

不忘初心 学以致用

97名养老护理员 “充电”学习

6月23日,市老年大学举办“学党史、忆历史、感党恩”演讲比赛,年纪最大的参赛选手袁嫦娥第一个登台,她的演讲或许不是最出彩的,但发言显得铿锵有力。

一篇题为《今夕英雄照江天》的演讲诵出了这位74岁老人家内心的豪情,她说,牢记党的历史和优秀党员们的事迹能激发自己的斗志,敦促自己不忘初心,继续为社会做贡献。

袁嫦娥曾有多年的执教经历,于1980年调入市科技教育局,从事基础教育工作。工作之余,她潜心于少年儿童智力开发研究,出过一些著述,但未曾付诸实践。

2000年退休后,袁嫦娥受聘到金贝贝幼儿园工作,利用闲暇时间报名参加老年大学的一些兴趣班。

“到幼儿园工作是因为我以前研究的东西都没有实践过,现在终于有这个机会了”袁嫦娥说,希望利用自己的研究成果助推幼儿教育“去小学化”,让孩子们真正健康快乐成长。

今年,袁嫦娥参与策划了“三八文艺汇演”“六一毕业典礼”、游学等一系列活动,带着孩子们通过表演节目、自制小礼物送给父母学会感恩,通过登山体验运动的乐趣,去北京参观各类展馆增长见识。很多父母都向她反映,孩子们通

过参加活动,不仅生活习惯好了,自理能力强了,更重要的是懂礼貌、懂感恩了。

此外,袁嫦娥还自主研发了一套“多元智力学具”,并获得国家专利。通过学具,可以将枯燥的日常教学变成边做游戏边学习,生动有趣的各类学具将孩子们身边的事务融入到学习中,可以提高他们的学习兴趣和积极性。

年过七旬的袁嫦娥还参加了写作和语言艺术兴趣班。“前几年我还参加过摄影、音乐、书法班呢,这两年因为年纪大了参加的活动也没那么多了。”这位人老心不老的老太太把生活过得有声有色。(曾书雁 杨灿)

6月26日,市民政局在邵阳职业技术学院举办全市养老护理员职业资格培训,来自全市的97名基层一线养老护理员参加了培训。

当前,邵阳市已进入人口老龄化快速发展时期,至2016年底,全市60岁以上老年人口已达128.92万人,占全市总人口的14%,生活不能自理的老年人和空巢老人越来越多,促使养老服务需求急剧增加。“十三五”期间,国家已提出要大力发展养老服务业,养老服务业面临建设发展大好机遇。据测算,未来三年内,我市需要增加养老床位3万多名,至少需要各类养老服务从业人员约1万人。目前,我市有老年公寓等住养服务机构240多家,养老护理员人数还很少,而且多数人员专业知识和技能水平急需提高。因此,加大对养老服务从业人员的培训力度显得越来越重要。此次培训,专家将向护理员们系统传授老年人清洁卫生专业知识和操作、老年人心理护理特点、常见疾病护理知识、老年人安全防范相关知识、卫生防护知识和紧急情况基本救助方法等方面的理论知识和实践操作技能。

养老护理员通过短期培训后,参加国家职业鉴定考试,考试合格者将由市人社部门颁发养老护理员初级职业等级证书。(伍洁 周小林)

淘得瓷盘垫美胃

钟竹意

刚退休不到三年的老爸,前不久又淘得一只鱼盘,洁白的瓷体上配以玫瑰色花边,光洁精美,素雅清新。一见倾心,毫不犹豫地买下。原先那只蓝色的,同样精美别致,只是有些小,两个人用还可以,家里来了客人就显得局促,早就想买一只大的备用。

老爸收藏的瓷盘很多,形状有大有小,有深有浅,有圆有方。按照材质分,主要有木盘子、塑胶盘子、陶瓷盘子、金属盘子和水晶玻璃盘子。其中老爸最喜欢的是一件明万历年间的青花松鹤纹折沿菱口盘,此盘口径25厘米、足径15厘米、高5厘米,花菱边、折沿,圈足较高,底心满釉,圈足内隐现放射状跳刀痕。薄胎、胎质细腻并呈现自然过渡的火石红。外施白釉厚润,闪青白色,青花色泽淡蓝优雅。

