

内部资料 免费交流
(闽)内资准字 A 第 048 号

福州老年体育

袁启明题

2021 · 1
总第 78 期

主办：福州市老年人体育协会



目录 | CONTENTS

卷首语

02 与奋进中国同行

老体新动态

03 福清市获“全国老年人太极拳之乡”和“全国老年人气排球之乡”两项殊荣

05 晋安区老体协顺利召开 2020 年年会

培训交流

07 “走进武术之乡”——市老体协举行宣传员年终培训会暨采风活动

09 传友谊精彩纷呈 扣凌厉燃烧激情

10 凝心聚力 “乒”出风采

10 连江县举办健身秧歌培训班

11 门球连场迎新年

文体展示

12 相聚丹峰 以武会友

13 鼓楼区老体协开展“迎新年”健步行

14 迎新年快乐养老院 送祝福温暖老人心

15 讴歌新时代 脱贫奔小康

16 闻鸡起舞强筋骨 辞旧迎新健身心

17 永泰县老体协应邀参加长乐区“武术之乡”风采展示

18 基层文体展示

老体心声

19 习武强身体 非遗扬国威

20 协同各方构建老年人多样化学习平台

22 晨练偶感

22 贺第一个中国警察节



与奋进中国同行

岁月不居,时节如流。2020 年在全国人民共克时艰、团结奋进中悄然离去,2021 年带着希望向我们走来。我谨代表福州市老年人体育协会向关心、支持、帮助老年体育事业发展的领导和同志们致以新年的祝福!

2021 年起,我国将进入“十四五”新时期,积极应对人口老龄化已经上升到国家战略的高度,党的十九届五中全会擘画的“十四五”和 2035 年宏伟蓝图,将为老年体育事业发展提供更好的社会环境,各级老体协要抓住这难得的契机,乘势而上,在习近平新时代中国特色社会主义思想的指引下,认真谋划、主动作为,要开好头、迈好步,以新的理念、新的姿态、新的作风,迈进“十四五”开局之年,为福州市老年体育事业作出新的贡献。

疫去春归时,直下看山河。让我们锐意进取、昂扬向上,以老骥伏枥,志在千里的激情、坚如磐石的信心、只争朝夕的劲头、坚韧不拔的毅力,永远奋进在时代前列!

林厚新

2021 年 1 月

福清市获 “全国老年人太极拳之乡”和“全国老年人气排球之乡” 两项殊荣

12月22日上午,“全国老年人太极拳之乡”和“全国老年人气排球之乡”授牌仪式在福清市老体中心举行。省老体协主席王美香代表中国老年人体育协会为福清市授牌。福州市老体协主席林厚新、常务副主席薛海玲,福清市市长张新怿参加授牌仪式。



张新怿代表福清市委市政府对省、福州市老体协长期以来对福清老年体育事业的关心和支持表示衷心的感谢。他表示,老年人体育工作是老龄事业和体育事业的重要组成部分,对于弘扬中华民族尊老敬老、爱老助老美德,提升公民的整体素质具有重要意义。福清将以此次授牌为契机,不断为老年人体育活动创造条件,推动老年人体育事业全面发展。同时,希望省、福州市老体协继续关心和支持福清老年事业发展,共同推动福清老年人体育工作再上新台阶。



福州市老体协主席林厚新充分肯定了福清市老体协取得的工作成绩。他说,福清市老体工作基础好、积累时间长、项目多,形成了各镇(街)你追我赶的良好态势。他希望福清借全国老体协授予“全国老年太极拳之乡”和“全国老年人气排球之乡”之机,乘势而上,深入实施全民健身国家战略,积极构建满足老年人日益增长的多元化、多层次健康需求的文化体育服务体系,让更多的老年人体育健身项目和健身活动走进乡村、社区,让更多老年人加入体育健身活动,推动福清市老年体育工作创新发展。

王美香主席代表省老体协对福清市荣获“全国老年太极拳之乡”和“全



国老年人气排球之乡”荣誉称号表示热烈祝贺。她说,近年来,福清市老年人体育事业蓬勃发展,多项工作都走在全省县(市)区前列,这得益于市委市政府对老体协工作的重视和关心,得益于相关部门的支持和指导,得益于市老体协一班人的努力工作,也得益于广大老年体育工作志愿者的辛勤付出和奉献。她希望,福清市要以此为新起点,多层次打造健身活动平台,带动更多老年人体育健身项目的广泛普及、推广、提高,给老年人提供更多健身活动的选择,展示老年人良好的精神风貌。

