

福州老年体育

杂志创刊

2021·10
总第 87 期

主办：福州市老年人体育协会



目录 | CONTENTS

卷首语

02 让健康、激情、快乐在这里闪光！

老体新动态

03 福建省举办第六届老年人智力运动会

精彩老健会

04 “棋”开得胜 集“智”交流

06 激情气排球 最炫运动风

08 此方掷罢彼登场 “旱地冰壶”更精彩

10 竞钓秋水畔 不负羡鱼情

欢度重阳

12 鼓楼区举办“我们的节日·重阳节”文艺演出

13 欢度重阳佳节 传承敬老美德

14 今日重阳胜春光

15 九九重阳节 浓浓敬老情

15 罗源县举办迎重阳教工杯门球邀请赛

培训交流

16 连江县举办 2021 年国庆气排球比赛

16 抗疫健体 共庆华诞

17 永泰县老体协举办地掷球培训

18 长乐区老体协厉兵秣马备战忙

老体心声

19 桑榆不言老 夕阳释余晖

基层图讯



让健康、激情、快乐在这里闪光！

人口老龄化是贯穿我国 21 世纪的基本国情，积极应对人口老龄化是国家的一项长期战略任务。实践证明，把老年人组织起来参与体育健身，高高兴兴地“玩”体育，这是应对人口老龄化问题最积极、最有效、最具有号召力和动员力、最能凝聚人心的一个“巧办法”。

福州市第十一届老健会不仅是全面检阅四年来全市老年人体育事业发展成效，充分展示新时代福州老年人健康体质和良好精神风貌的一次体育盛会，更是主动作为积极应对人口老龄化，凝心聚力践行“健康老龄化”新征程中的一项重要举措。

我们要以举办“安全第一、淡化锦标、重在参与、重在交流、重在健康、重在快乐”的老年健身比赛活动为宗旨，集中力量做好保障，让老同志们以更饱满的热情全身心投入比赛。通过本次老年人体育健身大会的举办，使“健康老龄化、积极老龄化”的理念更加深入人心，进一步丰富福州市老年人文化体育生活，让福州的老年人“玩”得更快乐、更高寿、更强健。

编辑部

2021 年 10 月

福建省举办第六届老年人智力运动会

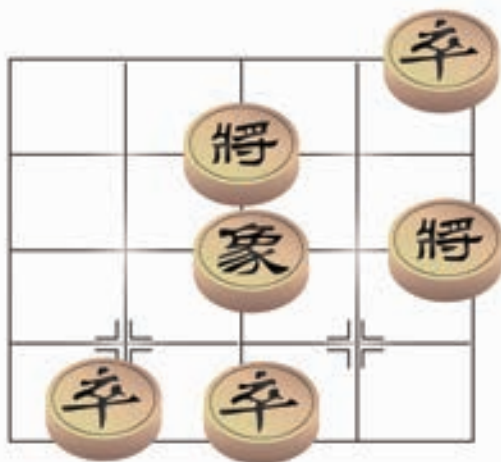


10月26日至29日，由省老体协主办，省老年人体育工作中心、省老体协棋牌专委会、罗源县老体协承办的福建省第六届老年人智力(中国象棋、桥牌、围棋、80分)运动会在罗源县滨海新城举行。

本届运动会秉承“重在参与、重在快乐、重在交流、重在防疫、重在安全”的宗旨，设置中国象棋、围棋、桥牌、扑克牌80分等4个团体项目，执行国家体育总局最新竞赛规则、裁判法和竞赛规程。全省各设区市、平潭综合实验区、省直、行业系统及省老体协等共13个代表队，运动员、裁判员、工作人员约300余人参加。



福州市代表队一行21人在市老体协副主席王培德的带领下参赛。经过2天半的激烈角逐，福州代表队获围棋项目团体优胜奖第一名，80分升级项目团体优胜奖第二名，中国象棋团体优胜奖第三名，桥牌项目团体优秀奖。



“棋”开得胜 集“智”交流



10月18日至19日,为期2天的福州市第十一届老年人体育健身大会棋牌交流活动在福州市老年人体育活动中心开赛。福州市老体协主席林厚新,副主席林恩健、王培德,顾问高慧萍出席活动。

