

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

2021·5
总第 82 期

主办：福州市老年人体育协会

目录 | CONTENTS

卷首语

02 意义非凡的红五月

老体新动态

03 福州市开展 2021 年全国老年人太极拳健身推广展示大联动

07 市老体协代表队参加全省健身气功交流活动

08 长乐区第十八届老健会落下帷幕

10 福清市老体协举办 2021 年柔力球展示

培训交流

11 罗源县老体协举办“42 式太极拳”培训班

11 闽侯县老体协举办“28 式太极拳”培训班

12 福清市老体协举办太极拳剑培训

12 喜迎建党百年 交流门球技艺

13 永泰县老体协举办“劳动杯”手竿钓鱼精英赛

13 连江县老体协举办庆祝建党 100 周年气排球交流

14 开心垂钓 其乐融融

14 福清市老体协举行女子气排球赛

15 市直机关老体协举办武术健身操《中华风骨》培训班

15 切磋钓技 共享其乐

庆祝建党百年

16 柔力彩球飞舞 庆祝建党百年

17 “庆五一” 唱红歌 颂党恩

18 奋斗百年路 启航新征程

19 红色之旅赴延安 宝塔山下温党史

20 贺建党 100 周年

图片简讯



意义非凡的红五月

五月,是一个热情的季节,欢庆过伟大劳动者的节日,纪念过青春沸腾的历史,而今年的红五月更具有特殊的意义。我们通过各种文体活动方式庆祝中国共产党成立一百周年,举办了形式多样的交流比赛、健身培训,开展了 2021 年全国老年人太极拳健身推广展示大联动等,把对幸福生活的感受和对党和祖国的热爱融入到文体活动中,让更多的老年人参与进来,共同迎接党的百年华诞。

老年人身体健康不仅是他本人的幸福快乐,也是整个家庭的幸福快乐,是子女的最大心愿,更是整个社会事业蓬勃发展、和谐发展的需要。老年体育作为增进老年人健康的关键,是一项长青的事业。我们应常抓不懈,与时俱进,多开展有益于老年人身心健康的各类文化体育活动,切实提高老年人身体素质,真正成为老年人健康的坚强后盾。

林厚新

2021 年 5 月





福州市开展 2021 年全国老年人 太极拳健身推广展示大联动

为传承弘扬中国传统文化，发展推广太极健身项目，丰富老年人精神文化生活，增进老年人身心健康，福州市老体协积极响应《中国老体协关于倡导开展 2021 年全国老年人太极拳健身推广展示大联动活动的通知》精神，市老体协主席林厚新高度重视，召开专题会议讨论部署，并指定专人负

责，要求在全市开展大联动活动。经过长时间的认真准备、人员培训和队员选拔，从领导到参加展演的成员都满怀热情。各县(市)区老体协和太极拳爱好者们也纷纷通过“线上+线下”的方式推广太极拳运动，增强群众健身意识，积极引导更多群众参与健身活动。

福州市分会场

5月17日,福州市老体协在市老年人体育活动中心举办2021年全国老年人太极拳健身推广展示大联动福州老体协分会场活动,组织市区辅导站的150多位太极拳爱好者们参加这个大盛会。

上午八点,活动正式开始,150多位各年龄段的太极拳健儿站满了活动



中心楼前广场,既有青春焕发的中青年拳手,也不乏精神矍铄的老年拳手,展现了福州市太极拳运动广泛的群众基础。

在悠扬的乐曲声中,大型壮观的集体广场太极拳展示正式上演,拳手们个个精神抖擞、服装整齐,他们轻松柔和、舒展大方的动作,完美地展现太

极拳行云流水、圆活连贯的技术风格和独特韵味。

爱好者们先后演练了太极拳八法五步和24式简化太极拳等主要套路和动作,之后在老体中心的二楼多功能厅进行了室内集体展示,福州市老体协太极拳剑专委会主任王华南参加展示。

