

内部资料 免费交流  
(闽)内资准字 A 第 048 号

# 福州老年体育

表志刊

2024 10  
总第 123 期



# 目录 | CONTENTS

## 卷首语

02 一张蓝图绘到底 共绘银发新篇章

## 喜报连连

03 市老体协网球队参加省赛获佳绩

04 省老年人门球交流活动落幕 我市老体协斩获佳绩

## 深切缅怀

05 情注康乐事 怀揣爱老心

## 共贺华诞

10 欢歌颂中华 老体迎国庆

16 老体庆华诞 共享康乐情

## 市运风采

18 市运会老体展风采

19 精彩市运 我参与我快乐

## 培训会议

20 感恩领袖关怀 银龄红心向党

21 闽侯县老体协召开基层辅导站建设推进会议

22 培训稿力 提升笔力

23 吹响集结号 门球再出发

## 重阳安康

24 金秋重阳步步高 传统文化代代传

25 菊韵重阳传孝道 情满桑榆乐安康



## 一张蓝图绘到底 共绘银发新篇章

金秋十月，我们深受习近平总书记福建考察时的深情讲话以及重阳佳节对老年志愿者代表重要回信的鼓舞。总书记的话语中，不仅饱含着党对老年人的深情关怀与殷切期望，更为我们老体协的工作指明了前进的方向，照亮了前行的道路。

总书记强调，“要坚定不移沿着高质量发展的道路奋勇前进”。我们要深入学习贯彻总书记的重要指示精神，将这一宏伟蓝图内化于心、外化于行，将其融入到老体协的每一项工作中。通过组织丰富多样的体育活动，促进老年人的身心健康，提升他们的生活质量，让他们深切感受到福州经济社会发展的丰硕成果，享受幸福安康的晚年生活。

总书记在回信中提到的“老骥伏枥、老当益壮的健康心态和进取精神”，是对我们老年人的殷切期望。我们要以此为契机，积极发挥桥梁和纽带作用，加强与政府、企业和社会各界的联系与合作，为老年人创造更加优质的体育健身环境，搭建更加宽广的交流互动平台，共同为推进中国式现代化贡献老年人充满智慧的“银发力量”。让我们携手并进，在新时代的伟大征程中，共同书写福州市老体协的新篇章！

阮孝应

2024年10月



## 市老体协网球队参加省赛获佳绩

10月8日至10日，省全民健身运动会老年人网球交流活动在福州海峡奥林匹克体育中心成功举行。此次活动吸引了来自各设区市、省直机关及高校老体协的12支代表队，近百名老年网球爱好者参与。福州市老体协常务副主席张涵、副主席高慧萍亲临现场，为运动员们加油鼓劲。

在为期三天的交流活动中，各参赛队伍展现了极高的竞技水平和良好的体育精神。赛场上，运动员们挥洒汗水，奋力拼搏，用实际行动诠释了老年人的活力与风采。他们的精湛球技和顽强拼搏的精神，赢得了现场观众的阵阵掌声和喝彩。

福州市代表队在此次交流活动中表现出色。队员们凭借精湛的球技、丰富的经验和默契的配合，在赛场上展



现出了高超的技术水平和卓越的团队协作精神。经过紧张而激烈的角逐，福州市代表队许增才、王钢组合夺得男双第二名，林越英、邱威组合夺得女双第四名。这些优异的成绩不仅是对我市老年网球运动员个人努力的肯定，更是对福州市老年人网球运动发展水平的认可。



## 省老年人门球交流活动落幕 我市老体协斩获佳绩

9月24日至26日，由省全民健身领导小组、省老体协主办，省老年人体育工作中心、省老体协门球专委会承办，宁德市老体协协办的2024年福建省老年人门球交流（总决赛）在宁德市老年人体育活动中心门球馆举行。

在分区赛阶段，福州市共有5个县（市）区获得了总决赛的门票，他们赶赴宁德，与来自全省各设区市及平潭综合实验区、省直、高校、地矿、邮电老体协的20支代表队160多名运动员同台竞技，交流水平。