本次交流活动是福州市第十一届老健会的首场比赛,共有来自福州市各县(市)区、市直机关的13支代表队150多名老年运动员、教练员、裁判员、医护及工作人员参加,其中参加象棋交流的运动员有24人,参加围棋交流的有17人,参加80分升级交流的有40人,参加桥牌交流的有16人。

活动严格按照疫情防控要求做好各项防控工作,参赛人员入场前均需提供八闽健康码,并扫描张贴码,比赛场地在赛前赛后均进行了消杀处理。



象棋、围棋、桥牌和 80 分升级是以锻炼脑力为主的体育健身项目,集知识性、竞技性、趣味性为一体,对老年人来说是非常适宜的体育活动。

在棋类项目比赛现场,运动员们思维碰撞,运筹帷幄,淋漓尽致地展现了思维与智慧的比拼,良策与计谋的争锋。每张桌子都成了战场,你争我夺,甚是精彩。

在牌类项目比赛现场,参赛运动员各显其能,勇于拼搏,充分体现了团



结互助、审时度势、善于变化、勇于亮剑的体育精神。

经过 2 天的友好交流,获得象棋项目前三名的为:郑伙添(台江区)、黄传凯(市直机关)、谢鸣(永泰县)。

获得围棋项目前三名的为:王鉴椿(鼓楼区)、陈宝乐(市直机关)、袁晓东(台江区)。



获得桥牌项目前三名的为:宋晓萍 张海雄(福清市)、方孝师 林开安(福清市)、沈孝荣 游寿基(市直机关)。

获得 80 分升级项目前三名的为:仓山队、市直机关队、闽侯队。

激情气排球 最炫运动风



10月19日至22日,市第十一届老健会气排球交流活动在市老体活动中心气排球场举行。来自各县(市)区、市直机关的18支气排球队参赛。

交流活动分为男子组和女子组。男女子组各9支球队分别在两天的时间里进行了激烈的交锋,最终决出优胜奖和优秀奖。

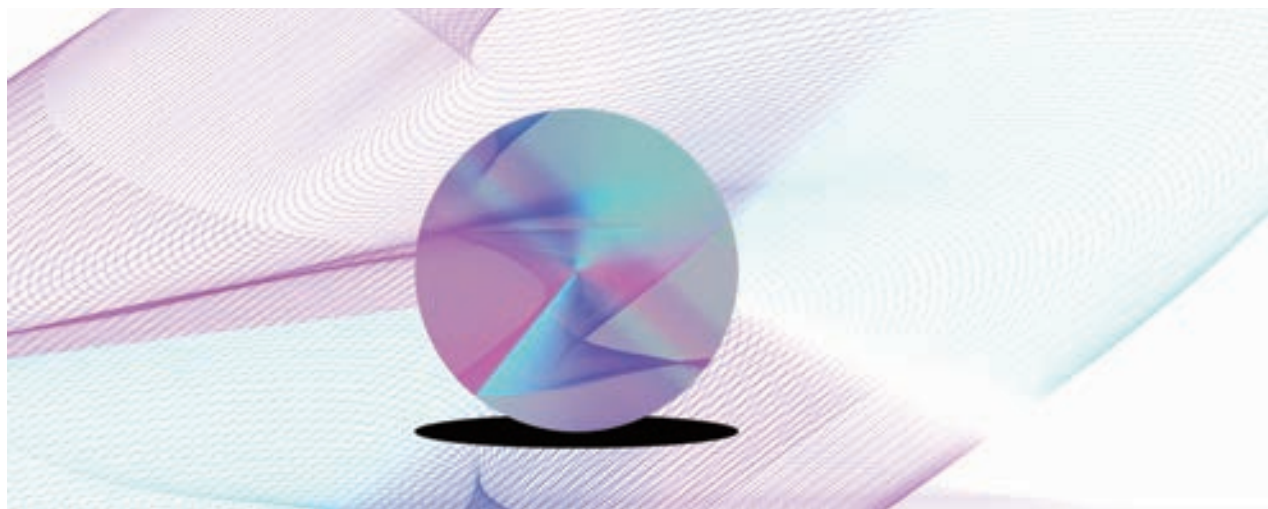
福州市老体协主席林厚新、常务副主席薛海玲等领导莅临现场观看指导,多个县市区老体协主席到场观战并为运动员加油打气。