福清市分会场

5月19日,福清市老体协组织全市太极拳剑精英队伍近三百人在城区主会场虎溪公园广场举行太极拳联动大展示。活动共集体展示了24式太极拳、42式太极拳、太极功气球、32式太极剑、42式太极剑、太极功夫扇6个项目。福清市老体协主席方裕开及班子成员出席活动。

福清市一直以来都十分重视太极拳运动的引领推广,在各级领导组织推动下,广大爱好者努力学习,成绩斐然,在2020年1月获评第一批“全国老年太极拳之乡”称号。

同日,福清市高山镇、港头镇、三山镇、东瀚镇和龙江街道老体协分别



在各自分会场组织开展太极拳剑大联动展演活动。

永泰县分会场

5月16日,永泰县老年人体育协会在永阳文化广场隆重举行2021年全国老年人太极拳健身推广展示大联动活动(永泰县分会场)。来自城关地区的“春秋太极队”“平街太极辅导站”的50多名太极运动员参加活动,并组织了多个基层辅导站到现场观摩。

运动员们先后展示了太极八法五步、24式太极拳、32式太极拳、新编28式太极拳、42式太极拳、24式太极

剑、32式太极剑、42式太极剑、56式太极拳、太极功夫扇等太极套路。

他们精湛的拳技、优柔的动作博得到场观众阵阵掌声,有力地推动永泰县太极拳运动的深入开展,为全县各辅导站的太极爱好者相互学习、交



流技艺、增进友谊提供了有益的平台，吸引更多老年人参与到太极健身活动队伍中来。

台江区分会场

5月27日，来自台江区9个街道60名太极拳爱好者，在台江区篮球场参加全国老年人太极拳健身推广大联动活动，以实际行动迎接建党百年。



太极拳爱好者们全体展示了24式太极拳、42式太极拳，各站点还分

别表演了28式太极拳、32式太极剑、42式太极剑及太极功夫扇等。

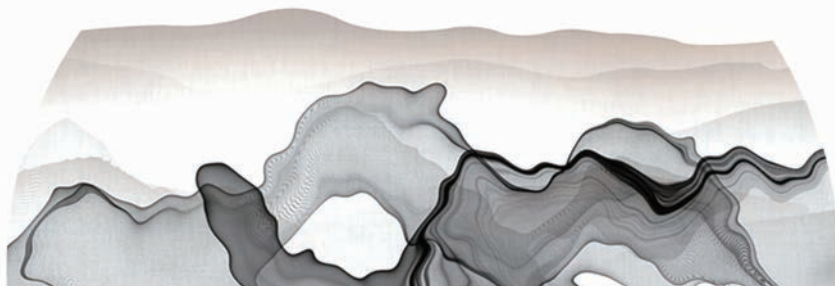
闽侯县分会场

5月份，闽侯县太极专委会主任带领专委会成员在青口镇太极拳培训基地先后拍摄32式太极剑、24式太极拳展示视频，通过微信群发送等方式展示太极拳剑的魅力，有效推进闽侯县太极健身项目的普及和推广。

此外，福州市老体协还组织太极拳剑专委会的精英队员们，拍摄了太极八法五步和42式太极拳视频，将于近期通过公众号等渠道发送，扩大太极拳项目的宣传。

供稿：福州市老体协 永泰县老体协
台江区老体协 闽侯县老体协





市老体协代表队参加全省健身气功交流活动

4月23至26日,福建省全民健身运动会健身气功交流活动在永安市举行。

本次交流活动由省全民健身领导小组、省体育局、省老体协主办,设三个集体项目(易筋经、五禽戏、导引养生功十二法)和五个个人项目(易筋经、五禽戏、导引养生功十二法、八段锦、马王堆导引术)。

