

内部资料 免费交流
(闽)内资准字A第048号

福州老年体育

袁启彬题

2023
总第103期 2



目录 | CONTENTS

卷首语

02 “卯”足干劲启新篇

省老健会专题

03 省第十一届老健会福州代表团总结大会举行

06 老年体育结硕果 砥砺前行再前行

工作动态

14 红红火火过大年 万人健步贺新年

16 连江县老体协召开第八次会员代表大会

18 罗源县老体协召开 2022 年年会

19 重抖精气神 健身动起来

19 武术“六进”下基层 全民健身振精神

浓情拗九

20 传承孝文化 满城敬老情

展示交流

22 福清龙江公园 600 多名老年朋友展示“拿手好戏”

23 巨龙翻腾贺佳年 江畔起舞迎春风

23 宣传全民健身 展示太极魅力

24 掷出精彩 掷出魅力

24 罗源县举办 2023 年迎新春中老年门球邀请赛

25 壶江春景美 太极健身强

喜乐元宵



“卯”足干劲启新篇

新春伊始，万象更新。2022年，市老体协在市委、市政府的重视和支持下，在市体育局领导和省老体协指导下，上下一心，共创辉煌，以“喜迎党的二十大”为主线，以迎战省老健会为重点，全面加强老年体育工作，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，组织各种形式多样、丰富多彩的老年体育活动，努力构建满足老年人日益增长的多元化健康需求的文化体育服务体系，取得了丰硕成果。

老年人体育工作是我国老龄事业和体育事业的重要组成部分，是积极应对人口老龄化的生力军，事关国家发展全局，事关亿万百姓福祉和社会和谐稳定，对全面建设社会主义现代化国家具有重要意义，老年体育任重道远。

2023年，我们要在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下，围绕老年体育高质量发展和提升广大老年人健康素质和幸福指数，不断开创老年体育工作新局面，为推进福州现代化国际城市建设作出新的贡献，以优异成绩谱写二十大开局新篇章！

薛海玲

2023年2月



省第十一届老健会福州代表团总结大会举行

2月22日，省第十一届老健会福州代表团总结大会在市老年人体育活动中心举行，省老体协主席王美香，福州市老体协荣誉主席练知轩，市人民政府副市长孙晓岚，市委原常委、副市长、巡视员徐凡新，市老体协荣誉主席王聪深，市老体协主席薛海玲，市体育局党组书记、局长陈诸凯，市老体协领导陈明建、林恩健、王培德、潞江、高慧萍、王华南、高珠英、卢湘玉以及福清、闽清、市直机关老体协主席、秘书长和

全体参赛领队、教练、运动员等200多人参加会议。

会上，薛海玲主席作省第十一届老健会福州代表团工作总结报告。她回顾了福州市老体协从参赛规划、队伍组建、训练安排、集训冲刺到参战省第十一届老健会的点滴历程。她指出，福州市代表团取得的成绩离不开省老体协的指导帮助，离不开市委、市政府、各级部门的重视支持，离不开市老体协的精心组织，离不开全体运动员、

教练员的顽强拼搏以及后勤工作人员的细致服务。

她表示，福州代表队参加省十一届老健会夺冠，充分展示了我市老年人体育竞技水平和全民健身的丰硕成果。这对我们老年体育工作来说，既是一个里程碑，也是一个新起点。今后市老体协将加快老年体育健身项目的宣传推广普及提高，重视骨干队伍建设，加强对外交流，科学统筹，常态化举办展示交流和培训集训，进一步提高训练和比赛的科学性、针对性、实效性，建立长效激励机制，以提高老年人文化体育健身活动参与率和质量为目

