

## 阔步健行在美丽的海岸步道上

### 2024年厦门市老年人新春健步行思明区分会场活动举行



晨报讯(记者 晋君 通讯员 黄勤 龚万钟)天高海阔,暖风和煦。近日,演武大桥观景平台上彩旗招展、腰鼓声声,一派欢乐喜庆的新春气息。“健步扬风采 强身向未来”2024年厦门市老年人新春健步行思明区分会场启动仪式在此举行。

本次启动仪式由思明区文旅局、思明区厦港街道、思明区老体协共同主办。思明区老体协主要领导以及区老体协各俱乐部代表、机关离退休干部代表、厦港街道居民代表参加了本次新春健步行活动。

启动仪式上,厦港街道老体协献上了健身舞蹈和腰鼓表演等精彩的体育项目展示,获得阵阵掌声和喝彩。

随着发令汽笛响起,队



2024年厦门市老年人新春健步行思明区分会场启动。记者 晋君 摄

伍浩浩荡荡出发,赏海天风光、阔步健行在美丽的海岸步道上。各代表队精神抖擞、容光焕发,成为演武大桥观景平台一道亮丽风景线。

据悉,为了贯彻落实国家体育总局组织开展“2024年全国全民健身大拜年”的活动精神,思明区老体协根据《厦门市2024老年人新春

健步行活动总体方案》的要求,提前部署、周密计划,制订了详细的活动计划。除了本次分会场启动仪式,思明区的10个街道、4个系统、10个老体协俱乐部将各自结合特色,组织全区近万名老年朋友以丰富多彩的形式开展新春健步行活动。

#### 延伸阅读

### 翔安区开展老年人太极扇培训

晨报讯(记者 晋君 通讯员 叶培如 陈心馨)近日,翔安区老体协开展了一场别开生面的老年人太极扇培训活动。本次培训由翔安区老体协举办,为期两周,由国家级教练员田尉娟进行教学,吸引了30多名老年人参与。培训中,大家热情高涨,展现出了我市老年朋友追求健康的生活态度和积极向上的精神风貌。

太极扇结合了太极拳的招式和扇子的舞蹈动作,不仅能够锻炼身体,还能放松心情、提高注意力。随着音乐的节拍,老年朋友们手持扇子,根据教练的示范,有序地进行太极扇学习。他们的动作时而轻盈悠扬,时而活泼有力,充满了韵味和力量,

现场气氛十分活跃。

这次的培训活动不仅注重动作的技巧训练,还特别强调太极扇对身体健康的益处。在培训现场,田尉娟不仅为大家详细介绍了太极扇的起源和发展,还耐心地为大家讲解了太极扇对关节活动性和平衡能力的提高有着积极的影响。“希望通过这次培训,让老年人们在锻炼身体的同时,更加了解健康生活的重要性。”田尉娟说。

参与培训的陈阿姨表示,她平时就喜欢运动,这次的太极扇培训是一次难得的锻炼机会,不仅可以增加运动量,还可以结交更多的朋友。“通过太极扇的练习,我感觉身体更加灵活,也更有活力了。”

## 无微不至 把老人当成亲人

### 厦门市爱心护理院护理员蔡合在平凡的岗位上践行不平凡的雷锋精神

晨报记者 晋君 通讯员 刘苗

当雷锋精神照进现实,会折射出怎样的光芒?是在平凡岗位上爱岗敬业的精神,是助人为乐、甘于奉献的理念,是艰苦朴素、锐意进取的传承。在厦门市爱心护理院,就有一名扎根多年的“雷锋”护理员,她把护理院当成家,把人住老人当亲人,她就是蔡合。

#### 自制美食 温暖大家

蔡合是厦门市爱心护理院十一楼护理区的一名护理员,今年是她从事养老服务工作的第八个年头了。她是年轻护士口中温暖亲切的蔡阿姨,也是爷爷奶奶心目中服务周到的小蔡。

在日常工作中,蔡合不但认真完成本职工作,还经常为老人带来一些小惊喜,让他们

倍感温暖。作为厦门翔安人,蔡合熟知本地的美食文化。她经常亲手制作五香条、春卷和炸枣等地道美食,带来护理院与老人和护士们一起分享,让老人们在品尝家乡味的同时,感受如家般的温暖。古早味美食在无形间拉近了彼此的心,增进了彼此的感情,也让护理区充满了欢声笑语。

#### 无微不至 心系老人

除了美食分享,蔡合还非常关心老人们的日常生活。今年春节前夕,居住在11楼的纪奶奶提出想要外出烫发,新年换一个新发型,蔡合得知老人的想法后便记在了心里。

一天下了夜班,蔡合在征得家属同意并与护理组长沟通好后,陪同纪奶奶前往护理院附近的理发店。在理发店里,蔡合像对待自己的家人一

样,细心地照顾着纪奶奶,帮她与理发师沟通,确保她能够做出满意的发型。

烫发完成后,蔡合又将纪奶奶安全送回护理院后才回家休息。这种无微不至的关怀让纪奶奶感动,也让护理区的同事们为之动容。

蔡合乐于助人的精神不仅体现在对老人的照顾上,她还经常帮助其他护理员和护士们解决工作中的困难,她的这种精神感染了整个护理区,让整个团队也因她而更加团结友爱。

#### 不断学习 提升自我

在提升专业服务中,蔡合更是精益求精。为了掌握更多的护理知识和技能,蔡合利用业余时间孜孜不倦地学习。

2022年,养老护理员职业技能等级证书可以进行考试了,她毫不犹豫地报名参



蔡合(后排左二)对老人的关怀无微不至。记者 晋君 摄

加,并成功考取证书。日常的业务培训她也是一次不落,考核更是次次过关。

她说:“工作中我还有很多不懂的问题,所以要一直学习。”其实,她的护理服务已经得到了许多老人和家属的认可。在同事们眼中,她的服务精神值得敬佩。

正因为有像蔡合这样的护理员,爱心护理院老人们的生活增添了更多欢笑。她在平凡的岗位上,在繁重的工作中,传递了爱与温暖,展现了乐于助人的美好品质,用自己的行动诠释了新时代的雷锋精神,值得护理员们学习和传承。