福州队参加三个集体项目均获优



胜奖,并在个人项目中获第二名(1项)、第三名(1项)、第六名(1项)、第八名(1项)。





长乐区第十八届老健会落下帷幕

5月15日至30日,长乐区举办第十八届老年人健身运动会。本届老健会包含广场舞、80分扑克牌、斯诺克、门球、地掷球、气排球、羽毛球、乒乓球、钓鱼、围棋、中国象棋、太极拳、太极剑、健身气功(八段锦)等十四个项目。在长乐区委区政府的领导和支持下,赛事组委会精心组织、科学实施,圆满完成所有比赛,为建党百年献上了一份厚礼。



开幕式上,来自区直和各乡镇街道十六支广场舞队进行了展示交流。



区老健会男女气排球赛



区老健会太极拳剑暨健身气功比赛



区老健会乒乓球比赛



区老健会围棋、中国象棋类比赛



区老健会门球比赛

闭幕式上，长乐区人民政府副区长陈航星充分肯定了区老体协多年来重视开展老年体育工作取得的丰硕成果，肯定本届老健会开得安全、精彩、成功，他希望大家再接再厉，努力推动长乐区老年人体育工作更上一层楼。

供稿：长乐区老体协
文：陈宝国 图：张善凯

福清市老体协举办 2021 年柔力球展示

4月25日上午，福清市老年人体育活动中心三楼成了柔力球运动员们的“快乐大本营”。福清市老体协迎接建党100周年、庆祝五一系列活动之2021年柔力球套路(单拍、双拍)展示交流活动在这里隆重举行。福清市老体协主席方裕开、常务副主席张忠康、翁瑞泉及柔力球专委会副主任高剑秋、张向京及其他成员参加活动。

此次展示活动得到各镇街老体协的积极响应,21支代表队180多名运动员分别展示了《祖国你好》《走向复兴》《亲亲茉莉花》《加油中国》等不同套路的节目。运动们着装统一、个个精神焕发，为全国文明城市福清增添了一道靓丽的风景。



展示结束后,教练员金怡敏、刘小华就展示交流活动进行点评,与会运动员受益匪浅。

翁瑞泉表示,展示交流非常精彩,希望各镇街老体协多多关爱柔力球运动发展,用心擦亮“全国柔力球之乡”的金字招牌,吸引更多老年朋友积极参与到这项有益身心健康的运动队伍中来。

(供稿:福清市老体协 周小杨)

罗源县老体协举办“42 式太极拳”培训班

5 月 8 日至 10 日，罗源县老体协在县老体活动中心九楼演练厅举办太极拳培训班，抽选六名有一定基础的太极拳爱好者参加。培训由国家级社会体育指导员、县老体协总辅导员林碧芳授课，县老体协副秘书长辛宝淦协助。



(供稿：罗源县老体协 陈金水)

闽侯县老体协举办“28 式太极拳”培训班



5 月 6 日至 8 日，闽侯县老体协在闽侯国惠酒店举办“28 式太极拳”培训班，来自全县各乡镇(街道)老体协的

30 多名太极拳爱好者参加培训。

培训班邀请曾获福建省第十六届太极比赛第一名的杨子芳担任教练。杨教练教学认真严谨，对套路动作反复示范；学员勤奋学习，积极克服时间短、手脚不协调等困难。经过 3 天的训练，学员基本学会了“28 式太极拳”的套路动作。

(供稿：闽侯县老体协 陈俐)

福清市老体协举办太极拳剑培训



5月9至10日,福清市老体协在老年人体育活动中心三层举办2021年太极拳剑培训班,由各镇街、农场、福清市直机关局级单位老体协各选派2名70岁以下有较好太极拳剑基础的辅导员参加培训,共计90多人。

(供稿:福清市老体协 翁其孝)

喜迎建党百年

交流门球技艺



5月12日,鼓楼区老体协举办“喜迎建党100周年”门球赛暨五城区门球联谊赛。

炎热的天气挡不住老同志们的情。参赛的鼓楼区、台江区、仓山区、晋安区和市直机关门球队队员们一早就来到门球场,相互切磋球技,增进友谊,充分展现了福州市门球人的风采。经过一天紧张激烈的角逐,仓山区门球队获得第一名。