标，为下一届省老健会再创辉煌做好充分准备。

孙晓岚副市长肯定了福州市代表队在省老健会中取得的优异成绩。她指出，四年一届的省老年人体育健身大会是我省最高级别的老年人体育盛会，也是我们“树立省会城市形象，展示福州老年人风采”的重要舞台。这次比赛，福州代表团代表了全市130万老年人夺得了全省第一的好成绩，实现了运动成绩和道德风尚的双丰收，既锻炼了队伍，提升了老年体育的竞技水平，也充分展示了我市老年人积极乐观、健康向上的精神风貌。



到场领导为获得优秀成绩的代表队颁奖

她表示,福州市委、市政府将认真贯彻落实习近平总书记重要讲话精神,进一步提高做好老年体育工作的政治站位,充分发挥好老体协的重要作用,努力提高老年人的健康水平,进一步打响“有福之州 幸福老人”品牌。



省老体协主席王美香对福州市代表团取得的优异成绩表示祝贺。她表示,这次省老健会福州市代表团在 28 个项目中斩获 26 个项目金奖、获得 10 个项目冠军,这样的成绩来之不易,含金量很高。

福州的成绩代表着本届省老健会的水平,也诠释了我省老年体育事业取得的丰硕成果。近几年,福州市老年体育工作在市委、市政府的领导下全方位推进,加快步伐前进。在场地设施建设上,福州市拥有市级老体活动中

心以及福清、长乐老年体育活动中心等,增建了门球场、地掷球场等老年人专项体育运动场地设施,有效扩展了老年人的健身空间,解决了老年人健身到哪里去的问题;在健身项目上,福州依托辅导站点和辅导员队伍推广普及老年人健身项目,各种健身活动丰富多彩、广泛深入,实现了老年人体育健身活动的常态化、规模化、规范化、生活化,使体育健身融入到老年人的生活中。设施建设、项目推广普及、活动开展、队伍建设及资源共享等方面的充分结合,让福州老年人体育事业蓬勃发展,屡结硕果。希望福州市老体协以这次老健会取得的优异成绩作为新的起点,继续保持全省领先水平,在下一届省老健会上继续大放光彩,取得更好成绩。

王主席还表示,今年福州市将代表福建省参加第四届全国老健会多个项目的交流,希望大家继续保持在省老健会上的干劲和精神,认真训练,努力拼搏,在全国老健会上取得好成绩,为福建争光,为福州添彩。

(吴美玲)



老年体育结硕果 砥砺前行再前行

省老健会福州代表团工作总结

在福建省第十一届老健会上，福州代表团 208 人参加了全部 16 个大项 28 个小项的交流，取得 26 项金奖（其中乒乓球、网球、女子地掷球、台球、围棋、象棋、桥牌、80 分、太极拳剑、健身秧歌 10 项获金奖第一）、1 项银奖、1 项铜奖的好成绩，金奖数量、冠军数量排名全省双第一，还获得了优秀组织奖。

一分耕耘一分收获，我们取得的成绩，离不开省老体协对我们多年来的指导帮助，离不开福州市委、市政府、各级部门对我们的重视支持，也离不开市老体协对老年体育工作持之以恒的精心组织，更离不开蓬勃多彩的

老年体育活动的经常开展、全体运动员的顽强拼搏、全体教练员的运筹帷幄和后勤工作人员的周到安排、细致服务。

一、领导高度重视、精心组织，上下一心，不懈努力

首先，要感谢省老体协对我们提供的指导和帮助，感谢市委、市政府的高度重视，在政策和资金上给予了倾斜和支持，还要感谢市财政局积极落实省、市十一届老健会专项拨款（共150多万元），感谢市体育局在业务上精心指导，在经费上积极协调财政局，在场地上全力支持，多次协调市体校借用田径场供持杖健走队训练。各方的支持形成合力，为我市代表团取得好成绩提供了有力保障。