交流中，我市各支队伍精神饱满、斗志昂扬，教练指挥得当、球员配合默契。最终，福清队、仓山队获得优秀奖，闽清队、台江区获得优胜奖，晋安区代



表队更是从激烈竞争中脱颖而出，夺得总决赛的冠军。这都充分展现了我市老年人团结拼搏、一往无前的争先斗志和自强不息的高尚品质。

（徐融）

## 情注康乐事 怀揣爱老心

王聪深

练知轩主席虽然离开了我们，但我心里一直在深深地缅怀他。他的音容笑貌、为人处事、政声德行，永远留在我的脑海中。我和他的熟悉始于上世纪八十年代，他在任市交通局局长时，我在郊区人民政府任职，工作上我们常有不少配合与沟通。后来他到福州市市长任上时，我刚好在市发改委工作，可算是他的主力部属了。最密切的相处始于2010年，我们相继退休后，都到了市老体协。我作为协会的常务副主席，在练主席的引领下，工作不断熟悉，认识不断到位，体会不断加深，直至和老年人体育工作结下了不解之缘。在市老体协的十多年岁月里，与练主席相处的时间最多。他的人格魅力、



影响力、感召力、启示力让我受益良多。人们常说，眼睛是心灵的窗口，我时常感觉到他的眼神总给人一种扎实、可信服的定力。大家都把他喻为福州市老体协的“镇会之宝”和“压舱石”。

天公不掬，斯人已逝。慟其耿耿，怀其磊磊，我们唯有化悲痛为力量，赓续他的情怀，让他全情投入、全力推进的老年人体育事业继续发展，才是对

他在天之灵最好的告慰。

练主席工作最大的特点是干一行、爱一行、专一行，追求卓越并富于开创性。他为老体协工作树立了标杆，更有一种深厚的“老体情结”。我觉得“情注康乐事、怀揣爱老心”是对他这一情结的最好诠释。受他的深刻影响和对他的感怀，对练主席我有不少难忘的追思。

### 一是高站位引领老体工作

“献爱老心、架康乐桥”，这是老体协工作的宗旨，练主席将它内化于心，外化于行。他常说，我们的工作就是要让更多的老年朋友走出来、动起来。面对人口不断老龄化的实际，他认为应站在更高的角度来领会做好老年体育工作的重要性。他要求我们将习近平总书记在福建工作时对老年体育工作的题词——“全社会都来关心老年体育事业”印制成宣传卡，广发到基层。有的还在明显的方位做成大版面宣传栏。他认为老体协的工作就是要将我们祖先几千年传统的爱老、敬老美德结合我们的工作实际广为宣传，让社

会广泛认同。特别是要引起各级领导和相关部门的高度重视，那样，老体协的工作就做活了。

他更经常思考的是，省会城市老体协工作如何更适应新时代的特征，做得更具实效并能发挥引领作用。他创新探索，将省里提出的创建老年人健身康乐家园和晨晚练点、夏季纳凉点等建设整合起来，统筹规划安排，引导各级老体协上升到积极应对人口老龄化的战略层面来认识，不断提高基层老体协抓好老年人健身康乐家园创建的主动性和积极性。同时他结合老龄化与老体协工作的紧密关联性，利用老体协已有的科研工作基础，重新成立了科研工作领导小组。热诚邀请一些省、市专家、高等院校的教授、学者来参与，与老体协的老领导一起，将老年人体育工作导入老年事业的重要组成部分，多次开展专题调研，召开研讨会，还创办了《老年事业》刊物，与已有的《福州老年体育》各有专攻，呈现出关注老年人“身”“心”康养的氛围，既有身边活动的交流简讯，又有提升

理论层面的探讨，使老体协工作既展示了爱老、尊老，又贴近老龄化实际，以老促老，不断提高了老体协影响力。

另外，在他的重视与指导下，老体协的康乐大讲堂也由原来的不定期且以健身保养为主，转向尽量结合老年人的特点，面向广大老年朋友，提高了知识面和受众面。市协每季度一讲，各级老体协也都能结合他们的实际举办开讲。内容涵盖了历史文化、时事政治、体育健身、医卫保健，甚至社情民俗等方面。康乐大讲堂办得生动活泼，深受广大老年朋友的欢迎，亦成为一个高站位做好老体协工作的品牌。