供稿:鼓楼区老体协
文:王国富 图:陈榕芳

永泰县老体协举办 “劳动杯”手竿钓鱼精英赛



5月3日，永泰县老体协在大康生态园中心钓场举行备战市第十一届老健会“劳动杯”手竿钓鱼精英赛，来

自各乡镇的16位老年钓鱼高手参赛。比赛严格按照《福州市第十一届老年人体育健身大会总规程》要求进行。

经过一天紧张有序的角逐，陈增喜以27.8斤的成绩获得第一名，温智孝、何书党、李先龙、陈燕芳分列二至五名。他们将组成代表队参加市老健会钓鱼项目展示交流。

(供稿:永泰县老体协 张智雄 张若勇)

连江县老体协举办庆祝建党100周年气排球交流

4月24日，连江县老体协举办庆祝建党100周年中老年气排球交流活动，县老体协、气排球协会等男女各三支队伍参加活动。按比赛要求，除老体协队伍外，其余各队均应有2名以上年满50岁的队员。

在上午举行的男子组比赛中，县气排球协会队技高一筹拔得头筹；晚上女队的比赛尤为激烈，三支队伍间



胜次相同、互有胜负，最后县老体协女队夺得第一。

(供稿:连江县老体协 黄云平)

开心垂钓 其乐融融



5月14日,连江县老体协在东湖镇县老体协钓鱼基地举办2021年春季钓鱼比赛,有60多位会员参加。

上午抽签结束后,大家立马下钩开钓。仅仅半小时,大家就都有了收获,青鱼、草鱼、鳊鱼、鲫鱼、鲤鱼争相上钩,收获最多者获鱼60多斤。最终,庄惟雄、林运新、陈端兴分获第一、二、三名。这次活动没有“空军”,大家其乐融融,格外开心。

(供稿:连江县老体协 黄云平)

福清市老体协举行女子气排球赛

5月15日,2021年福清市老体协城区女子气排球轮值赛在老年人体育活动中心气排球馆举行,城区街道及福清市直机关各口共9支代表队参加比赛。虽然天气炎热,队员们仍然精神抖擞、积极拼搏。经过紧张的比拼,市直口代表队技高一筹,获得本次轮值赛冠军,卫健口、龙江街道代表队分列第二、三名。



供稿:福清市音西街道老体协

文:肖道德 王瑞钦

图:翁其孝

市直机关老体协举办 武术健身操《中华风骨》培训班

5月2日至5日,福州市直机关老体协在市老年人体育活动中心举办“古月派·武术健身操《中华风骨》”培训班。古月派武舞养生系列运动创始人,武术健身操《中华风骨》创编者胡改雁老师、武涛老师亲临教学。



(供稿:市直机关老体协养生武舞专委会)

切磋钓技 共享其乐



5月12日上午,闽清县老体协2021年钓鱼比赛在塔庄镇炉溪村无忧

谷休闲农业有限公司钓鱼场举行,来自各个乡镇的50位钓鱼选手参赛。

他们中有经验丰富、动作娴熟的钓鱼老者,也有刚刚接触钓鱼的新人。选手们一个个兴致勃勃,忙得不亦乐乎。经过两轮激烈角逐,黄道权荣获一等奖,黄拔和、黄育安荣获二等奖。

(供稿:闽清县老体协 林美娇)



柔力彩球飞舞 庆祝建党百年



五月，马尾区老体协柔力球队抓紧排练新套路，努力提高技术水准。

全体队员认真练习，一招一式抠动作，一步一式练步伐，动作整齐划一、进退有序，舞出了柔力球的风采，练出了老年健身爱好者的精气神。

她们都是柔力球运动的爱好者，参加健身时间长达十几年。虽然年龄大了，但热情不减，她们除积极参加健身外，还经常参加社区公益活动，宣传党的方针政策，推动社会和谐发展。

她们希望通过这活力四射的健身活动来庆祝党的百年华诞，讴歌伟大的中国共产党带领全国人民取得改革开放，全面脱贫的丰功伟绩。

(供稿：马尾区老体协 吴星)





