

内部资料 免费交流
(闽)内资准字 A 第 048 号

福州老年体育

袁启彬题

2021 · 6
总第 83 期

主办：福州市老年人体育协会



目录 | CONTENTS

卷首语

02 百年风雨路 奋进正当时

老体新动态

03 “百年辉煌——庆祝中国共产党成立 100 周年”文艺晚会在福州市工人文化宫举行

06 福州市老体协召开“老年人健身康乐家园”创建工作现场会

08 2021 年福州市全民健身运动会中老年人气排球公开赛顺利举行

09 2021 年福州市全民健身运动会中老年人门球公开赛落幕

庆祝建党百年

10 罗源县老体协举办庆祝建党百年智力竞赛

11 永泰·鼓楼太极专委会举办武术(太极拳剑)交流展示活动

12 党在我心中 永远跟党走

13 永远跟党走 奋进新时代

14 闽清县老体协举办庆祝建党百年象棋比赛

14 罗源县老体协举办庆祝建党百年钓鱼比赛暨培训活动

培训交流

15 他山之石 可以攻玉

16 永泰县举办全民健身门球赛

16 长乐区地掷球轮值赛(江田赛区)开赛

17 浓情粽香 热闹端午

17 连江县老体协举办太极“八法五步”培训班

18 鼓楼区举办三级社会体育指导员暨健身气功培训班

18 闽侯县老体协举办地掷球展示交流

19 彩杆飞扬 银线飘舞

19 市直机关门协举办第二季度门球联赛

健身小知识

20 老年人怎样健步走更健康

图片简讯



百年风雨路 奋进正当时

百年征程波澜壮阔,百年初心历久弥坚,百年大党风华正茂! 2021 年,中国共产党走过了百年征程,带领全国各族人民栉风沐雨、披荆斩棘,在革命、建设、改革的各个历史时期取得了一次又一次的伟大胜利,取得了一个又一个旷世瞩目的优异成绩。

作为与共和国一同成长起来的老年人,我们见证了党领导中华民族从站起来、富起来到强起来的伟大历程。回首过去,梦想一个接一个实现;展望未来,我们还要继续逐梦前行。我们庆祝建党 100 周年,是要继承和发扬党领导人民在长期实践中创造的伟大精神和宝贵经验,始终坚持党的领导,坚定理想信念,牢记崇高使命,把我们党的事业不断推向前进。

面对老年体育发展新形势、新任务,我们要更加自觉地牢记党赋予的责任和使命,坚持吃苦在前、奉献在前,满腔热情地投身于老年体育发展事业,奋力推进老年体育活动更好更快发展。

林厚新

2021 年 6 月



百年辉煌

庆祝中国共产党成立 100 周年文艺晚会
在福州市工人文化宫举行

6月5日晚，由福州市老体协、福州市闽都文化研究会、福州市老年大学、福州市计划生育协会联合主办，福州市闽都文体艺术团承办，福州市工人文化宫协办的“百年辉煌——庆祝中国共产党成立 100 周年文艺晚会”在福州市工人文化宫举行。



全场齐唱《没有共产党就没有新中国》

省委常委、市委书记林宝金，省级老领导黄贤模、王美香、彭锦清，尤猛军、陈为民、何静彦、林飞等市四套班子有关领导及部分市级老领导观看演出。

记录历史伟业，展现百年风华。晚会以中国共产党百年党史为主线，串连建党以来各个历史时期的经典文艺作品，展现党的风雨历程，歌颂党的丰功伟绩，庆祝党的百年华诞。



《弹起我心爱的土琵琶》

晚会在气势恢宏的开场歌舞《向往》中拉开序幕，舞蹈《娘子军连歌》、男声表演唱《弹起我心爱的土琵琶》、闽剧《生命》片断带我们回到硝烟弥漫的革命战争年代。

大歌舞《解放区的天》将体育健



《解放区的天》

身项目融入其中，以健身球、秧歌、腰鼓、钱棍为道具，展现解放区老百姓欢天喜地的庆祝场面。国家一级演员、省闽剧院原副院长林丽娟领衔表演的《红梅赞》让我们缅怀革命烈士的初心，继承他们的信仰，坚守他们的信念。童声合唱《我们是共产主义接班人》展示出党的事业后继有人的无限希望。

