

三明老年体育

SANMING LAONIAN TIYU

- ☐ 三明市老体协组织学习贯彻党的二十大精神
- ☐ 深化创建活动 助力乡村振兴
- ☐ 三明市城乡开展文体健身活动迎庆二十大，欢度佳节
- ☐ 三明市老体协召开深化创建“康乐家园”工作现场会
- ☐ 三明市老体协领导参加泰宁县大田乡老健会并调研



2022第5期

总第76期



福建省三明市老年人体育协会

三明市老体协组织学习贯彻党的二十大精神



三明市老体协领导参加泰宁县大田乡老健会并调研



三明市老体协主席刘鑫在泰宁县杉城镇调研康乐家园创建工作

三明市老体协召开深化创建“康乐家园”工作现场会



2022年市级“康乐家园”单位授牌



刘鑫主席调研创建康乐家园情况

(章晋青、泰宁县老体协供图)

喜迎二十大,奋进新征程



泰宁县大田乡首届老健会开幕式演出

三明市老体协组织到三明市国德老年康养中心慰问演出



市直老体协举办“喜迎二十大 唱响新时代”歌咏赛



从现在起,中国共产党的中心任务就是团结带领全国各族人民全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标,以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴。(摘自习近平在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告)

敬老月感受习近平总书记这份深情牵挂

今年的九九重阳节,是我国法定的第十个“老年节”。习近平总书记历来十分关心老年人,重视老龄工作,在多个场合作出重要论述,亲身践行尊老爱老优良传统,引领全社会形成良好风尚。

我国已经进入老龄化社会。要大力发展老龄事业和老龄产业,有条件的地方要加强养老设施建设,积极开展养老服务。——2022年8月17日,习近平在辽宁沈阳市皇姑区三台子街道牡丹社区考察时的讲话。

要大力弘扬孝亲敬老传统美德,落实好老年优待政策,维护好老年人合法权益,发挥好老年人积极作用,让老年人共享改革发展成果、安享幸福晚年。——2021年10月,在中国传统节日重阳节来临之际,习近平对老龄工作作出的重要指示。

我们要在全社会大力提倡尊敬老人、关爱老人、赡养老人,大力发展老龄事业,让所有老年人都能有一个幸福美满的晚年。——2019年2月3日,习近平在春

节团拜会上的讲话。

我国已经进入老龄社会,让老年人老有所养、生活幸福、健康长寿是我们的共同愿望。党中央高度重视养老服务工作,要把政策落实到位,惠及更多老年人。——2018年11月6日,习近平在上海市虹口区市民驿站嘉兴路街道第一分站考察时的讲话。

敬老爱老是中华民族的传统美德。要把弘扬孝亲敬老纳入社会主义核心价值观宣传教育,建设具有民族特色、时代特征的孝亲敬老文化。要在全社会开展人口老龄化国情教育、老龄政策法规教育,引导全社会增强接纳、尊重、帮助老年人的关爱意识和老年人自尊、自立、自强的自爱意识。要加强家庭建设,教育引导人们自觉承担家庭责任、树立良好家风,巩固家庭养老基础地位。——2016年5月27日,习近平在中共十八届中央政治局第三十二次集体学习时的讲话

(转载自2022-10-04北京光明网官方帐号)



三明老年体育(双月刊)

2022年10月第5期

(总第76期)

(闽)内资准字G第029号

(内部资料·免费交流)

主管主办:三明市老年人体育协会

编辑出版:《三明老年体育》编委会

主 任:刘 鑫

副 主 任:杨国风 刘胜富 章晋青

执行副主任兼主编:吴斧平

副 主 编:魏相忠 郭慧玲

秘 书 长:朱阿个

副秘书长:李效平

编 委(以姓氏笔画为序):

朱阿个 吴斧平 李效平

陈英贤 陈建椿 姜校杰

郭慧玲 徐敏珍 魏相忠

总策划与审核:杨国风

责任编辑设计校对:吴斧平

联系电话:0598-5188867

联系地址:三明市老年活动中心12楼(东新一路)

印 刷:三明市教育印刷厂

市老体协网站:www.smltx.com

投 稿 邮 箱:smltx2008@126.com



SANMING LAONIAN TIYU

目 录

【卷首寄要】

1 从现在起,中国共产党的中心任务

1 敬老月 感受习近平总书记这份深情牵挂

【学习二十大精神】

4 三明市老年人体育协会组织学习贯彻党的二十大精神

..... 三明市老体协办公室

【特别报道】

5 深化创建活动 助力乡村振兴 刘 鑫

【工作园地】

7 三明市老体协领导参加泰宁县大田乡首届老健会并调研
..... 泰宁县老体协

7 三明市召开深化创建“康乐家园”工作现场会 ... 章晋青

8 三明市老体协到国德老年康养中心慰问演出 ... 章晋青

【康乐家园】

9 统一思想 积极行动 强化服务 廖卫国

10 2022年度荣获三明市“老年人健身康乐家园”称号单位

..... 三明市老体协

10 踔厉创建“康乐家园” 持续助力乡村振兴 宁化县老体协

【欢度佳节迎庆廿大】

12 喜迎二十大 泰宁县大田乡乘“丰”破浪正当时,乡村振兴
好“运”景 泰宁县大田乡老体协

13 三明市公安局:暖心敬老 情满重阳 ... 市公安局老干处

14 三明各地迎庆二十大 欢度国庆·重阳佳节(综述)

17 广场晨练 喜迎二十大 庆祖国华诞

..... 大田县老体协拳剑俱乐部

17 三明市直机关老体协举办歌咏赛 陈小明

献爱老心

架康乐桥

服务老年体育 引领科学健身 提高老人素质 促进健康长寿

18 庆祝二十大 银晖心向党

..... 三明教育学院党政办

19 三明市老体协柔力球分会开展大型柔力球交流展示活动

三明教育学院党政办

【迎接省老健会】

20 三明市老体协领导到沙县区看望备战省老健会运动员

王立民

20 三明市老体协棋牌分会精心组队全力备战省老健会

包亚光

20 三明市老体协领导深入可乐球操队指导工作

包亚光

20 三明永安健身气功队备战省老健会进入倒计时

吴刚毅

【健身之窗】

21 建宁县举办首届老年人体育健身大会

刘方华 吴晓红

21 永安举办 2022 年世界健身气功日活动

吴刚毅

【培训掠影】

22 尤溪县老体协健身气功分会成立并举办培训班

陈友捌

22 沙县区老体协重视开展培训工作...

王立民

22 三元区老体协举办老年体育辅导员培训班

三元区老体协

22 大田县老体协举办健身功气球培训班

大田县老体协

23 建宁县老体协举行持杖健走体育健身

指导员培训 刘方华 吴晓红

【霞光灿烂】

24 黄启宁:退而不休发光热

..... 张丽娟 易鑫荣

【健身之道大家谈】

25 老年人要学会使用运动处方..... 吴刚毅

【银龄乐游】

26 汀州之旅

刘伏莲 田乐平

【夕阳艺苑】

27 喜迎党的二十大

姜校杰

27 喜迎党的二十大胜利召开

钟晓惠

27 聆听党的二十大报告

季丽娟

28 自行车随想

邓享荣



封面图:泰宁县老体协举办庆祝党的二十大文艺晚会(泰宁县老体协供图)

封底图:柳荫三明媚。(雅颂摄影)

求知求健求乐

适宜适度适中

三明市老年人体育协会 组织学习贯彻党的二十大精神

10月27日,三明市老体协党支部召开全体党员会议,组织专题学习党的二十大精神,学习党的二十届一中全会、10月25日二十届中共中央政治局会议精神;学习贯彻省委、市委常委会(扩大)会议要求。市老体协主席、党支部书记刘鑫主持学习。

会议指出,党的二十大是在全党全国各族人民迈上全面建设社会主义现代化国家新征程、向第二个百年奋斗目标进军的关键时刻召开的一次十分重要的大会。二十大报告科学谋划了未来一个时期党和国家事业发展的目标任务和大政方针,为新时代新征程党和国家事业发展、实现第二个百年奋斗目标指明了前进方向、确立了行动指南。

会议认为,党的二十届一中全会选举产生了新一届中央领导机构,习近平同志再次当选中央委员会总书记,选举结果充分体现了全党共同意志,充分反映了亿万人民共同心愿。

会议要求:一是认真组织学习领悟。按照中央、省、市委的部署要求,将学习宣传贯彻党的二十大精神作为当前和今后一个时期的首要政治任务。各级老体协特别是成立党组织的,要按照“五个牢牢把握”的

要求,原原本本学习研读党的二十大报告和党章,认真领悟党的二十大提出的新思想新论断、作出的新部署新要求。通过学习,深刻领悟“两个确立”的决定性意义,增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”。二是迅速兴起学习宣传贯彻党的二十大精神热潮。各级老体协要把学习宣传贯彻党的二十大精神摆上重要议事日程,周密部署,精心安排,通过组织开展内容丰富、形式多样的宣传教育活动,引导广大老年朋友特别是基层老年朋友学习、理解、领会党的二十大精神。三是联系实际、务求实效。各级老体协要对照年初制定的工作计划,根据市委提出的聚焦“三提三效”、聚力真抓实干的要求,扎实完成全年目标任务。首先要增强服务意识,在提高服务质量上下功夫。根据老年体育工作实际,更好地满足老年人体育健身和精神需求,不断提升老年体育工作服务质量。其次要增强创新意识,创新工作方法,使老体协各项工作更能够适应新时代老年体育工作的新变化,使老年人体育事业发展更加蓬勃、更加广泛,提高老年人体育工作的水平。(三明市老体协办公室)