赛场上,运动员们默契配合、奋力拼搏,扣球、吊球、救球,精彩纷呈;场下观众助威鼓劲,呐喊声、欢呼声此起彼伏。多场比赛都打得难解难分,出现你一球我一球的焦灼。快速的步伐、敏捷的反应、矫健的身姿,运动员们身上看不到一丝衰老,更多的展现出奋勇争先的体育精神。

经过 4 天的角逐,市直机关、福清市、台江区、鼓楼区、连江县代表队获男子组优胜奖;鼓楼区、福清市、市直机关、罗源县、仓山区代表队获女子组优胜奖。福州市老体协副主席林恩健、顾问高慧萍为获奖队伍颁奖。





此方掷罢彼登场 “旱地冰壶”更精彩

10月25日至26日，福州市第十一届老健会地掷球交流活动在虎溪湖畔的福清市老年人体育活动中心地掷球场举行，来自各县(市)区、市直机关的7支代表队共70多名老年地掷球爱好者参赛。福州市老体协副主席林恩健、顾问高慧萍，福清市老体协主席方裕开到场观看。



老健会地掷球项目种类为塑质地掷球，也被称为“旱地冰壶”。它集娱乐性与竞技性、脑力活动和体力锻炼为一体，十分考验队员间的配合、策应，富有悬念和观赏性，已成为很多老年群众喜爱的竞技运动和时尚的休闲健身活动。

本次交流七支队伍进行单循环比赛，每场比赛均进行三人赛和两人赛，根据积分进行排名。

随着裁判长一声令下，选手们迅速进入角色，全身心投入到“角逐”中。比赛中，运动员们沉着应战，弯腰压低身体、手臂伸直、放松抛球，全套动作一气呵成，赢得队友和在场观众的掌

声和喝彩，整场比赛洋溢着欢乐和谐的乐章。

赛场上，选手们虽已年过花甲，但个个神采奕奕、精神矍铄，展现出自己最出彩的一面。尤其是福清队的队员们，赛前两个月每天训练3个小时以上，充分积累了经验，练就了过硬的技术。比赛过程中，经常出现福清队一个精彩的抛击，在观众们的叫好声中，将对手的优势球击出场外，取得高分的情景。

经过两天42场的激烈角逐，福清



市、市直机关、台江区、长乐区代表队获优胜奖，闽侯县、永泰县、连江县代表队获优秀奖。福州市老体协副主席林恩健与福清市老体协主席方裕开为队员们颁奖。



竞钓秋水畔 不负羡鱼情

10月27日至28日,由市体育局、市老体协主办,永泰县老体协承办的市第十一届老健会钓鱼交流活动在永泰县举行,来自各县(市)区市直机关13支代表队的运动员、教练员、裁判员等60余人参加活动。

比赛参照中国钓鱼协会《淡水放养水域钓鱼比赛规则》和《中国淡水钓鱼比赛裁判法》执行,在统计个人成绩的基础上,以每队3名队员的个人总成绩相加为团体成绩。

27日进行的是手竿钓项目,随着裁判员开始的哨声响起,各位选手凝



神静气,目光沉稳捕捉鱼讯,浮标忽动,瞬时提竿、取钩、入护。眨眼功夫,鱼已入笼,紧接着又娴熟地放饵料、抛竿,继续投入比赛……

选手们行云流水般的动作让人目不暇接,钓场内时刻都有鱼儿上钩,时不时还有一竿双鱼的情景出现,看得



人心动不已。两场比赛结束,收获最多的选手在 90 分钟内钓上了 123 尾鱼,让人惊叹。

28 日进行抛竿钓项目,钓场之内鱼星点点、时有鱼跳,一抹银光入水,给人无限期待,参赛选手们个个精神抖擞、信心十足。随着裁判长一声令下,39 支钓竿几乎同时抛向湖中,各路高手挥竿击水,各展钓技。

一条条鲜活的鱼儿随着欢笑声被收进鱼护,大家纷纷拿出手机,拍下比赛的盛况分享到朋友圈,尽情地享受

着垂钓的乐趣。

经过 2 天四场的精彩角逐,陈济湘(连江)、卢云建(市直)、方平(闽侯)分列个人优胜奖前三名,闽侯县、连江县、永泰县、台江区、罗源县、闽清县、马尾区代表队获团队优胜奖,福清市、晋安区、市直机关、鼓楼区、仓山区和长乐区代表队获团队优秀奖。