诗朗诵《在灿烂阳光下》、国标旗袍秀《举杯吧，朋友》是广大人民群众对中国共产党以人民为中心，为人民谋福祉的感恩和颂扬。《我爱你中国》用太极的形式展现了人们在有福之州的幸福生活。

舞蹈《天下福地最美福州》带我们领略幸福之城的美景和美好生



《红梅赞》

活,大合唱《迎风飘扬的旗》唱出亿万人民的心声。晚会在全场齐唱《没有共产党就没有新中国》的雄壮歌声中圆满结束。

参加晚会演出的近 900 名演员是来自福州各行各业的党员、群众,他们中有退休干部、职工,有教师、医生,有普通居民、村民,有专业文艺工作者、体育工作者,有少年儿童、公安干警,有退伍军人,还有共和国的将军。他们中年纪最大的 80



《我们是共产主义接班人》

岁,最小的 8 岁,他们用歌声歌颂党的伟大,用舞蹈感恩党的恩情,他们所展示的精神力量是当代中国人向心力、凝聚力的缩影。

炎黄兴邦梦,众志永向前。让我们紧密团结在以习近平总书记为核心的党中央周围,增强“四个意识”、坚定“四个自信”,高举旗帜,为实现中华民族伟大复兴的中国梦奋勇前进!



《天下福地最美福州》



《举杯吧,朋友》

福州市老体协召开 “老年人健身康乐家园”创建工作现场会



6月16日,福州市老体协在闽清县省璜镇召开“老年人健身康乐家园”创建工作现场会,主席林厚新,常务副主席薛海玲,副主席陈明建、王培德,顾问高慧萍、刘明辉以及各县(市)区、市直机关老体协主席、秘书长等参加会议,闽清县委常委、宣传部长林燕青及副县长陈婉霞等出席活动。

大家考察了省美丽乡村建设示范村、市“老年人健身康乐家园”示范点——省璜镇前峰村,并前往省璜镇革命斗争史迹陈列馆参观学习。随后,在省璜镇镇政府会议室召开“老年人健身康乐家园”创建工作现场会,薛海玲主持会议。会上,闽清县老体协主席许建平介绍了县级老体协因地制宜争



取县委县政府的重视和关心，筹集经费营造“大众化”健身康乐家园的工作经验；鼓楼区老体协主席严孝义分享了城区老体协如何在区委区政府的支持下通过资源共享的方式满足老年人体育健身需求；福清市老体协高剑秋汇报了作为创建工作先进单位，精益求精、严谨规范地做好“康乐家园”申报工作的先进经验。



市老体协秘书长卢湘玉作“老年人健身康乐家园”推荐表填写说明。陈明建介绍了2020年福州市申报“老年人健身康乐家园”情况，并对2021年市各县(市)区“老年人健身康乐家园”的创建工作安排作出说明。

市老体协主席林厚新在总结发言中肯定了福清市、鼓楼区、闽清县等老



体协大力推动将创建“老年人健身康乐家园”列入党委政府“十四五”规划取得的成效，希望各县(市)区老体协积极学习先进，提高对创建“老年人健身康乐家园”重要性、必要性的认识，加大创建力度，提高创建质量。

林厚新强调，各级老体协要主动作为，立足福州实际情况推进工作。只有满足福州实际要求的“老年人健身康乐家园”才能参选省级“康乐家园”。他希望，市各老体协单位能够结合老年体育活动的实际，乘着庆祝中国共产党成立100周年的东风，抓住机遇、迎难而上、扎实工作，推动福州市康乐家园创建工作再上新台阶。



