

内部资料 免费交流
(闽)内资准字 A 第 048 号

福州老年体育

袁启彤题

2023 10
总第 111 期



目录 | CONTENTS

卷首诗

02 贺市老体协成立 40 周年

专项活动

03 发挥项目优势 整合人才资源

05 首届福州市老年人智力运动会圆满落幕

07 充分发挥专委会作用 提升老体项目水平

09 迎中秋庆国庆 柔力球舞出时代新韵

会议培训

10 市直机关老体协举办太极拳培训班

11 长乐区老体协举办基层老体协主席培训班

12 跳出精气神 舞出健康美

13 永泰县举办三级社会体育指导员 辅导员(太极拳剑)培训班

14 闽清县老体协举办有氧健身操骨干培训班

15 闽侯县老体协积极筹备县第四届老健会

双节同庆

16 文体贺中秋 健身颂中华

赛事交流

19 “披金戴银” 载誉而归

20 太极精英赛 老体展风采

21 罗川赛场竞风采 榕城女排展英姿

21 市直机关老体协举办扑克牌 80 分友谊赛

康乐家园

22 永泰县开展康乐家园创建工作调研

23 闽清县老体协深入调研场地建设工作

党建窗口

24 市直机关老体协开展主题教育

老年事业

25 帮助老年人在自我实现和自我超越中享受生活

贺市老体协成立40周年

作者：陈小平

弘揚獻愛紅心在樂架康橋
夕陽書有閑情留墨海風乘靈
感入詩囊健身何懼柳隄遠求
學莫愁煙雨茫老友新朋三五
聚清茶代酒話蒼桑

紀念福州市老體協成立四十周年
癸卯夏月陳小平撰書於梅城佳壠阪





发挥项目优势 整合人才资源

10月17日，福州市老体协召开2023年老年体育健身项目专项委员会工作会议。会议成立了健身球操、可乐球、广场舞、地掷球、健身气功、健身秧歌等六个项目的专项委员会，并对3个专委会进行调整。市老体协全体班子成员及新成立的六个项目专委会成员120余人参加会议。

会上，市老体协副主席陈明建宣布了关于调整换届和新成立六个项目



专委会的通知。市老体协主席薛海玲为各个项目专委会主任、副主任颁发了聘书。





薛主席表示，市老体协高度重视老体健身项目专委会的工作，于2022年先期成立或调整了乒羽、门球等八个专委会，近两年来各个专委会运行良好，为项目在我市的普及、推广和提升发挥了重要作用。它们与本次新成立的六个专委会涵盖了我市大多数的老体健身项目，将充分发挥我市项目优势，整合人才资源，组织和开展项目相关的培训和交流展示，更好地促进各类项目在我市的开展。

她提出，各专委会一要着重培训交流，普及与提高相结合，促进项目全

面发展；二要抓好队伍建设，重视吸纳专项人才，充实扩大项目骨干力量；三要制定项目规划，提前谋篇布局，备战下届全省、全国老健会。

她希望，各专委会能同心协力，发扬“献爱老心、架康乐桥”的老体协精神，为提高我市老年人的体育健身水平尽一份心、出一份力。

随后，各项目专委会主任分别组织召开专委会会议，为专委会成员颁发聘书，布置下一步工作。大家畅所欲言，探讨了专委会工作方法和下一步发展方向。



首届福州市老年人智力运动会圆满落幕

10月10日至11日，首届福州市老年人智力运动会在福州市老体活动中心举行，来自各县（市、区）、市直机关以及市老体协棋牌专委会的14支队伍、170余名老年棋牌爱好者参加交流。

开幕式上，福州市老体协主席薛海玲向参赛选手表示热烈的欢迎。她要求大家遵守比赛纪律，安全愉快地完成交流，希望通过本届智力运动会丰富我市老年人业余文体生活，进一

步推动棋牌类老年智力健身项目在我市广泛深入开展。

运动会共设置中国象棋、围棋、桥牌、扑克牌80分4个交流项目，其中中国象棋、围棋、扑克牌80分为团体赛，桥牌为双人赛。

赛场上，大家本着“友谊第一、比赛第二”的良好体育道德风尚，在每一步举棋落子、每一次叫牌打牌间将沉淀多年的棋艺、牌艺发挥得淋漓尽致，充分展现了和谐、友爱、快乐的老年体