市老体协副主席陈明建、永泰县老体协执行主席张智雄全程参加活动并为获奖队伍颁奖。



鼓楼区举办 “我们的节日·重阳节”文艺演出

10月14日,鼓楼区老体协与多家单位联合在西湖公园“左海讲堂”举办“我们的节日·重阳节”主题政策宣传文艺汇演。辖区居民、辖区少数民族群众以及百龄养老的部分老年人现场观看了文艺演出。

新晖幼儿园小朋友的舞蹈《有一个姑娘》充满童趣;鼓西街舞协会的《健身操+鬼步舞》洋溢着青春;深情的男声独唱《孝敬爹和妈》唱进了大家的心里;柔力球表演《中华龙舞起来》《云在飞》让大家看到了老人们的风采;新疆舞《一杯美酒》、双人舞《我的九寨》、诗歌朗诵《重阳之歌》让人动容、时装表演《幸福之洲》等节目让人心旷神怡、目不暇接。



整个活动洋溢着欢乐祥和的氛围。演出在悠扬的歌声和观众们情不自禁的应和声中圆满结束。

(供稿:鼓楼区老体协 吴琴萍)



欢度重阳佳节 传承敬老美德

10月11日，中共永泰县委文明办、县文化体育和旅游局、县老体协等多家单位在永泰县文化馆联合举办“欢度重阳佳节 传承敬老美德”文体展示活动。

演出前，大家为汤洋村18位60岁到102岁的老人祝寿，向寿星送上蛋糕、寿面、太平蛋等，表达对其真挚的祝福。

演出在优雅的舞曲中拉开帷幕，歌舞《和谐中国》、男女声对唱《家和万事兴》唱响了祖国和谐、合家欢乐的美



好景色，快板《姐妹上台颂党恩》、女声独唱《绣红旗》、歌舞表演《祖国您好》《映山红》以及《42式太极拳》等10多个节目相继上演，演出在民乐合奏《金蛇狂舞》的欢快乐曲中圆满结束。

（供稿：永泰县老体协 张智雄 张若勇）

今日重阳胜春光

10月14日,闽清县坂东镇墘上村老人会、老体协在墘上村祠堂举行“夕阳之韵”歌舞晚会,墘上村老体协1队、2队、新壶村老体协、镇老体协等单位参加演出。

欢快热闹的腰鼓舞拉开了晚会帷幕。承载着对家乡思念和对亲人美好祝福的舞蹈《红枣树》、男女声对唱《我爱你中国》、幽默讽刺的舞蹈《过河》等二十多个节目依次上场,歌颂了祖国

的壮丽山河和各族人民的美好生活,展现了改革开放,科技兴农的富民情景,大家由衷欣喜,畅享节日快乐。

今又重阳、岁岁重阳,大家纷纷表示,要大力弘扬孝亲敬老的传统美德,营造关爱老人的良好社会氛围,发挥老年人积极作用,让老年人共享改革发展成果,安享幸福晚年。

(供稿:闽清县老体协 林美娇 罗立书)



九九重阳节 浓浓敬老情

重阳节期间,福清市玉屏街道老体协组织开展尊老、敬老、爱老、助老系列活动。18个社区(村)老体协分会向137名70岁、80岁、90岁老年人祝寿并发放了慰问金和慰问品等。同时走访慰问了特困户、孤寡老人、90岁以上老人18名。



(供稿:福清市老体协 宋国忠)

罗源县举办 迎重阳教工杯门球邀请赛



10月9日,罗源县离退休教育工作者协会联合县门球协会在九大中心

3连片门球场举办2021年迎重阳教工杯门球邀请赛。共有8支门球队参加比赛。

这场球赛是送给老教师门球爱好者最好的重阳节礼物,他们在开心锻炼的同时也感受到了节日的温暖。

(供稿:罗源县老体协 郑信光)

连江县举办 2021 年国庆气排球比赛



10月7日，连江县老体协举办2021年国庆气排球比赛，共有六支球队参加比赛(男女各3支)。

经过一天的激烈较量，县老体协队获得男子组第一名；东北街社区队以微弱优势获得女子组第一名。

(供稿:连江县老体协 黄云平)