深化创建活动 助力乡村振兴

——在 2022 年深化创建“康乐家园”工作现场会上的讲话(摘要)

□ 刘 鑫

2015 年开展创建“老年人健身康乐家园”活动以来,经过各级党委、政府、各部门和各级老体协的共同努力,截至去年,全市已有省级授牌“康乐家园”158 个,位列全省第四。创建工作形成常态化、制度化、多样化。当前,创建“康乐家园”工作进入新的最困难的阶段。各级老体协要在强化意识、主动作为上下功夫,特别是创建工作机制要持续,创建载体要创新。

一、创建活动要融入乡村振兴战略

实施乡村振兴战略是以习近平同志为核心的党中央作出的重大决策部署。老体协工作要主动对接民政、乡村振兴部门,将“康乐家园”创建工作主动融入乡村振兴战略,以创新的思维推动创建活动的深入开展。

(一)通过助力组织振兴,完善老体协组织网络,实现创建工作“有一个好的班子、好队伍”的要求。各县(市、区)老体协在完善组织建设的同时,要重点关注选齐配强村级老体协班子,使老体协工作有人抓、有人管、有人干,真正发挥组织作用。各级老体协要把老年人体育健身辅导站点和队伍建设作为自身组织建设的重要内容,着力推动健身辅导站点向乡镇、村(居)延伸,充分发挥辅导员“领头羊”的作

用,引入更多乡村老年人喜欢的健身项目,加强村级健身骨干的培训力度,在“康乐家园”创建村(居)建立老年体育项目健身队伍,引导更多的农村老年人参与健身、喜欢健身。

(二)通过助力文化振兴,丰富老年体育健身活动,实现创建工作“有形式多样的活动载体和丰富多彩的健身活动”的要求。

一是围绕二十大胜利召开举办庆祝活动。党的二十大是在全党全国各族人民迈上全面建设社会主义现代化国家新征程、向第二个百年奋斗目标进军的关键时刻召开的一次十分重要的大会。各级老体协要把庆祝党的二十大胜利召开作为当前及下一阶段各项工作的主线,广泛组织老年群众开展丰富多彩的体育健身活动庆祝党的二十大胜利召开。

二是以举办县、乡老健会为抓手,推动乡村老年体育健身发展。实践表明,定期举办综合性的老健会,能有效扩大老年体育的影响力,推广老年体育健身项目,推动农村中老年人参加体育健身。泰宁县近年来每年持续推动 3 个乡镇举办老健会,有效带动了乡镇、村老年体育活动的发展,取得良好成效,值得推广。希望各县(市、区)老体协在办好县级老健会的

基础上,主动对接县文旅局及各乡镇街道,帮助谋划办会方案,积极推动乡镇、村开展符合自身实际的老健会。

三是不断满足广大老年朋友的体育健身需求。各级老体协要根据基层老年群众的需求,在村(社区)一级重点推广广场舞、健身腰鼓、柔力球、乒乓球、有氧行进操、健身气功、太极拳剑、棋牌、吹拉弹唱、书画等健身项目。充分利用全民健身日、节假日、纪念日、庆典日、民俗日,常态化组织老年人开展体育健身项目活动和展示交流,广泛带动乡村老年人体育健身活动的蓬勃开展。健身气功八段锦项目经过三年的推广普及,在我市已具备一定的基础和规模。各级老体协要继续深入扎实开展普及推广八段锦工作,使之成为中老年人健身的主导项目之一,丰富基层老年群众的精神文化生活。

(三)通过助力产业振兴,推动老年体育场地设施建设,实现创建工作“有功能适用的健身场地”的要求。《乡村振兴促进法》第三十一条提出“各级人民政府应当健全完善乡村公共文化体育设施网络和服务运行机制。”中共中央、国务院印发的《乡村振兴战略规划(2018—2022年)》要求“完善乡村公共体育服务体系,推动村健身设施全覆盖。”今年,省委办公厅、省人民政府办公厅印发的《福建省贯彻〈中共中央 国务院关于加强新时代老龄工作的意见〉实施方案》要求“加强农村全民健身场地设施建设。”国家体育总局《关于进一步做好老年人体育工作的通知》提出“扩大老年人场地设施供给,积极创造条件为老年人健身提供更多

场地设施。”省体育局《关于进一步做好老年人体育工作的通知》专门提出扎实开展“老年人健身康乐家园”创建活动的要求以及“重点建设一批便民利民的老年人体育活动中心(室)和适合老年人体育健身的场地设施。”这些政策措施的密集出台,为解决老年体育设施建设短板提供了良好的基础和条件,各级老体协要充分利用政策便利,主动对接体育、民政等部门,积极争取项目、资金支持,补老年体育场地设施短板。

二、认真做好当前及四季度工作

一是认真组织党的二十大精神的学习和宣传。认真学习宣传贯彻党的二十大精神是当前和今后一个时期的首要政治任务。各级老体协要站在讲政治的高度,把学习宣传贯彻党的二十大精神摆上重要议事日程,迅速兴起学习宣传贯彻热潮。

二是认真做好省老健会的集训备战。福建省第十一届老健会定于11月20日在南平市举行开幕式。经市政府同意,我市将组团参加16个大项、21个小项的交流比赛。各县(市、区)有组队或选派人员代表三明市参赛的,要做好后勤保障服务工作,齐心协力为三明争光。

三是进一步做好宣传报道工作。各级老体协要加强创建“康乐家园”和辅导站点经验做法的提炼、总结,不断挖掘老年人体育健身身边的好人好事,积极向省市老体协网站、《三明老年体育》刊物投稿,不断推动全市老体协宣传工作上新水平。(本文作者为三明市老体协主席)

三明市老体协领导参加泰宁县大田乡 首届老健会并调研



刘鑫主席到泰宁县调研“康乐家园”创建工作

9月24日,为喜迎党的二十大胜利召开,全面贯彻落实《全民健身计划纲要》,三明市第五届农耕健身大赛,泰宁县大田乡第五届中国农民丰收节、大田乡第十一届农民趣味运动会暨首届老年人体育健身大会在大田乡少年红

军广场隆重开幕。三明市老体协主席刘鑫、副主席刘胜富、泰宁县政协副主席、老体协主席蔡秀琴等出席开幕式活动。

根据大田乡的实际情况,以积极参加体育健身、享受健康阳光人生为宗旨,大田乡首届老健会设置乒乓球、象棋、扑克80分、趣味游戏(飞镖、套圈)等4项交流项目。大会为老年人展示风采,增进友谊搭建了好平台,是促进农村老人积极参与体育健身活动的新契机。

离开大田乡老健会比赛现场后,刘鑫主席等一行人先后到市级康乐家园创建点杉城镇际溪村、水东社区调研老年人体育工作及“康乐家园”创建情况,对如何在原有的基础上进行完善、提升,争创省级康乐家园单位,刘主席提出了宝贵的意见和建议。(泰宁县老体协)



三明市召开深化创建“康乐家园”工作现场会

为深入学习贯彻习近平总书记关于老龄工作和体育工作的重要指示精神,贯彻落实上级关于老年体育工作文件精神,深入推进“康乐家园”创建工作。10月19日,三明市深化创建“康乐家园”工作现场会在宁化县召开。市老体协主席刘鑫、市体育局局长廖卫国、宁化县委常委、组织部长周凤丽等领导,和各县(市、区)、市直老体协主席、秘书长参加会议。市老体协副主席兼秘书长刘胜富主持会议。

19日上午,与会全体人员实地考察了石壁镇、石壁镇禾口村、杨边村“康乐家园”创建点和老年人体育健身辅导站(点)。

下午召开会议。首先根据市体育局等五部门评选结果,进行2022年市级“康乐家园”授牌。随后宁化县委常委、组织部长周凤丽代表县委、县政府致辞。县老体协主席邓云子进行交流发言。市体育局局长廖卫国在讲话中充分肯定了创建“康乐家园”工作开展以来取得的

成效,重点围绕贯彻落实国家体育总局、省体育局文件精神,针对体育部门当前老年体育要抓的工作进行了部署。

市老体协主席刘鑫全面总结了 2015 年来我市创建“康乐家园”工作情况。针对新一轮创建工作,他要求各级老体协创建工作机制要持续,创建载体要创新,创建活动要融入乡村振兴战略。通过助力组织振兴,完善老体协组织网络。通过助力文化振兴,丰富老年体育健身

活动。通过助力产业振兴,推动老年体育场地设施建设。针对当前及四季度工作,刘鑫主席要求把深入学习宣传贯彻党的二十大精神作为首要政治任务,认真做好省老健会的集训备战、活动组织、宣传报道等工作,以实际行动庆祝党的二十大胜利召开。

会后,与会全体人员到宁化县红军长征出发地纪念馆参观学习,缅怀革命先烈的伟绩,传承红色基因,弘扬革命精神。(章晋青)

☆

☆

☆

三明市老体协到国德老年康养中心慰问演出

根据省老体协关于《转发开展 2022 年全国“敬老月”活动的通知》精神,10 月 15 日,三明市老体协、市健身指导总站一行 30 余人前往三明市国德老年康养中心开展慰问演出,并送去慰问品。市老体协副主席刘胜富到会并讲话。他指出:尊老敬老、爱老助老是中华民族的传统美德,关爱老年人是全社会义不容辞的责任。市老体协希望老年朋友积极参与到老年体育健身活动中来,实现晚年健康、快乐。