育竞技风采。

经过两天的交流,台江区、市直机关、福清市、晋安区、鼓楼区、长乐区代表队获象棋团体优胜奖;市直机关、鼓楼区、台江区、连江县、市棋牌专委会、晋安区代表队获围棋团体优胜奖;马尾区、市棋牌专委会、鼓楼区、市直机关、长乐区、仓山区代表队获扑克牌80分团体优胜奖;赵鹏-陈鸣、高培成-江修灼、方孝师-林开安、薛安民-邱发雷、俞岩峰-谢煌琪获桥牌项目优胜奖。

市老体协副主席、棋牌专委会主任王培德表示,脑力锻炼是老年人健康的重要组成部分,通过开展棋牌运动,有利于延缓记忆力衰退、预防认知障碍等病症发生。举办智力运动会,既能满足老年人多元化的健身和文化需求,倡导老年人积极参与体育健身,又能增加交流交往,促进老年人身心健康,益智延年,这也是我们老体协多年以来坚持组织开展老年人体育活动的意义所在。





9月25日至28日，市老体协先后举办了老年人健身球操、可乐球教练员裁判员晋级培训班，来自各县（市）区、市直机关和市协直属队伍的90名学员参加培训。市老体协副主席潞江到场指导。

健身球操培训由陈美华、郑新闻、陈子龙三位老师联合授课。培训班上，学员们学习了健身球操的基础知识和裁判法，跟随三位老师练习了健身球操第14套规定套路《船工号子》的全部动作。

三位老师备课充分，授课认真，要求严格，将套路的每个动作都进行了分解展示，并带领学员们反复练习；学员们全心投入，认真听课，刻苦训练，主动请教动作要领。



可乐球培训由陈美华、陈雪华两位老师授课。两位老师认真负责，课前专门打印了可乐球裁判法的相关材料供大家学习，现场将福州市参加福建省老健会可乐球交流自编套路《采茶姑娘》的动作逐一分解教学，细致讲



解,还专门拍摄了教学视频,转发微信群供大家学习。

《采茶姑娘》动作优美,节奏明快,十分适合普及推广。学员们认真听课、反复练习,还充分利用课间时间积极请教。

几位老师均为即将成立的市老体协健身球操和可乐球专委会的成员,也是代表市老体协参加全省老健会的骨干队员。他们积极主动,将自己的经

验分享给各位学员,进一步提升项目的技术水平,推动项目在我市的普及和发展。

两期培训班均进行了理论和实操考试,市老体协将向考试合格的学员颁发二级教练员及裁判员证书,让更多的老年体育辅导员们“持证上岗”。在壮大队伍的同时,也引导更多的老年朋友参与体育健身,共享全民健身发展成果。





迎中秋庆国庆 柔力球舞出时代新韵

中秋国庆双节到来之际，市老体协柔力球专委会组织了“迎中秋庆国庆”柔力球(线上)交流展示活动，以柔力球(单双拍)套路《我祝祖国三杯酒》作为展演套路，来自各县市区的13支柔力球队、200多人参加展示。

市老体协组织的这场大型展示活动受到大家的欢迎，许多球友积极报名参加，他们载歌载舞、活力十足，用自己的方式表达对祖国的热爱之情及参加全民健身的火热激情。

柔力球（单双拍）《我祝祖国三杯酒》套路由福州市老体协柔力球专委会经昕建、胡秀珍、陈秀华老师创编，适合零基础学练，单双拍皆宜。8月份在网上推出后，深受全国柔友喜爱。适



逢国庆中秋，各地爱好者纷纷组织练习，在一个多月时间里，就有10多个省市柔力球队开展了线上展示，得到了老年朋友们积极的反馈。



9月23日至24日，市直机关老体协在市老体活动中心举办新编28式太极拳培训班，市直有关单位太极拳爱好者及太极站点辅导员共45人参加培训。市直机关老体协副主席鲍永耳、王志军到场与大家一同学习。

培训由国家级社会体育指导员、武术六段潘秀华老师担纲主讲，一级社会体育指导员、武术五段董仪萍任助教。

教学过程中，潘老师从手型、手法、步型、步法等方面入手，细心指导，学员们进一步感受到了太极拳的魅力，极大激发了学习的热情。学员们认真听课、反复练习，通过两个半天的学习，基本掌握了新编28式太极拳。



学员们表示，感谢市直机关老体协为大家提供的学习机会，回去后一定传播所学成果，以点带面、提质增效，让更多的老年朋友喜欢上太极拳。

(杜素冰)