(供稿:福清市老体协 周小杨)

晋安区老体协 顺利召开 2020 年年会

12 月 24 日,晋安区老体协 2020 年年会在区老干部活动中心三楼会议室举行。区政府副区长陈立新、福州市老体协副主席林恩健、晋安区老体协主席陈涟以及各乡镇(街道)、区直机关、教育系统老体协分管领导参加会议。

会议听取了陈涟主席作 2020 年工作报告,按照民主程序增补黄玲为新任主席。

黄玲发言时表示,在陈涟主席的带领下,区老体协各项工作卓有成效。她表示有信心继续带领老体协团队共同努力,在区委、区政府领导下,在省市老体协指导下,开展好各项工



作。同时希望陈涟主席退下来以后多来走走,继续指导老体协工作。

陈立新代表区委、区政府对陈涟主席 13 年卓有成效的工作表示感谢,对新任主席黄玲表示祝贺,希望新任主席接好班,做好工作,并提出四点要求:一是各乡镇、街道领导要提高站位,重视老体协工作;二是要



创新工作方式,提高老年人体育事业发展水平;三是要整合社会资源有效开展工作,形成党政主导、部门负责、协会协调、社会支持的工作局面;四是各乡镇街道要对老体协工作进行梳理,提出 2021 年工作方案。

林恩健表示,陈涟主席德高望重,13 年来带领晋安区老体协做了很

多服务老年人康乐的工作,他代表市老体协表示感谢。2021 年是重要的一年,将迎来建党 100 周年活动和市老健会,他希望,晋安区老体协在黄玲主席的带领下,做好各项工作,争创更多的老年人健身康乐家园示范点。

(供稿:晋安区老体协 徐融)



“走进武术之乡”

——市老体协举行宣传员年终培训会暨采风活动

12月22日至23日,2020年福州市老体协宣传信息员年终培训会暨“走进武术之乡”采风活动在永泰举行,市老体协主席林厚新、常务副主席薛海玲及各县(市)区老体协30多名信息员参加活动。

12月22日,市老体协召开宣传信息员年终培训会。培训会邀请“福州市第三届双十佳新闻

工作者”、《福州日报》编委、总编室主任林洪相主讲。林主任以《福州老年体育》为实例,从新闻报道的政治性、生



2020年11月优秀信息员合影

动性等五方面，对比老体协宣传刊物与报刊媒体，提出了宣传报道的改进建议及思考方向，拓宽了宣传员采写稿思路。会后，信息员们开展座谈，讨论现有报道中的问题和难点，共同探讨解决方案。

林厚新主席在会议中强调，福州市老体协的宣传工作需要努力走前头、立标杆。大家要放开眼界，老体协组织老年人开展体育锻炼、推进老年人健身康乐家园创建、老年人在体育活动中收获康乐晚年等，都是采写素材。今后，市老体协将进一步采取举措，促进

宣传工作发展。比如，组织宣传员到老体工作先进典型单位采风，与报社合作项目，开展优秀宣传员评选等。希望宣传员们共同努力，重视老年体育宣传报道，为我市老年体育事业健康发展贡献力量。

12月23日，市老体协宣传员赴永泰青石寨、爱荆庄采风，并观看了洋中村老体协虎尊拳、安海拳、檀家拳等拳术表演，感受“武术之乡”的习武之风和老年人强身健体的精神风貌。培训班理论与实践结合，实操性强。通过集体采风，大家互动交流，受益匪浅。



传友谊精彩纷呈

12月21日至23日，马尾区举办全民健身“迎新杯”气排球比赛暨2020年终总决赛。共10支队伍，50多名运动员报名参加，年龄最大的有70多岁，也有不少年轻队员参加，展现了马尾区气排球运动广泛的群众基础。

上半年，因疫情防控要求，气排球爱好者只能在家中窄小的空间里进行一些基础练习，垫垫球、托托球。但他们并没有因为疫情放弃气排球，放弃健身。如何利用在家里的大把时间和窄小空间练习气排球成为大家的热门话题。