2021 年福州市全民健身运动会 中老年人气排球公开赛顺利举行

五月底六月初，由市全民健身领导小组、市体育局主办，市老体协承办的 2021 年福州市全民健身运动会中老年人气排球公开赛在市老年人体育活动中心举行。比赛分为女子组和男子组分别进行，来自各县(市)区、市直机关老体协及社会气排球爱好者组成的 24 支队伍参赛。

赛场上，各队均体现了良好的精神面貌和体育风格。选手们年龄虽然都在 50 岁以上，但矫健的身手、顽强的拼搏使精彩场面不断呈现。激动人心的比赛和观众的欢呼声、加油声共同交织。

最终，女子组获得前三名的分别是市直一队、鼓楼队、仓山队，男子组获得前三名的分别是市直一队、福建鼎榕队、福清甲队。市老体协副主席林



恩健、顾问高慧萍，仲裁委员江德新代表组委会为获奖队伍颁奖。

此次公开赛为气排球爱好者们提供了相互交流、学习提升的平台，社会反响热烈，进一步推动了全民健身和全市中老年人气排球运动的发展。



6月9日至10日，由福州市全民健身领导小组、市体育局主办，市老体协承办的2021年福州市全民健身运动会中老年人门球公开赛在海峡奥体中心举行。来自各县(市)区、市直机关及社会门球爱好者组成的14支队伍参赛。

比赛分两个阶段进行，第一阶段分为2个小组，

每组7支球队，单循环赛后取小组前4名；第二阶段采取淘汰赛形式决出前8名。经过两天激烈角逐，分获1至8名的队伍是：闽侯县门协、晋安区、闽清县、罗源县、连江县、闽侯县老体协二队、台江区和市直机关代表队。

市老体协常务副主席薛海玲、副主席林恩健到场观看比赛并为获得前8名的队伍颁奖。





罗源县老体协举办 庆祝建党百年智力竞赛

6月中旬，罗源县老体协举办庆祝建党百年智力竞赛。6月15日上午，在县老年人体育活动中心8楼棋牌室，基层推选的8名中国象棋选手展开了对决。他们酷爱中国象棋，有几十年的棋龄，功力相当深厚，两两相对，可谓是棋逢对手，将遇良才。落子看似轻松，实则步步杀机，惊心动魄。

经过7轮激烈的博弈，最终黄为群力克群雄摘得桂冠，谢德国位列第二，郑东夺得第三名。

继象棋比赛之后，县老体协于19



日至20日举办80分升级版比赛，县老体协主席柯受安、常务副主席林亚根等都披挂上阵，12名选手分为6组轮番对战，交流比赛心得，为迎战第11届福州市老健会储备力量。

(供稿：罗源县老体协 郑信光)

永泰·鼓楼太极专委会举办武术 (太极拳剑)交流展示活动

6月16日,由永泰县武术协会主办,鼓楼区老体协太极拳剑专委会、永泰县老体协太极拳剑专委会、县太极拳研究会联合承办的“庆祝建党一百周年永泰·鼓楼武术(太极拳剑)交流展示活动”在永泰县六馆一中心广场举行。



鼓楼区老体协太极拳剑专委会王洁、江云等10位选手展示了《太极八法五步》《综合内家拳》《华武太极扇》《华武双珠》《陈式56式太极拳》《综合



拳》《42式太极拳》;永泰县武术协会的4名拳师展示了传统武术《余门拳》《安海拳》《虎尊拳》《狮法拳》;永泰县太极拳研究会的10位选手展示了《太极八法五步》《新编28式太极拳》《42式太极拳》《42式太极剑》。

本次展示交流活动既加深了市区县交流,又增长了太极技艺,为参加市第十一届老健会太极项目打下良好的基础。

(供稿:永泰县老体协 张智雄 张若勇)