长乐区老体协举办 基层老体协主席培训班



9月22日至25日，长乐区老体协在永泰闽江饭店举办基层老体协主席培训班，全区18个乡镇街道和区直机关老体协主席以及区老体协班子成员等30人参加培训。

这次培训班部署了老体协系统开展学习习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育工作；学习传达了省老体协王美香主席和福州老体协薛海玲主席的讲话精神；汇报交流了康乐家园和老年体育辅站工作情况，提出

贯彻评选省市康乐家园示范点和先进辅导站的实施意见。

交流过程中，长乐区老体协主席郑金德提出，一要把开展主题教育活动与老年体育工作紧密结合，成为推动工作的强大动力和不竭源泉；二要改变工作方式，把抓好老年体育辅导站建设和康乐家园示范点建设作为工作重点，下大气力抓出成效；三要毫不放松地抓好第四季度老年体育各项工作，努力圆满完成全年工作目标。

培训班还组织参观了永泰县党员政治生活馆、博物馆、旅游馆等六馆一中心，邀请永泰县老体协张智雄主席介绍老年体育工作经验。整个培训时间短、内容多、重点突出、效果明显。

(陈宝国 林依国)



跳出精气神 舞出健康美

10月14日至15日,福清市老体协在福清市老年人体育活动中心三楼多功能厅举办广场舞培训班。来自各镇街、市直各有关系统,江镜、东阁华侨农场老体协的体育健身辅导员和广场舞爱好者共90多人参加培训。

本次培训的主要内容为2023年福建省老体协广场舞专委会推广的广场舞规定套路《我是福建人》,特邀国家级教练许青春、省级教练王凤平和纪金莲三位老师授课。

培训现场,三位老师认真教授,从动作分解到全套演练,老师们不厌其烦地进行细致的讲解、示范,不时纠正学员的动作。参训学员一遍遍跟着老师练习,如期掌握了全套动作要领。15



日下午,学员们按教练要求展示了《我是福建人》健身套路,获得满堂掌声。

福清市老体协主席张忠康对教练和学员们的辛苦付出表示感谢,他希望参加培训的学员回去后继续用心练习,带领更多老年人参与广场舞健身活动,一起跳出精气神,舞出健康美,为进一步提升群众运动水平和健康水平再立新功。

(周小扬 吴绍魁)



永泰县举办三级社会体育指导员 辅导员(太极拳剑)培训班

9月25日至28日,永泰县在县工人文化宫举办三级社会体育指导员、辅导员(太极拳剑)培训班。

本次培训的主要内容为《42式太极拳》《42式太极剑》《国家新编杨式26式太极拳》《国家新编陈式26式太极拳》4个项目,共有来自县各辅导站的23名太极优秀队员参加培训。

培训班分成理论知识教学和太极拳剑技艺教学两个阶段,邀请福州市

太极拳剑专委会副秘书长孙晋华老师授课,县老体协辅导总站辅导员施平任助教。

3天的时间里,孙老师对四个拳剑套路的每个动作言传身教,一边示范,一边讲解要领,每天课程都安排得满满当当。队员们认真听讲,刻苦学习。28日上午,培训班进行4个项目的实操考核,全体学员均顺利通过。

(张智雄 张若勇)



闽清县老体协举办 有氧健身操骨干培训班

9月25日至26日，闽清县老体协在县总工会共享文体活动中心举办为期两天的中国梦之队第二十三套有氧健身操骨干培训班。来自全县各乡镇、城区健身操舞团队的80多名健身操骨干参加培训。

此次培训由国家级社会体育指导员、福建省广场舞一级裁判苏丽珠任教。培训中，苏老师对第二十三套有氧健身操的每个动作进行了详细讲解和

示范。她还与领操员一同孜孜不倦地带领大家反复练习，帮助学员们的动作和节奏达到融合、标准的境界。

学员们认真听讲，刻苦训练，不时切磋交流，力求每个动作做到最好。经过两天的培训，全体学员用高难度的技巧、明快奔放的动作、鲜明激昂的节奏向大家展示了有氧健身操的无限魅力，培训顺利落下帷幕。

(张景光 朱丹 刘建新)





闽侯县老体协积极筹备县第四届老健会



闽侯县第四届老健会安排在 10 月底 11 月初召开,为保障大会顺利进行,县老体协分别于 9 月 28 日和 10 月 7 日召开老健会项目推进会和专委会工作会议。