四年来，市老体协厉兵秣马、卧薪尝胆，将省十一届老健会的备战作为每年工作的重中之重来抓，投入了大量的人力物力精力财力。

练主席是市老体协的“定海神针”，他为参加省十一届老健会领航掌舵，运筹帷幄，不但确定目标，提出要求、增压鼓劲，还亲自解决筹集资金、协调人员等具体问题，多次前往各项目训练场地看望指导运动员，两次审看展演类项目，对每个项目都给出具体的意见，临出征前还到福清进行迎战动员。市老体协领导班子统一思想、明确方向、果断决策、紧抓落实。每周例会都研究备战工作，对项目队伍训练给予政策倾斜，积极协调市财政局、体育局筹措专项资金，给予运动员、教练员人均1500-2000元的训练经费，并配发团服和比赛服；大力协调人才资



练主席观看乒乓球队训练

源,争取优秀运动员、教练员加盟,为运动员解决实际困难;在教练师资上多方延请专家、名师,统筹市老年人体育活动中心场馆全力保障训练。2022年7月和11月,市老体协两次组织审看展演类项目,10月召开出征动员大会,主要领导还专门前往福清、闽清进行迎战动员。各项目分管领导亲力亲为,每逢训练必到场指导,从选拔组队到训练参赛,全程细致认真,尽心尽责。各项目领队、教练更是冲在第一条线,研究战术、精心指导、言传身教,带领队员刻苦训练。全体工作人员细致服务,全心投入,想运动员之所想,急运动队之所急。

老健会期间,薛主席全程坐镇南平,到每个项目赛场观战,为运动员鼓劲加油;团部同志每晚都集中开会到深夜,分析赛况、研究策略;各位副主席每天奔波在赛场上,了解赛况、指导策略。主要领导还亲自率队采购,带领团部全体人员星夜兼程,前往驻地看望运动员并送上慰问品,为大家纾解心理压力,队员们十分感动。



薛主席到赛场看望太极队员

在后勤方面,市老体协做了最大努力在有限的条件下全力保障各项目训练场所。夏天暑气重,市老体协训练场所空调全天开放,饮用水充足供应,还专门筹集资金为每位队员发放360元高温补助。太极队中福清队员多,每周两次到福州训练,为保障就餐卫生,市老体协专门在食堂购置了桌椅、餐具,为他们解决了午餐的难题。

赛前集训期间,仓山区疫情较为复杂,为防止队员被感染,市老体协专门派车每天接送运动员到老体中心集训。出征之前,工作人员每天提醒参赛人员做好健康监测、核酸检测和网上申报。市老体协还细心地为每个人购买了运动包,方便比赛时携带随身物品。为了保障大家的健康,主要领导亲

自联系采购 N95 口罩、抗原检测盒等紧缺物资。每支队伍返程时工作人员都在门口列队迎接，为运动员发放点心，帮助大家做抗原检测。市老体协的种种举措，真正做到了无微不至、温暖人心。

在备战方面，省第十届老健会结束后，市老体协从加强培训、打好基础入手，各个项目都组建了直属基本队伍，由市老体协领导直接分管。市老体协还有针对性地完善充实各个项目专委会，充分发挥专委会的效用。2022年初进行了部分专委会的调整，新成立钓鱼、柔力球和健步走专委会，由副主席直接负责，认真学习项目规程，抓

紧组队训练。

为了选拔人才、锻炼队伍，市老体协提前一年精心组织举办市十一届老健会，历时一个多月，圆满完成 16 个大项 38 个小项交流展示，共有 2000 多人参加交流活动。赛会规模、设项数量、参赛成绩均超往届规模，将我市老年体育事业提升到一个新的水平，也为参加省老健会打下了基础。

在师资方面，本届老健会各项目都争取到了省内项目骨干担任教练，他们业务水平高，责任心也强，兢兢业业带领队伍刻苦训练，提高技战术水平，为本届老健会立下汗马功劳。

太极队总教练，武术界德高望重



市第十一届老健会

的胡金焕教授带领福州太极队多次参加全国老健会、省老健会都取得优异成绩。训练期间,他不顾 90 岁高龄,每周训练都随队指导,虽然未能前往南平赛场,但比赛期间他一直远程指导,无私奉献的精神感人至深。