下半年，随着我国抗疫取得了阶段性成效，气排球开始恢复训练，大家回到了赛场，开展训练、锻炼技术、提

扣凌厉燃烧激情



升本领。本次年终总决赛就是对2020年严峻形势下气排球运动开展情况的一次很好的检验。

本次比赛有多个队伍系临时组队，队员间配合还比较生疏，但是扎实的基本功帮助队员们在比赛中快速磨合，恰到好处的传球，凌厉的扣杀，打出不少漂亮的配合，精彩纷呈。

（供稿：马尾区老体协 吴星）

凝心聚力 “乒”出风采



12月25日,福州市直机关老年人乒乓球比赛在市老体中心乒乓球室圆满落幕。作为2020年市直机关老体协的收官赛事,比赛吸引了来自13个机

关单位的44名乒乓球爱好者参赛,其中不乏市乒乓球界高手。

本次比赛设男女单打两项,经过一天激烈比拼,获得男子单打一至三名的分别为黄家仰、潘海星、林沁,均来自教育局。公安局邱威获女子单打第一名,教育局柯钦获第二名,公安局刘萍获第三名。

(供稿:市直机关老体协 邓小莉)

连江县举办健身秧歌培训班

12月21日至23日,连江县老体协在陈第公园体育馆举办第八套健身秧歌《盛世秧歌》培训班,各乡镇辅导站骨干共30人参加。经过三天的培训,学员们熟练地掌握了全套动作,并表示回去后将在各辅导站点进行教学,进一步推广第八套健身秧歌。



(供稿:连江县老体协 黄云平)



门球连场迎新年



12月28日至30日，
市直机关门球分会举办第
四季度门球联赛。

12月30日至31
日，连江县举办全民健身
运动会迎春门球比赛。



12月28日至29日，鼓
楼区举办2020年友好单位
门球邀请赛。





相聚丹峰 以武会友

12月25日上午,永泰县老体协执行主席张智雄、副秘书长张若勇、县武协主席王金平、县武协委员黄身建一行前往盖洋乡赤岭村参加盖峰村武术馆举行揭牌仪式。

该村自古以来习武成风,男女老幼皆习武,造就了虎尊“三拳师”,并先后培养出了无数弟子,门徒遍布海内外,多次在全国、省、市赛场上得过金、银奖,还数次与美国、日本、乌克兰等

多国拳师交流切磋武艺,武功武德深受好评。

活动邀请了全县各派拳师、拳友到场展示武功,交流各派拳术,为永泰县今后发扬传承传统武术,发挥老拳师带徒习教提供了有益的平台,对老年人体育活动与传统武术学习的结合做了有益的尝试,得到乡政府的认可和当地群众的欢迎。

供稿:永泰县老体协
文:张智雄 图:张若勇





鼓楼区老体协开展“迎新年”健步行

12月30日,鼓楼区老体协在福州森林公园开展“迎新年”健步行活动。上午九时许,来自十个街镇、区直机关、教工老体协的常务副主席、秘书长及基层辅导站骨干60多人,从四面八方汇聚到福州动物园门口广场上参加森林公园健步行活动。

队员们穿着整齐的服装,显得格外精神、亮丽,大家相互问候,气氛热烈。区老体协荣誉主席何秉钧同志也兴致勃勃地参加健步行活动。

大家沿着森林公园步道前行,一路上蓝天白云、青山绿水、阳光明媚、空气清新。在《我们走在大路上》《歌唱祖国》《团结就是力量》《打靶归来》《没有共产党就没有新中国》等歌曲伴奏下,大家脚步轻盈、步履欢快,十分惬意。一天的活动留下了美好的记忆,大大调动和提高街镇、社区及辅导站点的积极性。

供稿:鼓楼区老体协
文:严金木 图:吴琴萍



迎新年快乐养老院 送祝福温暖老人心

12月29日上午，闽清县老体协“迎新年，送温暖”文艺小分队走进闽清县金太阳老年公寓开展慰问演出，为老人们送去新年的祝福。

演出在男女声小合唱《家和万事兴》《毛主席的话儿记心上》中拉开序幕。近一个小时的倾情演出，演员们相继献演了舞蹈《阿爸阿妈》《爱的收获》，独唱《牡丹之歌》《洪湖水浪打浪》《在希望的田野上》，一首首经典歌曲勾起老年人的美好记忆，男女声对唱《一首醉人的歌》《最美的歌唱给妈妈》更是引起他们的共鸣，老人们情不自禁唱起来。

快板《闽清是个好地方》，器乐合奏《烟花三月》，浓浓的爱乡之情在老人们心头洋溢。



精彩纷呈的节目唱出了激情，舞出了快乐，不时博得老人和员工的阵阵掌声，为平日宁静略显单调的养老院增添了许多喜庆和欢乐。嘹亮的歌声、翩跹的舞蹈将浓浓的敬老情注入每个老人的心田。