随后,市健身指导总站的演职人员为老年朋友献上了一台精彩的文艺演出。老年朋友看着歌伴舞《领航新时代》、男声小组唱《我的中国心》、广场舞《美丽中国》《洗衣歌》、女声独唱《红梅赞》、男声独唱《年青的朋友来相会》、可乐球操《舒心的日子扭着过》等丰富多彩的节目,吃着水果、零食,掌声、欢声笑语不断,度过了快乐的一天。(章晋青)



统一思想 积极行动 强化服务

——在 2022 年深化创建“康乐家园”工作现场会上的讲话

□ 廖卫国

创建“老年人健身康乐家园”活动 2015 年实施以来,在全市各级、各部门的共同努力下,取得了明显成效,对我市群众体育工作起到了很好的示范引领作用。

一、统一思想,充分认识做好老年体育工作的重要意义

今年,国家体育总局、省体育局先后下发了《关于进一步做好老年人体育工作的通知》,从建立健全老年人体育政策、丰富老年人赛事活动、扩大老年人场地设施供给、健全老年人体育组织、加强老年人科学健身指导等方面提出了明确的举措,是做好老年体育工作的重要依据。

各级体育行政部门要加强对老年人体育工作的指导,将老年人群体作为全民健身重点人群,将老年体育工作列入议事日程和年度重点工作内容,纳入大健康、大体育范畴,完善机制,统筹考虑。

二、积极作为,不断提升老年人体育工作水平

一是要落实政策保障。各级体育行政部门要认真落实国家体育总局、省体育局文件精神,在人、财、物和科学健身指导等方面为老年体育工作开展提供便利,积极协调财政部门实现老年体育工作经费每年递增。

二是要丰富老年体育活动内容。老体协要认真按照省体育局文件要求,积极组织举办县级老健会,实现县级老健会全覆盖并定期举

办,同时推动各乡镇举办老健会。要瞄准四年后在我市举办的省第十二届老健会,培育优势项目,创新活动方式。要支持更多的公共和民办体育场地设施免费低收费向老年人开放。

三是要扎实推进新一轮“康乐家园”创建活动。各县(市、区)体育部门要加强对创建工作的支持、指导,重点解决基层老年人健身场地设施补短板问题,在建设智慧体育公园、全民健身中心、老年人健身活动中心等场地设施时,重点建设一批便民利民的老年人体育活动中心(室)和适合老年人体育健身的场地设施。要加强老年人体育工作骨干队伍建设,将老体协健身辅导员队伍纳入各级国家社会体育指导员培训计划。

三、强化服务,切实加强老年人体育组织建设

各县(市、区)体育部门要充分发挥老年人体育协会组织的协调服务职能,指导支持各级老体协建立健全工作机构,实现村(社区)级老体协组织全覆盖;支持老体协完善老年人体育健身辅导站点和队伍建设,提高管理服务水平。各级全民健身工作领导小组每年至少一次专题听取并研究老年人体育工作。要将涉及老年人体育工作的内容按照年度任务分解细化,逐年抓好目标任务的落实。要把老年人体育工作纳入体育部门年度重点工作和业绩考核内容,促进老年人体育事业健康、快速发展。(本文作者为三明市体育局局长)

2022 年度荣获三明市“老年人健身康乐家园”称号单位

根据明体〔2022〕48 号《关于授予 2022 年度“老年人健身康乐家园”称号的决定》，三元区列东街道崇桂社区老体协等 31 个基层单位获得“老年人健身康乐家园”称号。希望获得该称号的单位，按照“六有”标准，继续补齐短板，提高服务能力，增强“老年人健身康乐家园”的整体服务功能。

- 一、三元区：列东街道崇桂社区。
- 二、沙县区：凤岗街道大洲村、夏茂镇东街村。
- 三、永安市：洪田镇洪田村、洪田镇礌溪村。
- 四、明溪县：雪峰镇城西社区、城关乡上坊村。
- 五、清流县：沙芜乡白塔村、供销系统老体协。

六、宁化县：淮土镇桥头村、曹坊镇下曹村、济村乡昆岗村、城南镇青塘村。

七、建宁县：濉溪镇河东村、溪口镇马元村、黄坊乡蒋上村。

八、泰宁县：杉城镇际溪村、大田乡谙下村、大龙乡张地村、开善乡余源村。

九、将乐县：高唐镇、南口镇蛟湖村、万安镇万安村、白莲镇大里村、大源乡崇善村、余坊乡余坊村。

十、尤溪县：洋中镇际口村、溪尾乡莘田村。

十一、大田县：均溪镇赤岩社区、武陵乡大石村、广平镇丰庄村。（三明市老体协）



踔厉创建“康乐家园” 持续助力乡村振兴

□ 宁化县老体协

在县委、县政府高度重视下，在省、市老体协的指导下，我们尽心竭力，扎实工作，创建工作取得好成效。截止 2021 年，全县创建“老年人健身康乐家园”168 个，其中省级 10 个，市级 41 个，县级 117 个，创建率达百分之八十。我们的主要做法是“四建立”：

一、建立良好的创建工作格局

一是县委、县政府高度重视，每年年初围绕创建工作进行专题研究。各乡镇党委政府坚持每年一次研究创建工作的制度。二是成立创建工作领导小组。小组于 2017 年成立，由县委

常委组织部长任组长，老体协主席任常务副组长，县政府副县长、人大常委会副主任、政协副主席任副组长。领导小组每年两次召开会议研究创建工作计划及考核评选工作。三是将创建工作列入基层党政领导干部年终绩效考评。每年年终实行自查自评、考核组考评。对获得省、市“康乐家园”称号的予以奖励。对获得省、市、县级“康乐家园”的乡镇，在绩效考评中分别加奖励分。

二、建立一条山区农村创建之路

我们因地制宜，资源共享开展创建，走出

适应山区农村实际的创建之路。一是康乐家园创建与“美丽乡村”建设相融合。这种类型占创建数的65%。如石壁镇杨边村通过美丽乡村建设、康乐家园创建,开辟老年休闲公园,老年健身广场和老年活动中心,做到天天有活动,月月有展示。二是康乐家园创建与幸福院(日照中心)建设相融合。这种类型占创建数的20%。如翠江镇双虹村利用村日照中心建设老年活动中心,建筑面积950平方米,内设阅览室、书画室、棋牌室、健身室、声乐室;室外广场700平方米,设有健身器材,乒乓球桌等。三是康乐家园创建与乡镇文化站相融合。这种类型占创建数的9%。如湖村镇巫坊村毗邻镇文化站大楼,该村利用文化站内的文体活动设施创建康乐家园,实行资源共享。四是康乐家园创建与村老人协会、祠堂文化相融合。这种类型占创建数的6%。如淮土镇淮阳村利用村老人协会,组织老年人开展体育健身活动。

三、建立优良的工作作风

县老体协作为创建康乐家园的组织者承办方,我们努力做到:一是多请示汇报。每年省市老体协工作会议结束,就及时向县委、县政府分管领导汇报,并提出贯彻意见。二是多与上级有关部门联系沟通。我们多次走访县财政局、城乡建设局等相关部门,取得理解与支持。三是有事业心责任感。老体协是非营利性的社团组织,做好工作靠的是事业心责任感,以钉钉子精神,抓铁有痕,久久为功。

县老体协创建工作采取三个举措:一是举办业务培训。七年来,我们每年举办一期乡镇和部门分管领导创建工作业务培训班,提高工作主动性自觉性,增强对村级创建工作的指导能力。二是深入乡村实行面对面指导帮助。七

年来我们每年年初都组织一次乡村创建工作调研,走遍全县16个乡镇,深入180多个行政村,累计行程达3千公里。三是及时总结经验,以简报等形式推广典型。我们先后推广了石壁镇杨边村、泉上镇谢新村、河龙乡下伊村、翠江镇双虹村等典型,以点带面,推进创建工作广泛深入开展。

四、建立新一轮创建工作局面

去年3月市体育局、老体协等五部门以明体(2021)14号文件下发了“关于深入开展老年人健身康乐家园”活动通知,开启了新一轮的创建,此后我们做好以下工作。

1.深化认识,明确目标。我县创建领导小组及全县各级老体协对文件进行广泛学习宣传,深入贯彻落实。我们进一步认识到“康乐家园”创建是健康老龄化的重要任务之一,是促进老年人身心健康,提升幸福感获得感的民生工作,是乡村振兴的必然要求。新一轮创建重点是确保质量,提高“康乐家园”的服务功能与服务实效。我们计划每年创建市级“康乐家园”16个以上,到2025年创建市级“康乐家园”达到110个,占创建数的百分之六十。

2.对已获评“康乐家园”单位进行“回头看”,摸清情况,发现问题。我们深入16个乡镇43个获得县级“康乐家园”称号的行政村进行现场调研,对照“六有”达标条件,发现主要短板是骨干队伍建设,健身活动、场地建设、经费保障等方面存在较大差距。

3.补齐短板,提高创建质量。针对存在问题,我们做出从市级提升到省级,从县级提升到市级的创建计划。2021年已有1个市级升至省级(河龙乡下伊村),3个县级升至市级(曹坊黄金进、淮土镇梨树村、济村神坛坝村)。

喜迎二十大 泰宁县大田乡 乘“丰”破浪正当时 乡村振兴好“运”景



9月24日,为迎接党的二十大胜利召开,推动全民参与的“农业+体育+文化+旅游”健康系列活动,三明市第五届农耕健身大赛,泰宁县大田乡第五届中国农民丰收节、大田乡第十一届农民趣味运动会暨首届老年人体育健身大会在《英雄儿女》、《唱支山歌 爱中华》等特色节目中拉开序幕。