市老体协还邀请国家级教练如柔力球李翠芳老师,手杖操白雨玲老师,持杖健走姚新新老师、宋文全老师以及省老健会项目裁判长如健身秧歌叶娅丹老师,健身气功王少文老师,持杖健走黄英老师,太极拳剑陈升老师等高水平专家,分别对各个项目进行面对面的指导培训。健身秧歌还请到了市歌舞剧院副院长林姝敏编创自选套路,福建师大方熙嫦教授编排队型。各位专家对我们队伍的素质和水平都称赞有加,队员们表示“在家门口就能享受到国家级的培训”,对市老体协提供的高水平专家亲自指导的机会非常珍惜和感激。

本届省老健会也得到了福清、闽清、市直机关老体协的大力支持。尤其是福清市老体协,为地掷球男女队、门



宋文全老师来榕执教

球男队、柔力球竞技、太极、气功、气排球、持杖健走、桥牌等项目培养、输送了人才。地掷球男女队由福清市老体协负责组队参赛。他们投入 18 万余元对地掷球场进行改造。队员们连续几个月坚持每周 7 天训练,老体协领导经常守在场边指导。出征前,有队员的家人出于对新冠疫情的顾虑,坚决反对集训、参赛,福清市老体协领导出面担保,才顺利出征。

门球女队由闽清县老体协负责组队,许建平主席非常重视,对备战工作周密部署,督促检查,在后勤方面给予充分保障、大力支持。门球女队圆满完成了参赛任务,并获得金奖。市直机关老体协对健身功气球、健身球操男队的组队、训练也提供了很多支持,在此



闽清县举办备战老健会门球交流

一并感谢！

二、全体参赛人员团结协作，顽强拼搏，体现了高度的责任心和荣誉感

省老健会四年一届，全体运动员、教练员都异常珍惜参赛机会。训练和比赛中，大家克服了种种困难，每一个人都勇往直前，全力以赴。有的队员家人生病住院，有的队员带有伤病，有的队员有老人孩子要照看，有的队员距离训练场所路途遥远交通不便，有的队员暂时放下手中的工作，即便酷暑高温、节庆假期、疫情严重，大家都坚持训练，涌现出许许多多的感人事迹。

（一）教练员尽心尽力，无私奉献

气排球男队教练李俊铭赛前妻子摔伤骨折，他没有时间陪护，比赛前一天孙子在深圳出生，他也没有前往。台

球队教练何家华，已经 80 高龄，2022 年 4 月份又进行胆结石手术，在接到通知因为年龄原因不能参赛后，他仍然继续认真完成队伍的各项训练任务，直至把队伍送上出征的大巴。

陈美华、陈雪华两位老师，不仅是可乐球队的教练，也是参赛队员，同时还兼任着健身球项目的编导、教练。她们经常上午参加一项训练，下午参加另一项训练，不时还要为新队员们加班补课。她们不辞辛苦、认真负责，对待队员就像亲人一样，训练之余还经常为队员张罗水果点心。柔力球竞技教练俞凌静对有兴趣学习柔力球竞技的老年朋友总是耐心讲解技术要领，不厌其烦地亲身示范，在她的坚持下，很小众的福州柔力球竞技队伍人数越来越多。柔力球单拍教练吴亚琼住得远，每次训练都要花两个多小时在路上，为了队员安心训练，她帮忙照顾队员的孙子，还经常利用空余时间对队员进行一对一指导教学。

有些教练身兼数职，放弃个人利益，优先保证训练。例如网球队教练和

一些队员是高校的在职教师，在学校任教之余还要抽出时间保证训练。持杖健走队的教练陈其昌也是在高校任教，他苦心钻研技战术，创造了很多有效的训练方法，利用业余时间编写教材，为运动员量身定制训练方案，常常忙到深夜。门球男队的薛云同志从事运输工作，每趟都有 1000 多元的收入，集训期间，他放下工作，身兼教练，精心组织队员训练。