党在我心中 永远跟党走

5月26日上午,罗源县凤山镇老体协在凤蝶广场举办庆祝中国共产党成立100周年文体展示。

梅岭、凤山、北门、闽星、南溪、圣水、佳馨、党校等八个活动站共展示了18个节目,他们紧扣热爱中国共产党和祖国这个主题,以舞蹈、合唱、器乐

合奏、太极等各种各样的文体表现形式,热情讴歌党的丰功伟绩。

精彩纷呈的节目引起了观众的共鸣,活动在500多名群众与演员们齐声高唱《没有共产党就没有新中国》的激扬歌声中圆满落下帷幕。

(供稿:罗源县老体协 叶一德)



永远跟党走 奋进新时代



5月28日,由福州市计生协、中共闽清县委组织部、宣传部主办;闽清县老体协、闽清县计生协、县卫健局、县妇联承办的“永远跟党走 奋进新时代”广场健身舞大赛,在闽清县会场成功举行。

来自各乡镇老体协、计生协代表队、老年大学舞蹈队及城区各健身舞团队共20支代表队近300人参赛。

参赛选手们伴随着欢快的音乐节拍,踏着轻盈的舞步翩翩起舞,时而绕

成圈、时而列成队,精彩演绎了《没有共产党就没有新中国》《再唱山歌给党听》《我的祖国》《跟党走》《中国脊梁》《绣红旗》《映山红》《祖国不会忘记》等舞蹈节目。

演员们灵动的手势,欢快的步伐,优美的舞姿带领大家穿越历史的烽烟,回顾党的峥嵘岁月,重温党的光辉历程。精彩的表演赢得台下观众拍手叫绝。

(供稿:闽清县老体协 朱丹)





闽清县老体协举办 庆祝建党百年象棋比赛

6月6日,闽清县老体协举办庆祝建党百年象棋比赛。来自各乡镇老体协、县象棋协会的25名棋手参加。

棋手们在棋盘上展开斗智斗勇的智力博弈,他们认真思考、谨慎行棋,或调兵遣将,或跃马扬鞭,棋盘上上演着激烈的“楚汉争霸”。



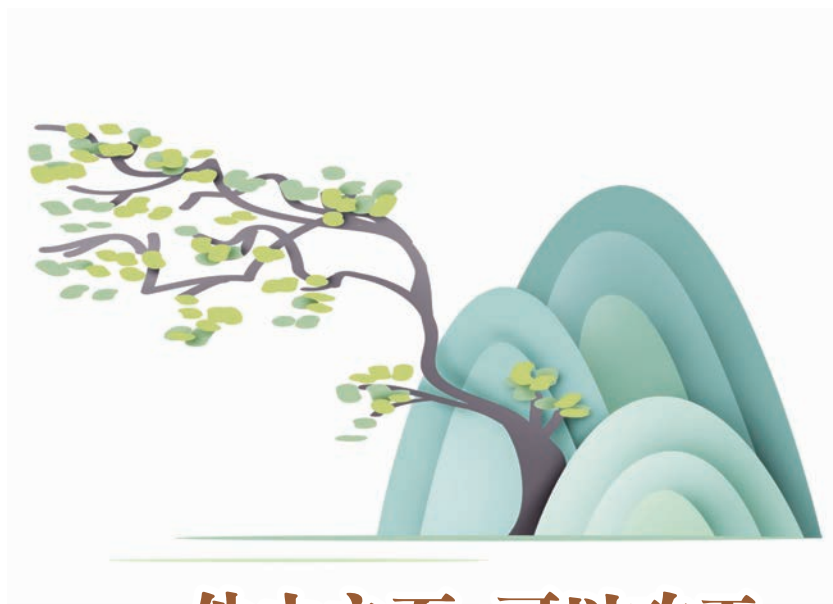
(供稿:闽清县老体协 朱丹)