今年是第五届中国农民丰收节,大田乡以“喜迎二十大 奋进新征程”为主题,秉承“庆祝丰收、弘扬文化、振兴乡村”宗旨,采取“一个丰收节主会场、三个运动赛场及多个特色活动”模式,同步开展丰收节庆祝活动,彰显新时代泰宁新农民的新风采,营造庆丰收、晒丰收、话丰收、享丰收的浓厚氛围。

趣味运动会每个项目都集土味、乐味于一身。赛的是农民拿手的农活,是农民平时生产劳动的场景再现,让农民在农耕、农情、农趣中演绎民间体育,展现乡村振兴带来的“精气神”。赛场上,选手们铆足了劲向终点冲刺。场外村民组成的现场啦啦队更是热情高涨,加油声、呐喊声、掌声、欢笑声此起彼伏。

农耕健身大赛在紧张激烈的“丰收运粮”、“玉米抢收”、“稻田抓鱼”等比赛项目中轮番开

赛。来自三明各县区的11支代表队的运动员们纷纷施展拿手绝活,奋力拼搏。精彩的表现迎来了观众阵阵加油喝彩。经过激烈角逐,清流、泰宁、永安代表队荣获团体总分前三名。

“将军!”料坊村70岁老人邹庆元在乡首届老健会中国象棋赛上笑容洋溢。这场专为老年人提供的沟通交流、切磋技艺、展示风采、增进友谊的健身大会,以乒乓球、中国象棋、扑克80分、飞镖等4项简单项目为主,辅以本地老年健身队伍的健身气功八段锦、柔力球、广场舞节目表演,营造了大田乡老有所为、老有所乐的文化氛围。

现场除了精彩纷呈的比赛,更有迷你健康跑、电商直播和农产品展销的线上线下“双配合”,在欢乐之余感受丰收的喜悦。还有走马灯、蚯蚓灯、手工打铁、状元糍、擂茶、洋芋粉丝等“最美非遗”民俗技艺展。游客还能在“中央红军村”大田村尽情感受红色精神,聆听红色故事,传承红色基因,感受大田少年红军精神及诗画大田美丽风光,打卡大田红色+绿色旅游景点。

金秋时节,愿你我都能在丰收的喜悦中汲取勇往直前的力量!(泰宁县大田乡老体协)

三明市公安局：

暖心敬老 情满重阳



岁岁重阳,今又重阳,不似春光,胜似春光。为庆祝九九重阳节传统佳节,大力弘扬中华民族尊老敬老爱老的传统美德,三明市公安局党委组织开展了一系列敬老活动。

游园聚首“乐”重阳。重阳节前夕,在市公安局老干部活动中心,来自离退休党总支的老同志们齐聚一堂,开展精彩纷呈的“适老化”游园活动。活动设有吹烛练肺、举手投球、手稳乒乓等游戏项目。老同志兴致勃勃,精神矍铄,互动交流,愉悦了身心。

登高抒意“赞”重阳。市公安局老干处与离退休党总支结合党日活动,开展“登高赏秋与感恩敬老”的主题活动,组织60多名离退休老同志到万寿岩遗址参观。老同志们兴致勃勃地游览了远古森林园区、船帆洞和博物馆。他们在这些原始人类活动遗迹和自然风光间纷纷驻足、拍照留念,了解远古文明和这座从炸药包下抢救回来的“南方周口店”的“前世今生”。

慰问关爱“暖”重阳。在重阳节来临之际,市公安局组织慰问离退休老干部,向他们报告了近期三明公安工作情况,了解他们生活、家

庭和身体健康状况,送去慰问金和慰问品,祝愿他们健康长寿、生活幸福。老干部们对市公安局党委的亲切关怀表示衷心感谢,这些年来见证了三明公安取得的可喜成绩,作为曾经的一员感到由衷的自豪,衷心祝愿三明公安事业越来越好。

笔墨铿锵“画”重阳。三明市公安局老党员工作室联合乾龙社区举办题为“近邻同迎二十大,翰墨重彩颂党恩”活动。10余名来自市公安局离退休党总支的书画爱好者紧扣“传承中华优秀传统文化,展现社区群众幸福生活”主题,现场挥毫泼墨,创作出30余幅主题书画作品。绘画作品内容丰富,书法作品字迹遒劲有力,充分诠释了爱党爱国是永恒信仰的深远意义,得到社区群众一致称赞。

反诈宣传“护”重阳。活动现场还设置了反诈宣传展板、反诈条幅、手册等内容,老党员志愿者们热情地向围观群众发放宣传单和各类反诈宣传品。现场反应热烈,取得了很好的社会效果。(市公安局老干处)

迎庆二十大 欢度国庆、重阳双佳节



三明市公安局老干处翰墨重彩颂党恩



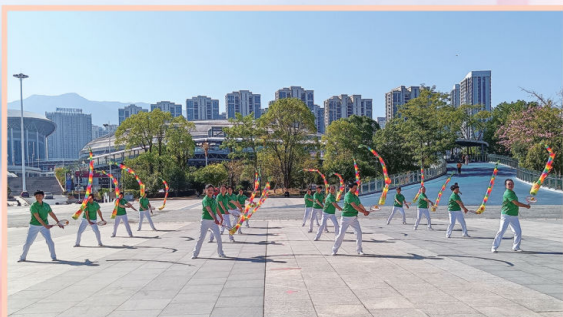
国庆逢佳节 三元老人乐享重阳



沙县区老体协举办台球交流活动



沙县区金古社区队表演健身气功“气舞”



三明市老体协柔力球分会开展大型交流展示活动



三明市棋牌分会参加职工象棋擂台赛



三明会展中心健身管理站开展健身展示活动



三明市腰鼓分会举办交流展示活动

(三明市公安局老干处、三元区老体协、王立民、林筱英、官小华、陈成林、会展中心健身管理站、市腰鼓分会供图)

迎庆二十大 欢度国庆、重阳双佳节



永安市老体协举办地掷球交流活动



大田县老体协举办健走活动



大田县华兴镇老体协走访慰问老人



明溪县老体协举办精品项目展演活动



明溪县老体协舞蹈表演赛进山村



宁化县老体协举办门球展示活动



宁化县老体协举办气排球友谊赛



清流县老体协举办门球交流展示活动

(何黎明、徐晓红, 大田县、宁化县、清流县老体协供图)

迎庆二十大 欢度国庆、重阳双佳节



工商银行三明分行老体协开展党日活动



泰宁县老体协举办大型文艺晚会



市直老体协举办迎国庆桥牌赛



建宁县溪源乡举办主题文体活动



将乐县健身气功辅导站举办庆中秋展示活动



三明教育学院退休党员参观美丽新农村霞鹤村



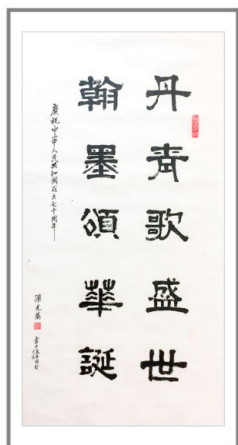
尤溪县老体协柔力球分会举办活动展风采



三明市林业老体协举办门球预选赛

(工商银行三明分行、泰宁县、建宁县、将乐县、尤溪县老体协、张琅、三明教育学院退休支部、雷醒供图)

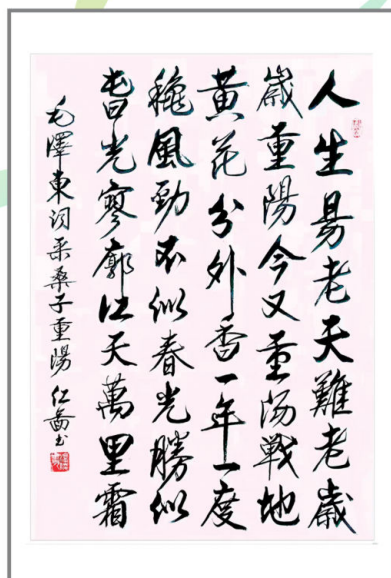
夕阳艺苑



▲ 丹青歌盛世（梁光葵）



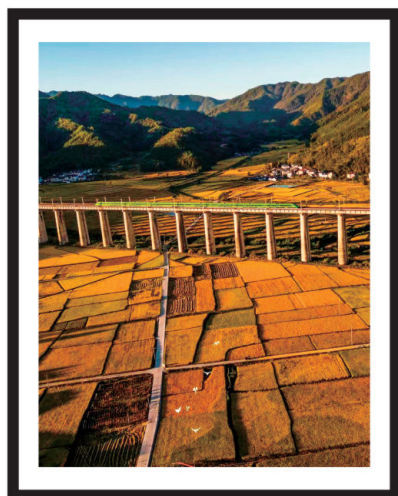
▲ 祖国万岁（陈建椿）



▲ 毛泽东《采桑子·重阳》（黄仁图）



▲ 民安国泰（叶世振）



▲ 青山不尽动车长（曾勇）



▲ 金秋（许耀玲）



▲ 爱祖国爱家园（大田县陈广程）



▲ 秋韵（岳建东）



▲ 荷香鱼乐（蔡慧屏）



三明各地迎庆二十大 欢度国庆·重阳佳节

(综述)



将乐县健身气功辅导站展示活动(白云婷供图)

金秋逢盛事,国庆复重阳。为迎接、庆祝党的二十大胜利召开,弘扬中华民族孝亲爱老的传统美德,丰富老年人文体生活,增进老年人身心健康,进一步推动全民健身事业的发展,三明各地城乡举办了丰富多彩的展示交流和慰问活动。人们纷纷参与其中,营造全民健身氛围,祝福祖国繁荣昌盛。现撷取几朵浪花以飨读者。