会上,县老体协领导与各乡镇、街道老体协领导、专委会同志深入交流,了解困难、跟踪进度,周密部署安

全、食宿、医疗保障、交通组织等工作,力争把本次老健会办成安全、圆满、和谐的老年人体育盛会。

此外,闽侯县老体协还于 10 月 8 日组织了棋牌项目集训,熟悉规则、锻炼队伍、交流技术,为参加县老健会做好准备。

(陈 俐)



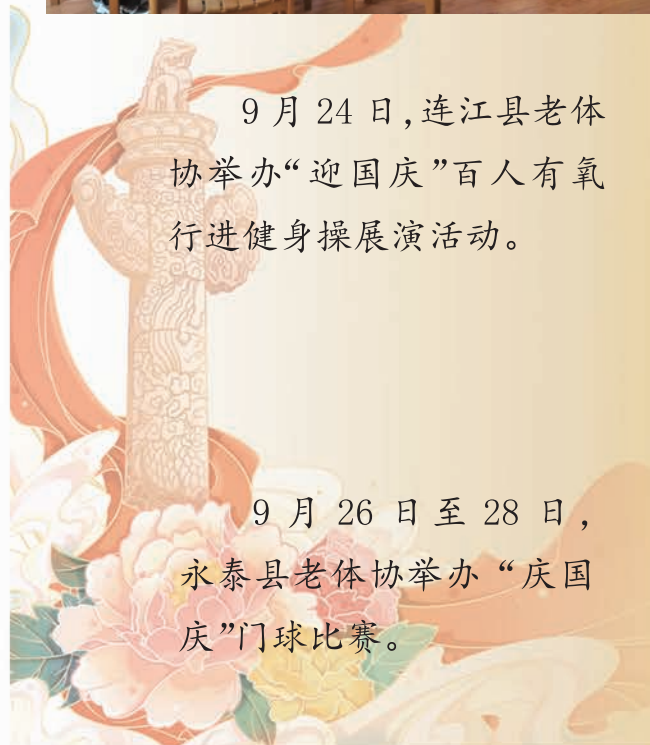


2023年的中秋国庆两相连,我市各级老体协根据自身特色,纷纷开展各式各样、精彩纷呈的文体活动。他们歌颂祖国、共庆团圆,展现了我市老年人良好的精神风貌,在榕城大地掀起了一股“文体贺中秋,健身颂中华”的体育热潮。

双节同庆 情满月圆



9月23日,市直机关老体协在市老体活动中心举办“迎国庆”桥牌选拔赛。



9月24日,连江县老体协举办“迎国庆”百人有氧行进健身操展演活动。

9月26日至28日,永泰县老体协举办“庆国庆”门球比赛。





9月28日,市直机关老体协西湖柔力球辅导站开展“迎国庆”展示活动。



9月27日,闽清县老体协举办第八届老健会“迎国庆”象棋比赛。

9月28日,永泰县嵩口镇老体协举办“迎中秋 庆国庆”文体展示活动。



9月28日,福清市港头镇举办“迎国庆 贺中秋”文体展示活动。

9月30日，福清市老体协举办2023年福清市“庆国庆”气排球友谊赛。



中秋、国庆双节期间，台江区新港街道老体协健身辅导站开展老年人健身展示活动。

9月30日，福清市宏路街道举办贺中秋、庆国庆联欢晚会。



10月6日，长乐区金峰镇老体协举办“庆中秋、国庆”暨金峰镇老年人文体活动中心落成十周年武术展示。



“披金戴银” 载誉而归

10月10日至13日,2023年全国太极拳公开赛(南部赛区)暨中国(长寿)太极拳公开赛在重庆市举行,来自全国17个省市的1000余名太极拳选手同台竞技,以拳会友,充分展示了太极拳运动的独特魅力。

大赛充分体现了“全人群、全覆盖”的特点,场上的选手们不论是年长者还是年幼者,都精神饱满、动作流畅,把太极拳的刚柔并济、动静相宜的和谐之美展现得淋漓尽致。

3天的比赛中,由福清市老体协副主席孙存宝带领的福清市老体协太极军团一路过关斩将,终获佳绩,在高手如云的比赛中摘得个人金牌11枚、银牌36枚、铜牌1枚,并捧回团体总分前五名的荣誉。其中,林惠获男子杨式40式太极拳、42式太极剑第一名,何美琳获女子32式太极剑第一名,薛青除了获女子42式太极拳第一名外,还获评“体育道德风尚奖”。