抗疫健体 共庆华诞

10月1日，白马河公园活动站的队员们欢聚一堂，共同庆祝祖国母亲的生日。

队员们用自己的方式欢度国庆，展演了新的健身气功套路《脊椎平衡方》。音乐声中，大家动作轻柔、身姿矫健，共同祝福伟大的祖国繁荣昌盛、国泰民安。



(供稿:台江区老体协 王美珠)

永泰县老体协举办地掷球培训

10月8日，永泰县老体协邀请闽侯县老体协郭德炎副主席、闽侯县地掷球队教练及队员来樟指导交流地掷球队训练，积极备战福州市第十一届老健会。

县老体协执行主席张智雄对闽侯地掷球队的到来表示热烈欢迎和衷心感谢。他表示，永泰县地掷球队员们要珍惜难得的机会，虚心向兄弟球队请教，认真学习、刻苦训练。

郭德炎副主席为球员们详细解读了地掷球比赛规划和注意事项，勉励球员刻苦训练，尽快掌握技巧。闽侯县球队的教练、裁判及球员们手把手教球员们如何运球、抛球等基本要领及球场规划，还进行了几场热身友谊赛。

经过一天的集训，永泰县地掷球队员们基本掌握了球赛要领和规则，提高了地掷球理论水平和球赛技艺。

(供稿：永泰县老体协 张智雄 张若勇)





长乐区老体协厉兵秣马备战忙

为积极备战福州市第十一届老健会,长乐区老体协在抓紧抓好竞赛队员选拔、队伍组建的同时,利用国庆长假组织队伍集中训练,先后开展了门球、地掷球和气排球集训活动。



10月2日,长乐区老体协男女门球队在男队队长陈炎官、教练柯春宝,女队队长陈爱好、教练高芝灼的带领下,在区老年体育公园门球场举行集训,积极备战福州市第十一届老健会。



10月3日上午,长乐区直老体协举办气排球友谊赛。来自协会气排球运动员和协会主要领导共20多人参加。



10月4日上午,长乐区直老体协举办地掷球友谊赛,20多名地掷球爱好者参加。

(供稿:长乐区老体协 陈增华 张善凯)



桑榆不言老 夕阳释余晖

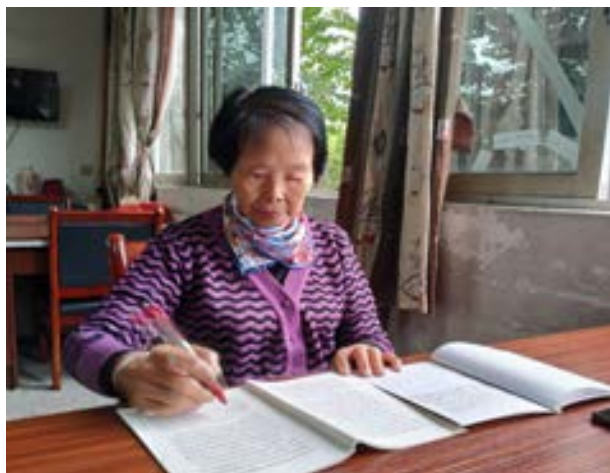
——记福州市直机关老体协常务副主席陈美惠

作者：金之泽 杨运立

陈美惠同志生在农村，长在农民群众中，1955年6月入党，在职期间获评福州市妇联“三八”红旗手，省妇联维权工作先进个人等荣誉。这位有65年党龄的老党员在党培养下从农村最基层干起，从一个农村妇女提为领导干部，对党有着深厚的感情。退休后她从1996年市直机关老体协成立至今干了25个春秋。“在职工作35年，在老体协无报酬义务25年，有苦有累也有甜也有乐”。

机关口老体协刚成立时“上无片瓦，下无寸土”，白手起家，艰苦创业，做每件事都要求人。如何打开局面，难度很大。但她坚信，老体协是改革开放和老龄化社会的新事物，只要自己肯努力，再大的困难，各级党委政府与有关部门一定会大力支持解决。

首先是场所问题，老体协必须有个“家”。凭借她长期在县妇联工作的人脉以及对老年体育的热爱，感动了老干局领导，破



例在县老干部活动中心内安排出近100平米的空间，解决了“老年人之家”难题。

没有室外运动场，活动难开展。美惠大姐迎难而上，“一建二借”。积极争取市园林与体育部门的支持，利用边角空地于2009年建造了标准的气排球场与柔力球场各一个，并装上灯光，“一场多用”，成为利用率高的晨晚练场地。健步行、有氧行进操利用体育场，门球、地掷球场等则借用福清市老体协的场地。