◆**宁化县**健身辅导员总站举办大型展演活动。舞蹈《领航》开场,《京韵太极》、柔力球《一路欢歌》、旗袍秀《水乡新娘》等等8个节目先后登场展演。整齐欢快的舞蹈动作,轻柔优雅的球艺演示,铿锵有力的太极展示,表现了老年人爱党爱国之情和健康向上的精神风貌。县门球分会展示活动中,无论是80岁高龄的老队员,还是60来岁的“小年轻”,都全身心投入,选点、瞄准、挥锤、击球,一气呵成,干净利落,现场洋溢着欢庆节日的热闹气氛。县气排

球分会携手成功银行举办友谊赛。双方队员各施绝技,巧妙传球,大力扣杀,配合默契,表现出顽强拼搏、奋勇争先的竞技精神。现场还开展了反诈宣传,帮助老年人提高反诈意识。县地掷球分会交流活动中,队员们举手示意,屈膝弯腰、摆臂掷球……比赛在制约与反制约中激烈进行。场上形势瞬间即变,充满妙趣,气氛和谐而热烈。(陈莲英、黄水香)

◆**永安市**举办中老年人健身交流活动。地掷球交流活动中,19支代表队进行循环赛,场上气氛紧张热烈。滚靠、滚击、抛击,短球、长球、边球,各种技术战术运用合理。乒乓球分会举办友谊交流赛。赛前各位选手挥舞着红色国旗合影。此次比赛特点是采取随机抽签形式,增加了偶然性、趣味性。围棋交流比赛中,32名中老年围棋爱好者汇聚一堂,传承国粹,纹枰论道,沉着应战,赛出了成绩,收获了友情。(何黎明)



三明市工行老体协举行重阳节游园活动

◆**明溪县**舞蹈比赛进山村,助推乡村文化振兴。来自城关乡新时代文明实践站的9支乡村广场舞参赛队在罗翠村广场同台竞技,共秀舞技,以活力、动感的舞姿展现乡村群众积极向上的新时代风貌。各支参赛代表队纷纷亮出绝活,或柔美婉约、或激情澎湃、或灵动飘逸,把对美好生活的热爱和赞美之情,融入到一支支舞蹈中,舞出了全民健身、健康和谐的文明新风,赢得观众阵阵掌声。活动中还穿插了党史知识有奖竞答,到场群众踊跃参与,将整场活动推向高潮。县老体协与县农村信用联合社携手,隆重举办精品展演活动。为防控疫情,县健身舞辅导站6支队伍、太极拳辅导站7支队伍、柔力球辅导站3支队伍,和球类辅导站乒乓球、气排球、门球、地掷球、桌球5支队伍在不同场地同时交流展演,多姿多彩的优秀节目表达了明溪县老年朋友永远听党话、跟党走的坚定信念。(徐晓红)

◆**大田县**老体协开展健步走活动。老人们结伴而行,精神饱满,步伐轻快,一路欢声笑语。太华镇镇村老体协先后筹措活动经费达30多万元。在专题座谈会上,镇村党政主要领导及乡贤田加祺等爱心人士为部分高龄老人开展慰问活动,形成了由各级党政主导,社会

各界共同关爱老年人事业的良好氛围。全镇还组织开展各项文体活动40多场次,老年人参与率达80%以上,充分展现了广大老年朋友对美好生活的向往和爱党爱国情怀。广平镇老体协组织老年朋友们到元沙村五龙山,展望眼前人与自然和谐共生的美丽画卷,追忆当年习近平总书记在五龙山指点江山,视察工作的情景,再次感悟青山绿水是无价之宝的科学内涵。还举办了红歌联欢演唱会。(大田县老体协)

◆**泰宁县**老体协举办大型文艺晚会,晚会节目精彩纷呈,有健身舞、健身操、柔力球、健身球操、气舞、太极拳、泰宁山歌、持杖健操等等。演出现场掌声热烈,观众们看得意犹未尽。朱口镇节日活动突出“夕阳晚情、重温甜蜜”。活动安排父母和子女的沟通环节,提醒子女多关心陪伴年迈的父母。趣味互动游戏营造了欢乐祥和的气氛,老人们纷纷一展身手。戴皇冠、唱生日歌、吃传统寿糕,给生日在9月份的老寿星准备了生日惊喜。上青乡节日活动为老人送温暖、送健康、送整洁。志愿者陪老人聊家常,开展丰富活动促进老人身心健康。为行动不便和高龄老人送上节日大礼包和衷心祝愿,让老人们真切感受到党和国家的关怀。开展义诊活动,让老人做到有病早知道、早调理、早治



三明会展中心健身管理站舞动新生活



市直老体协举办迎国庆桥牌赛(张艰供图)

疗。志愿者还不怕脏、不怕累,清洁桌椅、收拾房间,为老人营造整洁的居住环境,送上别样的节日祝福。(泰宁县老体协)

◆**尤溪县**老体协、老年大学联合举办健身气功、太极拳主题展演活动。会员们服装亮丽,精神饱满,队列整齐,怀着对伟大祖国的美好祝愿,展演了健身气功和太极拳剑扇等10个节目。展演动作飘逸流畅、刚柔相济、舒展大方,充分展现了新时代老年人热爱生活、积极向上的精神风貌。县老体协柔力球分会会员欢聚在美丽的紫阳公园柔力球训练基地,展示了《撸起袖子加油干》、《龙腾四海》等13个节目。快乐脚步踏着节拍,为祖国点赞,为祖国喝彩,唱出心中美丽的向往。柔力球分会还与县柔力球协会等联合开展球艺展示联谊活动,共同庆祝中国共产党第二十次全国代表大会胜利召开。展示在《撸起袖子加油干》等乐曲声中

开始,紧接着《龙腾四海》等歌颂祖国的展示表演接连亮相。最后大联欢“圈圈舞”把活动推向高潮。(尤溪县老体协)

◆**清流县**老体协举办乒乓球混合团体赛。12支参赛队伍60名选手参加角逐。比赛现场热火朝天,比赛氛围紧张激烈,选手们尽情挥洒汗水、比拼球技,引来现场观众阵阵欢呼声和掌声。县教育系统老体协也举行了乒乓球友谊赛。县老体协门球分会举办第三季度会员门球大奖赛。运动员参赛热情高涨,一天的比赛,同分决胜负就出现三场,把比赛不断推向高潮。这是多年来,县门球比赛中从未有过的现象,比赛的激烈程度不言而喻。比赛在和谐、激烈和欢笑中有条不紊进行,表达了全体运动员对即将隆重召开的二十大的喜乐心情。(清流县老体协)

◆**沙县区**老体协9月底举办台球交流活动,邀请来三明市台球协会会长陈建椿为区台球分会的工作提出指导性建议,还认真细致地讲解了台球斯诺克的比赛规则、技术要求等。原会长林惠英总结了区台球分会的发展历史与工作经验、成绩。新任会长林垣萍布置了今后的工作。随后举行双色球和斯诺克交流展示,会员们积极参与,欢聚一堂。10月中旬又举办了地掷球系列赛,庆祝党的二十大胜利召开。(王立民)



将乐县金华社区喜迎三十天(白云婷供图)

广场晨练 喜迎二十大 庆祖国华诞



广场晨练 喜迎二十大 庆祖国华诞

十月一日是祖国七十三年华诞,党的二十大即将召开,又是兴泉铁路建成通车的美好日子。大田县老体协太极拳剑俱乐部部分会员到大田北站火车站广场晨练。

早上六点,站前广场山边已透出东方晨曦。俱乐部会员陆续到场集中。大田北站候车楼坐北朝南,正对着大仙峰。铁路由东向西在群山中蜿蜒穿过。站前广场宽广而主题突出。耸立在正中的是“龙凤呈祥”石雕球。龙飞凤舞盘旋在大石球周围,寄寓着山城大田安泰吉祥、展翅高飞。以孝道为主题的石雕、塑像分列在广场两旁,既有观赏价值又有教育意义。

黄丽华老师负责组织,连秀琴老师负责录视频,颜丽芳老师负责播放音乐,队员们习练起了八段锦、导引养生功十二法、八法五步太

极拳、二十四式太极拳、太极功夫扇等功法套路。音乐悠扬悦耳,大家精神专注,悠然自得,动作整齐流畅,引来晨练的市民驻足观看。有些市民全程录视频,有些抓拍定势动作。两位摄影爱好者也聚焦优美的动作。空中无人机摄影机不知疲倦地在队伍的头顶上方盘旋。

县老体协拳剑俱乐部十分重视常态化训练。每天早晨,公园、广场、体育馆都有会员晨练。还有些会员定期在下午和晚上习练。大家在学习和训练中增强体质,提高身体免疫力,各种功法套路的演练水平也逐渐提高。2022年5、6月,在三明市第十一届老健会上,由俱乐部成员组成的大田县代表队荣获太极拳项目第三名,健身气功项目第五名。(大田县老体协拳剑俱乐部)



喜迎二十大 唱响新时代

——三明市直机关老体协举办歌咏赛

“唱支山歌给党听,我把党来比母亲,母亲只生了我的身,党的光辉照我心。”

10月12日,为迎接党的二十大胜利召开,激发广大群众热爱党、热爱祖国、热爱社会主义的热情,唱响主旋律,传播正能量,由三明

市直机关老体协主办,三明市艺术馆协办的“喜迎二十大 唱响新时代”歌咏赛在市艺术馆隆重举行,充满激情的歌声在演艺大厅久久回响。部分市厅级老领导,市委组织部、市政府办、市直党工委、市体育局等市直部门的主要