### 二是抓根本助推场地建设

原省级老领导、省老体协主席袁启彤 2016 年在福州市老年人体育活动中心建成开馆的仪式上说：“你们今天这样一座上规模且设置齐全的老年人体育活动中心正式投入使用，一定要记住一个人，那就是练知轩同志。”确实，如果没有练主席的运筹与努力，



就不可能这么快地建立一座令老年人交口称赞的活动中心。

练主席自到任老体协起，就非常明确地提出要下大力抓好老年人健身场地建设。他认为这既是对过去在这一方面欠账的补偿，也是对不断兴起的老年人健身活动场所需求紧张的最佳解决。他率先垂范，时常亲力亲为，带我们向市里相关领导汇报，拜访省老体协领导，向省、市争取优惠政策。他多次亲自登门市财政局、体育局等部门，协调、商议，争取他们更多的支持帮助。同时，他让我们分成几个组，有选择地外出进行调研、学习、参观、取经。回来后认真梳理、汇总，形成意见和方案，再上会研究，成熟了就及时上报。大家在练主席的引领下，心往一



处想，劲往一处使，高效运行。以市老体中心成功落成为代表的一件件场地建设事业，就是这样久久为功、锲而不舍地不断向前推进。他还形象地比喻，我们既要注重盆景，更要努力面上开花。他鼓励各级老体协在积极争取建中心的同时，更须下气力让群众不出村、不出社区就能有身边的活动场所。

在他的努力奔走、着力助推下，我市在场地建设方面不仅得到省老体协的大力支持，市委、市政府这么多年来更是出台了一系列好政策、红头文件，资金上尽量给予倾斜。如2017年出台的按我市老龄人口人均3元标准，市政府每年给予场地建设补助金。从2018年实施开始，至今累计达到上千万元。同时又调动了各级财力共建的积极性，迄今共完成了面向基层老年人活动的135个健身场地项目。

### 三是强基础着力骨干培训

2021年6月5日晚，“百年辉煌——庆祝中国共产党成立100周年大型文艺晚会”在市工人文化宫成功举行，反响热烈。在当年的5-6期《老

年事业》卷首语中，练主席对这次百年辉煌展现老年风采有这样一段评语：“参加晚会演出的近900位演员来自福州各行各业，以老年人为主，有退休干部、退伍军人、老职工、老教师，甚至还有共和国的将军，最年长者80岁。他们用歌声歌颂党的伟大、用舞蹈感谢党的千秋伟业、百年风华”。而参演的这些老同志，应该说都是我们老年人的文体骨干。正是他们的华彩展示，才凝聚成这场演出的成功。

所以，不论是展演、交流、赛事还是培训，练主席都视骨干队伍建设为重中之重。他认为，老体协最大的活力就是活动，活动有场所进行，有骨干去引领、推动，我们的工作就成功了一大半。分布在我市的各类骨干是我们工作的有生力量、强大基础。他就是站在这样的高度，去着力推进骨干队伍的建设。

持之以恒，常抓不懈，从各级健身辅导站入手，多次召开现场会、交流会，让大家学有榜样，干有目标。经过几年的努力，目前全市共有各级辅导



站 3701 个。县(市)、区有总辅导站,乡镇街道有中心辅导站,直至村居都建有辅导站(点)。全市辅导员人数达 6468 人。各地辅导站的活动开展得生龙活虎,培训、交流、展示异彩纷呈,各地老年人健身康乐家园建设相得益彰,显得充实而丰盈。

与此同时,练主席在市协原有一些项目专项委员会的基础上,整合组建了 15 个专委会,形成骨干的重头戏,并发动大家积极地去发现、拓展、物色、吸纳人才。实践证明,努力耕耘必有硕果收获。这些专委会里既有领军人物,又注意均衡水平,讲究年龄梯次,使之后继有人。市协每年有计划地安排他们集训、外出交流,以拓升技艺。有时还让他们到基层去示范、指导,让普及与提高之风在我市蔚然形

成。由骨干组成的项目代表队,让我市在全国第一、二、三届老健会,全省第八、九、十届老健会上屡创佳绩。

2022 年全省第十一届老健会,我市代表团参加 16 个大项 28 个小项的全部比赛,最终获得 26 项金奖(其中 10 项第一)、1 项银奖、1 项铜奖的好成绩,金奖数与冠军数双排全省第一。2023 年还代表福建省参加全国第四届老健会的五个项目比赛,也都全部获得优胜奖,为全省老年人争了光。

