的老年体育健身活动，使老年人健身康乐家园真正成为老年人“老有所学，老有所乐，老有所为”的幸福家园。

台江区老体协召开 2021 年康乐家园创建工作会议

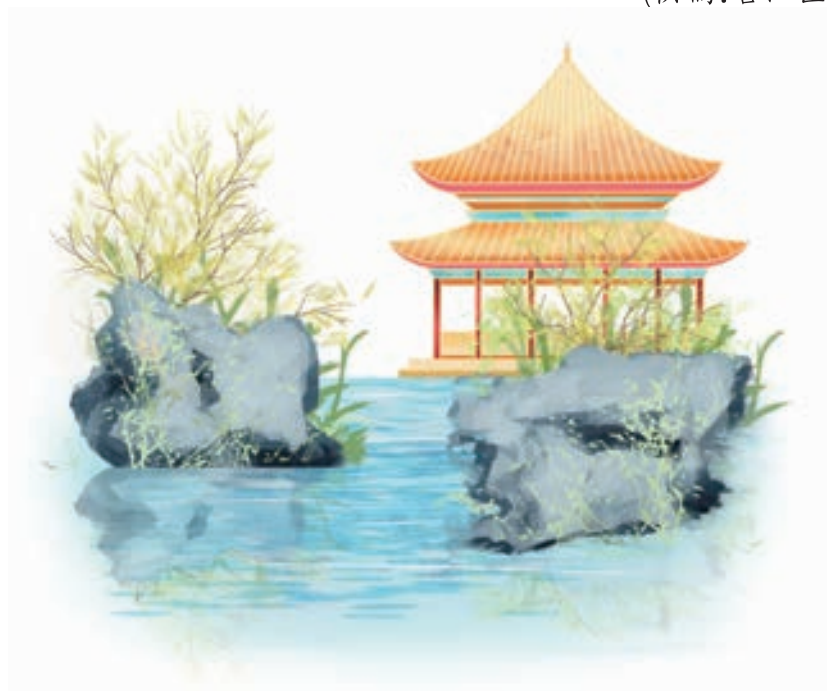


7月30日上午,台江区老体协在区民政局会议室召开2021年区老体协康乐家园创建工作会议,主席陈贤飞、副主席黄玉琴、秘书长林泽平及各街道老体协秘书长参会。

会议认真学习了2021年1月份省体育局、文明办、老体协等单位联合发布的《关于深入开展老年人健身康乐家园活动的通知》精神。

陈贤飞对今年创建工作任务进行了部署,并强调要根据“六有”标准,抓好创建申报工作。黄玉琴提出,各级老体协要根据城市社区实际情况做到资源共享,发挥辖区单位作用,共建共创、扎实开展创建工作。

(供稿:台江区老体协 林泽平)



8月20日,长乐区老体协在营前街道老体协召开创建老年人健身康乐家园现场会。区老体协主席郑金德,常务副主席王洪安、陈学松、陈宝国,执行秘书长黄泉官、监委主任林依国等及全区18个乡镇(街道)老体协主席共28人参加活动。

大家考察了国家级文明村、省级康乐家园——航城街道洋屿村老体协。在村委主任、老体协主席林通清引导下,参观了绿植婆娑、依水而筑的老年人健身步道。

现场会回顾总结了今年以来的创建工作,并对年终前的任务进行了部署。会议要求每个乡镇(街道)建成1-2个高标准示范点。同时,扎实对标“六有”要求,抓好已获批康

乐家园的回头看、补短板、强弱项、再提升工作,努力完成今年“建家”任务。11月份区老体协将组织对高标准示范点进行逐一验收,对通过验收确

认的示范点每个奖励5000元。

区老体协郑金德主席强调,对康乐家园创建工作,思想上要深刻认识,行动上要狠抓落实,形式上要融合发展,精神上要奋发勇为。要一张蓝图绘到底,以踏石有痕的气概开创康乐家园建设新局面。