领导及市直各单位老体协负责人参加活动。

本次歌咏赛采取合唱的形式进行,来自市直机关老体协基层单位的 8 支队伍近 300 人参加比赛。大家饱含深情,用娓娓动听的歌声演唱了《唱支山歌给党听》、《我的祖国》、《伟大的祖国伟大的党》、《祖国不会忘记》、《复兴的

力量》等一首首脍炙人口、广为传唱的经典红歌。一段段难以忘怀的历史,凝成了一首首激昂奋进的赞歌,让观众在历史的音符里重拾红色记忆,感党恩、听党话,跟党走。

经过专业评委的评定,党群口、市农业农村局、市公安局、市检察院老体协代表队获得金奖。歌咏赛在全场大合唱《没有共产党就没有新中国》的歌声中落幕,

一面旗帜映红心,一颗红心永向党。本次活动充分展现了市直老同志热爱党、热爱祖国的精神风貌。我们将以这次歌咏赛为契机,进一步展现出“永远跟党走”的决心与信心,用积极向上、康乐有为的良好精神风貌迎接党的二十大胜利召开!(陈小明)

庆祝二十大 银晖心向党

10 月 18 日,三明教育学院退休党支部老党员们齐聚永安市曹远镇霞鹤村,参观美丽新农村,庆祝党的二十大胜利召开。

在霞鹤村,老党员们参观了村委会的展览馆和抗战时期印刷厂遗址,沿着九龙溪畔,漫步在山环水抱,古木成荫美丽山村,感受着乡村振兴带来的可喜变化。看着一栋栋整齐的村别墅和道路平整的村道,道路两旁种植各种花果树木,一派欣欣向荣的景象,不禁感叹在党领导下的社会主义新农村,焕发出新生机,农民真正过上了好日子。

早在 1996 年,霞鹤村集体年

收入就超过 18 万元。“山区也要增强信心,我们自有我们的优势,自有我们的长处,发挥好了,同样可以当状元。”习近平的一句话更为这个人口不过 300 多人的小山村提振了发展的信心,使之一步步成为省级卫生村、文明村、美丽乡村试点村、乡村振兴试点村、金牌旅游村,



实现了“美丽蜕变”。霞鹤还有着深厚的文化底蕴。抗战时期,霞鹤村是改进出版社所在地,先后有 100 多位著名作家、学者在永安进步刊物发表作品和出版专著,如今在旧址前,一条陈列抗战文化的“星光大道”刚刚建成。

老党员们纷纷表示,通过此次参观考察,

对三明近年在党的领导下农村经济社会发展带来的新变化有了更加直观、深入的了解,今后要更加紧密团结在党中央周围,铭记党的奋斗历程,发扬党的光荣传统,传承党的红色基因,赓续共产党人的精神血脉。(三明教育学院党政办)

三明市老体协柔力球分会开展大型柔力球交流展示活动

10月23日上午,秋高气爽,三明市博物馆广场一曲雄浑激昂的音乐《龙腾四海》骤然响起,立刻吸引了人们的目光。只见十人一列的近五百人的队伍挥舞着系着一条彩龙的柔力球拍,随着音乐翩翩起舞,好似蛟龙过江,龙腾四海,蔚为壮观。众多过往群众随即驻足观看。原来,这是三明市老体协柔力球分会开展“庆祝党的二十大召开,展银龄康乐风采”大型柔力球交流展示活动。

随后双拍集体展示曲目《歌唱祖国》也登台亮相,毫不逊色。接着,即将参加省老健会比赛的单拍、双拍运动员先后展示了《美好生活》、《开门红》曲目。这二支队伍已训练了几个月时间,大家克服诸多困难,每天坚持训练,积

极备战。比赛临近,今天算是比赛前的实操演练。之后三元区的莲萌队、六路队、滨江队,沙县区的双拍队、飞翔队等共计 18 支队伍先后上场表演了《点赞新时代》、《撸起袖子加油干》等等曲目。姐妹们矫健的身姿挥舞着球拍,充分展示了柔力球的优美与魅力,体现了新时代老年人积极向上的精神风貌。

本次交流活动不仅展示了三明市柔力球爱好者英姿飒爽的精神风貌,也达到了以球会友,提高球技,快乐健身的目的,同时推动柔力球健身项目更上一层楼。

本次活动还得到了美达齿科、久久星柔力球公司及众选优亿柏驼奶粉旗舰店的支持与赞助。(三明教育学院党政办)



三明市老体协领导到沙县区 看望备战省老健会运动员

9月23日,三明市老体协主席刘鑫、副主席兼秘书长刘胜富一行到沙县区看望备战第十一届省老健会的健身秧歌、健身功气球两支队伍。

运动员们首先展示了他们的训练成果。刘主席充分肯定了健身秧歌、健身功气球两支队伍最近一段时间的集训成果,感谢运动员们的辛苦付出。他希望大家在训练中扣细节、扣动作标准,以期在省老健会上展示三明的精神风貌,再创佳绩。

刘主席还认真听取了队员们的意见,针对队员们提出的需要解决训练期间的后勤问题,现场要求沙县区老体协具体落实。(王立民)

三明市老体协领导 深入可乐球操队指导工作

10月25日,三明市老体协主席刘鑫、副主席刘胜富看望了正在训练的可乐球操三明代表队,观看了她们为参加省老健会比赛而紧张习练的可乐球操规定、自编套路。刘鑫主席肯定了这一阶段通过大家的勤学苦练,取得了预想的效果,并指出:要抓好每个细节,做到动作整齐划一,进一步提升表现力。希望大家在赛前的这些日子里,熟练掌握球感,练好操舞基本功,争取更上层楼,并注意劳逸结合。队员们表示:要把压力变为动力,不辜负领导的希望,争取获得好成绩。(包亚光)

三明市老体协棋牌分会 精心组队全力备战省老健会

为了备战省老健会,市棋牌分会专门召开会议,商讨桥牌、围棋、中国象棋、80分扑克牌四个小项的组队工作。本着公平公正的原则,确定市老健会团体赛冠军队、个人赛获前四名且年龄符合老健会规定的优先入选。

在训练方面,采取以赛代练和集中训练相结合的方式。今年以来,陈成林会长经常带着队员参加市棋艺协会主办的各项棋牌赛事,以提高技战术水平和实战能力,增强必胜的信念。八月中旬,召集16名参赛队员进行第一次集中训练。大家互相切磋技艺,取长补短,收到了很好的效果。按计划还将进行多次以赛代练和实战集训,力争在省老健会上赛出水平,取得好成绩。(包亚光)

三明永安健身气功队 备战省老健会进入倒计时

每天上午7点钟准时集中训练成为队员们的自觉行动。训练项目有马王堆、导引养生功十二法、易筋经、五禽戏四个健身气功套路。在王少文老师的指导下,9位队员力争每个动作都做到严格规范,按音乐节拍进行。发现问题当场纠正,直到符合标准为止。队员们决心争分夺秒,刻苦训练,精益求精,代表三明老体协在省第十一届老健会上赢得荣誉。

健身气功项目是永安老体协的品牌,曾多次参加省、全国的比赛并获佳绩。近年来,永安市健身气功推广力度大,全市有三万人参与习练。健身气功项目锻炼有利于防病治病,对提高老年人的生活和生命质量有重要作用。(吴刚毅)

建宁县举办首届老年人体育健身大会



县老健会扑克牌 80 分项目竞赛

盛夏未央,初秋登场。在青山叠翠、云雾缭绕、潺潺流水的濂溪河畔,一群备战县首届老健会的运动员正练习持杖健走、健身球操、健身气功、健身秧歌。老骥思千里,选手们汗水湿衣,真有点“暮色苍茫夕阳好,半老不逊年来少;桂花溢香色不老,霜菊点黄弄潇遥。”

9月24日,建宁县老健会气排球项目经过几个月的比拼选拔,4个球队进入决赛。经过一场场循环赛,最终濂溪代表队、教育系统代表队获得优胜奖。

9月25日举办乒乓球交流赛。50多名选手经过海选冲进赛场。选手们旋转球、弧旋球、

大力扣杀,时而拉大比分距离,瞬间又被对手反超。大家奋力拼搏,勇夺金牌。最终3个代表队摘得优胜奖牌,取得优异的成绩。乒乓球运动在建宁县深受欢迎,特别是在争创“康乐家园”活动中十分普及。

均口镇积极备战全县老健会。10月10日镇老体协组织全

镇6个门球队进行县首届老健会门球项目选拔赛。均口镇门球运动项目在建宁县处于领先地位。

10月22日,在党的二十大召开期间,举行县老健会扑克牌80分项目比赛。选手们默默思考,似将军运筹帷幄之中。参赛队伍决心展示最优秀的成绩为家乡争光,庆祝党的二十大召开。

建宁县首届老健会在县委、县政府的主导下,通过县老体协主动作为,多方筹措,精心组织,设竞赛项目15个大项18个小项,于9月至11月完成。(刘方华 吴晓红)

永安举办 2022 年世界健身气功日活动

9月9日,永安市老体协举办2022年世界健身气功日活动。永安第一中学附属学校的1800名学生与市健身气功分会的100名会员,在学校广场上,老少同台表演八段锦。配着节奏响亮的音乐,大家动作整齐,灵活娴熟,场面十分壮观。青少年的健康茁壮成长寄托祖国未来的希望和力量。市教育局局长刘金坚、市老体协副主席李石光、管礼明到场观看表演。