罗源县老体协举办 庆祝建党百年钓鱼比赛暨培训活动

6月12日至14日,罗源县老体协举办庆祝建党百年钓鱼比赛暨培训活动。由众多重点乡镇推荐的钓手聚在一起,学习全国垂钓竞赛规程的有关规则,共同探讨,提高钓技。最后一天的手竿钓比赛中,欧登财、陈献、倪宝华以16尾、12尾、10尾的成绩分列前三名,比赛培训班圆满结束。



(供稿:罗源县老体协)



他山之石 可以攻玉

5月21日,受福清市老体协邀请,厦门市老体协地掷球专委会副主任、一级裁判员黄旭东率厦门市老体协地掷球男、女队员一行十多人抵达福清,比赛交流。

次日上午,由厦门市老体协男、女队,福州市老体协市直队,福清市老体协男、女队共五队地掷球精英汇聚在一起,他们以球会友,交流取经,切磋球技,结交朋友,增进友谊,整个场面洋溢着欢声笑语,其乐融融。

两天的交流比赛中,厦门市地掷球队的队员们个个全心投入,掷好每



一个球,精准娴熟地“滚靠”,怦然心动地“滚击”“抛击”。他们在比赛中展现的精湛球艺,执裁中一丝不苟的工作态度以及胜不骄败不馁的体育精神,都值得我们努力学习。

(供稿:福清市老体协 宋国忠)



永泰县举办全民健身门球赛

为庆祝建党百年，由永泰县全民健身领导小组主办，县老体协、县门球协会承办的全民健身门球赛于6月20日至21日在县门球馆开赛。

全县10个门球队、80多名运动员参加比赛。经过两天紧张有序的比赛，公安1队、乐龄1队分获冠亚军，公安2队和城南2队并列第3名。



(供稿:永泰县门协 魏旺香 宋明华)

长乐区地掷球轮值赛(江田赛区)开赛



6月5日上午，长乐区地掷球轮值赛(江田赛区)在长乐老年人体育训练基地举行。这是今年以来进行的第

四场地掷球比赛，共有江田、营前、吴航、航城、金峰、区直六支队伍参赛。

虽然下着大雨，参赛队员仍早早地从乡下冒雨赶来参赛，大家兴致勃勃、摩拳擦掌力争取得好成绩。运动员们在掌声、呐喊声和助威声中切磋技艺，增进友谊。最终，营前、航城、吴航队分获前三名。

(供稿:长乐区老体协 陈宝国 张善凯)

浓情粽香 热闹端午

6月14日,2021年永泰葛岭端午赛龙舟活动在大樟溪葛岭赤壁至木排段(全程5公里)举行。葛岭赤壁龙舟1队、2队,葛岭濑下龙舟队及葛岭木排龙舟



队共计4支队伍、130多人参加。县老体协执行主席张智雄、县武术协会王金平、县企业家协会常务副主席王柳文等出席活动。

(供稿:永泰县老体协 张智雄 张若勇)

连江县老体协举办太极“八法五步”培训班



6月5日至7日,连江县老体协在陈第公园体育馆内举办太极“八法五

步”培训班,来自各乡镇村居老体协的太极拳骨干共43人参加培训。

培训班由县协副主席吴远耀亲自执教。在教练员和学员的共同努力下,学员们基本掌握了太极“八法五步”的套路动作,如期完成了教学任务。

(供稿:连江县老体协 黄云平)

鼓楼区举办三级社会体育指导员 暨健身气功培训班

5月22日至23日,鼓楼区文体旅局、区老体协在市老年人体育活动中心举办三级社会体育指导员暨健身气功八段锦培训班,邀请国家一级社会体育指导员江云执教。

经过两天紧张的培训,全体学员对《八段锦》的功法、功理、技法有了更深一步的理解和掌握。



供稿:鼓楼区老体协

图:潘永芳 文:姜浩

闽侯县老体协举办地掷球展示交流



5月28日,闽侯县老体协在上街镇杏山地掷球场举办2021年地掷球展示交流活动。

上街、县直属、甘蔗、鸿尾、祥谦等5支地掷球队参加交流,队员们滚靠、滚击、抛击的精湛技术赢得观众鼓掌称赞。经过紧张的角逐,祥谦队、直属队分别获得一、二名。

(供稿:闽侯县老体协 陈俐)