岁月的长河滚滚向前,我十分崇敬的练主席离开了我们。他就像一盏油灯,无私地燃尽了自己,但照亮老年人体育工作如一片璀璨灵动的天地。我由此想到了一副对子——身心健,每天阳光都灿烂;神气舒,所有烦恼化云烟。这也是老体协工作所追求的让所有老年朋友老有所健、老有所乐的最佳境界。为了这,我们的练主席就是这样情注康乐事,怀揣爱老心地奉献着自己的一切。

我深深地怀念您,练主席!

## 欢歌颂中华 老体迎国庆

今年是中华人民共和国成立 75 周年，我市各级老体协通过举办丰富多彩的庆祝活动，为老年人提供了展示才艺和抒发情感的平台，也表达了他们对祖国的热爱和祝福。

### 福清市举办老年人体育健身项目展示

9 月 30 日晚，福清市老体协庆祝中华人民共和国成立 75 周年老年人体育健身项目展示活动在老体活动中心激情上演。福州市老体协副主席潞江，秘书长卢湘玉，福清市文体旅局副局长陈宝荣以及福清市老体协领导张忠康、郑坚、孙存宝、梁国华与福清市老年体育健身爱好者们欢聚一堂，共贺新中国 75 周年华诞，用快乐健身、科学健身的成果向祖国母亲致以最诚挚的祝福。



活动现场，来自福清市老体协操舞、柔力球、太极专委会，以及玉屏、音西、龙江、龙山等街道老体协的近 200 名热爱老年体育健身的队员身着盛装，个个精神饱满，脸上写满欢乐。

展演活动在福清市老体协操舞专委会的健身单球《南泥湾》中拉开序幕,随后《花样太极功夫扇》、柔力球双拍《祖国您好》《最美的中国》《上春山》《潇洒走一回》等包括老年人太极拳(剑、扇)、健身气功、功气球,柔力球单、双拍,广场舞,秧歌等在内的16个精彩节目轮番上演。刚柔并济的太极拳,柔美舒展的柔力球,节奏欢快的广场舞,让人应接不暇,赢得了满堂的掌声、欢呼声。

受福州市老体协主席阮孝应委托,潞江向福清市老体协和所有老年

体育爱好者送上了最美好的祝福。

福清市老体协主席张忠康表示,此次项目展示全面展现了福清市老年人体育健身的丰硕成果,充分表现了“三福之地”老年人的爱国情怀和热爱生活、积极向上的精神风貌,为新中国75周年华诞献上了福清市老年人的一份美好祝福。他希望,通过此次健身项目展示,能影响、带动更多的老年人加入体育健身行列,感受全民健身魅力,享受健康美好人生,为健康福清建设贡献银发力量。

(周小扬 吴绍魁)



## 闽清县举办“迎国庆”大型健身操展示活动

9月28日,闽清县梅城镇老年协会、老体协、关工委联合在县体育中心举办“迎国庆”大型健身操展示活动,近200人参加。

上午,男女队员们着装统一,早早来到县体育中心。大家沿着红色大



跑道，井然有序地站成四列纵队，长达150多米的队伍蔚为壮观。

县老体协主席许建平发表了热情洋溢的讲话，祝愿伟大祖国繁荣昌盛，祝福老年朋友幸福安康，并预祝大型健身操展示圆满成功。

随着响彻全场的音乐响起，全体队员闻声起“舞”，四列“长龙”迈着矫健的步伐，伴随着美妙动人的旋律，统一举手投足、整齐起步。她们沐浴着早晨凉爽的秋风，头戴白色太阳帽，身着

白色运动裤、草绿色上衣，映衬着绿色的大草坪、红色的大跑道，显得格外醒目。无人机不时在空中掠过，更增添喜庆气氛。队伍井然有序、动作统一整齐、步伐缓缓前行，引来不少晨练者驻足观看、拍照、点赞。

健身队员环绕跑道整整行进两大圈，最后回到主席台正中，在“欢度国庆、喜迎重阳，强身健体、健康快乐”的响亮口号声中圆满结束。

(林杭礼 黄霖忠)