市柔力球队赴福清交流展示

(二) 运动员刻苦训练，坚持不懈

围棋高手罗云，是围棋队的主心骨，他的长期坚守，不忘初心，成为了我们福州老年人围棋的一面旗帜。台球队员黄德耀，爱人患癌症晚期，他经常要一边陪爱人去医院治疗，一边抽时间训练。爱人去世后，在极端痛苦的情况下仍然坚持训练，起到了很好的

表率作用。队员陈乾华年近 70，本届老健会是他最后一次参赛，虽然膝关节有伤，但他仍不折不扣地完成每次训练。乒乓球女队员康素平常在厦门带年幼的外孙女，训练时需要往返于福厦之间。比赛前几天，爱人生病住院，但她以强烈的责任心，抛小家顾大家，坚持训练参赛。秧歌队长颜湖萍，家中双亲年老多病需要她照顾，临比赛前，因雨天奔波被摩托车撞伤胳膊和腿，她打着封闭针止痛坚持集训和参赛。队员陈丽英，母亲过世出殡后头七都没过，就赶回来排练，训练期间儿子生病住院，她晚上陪护病人白天坚持参加集训。柔力球新队员吴青的丈夫动过两次手术身体不好，训练后回家她还要安排家务、照顾病人，10 月份她丈夫再次去上海做手术，陪护期间为了不掉队，抽空就在医院的走廊上练习难度动作。为了不耽误训练，地掷球队员陈珠英花 3000 多元请人照顾生病的婆婆，队长邹友光花 3000 多元雇人临时替他工作。太极队很多队员来自福清、长乐、连江等地，每周两

次训练,往返交通花费不菲。为了出效果,他们还自费购买上千元的比赛服装,毫无怨言。

(三) 各团队凝心聚力,顽强拼搏

老健会训练、比赛的过程十分艰苦,老同志们承受了很大的身心压力,但全体参赛人员,凭借坚强的毅力、强烈的团队精神、责任心和集体荣誉感,战胜病痛,战胜困难,赛出了精神,赛出了水平,赛出了风格。

在南平参赛时,各个运动队在驻地宾馆四处寻找合适的地点,废寝忘食进行训练。钓鱼比赛的户外钓场最低气温只有2-3度,队员们不畏严寒,每场比赛后都相互鼓励。球操队在比赛期间,有位队员心脏不适,是队友随身备药,及时缓解病情,才使全队顺利完成比赛任务。网球集训期间,许增才、王钢、王鹭萍、刘士源等运动员制定科学合理的训练计划,对技术提升有很大的益处。乒乓球队康素、黄家仰赛前帮助队友训练,提升技术。象棋队郑伙添带领队员群策群力,灵活运用战术,一举夺下冠军。

训练、比赛期间,大家互相关心,互相帮助,互相鼓励,互相学习,严格要求自己,热心帮助队友,发扬团结协作精神,凝聚集体力量,塑造了良好的团队精神。全体教练员、运动员在遵循“重在参与、重在健身、重在快乐、重在交流、重在安全”的老健会宗旨的前提下,从思想上、技术上、心理上超越自己,取得了优异成绩,没有辜负市委、市政府和全市130多万老年人的重托,充分展现了福州市省会城市老年人蓬勃向上的精神风貌。

同志们,十一届省老健会的结束,意味着新征程的开始,我们要继续秉承“献爱老心、架康乐桥”的老体精神,以本届老健会所取得的优异成绩和丰硕成果为新的起点,加快老年体育健身项目的宣传推广、普及提高,以满足老年人日益增长的多样化健身需求为己任,以提高老年人文化体育健身活动参与率和质量为目标,坚持不懈,久久为功,为下一届老健会再创辉煌做好充分准备!

