

镇里的老年运动会办到了第九届 600多名老年人成运动达人

在南安市梅山镇，早上六七点，老年协会的乒乓球室便已经火热开战了；晚上，村里的灯光球场，老人们打门球、气排球、地掷球。从1987年华侨郑引桐捐建“四场五室”，成立梅山镇老年协会以来，运动便成为老人们的主要休闲活动。“月月有赛事，日日有活动”，每年有600多名老人参与各种赛事，还为其他老年协会培训运动员和裁判员。

融媒体记者 陈玲红 庄丽祥 通讯员 刘超婷 吴亚灵 文/图



激烈的乒乓球比赛

老人们在老年协会打气排球

A 全镇老年运动会坚持近20年

早上七点半，82岁的老戴送完孙子上学，总喜欢拐到梅山镇老年协会乒乓球室报到。“送完孙子没事就来热热身，老会长经常比我还早到，我就跟他打，越打越有劲。”老戴说的老会长便是李文侨，自2018年6月接任该老年协会会长以来，承传统创优举，把该镇的老年体育开展得有声有色。“到上午9点半，我已经打了9场，边打边教，边打边切磋。”今年70岁的李文侨打起球来目光如炬，精气神十足。

梅山镇老年协会成立于1987年，如今正在使用的“四场五室”（两

个气排球场、一个地掷球场、一个门球场；办公室、阅览室、健身室、棋牌室和乒乓球室）是当年华侨李引桐捐建的，37年过去了，来这里运动的老人越来越多。

承袭传统，在这里有些运动项目和习惯已经保持十几年了。“月月有赛事，日日有活动，这项原则至今贯彻。”李文侨介绍，“月月有赛事”是指梅山镇各村共有20个老年协会，每月各协会分成四个小组，轮流做庄举行气排球、门球、地掷球的协作赛；“日日有活动”就是每日各村的体育场地都会开放，让老人自愿

参与体育活动。

“我们还有两年一届的全镇老年人健身运动会，到去年已经第九届了，一共有九个项目，每年共计有900多名老人参与。”李文侨介绍，这场运动会共有9个项目，除了四种球类外，还有沙包投掷、套圈、趣味保龄球等几项趣味赛。“团体赛，一般是一个项目一村5人参与，大部分的村是9个项目都参与。”李文侨介绍，除此以外已承办5届健步走大赛，这些大赛都会发奖牌和奖金，活动筹备经费和奖金都来自华侨捐建的基金会。

B 老年运动助力和谐乡村建设

坚持多年的老年体育赛事让这里的老人习惯了运动，李文侨介绍，现在全镇常常参与运动的老人有600多人。2018年，李文侨接任会长后，把老年运动逐渐往高水平方向带动。

“新增加了3个乒乓球室，请一些体育教师来指导大家打球，平常也会组织一些老球手指导初学者，现在很多人喜欢打乒乓球，每天早上乒乓球室是最早开门的，现在我

们这个乒乓球活动室已经是泉州市老年人健身乒乓球的培训基地了。”李文侨介绍，运动开展得多了，场地和新学者也逐渐多了起来，他们便定期下乡指导各地的场地建设和以老带新。2020年起，他和副会长李显祖参与地掷球裁判员的培训，2022年起，他们还先后到眉山镇、金淘镇、洪濑镇等附近乡镇培训地掷球裁判和运动员。

本月中旬，福建省老体协等一

行人来协会调研，夸赞协会把全镇的老年体育搞得有声有色。今年2月，李文侨还获评“泉州市‘刺桐银发头雁’”称号。

“现在老人是基层治理的关键一环，所以这不只是老人自身的运动，也在基层治理过程中发挥了很大的作用。”梅山镇蓉中村干事刘佳认为，开展老年运动的意义不仅在运动本身，更大大助力了和谐乡村建设。

敬老义剪活动进社区



志愿者们为老人免费理发

早报讯（融媒体记者邱丰 通讯员许灿辉 文/图）连日来的阴雨天气，给老年人的生活带来诸多不便。日前，在丰泽区华大街道华大社区，一场贴心的敬老义剪志愿服务，让50多位老人在家门口就感受到浓浓的关爱和温暖。

义剪活动得到了老人们的热烈欢迎。活动现场，理发师们与老人们亲切攀谈，询问老人想剪的发型，并为老人介绍了一些日常护发的方法及小技巧，细心地为每一位老人修剪头发。“年纪大了，本来腿脚就不利索，这几天下雨又湿又滑，想理个发都不方便，社区这场活动太及时了，下楼就能享受这种贴心的服务，真的非常棒！”一位年近80岁的老人理完头发，满意地夸赞道。

据社区网格员小许介绍，敬老义剪是华大社区长期坚持的一项爱心活动，组织志愿者上门理发既满足老人们的需要，又增进居民的幸福感。

社区老人学习漆线雕



学习制作漆线雕

早报讯（融媒体记者陈玲红 通讯员林慧君 文/图）5月21日，鲤城金山社区“党建+”邻里中心多功能教室内，非遗技艺公益课程上，福建省工艺美术大师詹宁宁手把手教前来体验的居民们制作漆线雕作品。

漆线雕课上，詹老师介绍了漆线雕发展历史及工艺，并详细讲解、示范了制作漆线雕的步骤，让大家对这项传统工艺有了初步的了解和认识。活动为大家准备了漆线盘、漆线、散粉、画笔等原材料和工具，在詹老师的悉心指导下，学员们一边释放漆线缠绕，一边用小木棒按压，使其牢牢固定在涂有桐油的漆盘上面，认真细致勾勒着钟楼、东西塔、屋脊等具有闽南传统文化元素的图案，接着上颜料，撒散粉，至此一幅精美的漆线盘作品就制作完成了。

通过漆线雕体验活动的形式，引导居民将“世遗泉州”文化元素记录下来，激发居民对家乡传统文化的一次有益探索。