在筹措资金方面,陈美惠大姐身体力行,奔波各方,通过热心赞助、单位资助、企业冠名、会员费缴纳等形式筹集善款,近10多年来筹措资金达55万多元。建会初期,正常活动经费每年只有一两万元,随着各级党政领导对老年体育工作的重视,陈美惠抓住机遇,以老年人文体活动的丰硕成果说服政府有关部门,每年的活动经费从初期的2万元,增加到现在的8万元。大姐深知“好钢用在刀刃上”,民主理财,精打细算,上墙监督,让组织放心、会员称心。

老体协的生命在活动, 如何开展活动呢?

陈美惠首先抓班子建设,配好配强副主席、秘书长、辅导站长,建立工作制度。现有班子6人,加财务等工作人员共9人,还培养了各类辅导员20人、社会体育指导员25人、一二三级裁判员20多人。

其次是根据机关老年人特点,抓活动创品牌项目,开展多彩多样的老年人健身兴趣活动。在开展好活动的基础上,着重抓了气排球、柔力球、地掷球、长跑、合唱、激灵圈健身操、有氧行进操等特色品牌项目。

第三是引进人才,聘请教练,推动品牌项目上新水平。2004年,美惠大姐得知邵武市气排协主席、南平市气排球队主力(教练)陈愧生退休后有意回家乡定居的消息,她亲

自帮其解决落户问题,还动员老伙伴们帮其搬家安置。这一切让陈愧生感动不已,他回到家乡后,全力以赴抓好市直机关乃至全福清市的气排球运动,使市直老体协成为全市气排球运动的摇篮和基地,为福清男女气排球运动迅速赶超福州、全省先进水平作出重要贡献。

此外,陈美惠大姐十分注意在机关老体协营造温馨康乐的生活氛围。从2000年起,坚持每年敬老节为70、80及90岁以上的老体协会员举行祝寿活动,同时还组织老体协班子成员对大病重病的会员进行探望慰问,许多老年人感念终身,认为老体协比亲人还亲!

二十多年来,她坚持早晨健步行、夜晚打气排球,各种健身项目她都拿得出手,还上台参加演出。现在她眼不花、耳不聋,思维清楚、步伐矫健,每天都过得充实快乐,完全不像80多岁的老人。许多老人亲切地称呼她陈大姐,都表示愿意参加她带领的健身团队。

陈美惠大姐的无私奉献得到了上级有关部门的充分肯定,福清市直机关口老体协和她本人多次被福州市、福清市老体协评为先进单位与先进个人。2018年,福清市直机关老体协更是喜获省级老年人健身康乐家园的最高荣誉。

10月5日,闽清坂东镇老体协召开“老年人健身康乐家园”创建工作汇报会。



10月12日,福清市老体协举办地掷球裁判专题会议。



10月13日,永泰县城峰镇东门、旗山社区老体协举办“欢度重阳节 备战老健会”持杖健步赛前集训。





10月14日，福清市东瀚镇老体协举办庆祝重阳节会议。

基层图讯



10月12日，闽侯县老体协举办老健会棋牌练习交流赛。



近期，鼓楼区侨联、区老体协联合举办“家在鼓楼·重阳暖侨”慰问活动。



10月23日，长乐区直机关老体协开展“美丽长乐”故乡行活动。

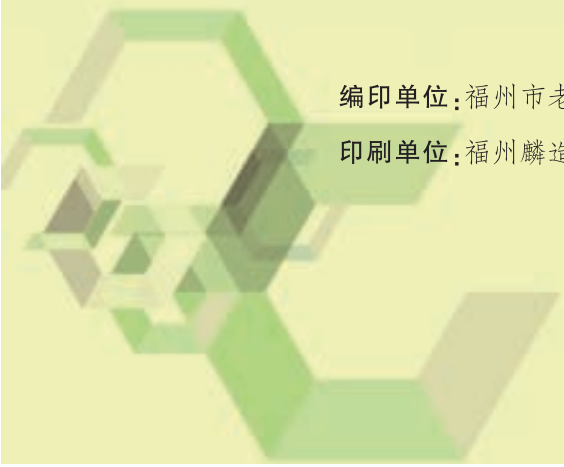


编辑委员会

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

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