

用爱温暖农村老人

□陈志强 记者 王平

“太阳出来暖洋洋，睦邻点里真闹猛，唱歌跳舞健身操，讲讲新闻读读报，国家大事能知道，健康科普长知识，困难相互来帮忙，生活越来越美好，感谢党的好领导……”浦东新区惠南镇海燕小区金娟老有所乐睦邻点里传出阵阵欢快的歌声，走进睦邻点，20多位老人齐聚一堂歌唱。睦邻点点长64岁沈金娟打着节拍指挥大家唱歌，《没有共产党就没有新中国》《歌唱祖国》《学习雷锋好榜样》《睦邻点之歌》……老人们唱了一首又一首，幸福与快乐荡漾在笑脸上。

海燕小区是一个动迁小区，原来的富强村的4个生产队动迁到了这里。从农村到小区，没有了农活，习惯了农村生活的老人感到不适应，他们经常聚集在小区的空地上，有的互相说说话，有的一脸茫然。

沈金娟寻思：“我是一名老党员，应该带个头，让这些老人

能有一个相聚活动的睦邻点。”她与家里人商量，老伴朱忠华等都表示支持。2019年5月，在村居干部的支持下，沈金娟利用自己家里的房子办起了金娟老有所乐睦邻点。

“我们小区里也有睦邻点了！”睦邻点一成立，立即吸引了30余位老人参加。每周两次活动，老人们就会早早地聚拢过来，大家先做做操，活动活动筋骨，然后唱歌、跳舞、做游戏、聊天说笑，各得其乐。

唱红歌活动很受大家欢迎，许多老人喜欢唱年轻时就熟悉的经典红歌，但记性不好，沈金娟就想办法找来歌本，将歌本上的歌词复印以后发给老人。

睦邻点是一个温暖快乐的大家庭，“小老人”自告奋勇当起了志愿者，热情地为长者服务。70多岁的陈才德是老党员，他是个热心肠的人，每当睦邻点有活动，他就帮着维持秩序，还和祝金妹一起为老人们读报讲新闻；80岁的朱八官是

老党员，虽然年纪大了，但他身板硬朗，为人民服务的热情一点不减，他经常在睦邻点为大家磨刀、磨剪刀，据粗略统计，4年来，他坚持每月4~5次在睦邻点磨刀、磨剪刀，累计为老人们磨刀、磨剪刀1600多件。

沈金娟总是想方设法将睦邻点的活动搞得丰富多彩，让睦邻点充满了欢声笑语，老人们对待生活的态度也越来越积极向上。她发现一种“夹弹子”游戏很受老人们欢迎，于是，在睦邻点活动项目中增加了“夹弹子”游戏。夹弹子的时候，老人们手拿筷子去夹光滑的玻璃弹子，必须将玻璃弹子稳稳地夹住放入另一个盘子中，手脑并用，还需要一定的技巧，对老年人来说这是一种很好的锻炼。沈金娟让老人们经常练“夹弹子”，还多次举办过“夹弹子”比赛活动。一次，七旬李老伯在做“夹弹子”游戏的时候，突然发现自己的手抖得厉害，无法夹弹子。沈金娟发现后立即询问李老伯，并叮嘱他到医院去看看，结果查出来患有心脏病，但他自己一直不知道，经过治疗病情好转了，人也精神多了。

66岁的周玉妹因患病动过手术，每次睦邻点活动的时候，志愿者就陪着她到睦邻点参加活动。周玉妹说，一个人待在家里冷冷清清，因为身体不好还会七想八想，到睦邻点参加活动，大家有说有笑，心情也好多了。

76岁的赵阿婆开过刀，身体虚弱，来到睦邻点后，沈金娟



沈金娟

她总是想方设法将睦邻点的活动搞得丰富多彩，让乡村田野间充满了老人的欢声笑语，老人们对待生活的态度也越来越积极向上，成为美丽家园的一道独特风景。

和志愿者经常教她做拍打操、健身操，起初的赵阿婆说年纪大了学不会，沈金娟就耐心地一遍遍教她做，慢慢地，赵阿婆逐渐学会了。如今，她会和大家一起熟练地做拍打操、健身操，身体比以前好了。

在睦邻点这个大家庭里，时时可以感受到奉献、友爱、互助的温暖。沈金娟的老伴朱忠华以前在部队里是一名厨师，

尤其擅长做点心，睦邻点办起来后，他利用一技之长热情的为老人们服务，他做的烧卖、包子、塌饼等点心，因为发酵技术好，又松又软，而且馅料做得好，做出来的点心很受老人们欢迎，被大家称为“睦邻点的点心师”。

沈金娟表示，她将一如既往地办好睦邻点，让老人们享受大家庭的温暖和快乐。



松江九亭“诗意养乐多”项目让老人乐享晚年生活

□吉金 见习记者 张昀洁

“老年人会有哪些常见的坏情绪？老年人抑郁焦虑了怎么办？如果怀疑自己有某种心理问题该如何自我调节或者寻求帮助？”近日，松江区九亭镇开展的养老服务心理健康讲座吸引了众多老年人前来。与此同时，九亭镇推出的“诗意养老-养乐多”助老服务项目，为老人提供丰富多彩的晚年生活。

科技助老，慧享“智能生活”

互联网的发展使一些老年人实现“冲浪自由”，但也有一部分老年人无法“触网”，长期感到无所适从。为了帮助辖区老年人跨越“数字鸿沟”，今年，九亭成校多次走进社区，手把手指导老人使用智能手机，提高他们在数字时代的适应能力。

“智能手机的操作有点复

杂，总是记不住，至今还是只会用来接打电话。能不能教一下怎么线上挂号，要是学会了可方便多了。”九亭家园第二居民区的赵阿姨很快在活动中得到了志愿者的答复和教学。“这样身临其境地体验，比单纯通过听和阅读教育更容易接受，也能更好感受到学习乐趣。”一名正在参与生命安全智慧学习场景体验的老年学员说道。

此外，为了使老年人更好地体验安全知识，九亭成校于今年5月建设并投入使用了生命安全智慧学习场景体验。通过VR技术模拟火灾、交通事故等场景，帮助老年人增强安全意识。现场教学的王老师表示，他们将逐步完善相关教材，开通预约报名等服务，以更好地满足老年人的需求。

文化悦老，丰富“精神家园”

近年来，九亭镇根据老年人的喜好和需求，持续开展了



丰富多样的为老服务活动。“老师带我们了解基础知识，还手把手地教导实操，非常有趣也很有意义。”刚参加完扎染活动的唐阿姨开心地说道。

前不久，九亭居民还积极参与了市级老年文化艺术节系列活动的“功夫show”“春日绽放，妆点芳华”美妆主题大赛等多个项目，自信、阳光地展示着最美的自己。

健康享老，守护“夕阳红”

在上海城市业余联赛松江区九亭镇第十三届门球邀请赛上，老当益壮的队员不断奔走，挥舞球杆，准确地将球打进门洞。“队员年龄分布在60至80岁，是一个‘老中青’结合的队员。我们每天都会训练，不仅是为了锻炼

身体，也是满足兴趣爱好。”九亭镇门球队队长张丽琴介绍道。

健康享老需要医疗服务体系的支持，位于莘松路1288弄的亭南卫生服务站设有中医文化角、特色诊疗区、养生保健知识宣传栏，为老年居民提供了多途径、多形式、多功能、综合性社区中医药服务。

在九亭镇，社区中医药服务正在助力健康养老。