## 市直机关老体协举办庆国庆文体演出



9月26日，市直机关老体协和市文旅局老体协在市文化馆新馆共同举办市文旅系统老干部“庆祝中华人民共和国成立75周年文体演出”(文旅

专场)，市直机关老体协主席秦健、副主席江德新及文旅系统老干部等100多人参加演出。

这次文体专场演出由老干部们自编、自导、自演节目，他们既当演员又当观众，自娱自乐，用文艺的形式表达对党、对祖国的热爱，讲好福州故事，传播福州好声音。

(蒋锦荣)

## 连江县举办“庆国庆”门球分区赛



国庆前后,连江县老体协在多个乡镇举办“庆国庆”门球分区赛。赛场上,参赛者们挥杆竞技,场面缤纷多彩,充分展示了门球运动的魅力与风采。



江南镇镜路村



东岱镇东岱街



琯头镇

连江县老体协以门球大赛的方式庆祝中华人民共和国的75岁生日,促进了老年群体的体育交流,向广大老年人传递了积极向上的生活态度和健康理念,鼓励他们积极参与体育锻炼,享受健康快乐的晚年生活。

(黄云平)



(黄云平)



9月26日,长乐区直机关老体协举办“迎国庆”地掷球友谊赛。



9月27日,晋安区老体协举办2024年老年人“迎国庆”乒乓球交流活动。



9月27日至29日,永泰县老体协举办“庆国庆”门球比赛。



9月28日,马尾老体协举办社区辅导站“迎国庆”歌舞展示活动。



9月28日,罗源县凤山镇老体协举办2024年“迎国庆”文体展示。

## 共贺华诞



9月28日，连江县老体协举办“迎国庆”老年人拳操舞展示会。



9月28日至29日，市直机关老体协举办“国庆杯”桥牌友谊赛。



9月29日，闽清县坂东镇举办庆祝新中国成立75周年文体展演。



9月30日，台江区宁化街道健身辅导站参加“迎国庆”激情广场大家唱专场文艺演出。



9月29日，鼓楼区老体协举办“庆国庆”柔力球、有氧行进操交流展示活动。





9月29日,市直机关老体协白马河公园活动站20名队员参加南街街道“欢度国庆,共赏华章”活动。



9月29日,鼓楼区北江社区老体协举办“健步行庆国庆 民族团结共奋进”活动。



9月29日,马尾老体协沿山社区辅导站举办“迎国庆”文艺晚会。



9月30日,福清市江阴镇老体协举办“迎国庆”文艺汇演。



9月30日,鼓楼区老体协西湖柔力球辅导站举办“迎国庆”主题活动。



10月1日,闽侯县老体协竹岐辅导站举办国庆节庆典活动。



10月1日,罗源县老体协闽星气排球队举行升国旗唱国歌仪式。



10月1日,闽侯县老体协甘蔗街道辅导站参加“盛世华诞 祝福祖国”文艺汇演。



10月1日,闽清县金沙镇举办“喜迎国庆,祝福祖国”活动。



10月2日,福清市新厝镇举办“迎国庆”文艺联欢会。



10月6日,永泰县老体协举办2024年“庆国庆”老年人钓鱼比赛。



10月11日,市直机关老体协养生武舞专委会开展“迎国庆”活动。

## 市运会老体展风采

9月28日至29日,福州市第二十六届运动会太极拳比赛在连江县工人文化宫举行。共有来自各县(市)区的11支队伍,88名运动员参赛。市各级老体协组织队伍参加了群众组的比赛,均取得了不菲的成绩。



福清市摘得6金7银2铜以及集体八法五步第一名。



仓山区老体协共获得2金1银1铜,集体八法五步获得第二名。



闽侯县老体协获得个人项目3银3铜,集体八法五步第三名的好成绩。



永泰县老体协获得个人项目3金2银3铜以及集体项目二等奖。



10月13日，福州市第二十六届运动会开幕式在海峡奥体中心举行，福建省委常委、福州市委书记郭宁宁宣布福州市第二十六届运动会开幕，市委副书记、市长吴贤德主持并致辞。

开幕式现场进行了老年多项健身运动组合的文体展示，市各级老体协会会员们积极参与其中。

市直机关老体协球操专委会的23名离退休干部职工展示了手杖操项目，队员们一个个精神焕发神采飞扬，手杖在他们手中灵活舞动，如同身体的延伸，每一个动作都流畅自然，展现出极高的技艺水平和默契的配合。