健身气功是永安老年体育品牌,在全省颇有名气。2012年永安第一中学附属学校率先把八段锦作为学校体操项目。走在全省全国的前列,起了引领示范作用。

健身气功项目锻炼,不仅让学生掌握到一种健身方法,同时对中华优秀传统文化有更深入的了解,对促进身心健康具有重要意义。(吴刚毅)

尤溪县老体协健身气功分会成立并举办培训班

8月23日,尤溪县老体协隆重举行健身气功分会成立大会。会后,全体会员进行了健身气功八段锦、导引养生功十二法的展演。

次日,新成立的健身气功分会即举办了为期3天的培训班,120多名中老年人参加学习。培训内容是健身气功导引养生功十二法。为了巩固学习效果,下周还将集中复习2天。

这是将刘玉珠会长在健身气功分会成立大会上提出的“以短期集中培训和日常习练相结合,开展健身气功教学”工作思路付诸实施的第一步。培训班由该分会副会长、社会体育一级指导员蔡玉心担任主教,理事会成员黄金、宋惠玲、蔡霞、周勇担任助教。(陈友捌)

沙县区老体协重视开展培训工作

沙县区老体协地掷球分会于9月18、19日举办地掷球三级裁判员培训班。经考核,6名地掷球爱好者获得三级裁判员证书。他们将为沙县区地掷球运动的发展和提高做出贡献。

区老体协柔力球分会于10月2至7日开展《龙腾四海》套路培训,150多名柔力球爱好者参加。随后,培训学员经过3场彩排练习,于23日顺利参加三明市老体协柔力球分会主办的“庆祝党的二十大胜利召开,展康乐银龄风采”专场交流展示活动。(王立民)

9月28日、30日,三元区老体协分别在三元区政府城关大楼办公楼和三元区老年大学楼召开南北部老体协辅导员培训班。培训班由三元区老体协常务副主席高建铭主持。三元区老体协副主席、少体校校长林炜为辅导员进行授课。三元区老体协主席林新华要求全区辅导员继续发挥好联系广大老年体育活动者的桥梁和纽带作用,积极引导老年人参与体育锻炼,团结老年体育工作者共同努力,带领群众开展好健身活动,快乐享受美好生活,把三元区全民健身活动推向新的高潮。(三元区老体协)

三元区老体协举办老年体育辅导员培训班

大田县老体协健身功气球规定套路推广培训班



(大田县老体协供图)



建宁县老体协举行持杖健走体育健身指导员培训

□ 刘方华 吴晓红

10月21日,建宁县体育馆田径场迎来40多名参加首届持杖健走培训的学员。他们完成学习后,将适时进行理论(持杖健走的健身意义和进入比赛的程序要求),和动作要领(持杖行走的姿势和技术的运用)考试。两科合格者发给三级社会体育健身指导员证书。

建宁县位于福建省西北部,是福建母亲河闽江的发源地。境内的闽江源国家级自然保护区内不仅风光好,还有中共苏区反围剿纪念馆、金饶山风景区、上坪古村等人文景观,和金饶山国家级户外运动基地、东山历史文化主题公园,是个环境优美、魅力四射的生态休闲旅游城,吸引了众多游客前来旅游观光、科考探幽、休闲度假。近年来徒步攀登八闽第一峰金饶山者众多,为持杖健走的好地方。

今年4月,县老体协常务副主席刘方华,带领6名体育健身爱好者,前往永安市拜持杖健走国家一级教练童令为师。通过面授和视频授课指导,加上队员们努力训练,于6月参加三明市第十一届老健会持杖健走项目竞赛,取得优秀奖的第一名。在这支队伍的影响下,该县持杖健走运动快速发展,到目前已成立9支队伍。为满足进一步推广该项目的需要,县老体协组织了这次培训。

持杖健走由滑雪运动演变而来,1997年起源于北欧芬兰。目前北欧国家参加该项运动的人数占人口总数的19%。持杖健走是个体活动,不受场地限制,简便易行,老少皆宜。比散步有效,比慢跑安全。它与一般徒步走相比更具长处:一是提高心率13%。二是热量多消耗20-46%,腰、腿的压力减轻10%。三是增加了上肢锻炼,改善肩周炎及腱鞘炎等慢性疾病,对缓解腰肌劳损等有很好的疗效。

2005年国家体育总局开始普及推广这个全民健身运动项目。2013年中国老体协成立持杖健走推广委员会,2017年将该项运动纳入全国老健会比赛项目,旨在带动更多老年人走出家门、迈开双脚、走出幸福。该项目自引入建宁县,已被当地逐渐认可。县老体协正筹备成立持杖健走专业协会。让我们祝愿该项目在当地生根、开花、结果。



黄启宁：退而不休发光热

□ 张丽娟 易鑫荣

杨时故里，尊师重教。多年来，将乐县委县政府始终传承尊师重教、耕读传家的好传统。为了表彰先进、树立榜样，今年，县里专门设立杨时奖，表彰为将乐县教育事业做出突出贡献的优秀教师。今天，让我们一起走进将乐首届杨时奖获得者、退休教师黄启宁。

黄启宁 1975 年毕业于三明师范学校。从教 36 年间，先后在将乐的小学、中学、职专等校任职。他努力学习，积极工作，教书育人，1985 年 7 月光荣加入中国共产党，先后两次获评“三明市先进教师”。

2011 年退休后，黄启宁投身县离退休教师协会工作，连续三届当选会长。他积极发挥组织、引导作用，以身作则，带领广大退休教师开展文体活动，还亲自担任合唱队和交谊舞的教学指导。为了筹措活动经费，黄启宁与班子成员一道，拜访各校校长，向他们介绍协会活动情况、存在困难，争取他们的理解支持。在大家的共同努力下，协会多次获得上级表彰，被评为省市“老年人健身康乐家园”、“将乐县老年工作先进集体”等荣誉称号。

黄启宁谢绝了某公司的邀请，放弃了家教的诱惑，心甘情愿地做着这些被认为“没米没钱”的事。他觉得，退休之年还能为大家做点事，还能得到众人的认可和拥护，便是自己最大的价值、最大的快乐。

2017 年 5 月，将乐县成立了退休教师党支部，黄启宁担任支部书记至今。他着力抓好党建工作。万事开头难，党员管理首先要联系上分散在各地的一百多位党员，要了解他们的住

址、电话、身体、家庭等情况。他以礼相见、以诚相待，把退休党员教师们聚拢到支部中。

为了让广大退休党员永葆初心，与时俱进，黄启宁始终把党员的学习教育摆在首位。通过文本自学、微信群学、讲座导学、参访助学以及实践研学，来提升广大退休党员的思想政治意识。

多年来，支部注重依托协会，发挥教师特长、优势开展活动。协助龙池、银华两个社区组建文艺健身表演队，长年派教师进行教学指导。建立志愿者服务队伍，积极参加文明创城，防疫抗疫、关心下一代以及暑托班等志愿服务。支部通过积极开展社会宣传、展示、演出等活动，唱响主旋律，传递正能量。

在黄启宁的带领下，2020 年支部获得了首批省市两级“示范党支部”称号。他于 2020 年、2021 年两次受邀在三明市离退休干部党组织书记培训班上作经验介绍。

黄启宁表示：“我决不辜负县委、县政府对我们离退休干部党组织的重视和关怀，百尺竿头更进一步，充分发挥离退休老同志的政治优势、经验优势、威望优势，把党员作用发挥向社区延伸，往邻里拓展，以更高昂的斗志，更努力的作为，更亮眼的成绩，向党的二十大献礼。”



老年人要学会使用运动处方

□ 吴刚毅

随着全民健身计划的实施,愈来愈多老年人参加各种形式的锻炼。但据调查,目前参与健身运动的大多数中老年人对运动处方并不了解,处于一种盲目状态。如对所选择的健身项目的健身效果不甚了解,特别是以康复为目的的锻炼者对自己参与的健身项目的功效知之甚少,多数是听从亲朋好友的介绍而参与,缺乏针对自身特点而科学地选择运动项目,在锻炼中、锻炼后也缺乏按标准进行自我评价,使全民健身计划不能有效地推行。

1969年世界卫生组织(WHO)使用了“运动处方”术语。为了准确有效地制订运动处方,必须进行医学检查和健康诊断,根据检查和诊断结果制定有针对性的运动处方。应特别注意运动处方要个体化。由于个人的身体条件和客观情况千差万别且经常变化,不可能预先准备万应的运动处方。尤其是老年人,身体的个体差异极大,老化过程中生理机能的下降程度也因人而异。因此,老年人参加健身锻炼最重要的一个原则,是要做到个别对待,自我监控。

运动量自我监控最简单的方法,是根据自己的主观感觉进行判断,或在医生指导下进行有针对性的锻炼。运动量适宜的指标是:锻炼后有微汗,轻松愉快,食欲和睡眠良好;虽然稍感疲乏、肌肉酸痛,但休息后会消失;次日觉得体力充沛,还有锻炼欲望。而锻炼后大汗淋漓、头晕眼花、胸闷、气喘、非常疲劳;倦怠易激动、睡眠不佳、食欲减退;脉搏在运动后15分钟尚

不能恢复;次日周身乏力,缺乏运动欲望,则表明运动量过大,应调整减量。运动后身体无发热感也无微汗,脉搏也无大变化或在两分钟内很快恢复,说明运动量过小,对身体心肺功能没有刺激作用,起不到锻炼的作用,则应调整增量。运动达不到一定的量,就不能明显改善心脏机能。老年人可根据自己的身体机能状态,稍微降低一些标准,心率以控制在100—130次/分为宜,以确保运动的安全。