（供稿：闽清县老体协 林美娇）



12月26日,坂东镇老体协、社区协会、乃裳讲坛携手坂东镇“老”字号,社区单位手拉手在坂东镇湖头文体活动中心举行“讴歌新时代,脱贫奔小康”歌舞展演。

上午9点,展演在嘹亮的“红星闪闪放光彩,红星灿灿暖胸怀”音乐声中拉开帷幕,舞蹈、诗歌朗诵、对唱、合唱、快报、长扇舞、水兵舞、健身气功、交谊舞等各种节目纷纷上演。每一句

歌声都唱出对中国共产党的深深敬意,每一段舞蹈都在展现新时代人民美好生活的精彩画卷,赢得了观众朋友的阵阵掌声。

2020年,全面脱贫奔小康圆满收官,时光见证了中国共产党的中国人民筚路蓝缕,胼手胝足地创造了人间奇迹。老人们载歌载舞,尽情讴歌新时代,讴歌脱贫致富奔小康的豪迈情怀。

(供稿:闽清县老体协 林美娇)





闻鸡起舞强筋骨 辞旧迎新健身心



12月28日早晨,白马河公园活动站老体协队员和白马河上海新苑站队员利用晨练时间在晨练站点举办2021年元旦新年交流展示会。

大家欢聚一堂,交流情感。在过去的一年里,站点认真贯彻上级文件精神和工作部署,在疫情防控常态化形势下,不断加强自身建设,因地制宜,科学防疫;积极推广太极拳、健身气功等活动,持续弘扬太极、气功文化传承;会员队伍不断壮大,不断有好友加入,为福州老年人体育健身注入了新鲜的血液。

(供稿:台江区老体协 王美珠)





永泰县老体协应邀参加 长乐区“武术之乡”风采展示

12月27日，受长乐区太极拳协会、武术研究会邀请，永泰县老体协执行主席张智雄携县武协主席王金平及县传统武术虎尊拳、安海拳、雄奇拳、金狮拳等6位武师参加长乐区“武术之乡”风采展示活动。

上午九时许，长乐区和平区古街彩旗飘扬、人头攒动，一派喜庆欢乐气氛，太极爱好者们身着服装，整洁有序地排满了整条古街。随着一声“活动开始”，所有分布在街区的表演者伴着优柔的乐曲向观众展示太极拳的风采。

长乐区南山太极拳辅导站表演太极神韵，三华大刀、应用剑术等节目。永泰县曾多次参加全国“武术之乡”，并获得传统武术金牌的程志辉、何文



娴、林梦忠、汪俊宇先后上场表演了“虎尊拳”“虎尊棍”“安海拳”“安海棍”“雄奇五基法”“金狮法”等永福功夫，收获了全场经久不息的掌声。

此次传统武术之乡风采活动，不仅推动了两县区传统武术的传承和发扬，还为今后兄弟县区“武术之乡”之间开展交流活动打下基础。

供稿：永泰县老体协
文：张智雄 图：张若勇

基层文体



12月31日,温泉侨联、汤边社区、温泉街道养老家园举行写“福”字、猜谜语活动。



12月27日,闽清县白樟镇举办2021年元旦文娱演出活动。



12月26日,鼓楼区温泉街道老体协全民健身中心站举行“纪念伟大领袖毛主席127周年诞辰”歌舞会。



12月27日,长乐区航华社区康乐家园举行“迎新年 庆小康”群众性歌舞晚会。



习武强身体 非遗扬国威

12月23日,福州市老体协主席林厚新、常务副主席薛海玲带领参加市老体协宣传信息培训班的三十多位学员赴永泰武术之乡洋中村采风。



上午10点,在洋中大礼堂观摩武术表演。主持这场武术展示的是永泰安海拳传人、武术家协会王金平会长。跟随他的介绍,虎尊拳、安海拳、猴拳、鸡拳等拳种的传人依次登台亮相,淋漓尽致展示平生所学。有的出拳大开大合,攻势凌厉;有的举手投足稳重有

序,攻守兼备,他们精彩的表演赢得阵阵喝采!接下来还欣赏了长枪短棍等气势磅礴的器械表演,再次让人震撼!