(卢湘玉)



红红火火过大年 万人健步贺新年

2月4日上午9时，“健步走福道一起向未来”全省迎新年福道健步行福州分会场活动暨福州市“红红火火过大年”第十八届万人健步行活动在飞凤山奥体公园开幕。

本次活动由福建省体育局、中共福建省委文明办指导，福州市人民政府主办，福州市体育局、仓山区人民政府、福州市老年人体育协会承办，仓山

区文化体育和旅游局协办，福州广播电视台执行。

活动以“健步走福道一起向未来”为主题，倡导福州市民走出家门，积极参与户外运动，从而感受运动带来的益处。不少群众以家庭为单位，全家总动员参与到活动中来。现场在新年氛围的装点下变得更加红火，大家一起在活动中走起来、练起来。锻炼身



体,强健体魄,为即将到来的兔年打下坚实的身体基础。

活动现场,福州市老体协持杖健走队一马当先,他们身着统一队服,人手两根健走杖,在简短的开幕式后大步出发。市直机关、台江、仓山、晋安等各老体协及下属协会的会员们也积极参与,大家走出家门,感受浓郁的健身氛围,奔向健康快乐的2023年。

2023年是全面贯彻落实党的二十大精神开局之年,也是实施“十四五”规划承前启后的关键之年。我市“红红火火过大年”万人健步行活动距今已经举办了17届,是每年春节前的固定节目,已成为我市全民健身品牌活动之一。活动秉承着“我运动,我健康”的理念,推动广大群众行动起来,健康起来,通过锻炼身体,增强人民群众获得感与幸福感。

2月4日正好是正月十四元宵节前夕,活动现场布置了新年许愿墙,市民朋友们可以在走完全程后回到起点,在许愿墙上留下自己的新年祝福和签名,希望来年好运连连。

健康之行,始于足下。据了解,今年我市各地还将依托生态公园、健身步道、串珠公园等场地,围绕“以人为本、因地制宜、确保安全”的原则,开展更多群众喜闻乐见的全民健身主题活动,让更多人加入全民健身的行列。

来源:福州市体育局

连江县老体协召开第八次会员代表大会

2月24日,连江县老年人体育协会第八次会员代表大会在县人民会堂中型会议厅隆重召开。会议总结了第七届县老体协工作,提出了今后五年工作建议,表彰了先进集体和先进个人,选举产生了县老体协第八届委员会主席、常务副主席、副主席、秘书长和监事长。

福州市老体协荣誉主席练知轩、副主席陈明建、秘书长卢湘玉,连江县

委副书记吴志群、副县长高晶莅会指导,县文体旅局局长丁光棋、县民政局局长林锦,县老体协荣誉主席杨荣铨、主席林竹及各乡镇老体协领导和各项目骨干代表共80多人出席会议。第七届委员会常务副主席黄云平主持会议。

会议听取了骆连副主席代表第七届委员会作的工作报告,审议通过了修订后的协会章程。





会议表彰了2018至2022年度连江县老年体育工作先进集体和先进个人,向他们颁发了奖牌与证书。

大会进行了换届选举,林竹当选主席,谢文清为常务副主席兼秘书长,骆连、钟民强、谢能实为副主席,陈贻登任监事长。

新任主席林竹在表态讲话中表示将不负组织重托,努力做好各项工作,为推进连江老龄事业健康发展作出新贡献。

中共连江县委副书记吴志群代表县委县政府致辞,他充分肯定了县老体协的工作成绩,要求各部门要关心重视老年体育工作,对老体协新一届

班子提出了希望和要求。

市老体协副主席陈明建代表市老体协和薛海玲主席在会上致辞。

市老体协荣誉主席练知轩应邀出席会议并讲话,他向为连江县老年体育工作做出贡献的第七届县老体协领导班子表示感谢,向新当选的第八届县老体协领导班子表示祝贺,提出殷切希望和要求。并于会后前往县老年人体育活动中心调研,参观了乒乓球馆和气排球馆等老体活动场地。

(黄云平)