供稿:长乐区老体协
文:陈学松 图:张善凯



长乐区老体协召开创建康乐家园现场会



永泰县召开城关片

“老年人健身康乐家园”创建工作推进会



8月19日下午,2021年永泰县城关片“老年人健身康乐家园”创建工作推进会在樟城镇城关村四楼会议室召开。县文体旅局领导黄祖辉,县老体协执行主席张智雄,副秘书长张若勇、陈振丞以及樟城镇等9个乡镇分管领导、老体协主席参加会议。

会上,樟城镇城关村村委会主任邱思平作《村两委如何重视抓康乐家园创建工作》主题发言;城峰镇力生村老体协主席雷友和介绍了生力村老体

协开展“康乐家园”创建的工作经验。

张智雄传达学习了省体育局等部门发布的《关于深入开展老年人健身康乐家园活动的通知》(闽体〔2021〕5号)、省老体协《关于推荐2021年度“老年人健身康乐家园”的通知》(闽体老〔2021〕20号)和福州市老体协在闽清召开的“康乐家园”创建工作现场会精神;回顾总结了近年来“康乐家园”创建工作的成绩和问题,并对下一阶段工作进行部署。

县文体旅局黄祖辉同志对县老体协近年来“康乐家园”创建工作给予了充分肯定,要求各乡镇政府把老体协工作摆上议事日程,进一步落实“党政主导、部门尽责、协会组织、社会支持”,全力抓好康乐家园创建工作。

(供稿:永泰县老体协 张智雄 张若勇)

闽侯县老体协召开参加 市第十一届老健会项目推进会



7月23日上午，闽侯县老体协召开关于参加市第十一届老健会项目推进会，县老体协班子成员及各个项目负责人共20多人参加会议，县常务副主席刘积林主持会议。

会上，各项目负责人汇报了目前

准备工作，县老体协秘书长郭德炎向大家传达了市老体协老健会项目会议的内容以及各项目的单项规程。

县老体协主席胡光礼强调：一要加强组织领导，县老体协领导要全面关注，分管领导要及时跟踪，协调全覆盖；二要加强骨干领导，科学安排时间进行练习，协调场地让学员安心训练；三要加强后勤保障，县老体协全力支持服装道具。

(供稿:闽侯县老体协 陈俐)



连江县举办“全民健身日” 中老年气排球邀请赛

8月8日,连江县老体协举办“全民健身日”中老年气排球邀请赛。比赛以男女混合组队的方式进行,共有4支中老年气排球队受邀参加。

赛场上,运动员们奋力拼搏,挥洒汗水;赛场外,观众们鼓劲加油,叫好不断。经过一天6场的激烈交锋,中兴队以全胜战绩获得第一名。



(供稿:连江县老体协 黄云平)

罗源县老体协举办太极八法五步培训班



8月28日至30日,罗源县老体协举办太极八法五步培训班,邀请国家一级社会体育指导员、县太极协会会长

长陈宏钦授课,国家级社会体育指导员、县老体协总辅导员林碧芳协助。

在三天的培训中,老师们耐心详细地进行讲解,手把手辅导太极八法五步的每个动作。学员们专心听课、刻苦学习、反复训练,进一步提高了技术水平。

(供稿:罗源县老体协 陈金水)

“太极高手”同台竞技 以拳会友精彩纷呈

8月29日晚，福清市老体协太极专委会与江镜镇太极队交流活动在江镜镇农耕公园精彩上演。福清市老体协常务副主席张忠康一行莅临指导。

江镜镇太极队率先展示了二十四式、四十二式太极拳，福清市老体协专委会的太极好手们展示了四十二式太极拳和太极剑。随着音乐声起，一袭白衣的太极拳爱好者们纷纷使出各自的看家本领。他们动作连贯、刚柔并济，弹抖发劲、蓄发相变，一招一式、尽见功底。集体展示的太极剑更是龙飞蛇舞、来去自如，刀光剑影、气势凛然，看