“庆五一” 唱红歌 颂党恩



“五一”期间,闽清县“老年大学红梅乐团大家唱”队伍,先后前往县总工会、县乃裳广场、浮头街小广场、坂东朱厝工业开发区、溪西村等地巡回演出。演出节目均由红梅乐团的老年朋友自编自导、吹拉弹唱、即兴自演。丰富多彩的节目赢得了各地观众的热烈欢迎,不少观众还加入队伍一起庆祝五一国际劳动节。



他们满怀激情,用嘹亮的歌声歌唱伟大的中国共产党,祝愿祖国未来欣欣向荣。他们唱响了劳动者的节日赞歌,弘扬了新时期劳动精神,展现了闽清县老年人热爱党、热爱祖国、热爱人民、热爱新时代美好生活的真挚情感和喜悦心情。

(供稿:闽清县老体协 林美娇 谢晨曦)



奋斗百年路 启航新征程

5月9日上午,长乐区直机关党支部和老体协联合在区人民会堂前广场举办“奋斗百年路 启航新征程”主题文体展示会。

集体朗诵《一艘小小红船》拉开了展示会的序幕,广场舞、健身操、腰鼓表演、气功八段锦展示、旗袍秀、情景表演、太极拳、健身球、健身秧等精彩表演依次上场,让人目不暇接。

展示活动在大合唱《没有共产党就没有新中国》中圆满结束。大家不约而同地挥舞着手中的党旗和国旗,纷纷表示将缅怀历史、不忘初心、牢记使命,发挥老党员老干部的先锋模范作用,为实现中华民族的伟大复兴作出新的贡献!

供稿:长乐区老体协
文:陈增华 图:张善凯



红色之旅赴延安 宝塔山下温党史

5月15日，罗源县老体协常务副主席郑信光与19位中老年朋友踏上红色之旅，前往革命圣地延安参观学习。



他们先后参观了杨家岭、枣园革命旧址，瞻仰了毛泽东、朱德、周恩来等老一辈革命家当年住过的窑洞和当年党中央办公、开会的地方。每一个旧址都有着可歌可泣的故事，每一个故事都包含着伟大的民族精神和爱国热情，大家感慨万千，由衷自豪。

大家聚集在宝塔山的广场上，静静地聆听导游讲解毛泽东等老一辈革命家在延安13年期间的革命斗争史，缅怀革命先烈的丰功伟绩，憧憬着革命老区的朴实和神奇。通过本次红色之旅，大家更充分地认识到今天的幸福生活来之不易，没有共产党就没有新中国。

（供稿：罗源县老体协 郑信光）



贺建党 100 周年



作者：林新

红船建党百周年，
尝胆卧薪历险渊。
晦迹争当沙漠舞，
韬光隐占太空巅。
五洲抗疫八方友，
四海同心九路仙。
特拜疯围无奈去，
岿然崛起伟翩跹。



图片简讯



5月13日，罗源县凤山镇老体协在老年学校举办“中老年人高血压病的防治”康乐大讲堂。



4月22日至23日，市直机关老体协在市老体活动中心举办庆祝建党100周年象棋围棋选拔赛。



5月20日，闽清县坂东镇举办2021年第三期乃裳讲堂，开展党史学习教育。



4月30日，永泰县永福广场辅导站举办庆“五一”颂劳动太极展示活动。



5月9日，闽侯县甘蔗街道老体协举办迎接市第十一届老健会乒乓球选拔赛。



4月26日,仓山老体协门球队正式开展训练,积极备战市第十一届老健会。



4月25日,罗源县门协男、女队前往宁德参加门球友谊赛。



5月10日,市中级人民法院机关老体协组织开展庆祝建党100周年联欢唱红歌活动。



马尾区老体协举办太极拳培训班。



庆祝中国共产党成立100周年

The 100th Anniversary of the Founding of The Communist Party of China

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：朱 斌

封面摄影：刘建新

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