鼓楼区老体协西湖柔力球队20名队员展演了柔力球项目，她们手握双拍迈着矫健步伐跑步入场，飞旋的柔力球在双拍间舞动，舞出生命的精彩，跳出生活的热情，充分展示出有福



之州健康快乐的幸福生活。

在市运会的璀璨舞台上，老年文体爱好者们以无比饱满的热情和依然矫健的身姿，生动诠释了“生命不息，运动不止”的深刻内涵，展现出了老年群体英姿飒爽、风采照人的独特魅力。

(李芳 杨惠娟 李海霓)



10月12日，长乐区老体协召开学习习近平总书记给“银龄行动”老年志愿者代表回信精神座谈会，全体班子成员参加。

会上，区老体协主席余岸明强调，老年人体育协会的宗旨是“献爱老心，架康乐桥”，是名副其实的银龄志愿组织，是全心全意为老年人服务的队伍。希望大家按照习近平总书记老有所乐、老有所为的要求，在零报酬的情况下，勇于担当、乐于奉献，把分管工作抓实抓细抓出成效，做感恩领袖关怀、银龄红心向党的模范。



与会同志纷纷发言，表示一定不辜负习总书记期望，按习总书记老有所乐、老有所为的要求，退休不退岗、银龄在行动，为长乐老年体育事业出力发光，为“架康乐桥，献爱老心”作出新贡献。

(陈宝国 张善凯)



## 闽侯县老体协召开 基层辅导站建设推进会议

10月11日，闽侯县老体协召开2024年老年体育健身辅导站建设推进会议，县老体协全体班子及各乡镇、街道常务副主席出席会议。

会上，县老体协常务副主席刘积林解读了《关于加强闽侯县老体协基层辅导站建设的通知》，他提出：一是要明确基层辅导站的建设目标，各乡镇级中心辅导站一个，全县村级辅导站100个，根据实际情况，按平原、半平原、山区分类推进，年底进行评估验收，并把结果报送上级主管部门和县政府分管领导；二是各乡镇老体协要结合“美丽乡村”和“乡村振兴”建设，因地制宜抓好基层辅导站建设；三是各基层辅导站的牌匾要及时、规范上墙；四是班子成员分工下基层协助辅导站建设；五是做好信息宣传工作，及时报道基层辅导站建设工作。

县老体协主席胡光礼表示，本次会议旨在基于前年布置的基础上，把基层辅导站建设再进一步推进，特别是村级辅导站的建设是现阶段工作的重点，各乡镇老体协领导要抓紧落实，力争有所突破。大家在财政紧张的情况下更要有所作为，要发挥各自优势，一如既往地下功夫解决实际问题。此外，在加强县级信息员宣传报道工作的同时，要强化乡镇、村老体协的信息报道工作，充分发挥基层信息员接地气的优势，及时向县级报送活动情况，让更多的人了解我们老体协人丰富多彩及积极向上的工作生活状态。

与会各乡镇老体协副主席表示，一定把会议精神贯彻到具体工作实践中，重在抓落实，力争完成任务，迎接评估验收。

(刘景香 林岳铿)



## 培训稿力 提升笔力



9月26日,仓山区老体协在区老体协多功能厅举办基层宣传信息员培训班,来自各个镇(街)、村(社区)和辅导站点的116名信息员参加培训。

培训中,区老体协主席钱庭勋强调了宣传工作的重要性,并鼓励大家要不断提升自己的笔力和稿力。他指出,信息员们要充分发挥自己的作用,将老年人的文体生活、健康状况以及幸福感受等真实情况传播出去,把仓山区老年人丰富多彩的体育文化生活

更好地展现出来,进一步推动我区老年人体育事业的发展。

钱主席还向13个街镇老体协赠送了《我来教您用手机》一书,方便更多老年人学会用智能手机,助力街镇老体协发挥更大的作用。

区老体协副秘书长黄光铃以《如何写好老体协宣传报道稿》为题,从寻找新闻素材、捕捉信息亮点和热点,增强信息的内涵和深度,以及信息报道中应注意事项等多方面讲述了老体协新闻稿件的撰写要领。大家表示受益匪浅,不仅学到了如何写好宣传报道,更学到了如何用心去感受老年人的生活,用笔去传递老年人的幸福声音。