得人眼花缭乱、震撼不已，赢得现场观众阵阵热烈掌声。

作为“全国老年太极拳之乡”，福清市老体协近年来积极推动太极拳进基层、进乡村，使之成为一项广受欢迎的群众性体育活动。下一阶段，福清市老体协太极专委会将举办经常性的太极拳交流活动，引领全市老年人更好地强身健体，陶冶情操，丰富他们的晚年生活；同时通过组建太极队伍，以拳会友、相互切磋，不断提高参与者的水平，扩大视野，更好地推动“健康中国”战略的全面实施。

(供稿：福清市老体协 周小杨)



闽侯县老体协举办老健会棋牌选拔赛

8月13日，闽侯县老体协举办老健会棋牌选拔赛，共有20多人参赛。比赛严格注意疫情防护，全程都要求佩戴口罩。

大家本着“友谊第一，比赛第二”的竞赛精神，积极投入到比赛中去。场上洋溢着欢声笑语，气氛融洽。经过半天的比赛，决出了80分前三名、象棋



前二名的选手，既为备战老健会做准备，也为闽侯县储备了项目型人才。

(供稿：闽侯县老体协 陈俐)



罗源县老体协举办 第三期健身气功培训班



7月31日至8月2日，罗源县老体协举办健身气功易筋经培训班。

本次培训由县老体协总辅导员林碧芳进行授课，黄丽平、曾爱维、林承红等辅导。几位老师耐心细致地进行讲解，用心地辅导每个动作；学员们专心听课，刻苦训练，基本掌握了易筋经整套动作要领。

(供稿：罗源县老体协 陈金水)

礼赞建党百年 舞动老年风采

7月29日,马尾区政法委、区妇联联合在中环广场举办庆祝中国共产党建党百年广场舞大赛,来自各乡镇街道的九支老年健身队伍参加。

笑脸感染观众,欢歌驱散热浪。参赛选手们认真的态度、优美的舞姿,充分展现出马尾区老年人喜迎建党百年的欢乐心情。

夜色中,彩龙飞舞,如梦如幻,热情歌颂百年来中国共产党带领中国人民一步步走向胜利的光辉历程。

最终,马尾区老体协广场舞队以一曲音乐悠扬、舞姿优美的宣传主旋律《红梅赞》荣获一等奖,近来风行一时的健身龙舞蹈队荣获二等奖。



(供稿:马尾区老体协 吴星)



二十年风雨如故 老体人风华正茂

7月24日是福州市直机关老体协市体育馆辅导站建站20周年的喜庆日子,借此良机,市体育馆站与琴亭湖站、花海站、左海站、同心圆站以及壶江村队等兄弟站点的老年朋友100多人欢聚一堂,以拳会友、切磋交流,联合举办了一场精彩纷呈的庆祝建党百年老体健身展示联欢活动。

联欢活动在欢快的健身操舞《中国美》中拉开序幕。各个站点展示的十五个舞蹈、太极拳、剑、刀、扇和健身气

功节目丰富多彩,形式轻松活泼。太极拳行云流水,太极剑的萧洒飘逸,太极刀的刚劲勇猛,太极扇的劲舞翩跹以及健身气功的通经活络和健身功气球的新颖靓丽都展现得淋漓尽致。

舞蹈《领航新时代》热情奔放、欢乐大气,把活动推向高潮。活动在全体大合唱《没有共产党就没有新中国》的歌声中圆满结束。

供稿:福州市直机关老体协
文:林亦枰 图:卢庆华





闽侯县老体协 举办 24 式太极拳培训班

8月16日至25日,闽侯县老体协在闽侯国惠酒店举办为期7个半天的24式太极拳培训班,近20名太极爱好者参加。

培训中,老师认真讲授、细心指导,对动作要领反复示范。参训学员均为太极初学者,大家热情高涨,早上集中训练,下午在家巩固练习,克服了时间短、手脚不协调等学习困难。经过几天的培训,学员基本上领会了“24式太极拳”的基本动作。本次培训有效激发了大家对太极拳剑学习的热情,进一步推动了闽侯县太极拳的普及和推广。

(供稿:闽侯县青口镇老体协 林依光)