表演间隙,我采访了檀家拳的传人檀玉敏,得知永泰习武之人有7万多,她家武馆就有很多弟子学习檀家拳,还了解到虎尊拳传人林章银是全国武术冠军,他的虎尊拳列为福建省非物质文化遗产。

采风的所见所闻让我体会深刻,我想,如果永泰武术之乡精神得以发扬光大,人民都身强体壮,振兴中华就更有力量!正可谓:

霍霍拳风虎立威,刀枪剑戟眼前飞。
传承武学强身体,永福非遗日月辉。

(供稿:罗源县老体协 郑信光)



协同各方构建老年人多样化学习平台

福州市直机关老体协 林秋英

今天是信息化时代、学习型社会，如果不学习就容易与时代脱节。老年人要树立终身学习的理念，不断“充电”汲取营养，增长新知识，才能做到思想常新、青春永驻、与时代同行。

老年人学习需要自身的不懈努力，也需要全社会不断的合力推进。

第一，要充分调动老年人的学习积极性。毛主席说过，外因是变化的条件，内因是变化的关键，外因必须通过内因才能起作用。要通过多种形式多层次的宣传教育，比如现身说法、讲故事、社团活动，特别是基层“老字号”组织开展的活动等，形成多套组合拳，让老年人不断感受到自觉学习对国家、社会、家庭及丰富个人晚年生活的作

用，不断增强老年人尤其是离退休老同志对学习意义的认识，不断增强他们学习的自觉性、主动性和紧迫性。

第二，要不断拓宽老年人学习的内容。学习内容是否符合老年人的需求，是学习能否成功的重要因素。习近平总书记在全国劳模和先进工作者表彰大会上提出要“学以养德、学以增智、学以致用”。对老年人而言，学习的内容可以涵盖：时事政治（如党的十九届五中全会精神）、专业知识（如养生健体知识）、专业技能（如文艺体育项目）等。各主办单位可根据不同时期及参与对象的特点，精心谋划学习内容，用心组织学习，而且要与时俱进、不断更新，实现学习内容的多层次、宽领

域、全方位。老年人也可以根据自身的特点和条件选择学习内容，力争做到学有所获，学有所用。

第三，要注重创新学习方式。老年人学习需要新鲜感，要让他们喜欢参与，学而不厌，不断增强吸引力。当前，尤其是新冠肺炎疫情发生后，信息更新呈现高速化、海量化。各相关单位要花点投资和精力把相关的平台搭建起来，配备好专业人才，结合现代科技组织好每一场学习活动。由于老年人使用电脑的能力参差不齐，要注意打破老年人的数字鸿沟，做到线上线下相结合，传统方式和现代手段相融合，让老年人各取所需、皆有所获。

老体协组织成立三十多年了，在组织老年人开展文体活动，促进老年人身心健康方面做了大量工作，积累了丰富的经验，逐步形成了“跳出体育圈、不离体育线”的创新理念，得到了全社会尤其是老年人的普遍认可。同时，组织也在不断健全完善，拥有一定的硬件条件（如老年人体育活动中心等），培养联络了一批骨干力量，也有一定的活动经费。完全可以在构建老

年人学习平台，营造学习氛围，推动老年人老有所学上发挥更大的作用。

每年我们可以举办若干场有质量的《康乐大讲堂》，向老年人传播科学知识和技能；可以编印各种类型和层次的刊物，如《老年体育》《老年事业》等等，促进老年人学习和交流；可以根据需要组织若干场专题学习研讨会（线上线下相结合），现场交流学习经验和体会，提升学习质量。

组织专项技能培训和展演，对演者、学者、观者而言都是学习，能从不同层面获得收获；在保证安全的基础上，组织适合老年人特点的文体竞赛，能进一步激发老年人的学习热情；组织参观考察有代表性的改革发展成果，让文、体、旅融合进行，可以开阔老年人的视野，拓宽大家的思路。

全社会协同各方形成合力，搭建好平台，营造好氛围，共同推进老年人特别是离退休老同志老有所学、老有所为，为国家、为社会、为家庭做出力所能及的贡献，也让老年人的晚年生活增添更多色彩。



晨练偶感

吴又成

冬迎寒风踏霜露，夏顶炎日额挥汗。
勤练换得身心健，敢迎酷暑不避寒。
青松严冬犹苍翠，梅花傲雪花更灿。
劝君当立松梅志，莫溺闺中作病叹。

贺第一个中国警察节

林 新

警徽闪耀亮国拳，正义公平挂两肩。
除暴安良心稳处，保民震恶户悠烟。
雷霆高降持锋剑，狮虎威临保福年。
环宇如风民喜泰，鲜花敬献警察篇。



春节防疫不容忽视



春节防疫

少聚集
勤洗手

不扎堆
戴口罩

冬季 提倡原地过年
非必要不返乡

防疫指南

多地疫情显现

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：曾少花

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