彩杆飞扬 银线飘舞



6月14日，福清市老体协常务副主席翁瑞泉、秘书长郑坚带领福清市老体协钓鱼专委会13位钓鱼骨干前往三山镇南泥弯钓鱼基地举办老年人钓鱼比赛培训班，积极备战福州市第十一届老健会。

(供稿:福清市老体协 宋国忠)



市直机关门协举办第二季度门球联赛

5月18日，福州市直机关门球分会迎来了第二季度门球联赛，来自各县(市)区的24支门球队参加比赛。

初夏气温虽高，但运动员们精神振奋，以优良的球风和精湛的球技，呈现了高水平的赛事。经过三天激烈角逐，地工大队、福州工行、长乐二队分获前三名。



(供稿:福州市直机关门球分会)

老年人怎样健步走更健康

每天清晨或傍晚,很多老年人喜欢在公园、小区健步走。健步走,可提高运动功能、平衡能力和心肺功能,对肥胖、心脏病、高血压、糖尿病、动脉硬化、脂肪肝等病症有很好的预防和辅助治疗作用。但是,简单易行不代表绝对安全,老年人要注意以下几个细节。

速度不宜快

老年人常伴有多种基础病,身体状态也随增龄而变化。因此,老年人健步走时不要与他人攀比,选择适合自己的步速,以走路时气息微喘但不影响说话为宜,以免引起血压升高、膝关节损伤。

步幅别太大

健步走时要抬头挺胸,肩部和手臂都要放松,摆动幅度不宜过大,避免颈肩僵硬、受损。同时,小腹应随着运动的

频率进行舒展和收紧,可以很好地锻炼腹部肌肉。为了减少膝盖周围的肌腱负担,步幅不宜过大,以身高的 45%—50%为佳;两足之间的距离(即步宽)也不宜过宽,走路时想象自己走在比肩膀略窄的两条线上,可以增加行走时的稳定性。

及时补水

健步走时,身体缺水会感觉疲劳,且血液浓度升高可能导致脑血管疾病意外发生等严重后果。因此,老年人在健步走前可先喝 1—2 杯水(50—100 毫升);健步走过程中或刚走完时,若有口渴的感觉可以补充 1—2 口水,注意小口慢咽,防止因喘息出现呛咳。老年人可根据身体和疾病情况,选择补充饮用水或功能性饮料。

至少 20 分钟

健步走 20 分钟以上才能在消耗热量、燃烧脂肪、降低胆固醇等方面带来较好效果。

(来源:中国家庭报,文/陈雪丽)



图片简讯



6月12日，罗源县凤山镇老体协举办2021年庆华诞·颂党恩“康乐杯”门球邀请赛。



6月10日至14日，长乐区直机关党支部组织前往井冈山开展“学史明理、学史增信”主题党日活动。



5月25日，仓山区老体协门球队召开迎接福州市第十一届老健会动员会。



闽清县梅城镇老体协举办“颂党恩，跟党走，奋进新征程”大型健身操展示活动。



6月20日,马尾培英社区举行庆祝中国共产党成立100周年群众文艺汇演。



5月22日至23日,福清市玉屏街道老体协举办健身球操培训班。



6月18日,闽清县坂东镇举办庆祝中国共产党成立100周年文艺展演。



6月20日,台江区白马河活动站举办庆祝中国共产党成立100周年暨建站35周年联欢。



6月11日,罗源县老体协南溪夕阳红合唱团举办“颂歌百年史,红心铭党恩”文艺演出。



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：陈 霖

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