风雨苍黄百年路 天翻地覆慨而慷

——学习习近平总书记在庆祝中国共产党成立 100 周年大会上的讲话

罗源县老体协 沈祖琪

在庆祝中国共产党成立 100 周年大会上，习近平总书记发表了重要讲话。他深情回顾了中国共产党百年奋斗的光辉历程，高度评价了一百年来中国共产党团结带领中国人民创造的伟大成就，庄严地宣告：“我们实现了第一个百年奋斗目标，在中华大地上全面建成了小康社会”。

忆往昔，1921 年 7 月 23 日，第一次党代会在上海召开，确定了中国共产党名称，中国大地上从此诞生了中国共产党。中国共产党的成立，给灾难深重的中国人民带来了光明和希望，给中国革命指明了方向。中国共产党的成立，是一个开天辟地的大事件。

“星星之火，可以燎原”。中国共产

重温入党誓词

党走过了岁月峥嵘的一百年、波澜壮阔的一百年,从嘉兴南湖的小红船,而今孕育为一艘劈波斩浪、坚不可摧的巨轮。第一次党代会,全国仅有50多名党员,而如今已发展到拥有9500多万党员。中国共产党成为了中国革命和建设事业的中流砥柱,成为具有重大影响力的全世界第一大执政党。

一百年来,中国共产党大力弘扬“坚持真理、坚守理想,践行初心、担当使命,不怕牺牲、英勇斗争,对党忠诚、不负人民”的伟大建党精神,坚持走自己的路,坚持党的全面领导,增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”,牢记“国之大者”,团结带领中国人民不断为美好生活而奋斗。

风雨苍黄百年路,天翻地覆慨而慷。回首过去,展望未来,在中国共产党坚强领导下,中国人民从站起来,到富起来,再到强起来。1935年1月的遵义会议,确立了以毛泽东为代表的马克思主义在党中央的领导地位。在毛泽东思想指引下,中国共产党领导全国各族人民经过长期反帝、反封建、反

官僚资本主义的浴血奋战,取得了新民主主义革命胜利,建立了中华人民共和国,中国人民从此站起来了。1978年,党的十一届三中全会以来,以邓小平为代表的中国共产党人总结了建国以来正反两方面经验,解放思想,实事求是,实行改革开放,开辟了社会主义



事业发展的新阶段,创立了邓小平理论,使中国人民摆脱贫困,逐步富裕起来。

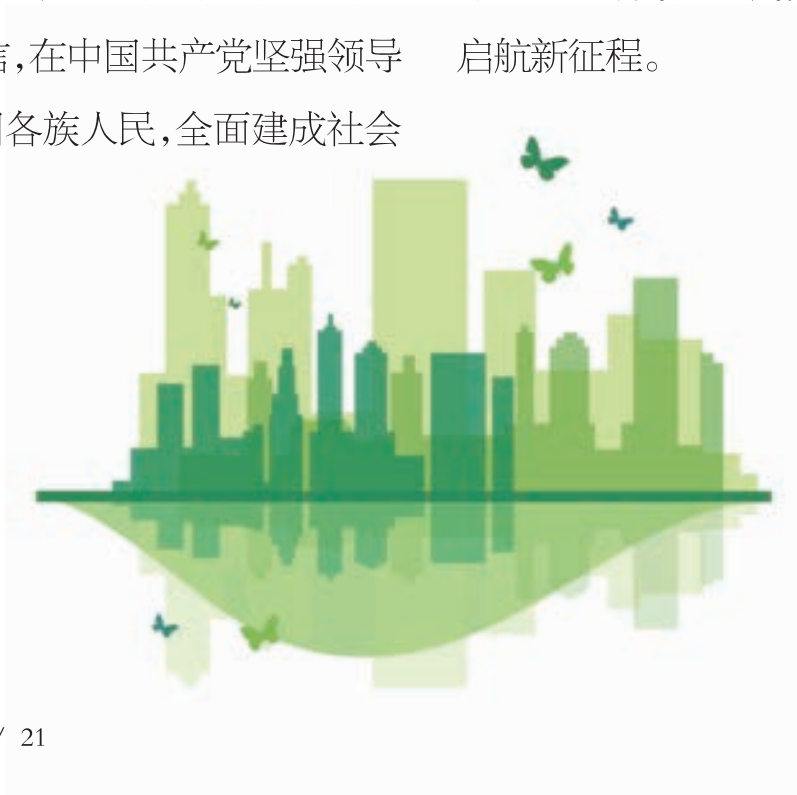
2012年,党的十八大以来,以习近平同志为代表的中国共产党人继往开来,坚持和发展中国特色社会主义,创立了新时代中国特色社会主义思想,让中国人民强起来。如今,神州大地发生了天翻地覆的巨变,中国人民在中国共产党坚强领导下,攻坚克难,顽强

