

# 日间照料中心逐渐完善优化 民主街社区老人有了“开心乐园”

□本报记者 牛超 实习生 马子涵

“按摩按摩，胳膊、腿都特别舒服。”12月11日上午，在新华区矿工路街道民主街社区日间照料中心，85岁的李廷杰锻炼过后，开心地说。

## 设施齐全 活动场所人气升温

民主街社区日间照料中心位于市区开源路附近胜利花苑小区院内，共4层，设有就餐配餐室、活动室、康复室、棋牌室、阅览室和文体活动中心等，为方便老人上下楼，内设专用电梯。当天上午，在二楼活动室里，几位居民伴随着音乐，弯腿、展臂、提胯……在排练舞蹈《中国梦》。

今年63岁的钟合云是舞蹈队队长，家住胜利花苑小区25号楼。自2007年她从平煤神马集团铁运处退休后，便跟着别人学习打腰鼓、盘鼓和跳广场舞，有时还上网查找相关资料，一点一点地学习。学成后，钟合云再去教别人。慢慢地，跟着她学习的人越来越多。

之后，在社区的支持下，他们成立了腰鼓队、盘鼓队和舞蹈队。“现有学员30多名，年纪最大的70岁，最小的也50来岁了，我们每周训练3次。”钟合云说。

夏春英今年65岁，跟着钟合云跳舞有十来年了，她说：“我们在一起跳舞，不仅锻炼了身体，还能愉悦心情。”

三楼康复室内，石香菊、李廷杰等几位居民在锻炼身体，屋内的器材有按摩脚的、锻炼手的、活动手臂的，还有按摩全身的按摩椅。李廷杰家住胜利花苑小区8号楼。“天冷，还是在这儿锻炼舒服，器材全，还暖和，更重要的是有一群老伙计，说说笑笑，可美……”李廷杰说。

棋牌室里，三五老友围桌而聚，喝茶、聊天、打牌，既放松又惬意。

社区工作人员李秋英说，活动室和康复室是这里最受欢迎的场地，高峰时，用摩肩接踵

形容一点都不为过。

## 活动多样 社区居民皆可参加

民主街社区所辖面积06平方公里，辖区有居民4750户，总人口1.6万余人，属于典型的老龄化人口集中社区。

银发浪潮来袭，如何搭建更好的服务平台，让退休老人真正“老有所为、老有所乐”？民主街社区党委书记郑树兵说，本着“民生为本，服务优先”的理念，2018年，他们在胜利花苑小区打造了日间照料中心，内设阅览室、活动室、文体活动中心。当年12月，日间照料中心的电梯安装好正式投入使用，老人们可以无障碍到楼上参加各类活动。近日，社区又新购进一批健身和康复器材，成立了康复室，方便老人锻炼。

在二楼活动室，刚跳完舞的单秀花开心地说：“一个早上，我体验了跑步机、按摩椅，还学会了一段舞蹈。这里能享受到这么多的休闲项目，还是免费的，真希望这样的地方越来越多、越办越好。”

活动室的墙上张贴着社区每周活动的安排表：周一上午是唱歌和乐器、下午是戏曲；周二全天是书法；周三上午是唱歌和乐器、下午是广场舞；周四上午是模特、下午是合唱；周五上午是广场舞、下午是盘鼓和腰鼓。

李秋英说，每项活动，社区都会邀请辖区“文艺大家”免费教居民，居民可随时前来学习。

“不出社区就能学习才艺，挺好。”石香菊说，中心成为培训点，让一个人带动一群人，不仅满足了居民的业余文化需求，还为社区培养了文体带头人。



12月14日，尹书昌和赵小姐看着菜园长势喜人的蔬菜，脸上满是笑容。

## 尹书昌夫妇： 农耕不辍 租地种菜乐呵呵

□本报记者 李霞/文 李英平/图

在新华区西市场街道辉光社区矿前小区，年过八旬的尹书昌、赵小姐夫妇在自家小菜园种出了一片绿意盎然。

冬日的暖阳下，菜园东侧和南侧，一棵棵大白菜探出头来，一道道田垄内栽种着香菜、生菜、苦菊、菠菜、胡萝卜、卷心菜等，宛如现实版“开心农场”。12月14日上午9点多，尹书昌夫妇来到菜园，一人蹲下身用自制的小铲刀小心翼翼地收割着韭菜，一人在地头娴熟地择菜。

“别看俺家种的韭菜又细又小，它没打农药吃着放心。”尹书昌笑着说，他喜欢吃韭菜馅的饺子，用自己种的韭菜

包饺子，感觉味道很香。

### 打理菜园 生活充实

尹书昌今年82岁，是平煤神马集团四矿的退休工人，老伴儿今年80岁。夫妻俩于1962年经人介绍结婚后，生育了三儿一女，如今，儿女们都已成家立业。

尹书昌说，他退休后与老伴儿先是帮子女带孩子，后来孩子们大了都上学了，老两口突然闲了。由于他们小区紧邻农村，自2005年起，他从农户那里租了一小片地种菜。这些年来，自家和儿女家吃的菜都是老两口种的，不少亲朋好友也跟着“沾光”。

赵小姐说，自从家里有了这处菜

地，她与老伴儿也算有了“用武之地”。他们经常到菜地里忙活，播种、施肥、除草、浇水、收菜等活儿，往往一干就是一上午。“种菜虽然累，但天天忙忙碌碌的，生活很充实。再加上常年种菜多活动多锻炼，我和老伴儿身体都很硬朗。”

### 家中垃圾 变废为宝

俗话说：庄稼一枝花，全靠粪当家。为了让自家的地壮些，他们曾经买过猪粪、牛粪、鸡粪等有机肥料，但味道太臭影响附近居民。他们还尝试过用榨油坊里的油渣，可成本有点高。最后，老两口在菜园挖了一个加盖的小沤肥坑，每天下地前先收拾好前一天家里的剩菜剩饭、菜叶等易腐垃圾，到菜地

后顺手将它们扔入沤肥坑，“捂上十天半月，就能用了”。尹书昌说，他们的小菜园很环保，除了自己沤肥外，菜园里的菜架子也是就地取材，用枯树枝等搭建的，平时可以依着架子种点丝瓜、南瓜、梅豆等。家里吃鸡蛋、花生后扔的壳，也是种地的好肥料。

小区居民谢有芳说，尹书昌老两口还经常将自家种的菜与邻居们分享，他们种的菜味道不错。

“尹伯老两口不仅菜种得好，与邻里相处融洽，还特别会教育孩子，他家4个孩子都是大学生，其中一个还是博士……”辉光社区主任郑倩说，前段时间，尹书昌家还被社区评为了“文明家庭”。