罗源县老体协召开 2022 年年会

2月15日,罗源县老体协在县老体活动中心2楼召开2022年年会。县老体协班子成员,各乡镇分管领导和各乡(镇)、教育系统老体协主席及各分会负责人等48位同志参会。市老体协副主席陈明建、罗源县政府副县长钟凤金、县委组织部副部长余晓玲、县文体旅局局长黄宝忠等莅会指导。

会议对县第九届老健会举办情况进行了总结和表彰,向凤山镇、起步镇等5个单位颁发了《优秀组织奖》。

县老体协主席柯受安作《认真学习贯彻党的二十大精神 努力开创新时代老年体育工作新局面》主题报告。对2022年各乡镇老体协、各分会和专业小组认真贯彻省、市老年体育工作的方针、政策,开展大量富有成效的工作给予肯定。



陈明建代表福州市老体协感谢罗源县委、县政府对老体协工作的重视与支持,希望县老体协继续抓好日常工作,继续加强创建“康乐家园”工作,进行积极有益的探索,创造积累更多更好的老体工作经验。

钟凤金强调,县老体协一要提高政治站位,促进老年体育工作;二要切实发挥老体协作用,推动老年体育工作向纵深发展;三要多方齐心协力,上下联动营造全民参与浓烈氛围。

(郑信光)



重抖精气神 健身动起来

2月19日,市直机关老体协球操专委会在市老年人活动中心举办健身双球操培训班,各辅导站站长、骨干人员30余人参加。

春暖花开,大家重抖精气神,带着对健康的向往、对快乐的追求再次欢聚在一起,健身动起来。



(赵龙 杨惠娟)



武术“六进”下基层 全民健身振精神

长乐区金峰镇老体协主席李国宝和庐峰山辅导站站长陈秀兰是非常热心体育公益事业的“武术达人”夫妻档。他们积极参与武术“六进”(进学校、进乡村、进社区、进工厂、进机关,进单位)活动,助力全民健身。

2月10日,李国宝夫妇冒着细雨前往鹤上镇新览村,为来自全镇各村的20多名武术爱好者举办为期一周的武术培训。



课上,陈秀兰教练教得认真,学员们学得起劲,跟着教练打起套路来一招一式、有板有眼,收获匪浅。

(陈宝国 李国宝)

传承孝文化 满城敬老情

浓情拗九，孝感福粥。农历正月廿九是福州特有的传统节日拗九节，福州市各级老体协举办丰富多彩的活动，弘扬敬老爱老的传统美德，让拗九节孝老爱亲的文化内涵在榕城大地进一步传承发展。



市直机关体育馆站拗九送祝福



闽清县梅城镇举办拗九金融普法讲座



福清市举办拗九节老年人爱牙护牙科普活动



有福之州 幸福老人 (台江)



拗九粥香扬孝道 (连江)



传拗九美德 筑和谐社区 (永泰)



浓浓拗九情 两马一家亲 (马尾)



拗九传孝道 福粥香南通 (闽侯)



传承拗九福文化 (罗源)





福清龙江公园 600 多名老年朋友展示“拿手好戏”

2月22日上午,福清市龙江公园热闹非凡。福清市老体协2023年首场太极拳(扇)、柔力球大型展示活动精彩上演。来自各镇街的600多名老年人体育爱好者轮番展示“拿手好戏”。福清市老体协荣誉主席方裕开、主席张忠康、副主席孙存宝到场指导。

上午9点,展示活动正式开始。轻柔舒缓的音乐声中,太极拳、太极扇展示动作张弛有度,刚柔相济,如行云流水,动作整齐划一,气势磅礴;随着欢

快的音乐响起,柔力球爱好者挥舞着手中的柔力球拍,圆弧轻划,动作自然连贯、一气呵成。老年朋友以饱满的热情,充分展现了快乐、健康、积极的精神风貌,赢得了观众的阵阵掌声。