奋斗，高质量完成了脱贫攻坚目标任务，完成了这项对中华民族，对人类都具有重大意义的伟业。中国综合国力不断增强，经济总量稳居世界第二，现代工业、现代农业、现代国防以及高科技产业都位居世界前列，中国在国际社会的话语权得到了全面提升，中国的成就和对世界的贡献有目共睹，中国在推动世界经济发展，构建人类命运共同体方面作出了不可磨灭的贡献。

过去的一百年，中国共产党向人民、向历史交出了一份优异的答卷。现在，中国共产党团结带领中国人民踏上了实现第二个百年奋斗目标的新征程。我们坚信，在中国共产党坚强领导下，团结全国各族人民，全面建成社会

主义现代化强国的目标一定能够实现，中华民族伟大复兴的中国梦一定能够实现。

征途漫漫，惟有奋斗。我们这些离退休共产党人有幸搭上新时代中国特色社会主义思想的高速列车，我们一定要紧密团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，牢记初心使命，坚定理想信念，践行党的宗旨，永远保持同人民群众的血肉联系，始终同人民想在一起、干在一起、风雨同舟、同甘共苦，继续为实现人民对美好生活的向往不懈努力，全面推动经济社会高质量发展，努力为党和人民争取更大光荣，做到退休不褪色，离岗不离党，奋斗百年路，启航新征程。





老年人也需要肌肉力量锻炼

来源:北京市房山区疾控中心搜狐号



肌肉力量锻炼,也称抗阻运动,是指通过给身体一定重量负荷的抗阻力练习,对肌肉进行适宜的刺激,起到增加或维持肌肉力量和体积的作用。

现代人各种体力活动减少,肌肉流失速度明显加快。到60岁时,基本会流失30%左右的肌肉。大量肌肉流失会引发老年人的肌少症,大大降低生活质量,严重危害身体健康。因此,老年人是最需要进行肌肉力量锻炼的人群,也是进行肌肉力量锻炼收益最为显著的人群。

进行肌肉力量锻炼对人体健康有如下作用:

- 1.改善运动机能,让您“年老腿不老”,想去哪里就去哪里。
- 2.改善糖和脂质代谢,让您远离糖尿病和血脂异常。
- 3.增加能量消耗,减少肥胖,让您

摆脱四肢纤细、肚皮突出的衰老体型。

- 4.延缓衰老,让您拥有不输给年轻人的体力。

如何进行肌肉力量锻炼?

普通人尤其是中老年人进行肌肉力量锻炼,主要目的是延缓肌肉流失,而不是练成“大块头”。有条件去健身房锻炼,效果当然好。其实,在家持之以恒地锻炼,也可以得到满意的效果。

锻炼部位:主要锻炼大肌肉群,包括腿部、胸部、背部、腰腹部和肩臂部五个部位。

锻炼方式:徒手自重锻炼、弹力带锻炼、小哑铃锻炼等。

锻炼量:世界卫生组织推荐18岁以上成人,每周至少2天进行大肌肉群参与的增强肌肉力量的活动,每次30分钟左右。每个部位选择一两个适合自己的锻炼方式就可以。



庆祝中国共产党成立100周年

The 100th Anniversary of the Founding of The Communist Party of China

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

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

发送对象：福州市各级老体协

印刷数量：1300册