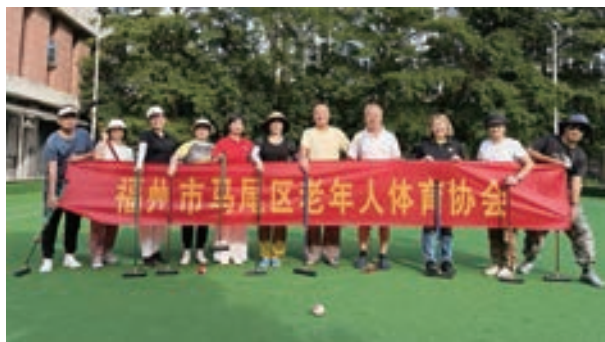
(黄光铃 许曦)

## 吹响集结号 门球再出发

绿茵场上，门球穿梭，智慧碰撞。马尾区老体协于9月底至10月初举办门球培训班。十余名热爱门球，追求健康生活方式的学员汇聚一堂，参加培训，奏响了马尾门球运动的新篇章。

培训班历时二十多天，在区老体协的精心安排下，在教师们的认真授课与学员们的积极参与下，培训取得了显著的成果。学员们一边学习竞赛规则与裁判法，一边反复练习门球的撞球、闪击、过门等基本动作，充分感受运动之韵律、竞技之魅力，在实战的磨砺中提升竞技水平。

哪怕受到台风天气的影响，学员们也没有因此放弃练习。在教师的指导下，他们常常在细雨中坚持训练，展现出了顽强的毅力和对门球运动的热



爱。本次培训不仅提升了学员们的门球技能，也为马尾区门球运动的推广注入了新的活力。

(吴星)



## 金秋重阳步步高 传统文化代代传

重阳节期间,福清市老体协系统举办系列主题活动,欢度重阳,营造欢乐祥和、文明健康的节日氛围。



10月8日,龙田镇老体协靓丽旗袍队举办重阳节旗袍走秀活动。



10月5日,东瀚镇老体协举办重阳节文艺表演活动。



10月10日,宏路街道举行“庆重阳”地掷球交流活动。



10月11日,玉屏街道老体协举办“欢度重阳节”大型专场文艺晚会。



10月11日,福清市卫健系统老体协举办重阳节文艺汇演。



10月7日,罗源县凤山镇老体协南溪辅导站举办重阳节文体展示。



10月10日,鼓楼区锦江社区老体协与多家单位共同举办第十九届老人节暨邻里重阳百家宴活动。



重阳节期间,闽侯县老体协与多家单位联合举办多场敬老月志愿服务活动。

## 菊韵重阳传孝道 情满桑榆乐安康



10月11日,闽清县上莲乡老体协举办“欢度重阳 共享天伦”文体展示活动。



10月11日,晋安区老体协持杖健走辅导站开展“巾帼敬老 爱在重阳”文明实践活动。



10月11日，仓山区老体协淮兴社区聚缘太极队参加“心系桑榆 情暖重阳”文艺汇演。



10月11日，永泰县举办2024年“九九重阳节 浓浓敬老情”文体联欢活动。



重阳期间，长乐区直机关老体协开展慰问活动，为协会高龄老人发放敬老月慰问金。



10月11日，台江区老体协鳌峰街道辅导站举办“乐享重阳 福满金秋”主题活动。



10月11日，连江贵安潘渡镇老体协贵新社区栀子花艺术团举办重阳节文艺晚会。



10月15日，市直机关老体协于山十三站举办重阳节活动。



## 峥嵘岁月廿三载 银龄风华春常在

### 编辑委员会

主任：阮孝应

副主任：张涵 李平

执行主任：卢湘玉

策划：刘明辉

编辑：朱斌

封面摄影：陈义琴

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：2024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：[fzslt2020@163.com](mailto:fzslt2020@163.com)

发送对象：福州市各级老体协

印刷数量：**1300**册