参加展示的老年体育爱好者们纷纷表示,这样的展示活动让大家兴致勃勃,很有动力。通过本次展示,进一步激发了基层老体协的工作活力和全市老年朋友的健身热情,推动福清老年体育事业蓬勃发展。

(周小扬 吴绍魁)



巨龙翻腾贺佳年 江畔起舞迎春风



2月21日,由马尾社区健身辅导站一百多位健身爱好者组成的五支队伍在江滨公园开展新春展示活动。



和煦的暖阳下,数十条彩带龙上下翻腾,队员们动作自然连贯、一气呵成,场面十分壮观。

在这个春光明媚的季节里,老年朋友精神饱满,兴致勃勃,大家许下美好的愿望。愿老人们健康长寿,祖国繁荣昌盛。

(吴星)

宣传全民健身 展示太极魅力

2月12日,连江县老体协时代广场太极拳辅导站20多人前往丹阳镇新洋村贝里蟹谷游览展示。

以盛开的樱花、潺潺的溪流为背景,余教练带领大家在原“地下党秘密练武场”摆开架势,为游客表演了各式太极拳套路。

大家一招一式似行云流水,连绵不断,为景区增添了一道靓丽的风景。



(黄云平)

》》》 掷出精彩 掷出魅力 《《《

2月25日,福清市“每月一赛”片区老年人地掷球交流活动在福清市老年人体育活动中心地掷球场举行。来自各老体协的10支队伍,80多名队员参加交流。

比赛分为两组进行,经过角逐,福清市发展与改革局和龙山街道代表队获小组第一名,其中发展改革局老体



协连续三次获得第一名,福清市老体协向其颁发了优胜奖奖牌。

(宋国忠)

罗源县举办 2023 年迎新春 中老年门球邀请赛



2月2日,罗源县2023年迎新春中老年门球邀请赛拉开帷幕。余家塘队,东风队,教协队等6支队伍参赛。

年味依旧、疫情远离,大家都比较放松,赛前就早早到场,互拜晚年,一同练球。

经过15场的循环赛,余家塘1队荣获第一、东风1队屈居第二,东风2队名列第三。门球爱好者意犹未尽,纷纷感谢县老体协提供的交流平台,相约下次再战。

(郑信光)

壶江春景美 太极健身强

2月16日,市直机关老体协体育馆站的拳友们前往美丽的壶江岛开展太极拳迎春交流活动。

初春料峭的冷风阻挡不了拳友们欢聚一堂的热情,大家见面互致祝福后,一边总结工作,一边相互分享太极拳、健身气功活动经验,共同讨论今后的工作计划。

交流开始,30多位拳友怀着喜悦心情,盛装来到广场先贤堂台上,随着悠扬音乐响起,表演展示序幕拉开。大家精心准备了太极拳、剑、功夫扇、健身气功等十几个节目,精彩纷呈,让人目不暇接。

潇洒飘逸的太极剑,英姿飒爽的功夫扇、举重若轻的健身气功,伴随着优美的音乐给人们带来一场美妙的视听盛宴,陆陆续续而来的岛上游客们也随着场下观众一同鼓掌喝彩。



壶江群众热爱健身活动,每年都有许多人加入太极健身队伍,相信在领导的关心支持和广大拳友的积极努力下,太极拳剑与健身气功等项目将会在壶江岛逐步推广开来,成为这座美丽小岛的一张新名片。

(卢庆华)



市直机关彩龙飞舞贺元宵



连江县欢歌笑语闹元宵



永泰县趣味灯谜庆元宵



福清市载歌载舞迎元宵



台江区瑞兔送福乐元宵



花海舞太极

编辑委员会

主任：薛海玲

副主任：陈明建

执行主任：卢湘玉

策划：刘明辉

编辑：朱斌

封面摄影：陈学松

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

印刷日期：2023年3月10日

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：fzsltx2020@163.com

发送对象：福州市各级老体协

印刷数量：1300册