(周小扬)



太极精英赛 老体展风采

9月24日，由福州市体育局指导，市体育总会主办的2023年福州市群众体育太极拳、木兰拳精英赛在市老体活动中心举行，来自各县(市)区、市直机关近200百位太极拳、木兰拳精英选手参加了比赛。

本场赛事受到广大太极拳、木兰拳爱好者的热烈欢迎和积极响应。福州市多个老体协纷纷组织队伍参赛，在交流学习的同时均有斩获奖牌，展现了我市老年人积极向上的精神风貌和健康、自信、阳光的生活态度。

福清市代表队荣获集体第一名，并摘得28枚个人金牌。永泰县代表队斩获6金3银9铜，并获得区县武术



协会团体总分第二名。市直机关老体协体育馆站获得个人单项2金5银7铜和集体项目铜牌。

罗川赛场竞风采 榕城女排展英姿



9月24日，福州市老年人女子气排球轮值赛(罗源站)在罗源县九大中心体育馆拉开帷幕，来自各县市区的7支队伍参赛。

赛场上，队员们斗志昂扬、团结协作、配合默契、勇于拼搏，许多场次均打满3局才见分晓，给人们留下了深刻的印象。经过一天的比赛，晋安区代表队摘得桂冠，台江区代表队斩获银牌。

(星光)

市直机关老体协举办扑克牌80分友谊赛

10月2日，市直机关老体协在市老体中心举办2023年扑克牌80分双人友谊赛，共有来自市直机关的14支队伍、28名选手参加。

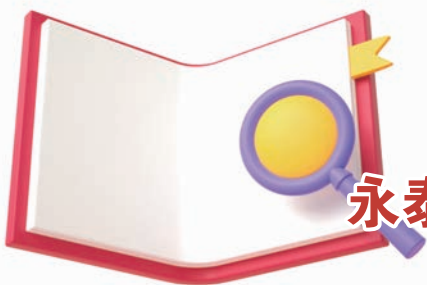
赛场上，选手们本着以牌会友、重在交流、重在参与的快乐心态积极参与，他们密切配合、沉着应战，充分展现了牌技实力和团结协作精神。

经过三轮的激烈角逐，郑华、林实



夺得冠军；李来龙、高兆秋获第二名；倪一鸣、林文陶获第三名。

(陈长奇)



永泰县开展康乐家园创建工作调研

双节假期刚过，永泰县老体协主席张智雄班子成员深入多个乡镇村居调研老年人康乐家园创建工作，检查落实村级康乐家园办公地点、制度上墙、活动场地和活动开展情况，对存在的问题和不足提出整改意见。

10月9日，调研组来到城峰镇凤岭村、凤星村、芋际村，与镇分管老体协领导黄朝锡、镇老体协常务副主席林家福等一同实地察看情况，并在芋际村召开了村党支部书记、老体协班子成员创建工作座谈会，共同探讨如何为老年朋友提供舒适的文体活动环境，如何结合山区农村需要创建具有各自特色的老年人健身康乐家园。

10月11日，调研组来到梧桐镇，在镇党委副书记、镇老体协工作人员陪同下，先后调研了全省美丽乡村春



光村、椿阳村、汤埕村，并在风景优美的春光村召开座谈会，在认真察看和了解情况之后，调研组肯定了三个村康乐家园的创建工作成果，同时也指出了目前存在的问题与不足。镇领导表示将全力支持乡村开展创建康乐家园工作，通过改造充分利用农村闲置的学校与影院，将其修建成老年人文体活动场所。

(张智雄 张若勇)

闽清县老体协深入调研场地建设工作

10月11日，闽清县老体协主席许建平带领县老体协班子成员深入基层调研老年人健身场地和辅导站建设工作。

调研组一行先后前往东桥镇大溪村、省璜镇老体协、坂东镇文定村、白樟镇樟山村等实地调研，认真检查已经竣工的老年人文体活动中心、地掷球场、气排球馆等老年人健身活动场所；详细了解建设规模、资金来源以及辅导站常规工作情况。

许建平主席对各乡镇党委政府对老年体育工作的重视予以充分肯定，对基层老体协想方设法、不遗余力推



进老年人健身场地建设予以高度赞扬，对社会各界人士对老年体育工作的关心支持表示衷心感谢。她希望各级老体协竭尽全力建好健身场地，加强辅导站建设，引导更多老年人走出家门、参与健身、乐享健康，不断提高老年人的获得感和幸福感。