老年人要合理选择和搭配健身锻炼内容,使身体各部位各器官的机能都得到运动负荷的刺激。一般来说,可选择一些对身体影响较全面的项目,如游泳、太极拳、慢跑等。在锻炼中,老年人还应做到神形一致。“神”是指精神、心理,“形”是指身体、动作。所谓神形一致,是要求在健身锻炼中意念要专注,精神要集中,使思想与动作紧密结合。传统的健身项目很注重神形结合。如打太极拳就要求“意动身随”,“劲力包蓄于内,而不露于形表”。此外,老年人日常健身锻炼中时刻不能忘记的是“安全第一”,应做到“五戒”:一戒“急于求成”;二戒“争强好胜”;三戒“过分激动”;四戒“负重练习”;五戒“屏气使劲”。

总之,要把握循序渐进、逐步提高的原则,运动前要做好热身准备动作。对以前较少运动者可由最简单安全的步行开始,待体力增强后再进行别的项目锻炼。



汀州之旅

□ 刘伏莲 田乐平

回城后夜游汀州古城的传统手工百业街店頭街。古街上遍布着油盐铺、豆腐店、打铁铺、剃头店、裁缝店等,各行各业生意红火。老街上还保留着

长汀,一个心心念念了N年的地方,三个半小时的长途跋涉,终于见到了你!当我脚踏在青石板路上,我的思绪已飘在久远的唐宋年代,我更喜欢你的另一个名字:汀州,这是多么有诗意和想象的名字啊……

长汀县(汀州府),简称“汀”,位于福建省西部,地处武夷山脉南麓。这里千山竞秀,群峦叠嶂,自古是闽、粤、赣三省的边陲要冲,是连接赣州、梅州的中心枢纽和商贸重镇,被誉为客家首府和福建省的西大门。

下车后品尝了汀州丰盛的美味,便驱车前往客家山寨丁屋岭。该村山高林密,曲径通幽,风景如画,至今仍保留原始村落形态,是个看不见水泥的村庄。黄泥墙、黑灰瓦、木房子、石台阶随处可见。粗糙厚重的石寨门,天然独特的老石板,敞开式的老祠堂,乾隆年间的老古井,显示出历史与文化的积淀。丁屋岭大井被列入第三次全国文物普查不可移动文物名录。原生态的建筑风貌,秀丽的风光和淳朴的民俗风情让人流连忘返,颇具旅游开发价值。

张宅、王家祠、蓝兰家宗祠、林家家庙等一大批建于明清时期府邸的古建筑。这些古建筑有的规模宏大,有的小巧别致,但都翘角飞檐,雕梁画栋,精美别致。

从街尾的惠吉门登上古城墙,赏灯光璀璨的城楼美景,听汀州帅哥汤导讲述千年古城的故事:长汀是著名的唐宋古城,众多保存完好的文物古迹,如汀州府城隍庙、巍峨耸立的唐代城楼等等,成为汀州古城景观的一大特色。高超的建筑技艺和不朽的艺术价值,充分体现了汉族客家人民的勤劳智慧和卓越才能。众多风格独特的客家建筑见证了这座历史文化名城厚重的历史与文化内涵。

始建于唐大历四年的汀州古城墙,至明清时期总长为5000多米,设有12个城门,现在保存完好的城墙近3000米,将朝天门、五通门、惠吉门、宝珠门联结在一起。2013年汀州城墙被列为全国重点文物保护单位。

次日清晨,我独自走在城墙边的古乌石巷,踏着青石板上的露水,沿着晨曦中雾气紫

绕的古老城墙慢慢行走，起伏的小路绵延伸展。望着汀江边的宋慈亭，让我想起了世界法医鼻祖宋慈，他曾在长汀担任县太爷，开辟了汀江航道。

吃完由米粉白粥鸡蛋和各种汀州小吃构成的早餐后，我们首先参观福音院，这里原是中央红军医院，毛泽东曾在这里治病疗养。然后到达长汀博物馆，馆内设有汀州客家历史陈列展览、长汀革命历史陈列。这里曾经是汀州试院旧址，清代著名大学士纪晓岚曾在此当主考官。也曾是瞿秋白烈士被囚处。参观结束后，来到杨成武将军广场，广场的左侧是瞿秋白烈士纪念碑。是无数的革命先烈流血牺牲，才换

来了我们今天的幸福生活。

结束了两天的古城之行、红色之旅，品尝完午餐，乘车返家，可我却想留下来！

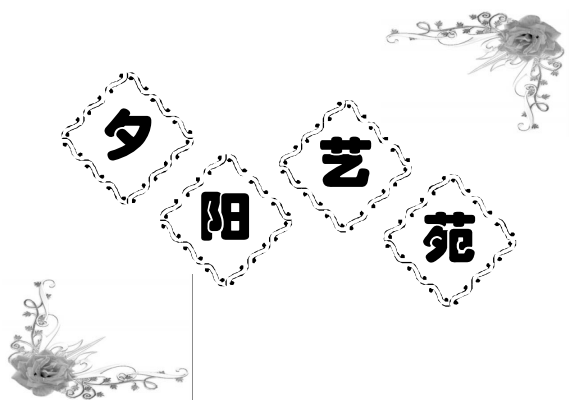
我想留下看春天汀江上的细雨，与汀江夏夜相拥。我想留下嗅寻历史的气息，穿越在古今之间，踏着千年的青石板路，喝着香醇的客家米酒，看着古老的城门和牌楼，……哎，汀州，是一个来了不想走的地方。汀州，是一个走了还想约的地方。

历史名城汀州游感

草 农

历史名城积淀厚，基因红色耀汀州。

晓岚监试贤人举，开国伟人壮志酬。



喜迎党的二十大

□ 姜校杰

中华崛起建奇功，盛会宏开国运春。
领袖导航征程稳，复兴大业坦途通。
核心技术攻坚克，揽月攀星上九重。
生态文明新时代，英明理政国兴隆。

喜迎党的二十大胜利召开

□ 钟晓惠

中华崛起现眸前，成就辉煌有众贤。
百载征途同拓展，千秋大业共谋研。
神舟飞跃炎黄梦，导弹升空家国全。
党领人民齐奋进，强军铸剑卫尧天。

聆听党的二十大报告

□ 季丽娟

菊桂金秋兆吉开，珠玑字字入心来。
细思文旨宏图筑，默念华章伟业裁。
愿景精描辉社稷，江山锦绘响春雷。
新程再启明航向，展翅鲲鹏逐梦回。

自 行 车 随 想

□ 邓享荣

四季辗转,已是深秋。秋天的阳光点点滴滴照在心头。我骑上自行车,让它伴随我体验秋日的欢乐。进入秋天的三明别有一番情趣。金黄的落叶飘洒在地上,骑车经过,软软绵绵的,车轮与树叶之间的轻轻摩擦声,奏出美妙动听的音乐,传递给热爱生活的人们,让他们感受到一丝丝淡淡的惬意。

从拥有第一辆自行车到现在,已经过去40多年了。这些年,我转换着自己的角色,从青年变成父亲,又变成姥爷。同时也见证着我们生活的变迁,见证自行车由奢侈品变成必需品,又变为现在休闲锻炼的工具。

女儿小的时候,我每天送女儿到幼儿园、小学。自行车前面坐着女儿,我一边骑,一边听她背儿歌、唐诗,说着学校里的趣事,幸福极了。每逢春天来临,我和妻子都会带着孩子,骑车到郊外踏青。下洋的菜地,莘口、洋溪的圩场,陈大的瑞云山……走遍了三元、梅列的角角落落。一家人享受着阳光、春风和大自然,其乐融融。

现在骑自行车的人少了,可自行车俱乐部却多了起来,我家门口就有一家。俱乐部老板告诉我:运动学专家认为骑自行车与跑步、行走、游泳一样,具有锻炼内脏器官的耐力和提



(俞建平供图)

高心肺功能的作用。由于骑自行车是两腿交替蹬踏,还可使左右两侧的大脑功能均衡协调发展,从而提高神经系统的敏捷性。据了解,目前在美国有两千万人骑自行车健身;在欧洲,骑自行车“一日游”也成为最时髦的时尚运动方式之一。

骑行是一种生活方式,也是我的一种习惯,一种瘾。我钟情于骑行在路上的状态,自由,未知,期待,惊奇,可以获得,可以遗忘。骑行,在路上,用车轮丈量我们的人生之路。

有一项调查甚至认为:邮递员在世界各行业中寿命最长。主要原因是他们经常骑自行车。近几年,三明市的公交车、出租车发展很快,使不少人放弃了自行车。然而,我还是喜欢自行车。它省油、省钱,不污染环境;它方便、快捷,想到哪里就到哪里,自己说了算,不受限制,还能锻炼身体,多好的一件事啊!

三明市老体协领导查看参加省老健会项目队集训情况



刘鑫主席查看
台球队集训情况



刘鑫主席到永安查看
持杖健走队集训情况

三明市各项目代表队集训迎接省老健会

棋牌代表队



健身功气球代表队



健身秧歌代表队



太极拳剑代表队

建宁县举办首届老年人体育健身大会



(章晋青、陈成林、王立民、陈小鸿、吴晓红供图)

柳荫三明媚

编委会主任：刘 鑫

副主任：杨国风 刘胜富 章晋青

执行副主任兼主编：吴斧平

批准单位：三明市文化和旅游局
编印单位：三明市老年人体育协会
发送对象：三明市老年人体育协会会员
印刷单位：三明市教育印刷厂
印刷日期：2022年10月
印 数：1600册