(张景光 朱丹)



市直机关老体协开展主题教育

10月18日，市直机关老体协兼合式党支部利用每周一例会，认真学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育，牢牢把握“学思想，强党性，重实践，建新功”的总要求，把学习融于实践之中。

大家认为，福州是习近平新时代中国特色社会主义思想的重要孕育地 and 实践地。总书记在福建工作17年半，其中在福州生活13年，亲自领导福州现代化建设，留下宝贵的思想财富，精神财富和实践成果。习总书记一到福州就十分关心老干部工作，亲手创办了福州老干部“季谈会”，定期向已退休的厅处级干部汇报工作，征求意见，得到老领导干部的一致好评。



市直机关老体协主席秦健表示，随着老龄化社会的快速到来，老年群体对精神文化生活质量的提高有着强烈的需求，我们要始终朝着开展好老年人体育，满足老年群体更高的精神需求，使更多老年人实现“老有所学，老有所为，老有所乐”这一目标不断努力，开拓创新，为老年人体育工作做出更大贡献。

（肖丽英）



帮助老年人在自我实现和自我超越中享受生活

近年来，人口老龄化问题日益受到社会各界关注，一些文艺工作者创作出反映老年人生活的文艺作品，如电影《我爱你！》，电视剧《老闺蜜》《幸福院》《外婆的新世界》等，深受老年观众青睐。同时，老年人自己创作的文艺作品，也备受关注。2020年，一位耄耋老人凭借其文学作品《秋园》走入许多读者视野，她就是生于1940年的杨本芬。小说主角原型人物是杨本芬的母亲。

“年轻时我就喜欢读小说，所以对文字没有隔膜感。这种无知无畏的勇气，促使我在退休以后拿起笔，写自己



的故事。我的作品没有多少虚构的内容，那些故事在生活中都有原型。”《秋园》一经出版，就凭借质朴、真诚的文字获得了许多读者的关注。随后的两年，杨本芬先后出版了《浮木》《我本芬芳》。今秋，她的第四本书《豆子芝麻茶》也与读者见面了。

“厨房大概四平方米，水池、灶台

和冰箱占据了大部分空间，再也放不下一张桌子。我坐在一张矮凳上，以另一张略高的凳子为桌，在一叠方格稿纸上开始动笔写我们一家人的故事。”在《秋园》自序中，杨本芬回忆着自己最初拿起笔创作的情形。发现母亲的作品后，杨本芬的女儿章红在网络论坛上把妈妈的文字一段段发布。这些文字在感动网友的同时，也引起了出版社的注意，随后有了《秋园》。

“有些人可能觉得，人老了，只要衣食无忧就够了，但实际上，对老人而言，精神生活与物质生活同样重要。我母亲写作的动力源于对精神生活的渴望，她需要自我表达。”杨本芬有时会凌晨三点从床上爬起来看是否有读者留言，“通过网友的留言，她感觉自己与世界进行了互动，获得了一种精神上的愉悦”。

当下，老年人正以一种昂扬的姿态和面貌拥抱世界，也在一次次热点事件中，不断获得社会热烈积极的反馈。“我还是从前那个少年，没有一丝丝改变。时间只不过是考验，种在心中

信念丝毫未减。”2021年网络春晚，一批银发“学霸”卷起衬衫袖子、戴上鲜红的领结，以一曲振奋人心的《少年》刷屏网络。“我们是清华大学上海校友会艺术团，我们这批老同学现在平均年龄已经74.5岁了。”上海交通大学船舶海洋与建筑工程学院教授刘西拉在舞台上话音刚落，现场掌声雷动，网友也纷纷评论：“天团驾到！”“归来仍然是少年！”“感动，希望我老了也能像爷爷奶奶们这样美好。”

老年人的精神需要得到满足，才能真正活得有光彩。精神需要可以表现为学习，也可以表现为创作、为社会作贡献。在精神需要得到满足的过程中，老年人不断自我实现、自我超越，感受到被尊重和被关爱，感受到自己同社会的连接与同步。”王大华表示，“我们倡导老年人享受生活，而非‘养老’，是因为‘养’有需要被照顾的含义，而‘享受’则更强调为老年人赋能，激发老年人的主动性。”

来源：中国老年杂志社



展老年风采 颂祖国母亲

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：林歌华

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11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：fzslttx2020@163.com

发送对象：福州市各级老体协

印刷数量：1300册