老爸手抚着案台上一只花卉图案的“硬彩”瓷盘说:“瓷器不光有良好的视觉效果,而且画面凹凸起伏的制作工艺,还能使你在触觉中获得很好的手感,又不

用怕弄脏了它,这与你手摸着柔软心爱的小狗是两种截然不同的享受。”

每逢老友来家做客,老爸淘来的这些杯盘碗盏的瓷器,便派上了用场。凉菜搁置在浅小轻巧的盘子,踏实稳重的深底盘则是热炒的归宿,椭圆的鱼盘,彩绘的鸡盘,各自物尽其用。那些家常菜,在这些瓷器的衬托下,每一道突然都有了华美的光彩,未等举箸,已是暖心暖胃。虽是家常菜肴,可表情达意却觉得有了仪式感。这些平常不起眼的家用瓷,终于将它们的价值发挥到极致。看老友吃得尽兴,老爸的心像三月的暖阳,令人陶醉。

“家无瓷不贵,室无瓷不雅”,老爸自从喜欢上收藏瓷盘,晚年生活充实了许多,餐盘和百姓的生活息息相关,他的珍藏简单而又不失精致,像极了的来路——与贫富无关,只与岁月和温暖有染。但可以想象,这些带着一种亲切烟火红尘气的瓷盘,熏陶着老爸的晚年心境,伴着他度过愉快的晚年生活。



用旋律欢庆党的生日



6月23日,隆回县第二中学老科协举办了“庆七一·迎十九大”才艺表演,60多名离退休教师自编自唱,表达了对党的感恩、对美好生活的歌颂。图为九旬教师李青萍表演京剧独奏。

刘剑 肖东光
摄影报道

6月28日,由大祥区委组织部、区老干局主办、区老年大学协办的庆祝中国共产党成立96周年文艺演出在区政府大会堂举行,来自区老年大学的300多名学员自编自排21个精彩节目,歌颂对党和国家的热爱。图为大祥区老年大学学员表演藏族舞蹈。

伍洁 曾建军
摄影报道

老了消“气”悠自乐

俞季

生气,在生活中恐怕无人避免了。然而,气既可招灾又可致病,消气的“气术”就尤为重要了。

林老妈与何老妈老姐俩是多年的邻居,林老妈爱早晨散步,每次回来都把一双脏鞋脱在单元门外,何老妈出来进去的碍事,有时就给往墙边挪一下。何老妈跟老伴说,何老伯就开玩笑,说林老妈是和咱求“谐”,老邻旧街的,没有这事那事的。何老妈本来有些不快,也就烟消云散了。一次何老妈扫完地把笤帚放在自己的单元门外,没想到林老妈就别扭上了,几次给挪地方,还借着消气与散步的老姐妹说,后来传入何老妈耳朵里,两家闹得很尴尬,差一点翻了脸。

许多人遇上气事一笑置之,心中不存,脸上不挂,一切照常,笑口如月。这样,精神永远豁达,心境时刻愉快,无病无灾,悠然自乐。也有人遇事则恼,逢人便气。一位老年人见邻家整天逛街、看人家购物就气结肠绕,不知究竟气为何来。更有人为了不值得的一点小事,与人口角斗殴,久而久之,疾病频来。

消气是消病、消灾。消气更要有“气术”。不择手段的消气是招致更大的气。会消气者必有大胸襟,忍为团结,让为宽松,和为愉悦,乐在健康长寿。会消气者对气视而不见,听而不闻,对气绕道而过。因为懂生活者眼目中,心里眼惟有健康这一目标。

老年人的生活中那些不如意,都要以笑给以化解。要多找乐趣,改变心态,冲淡忧思,回归欢畅。只要留住快乐,必会遗忘气恼,于是便在自己的养生本领中添一秘诀。

孝心不在朋友圈

王子华

“父亲节”后的第二天上班,同事小吴忽然拍着我的肩膀说:“有的时候该晒晒还是要晒一下的。”我有些不明白他是什么意思,见我懵里懵懂,小吴只好明说:“父亲节,你挺爱发朋友圈的人,居然什么表示都没有,是不是不合适?有好几个人在背后说你孝不孝呢。”

我不禁失笑,孝不孝的,哪在朋友圈里。平时热爱生活的我确实是挺喜欢发朋友圈,可那天却是真的没有时间。那天早上坐在床上,我就开始琢磨着该怎么给父亲过节。首先想起父亲喜欢热闹,于是便给哥哥姐姐们打电话,让他们能够回家的就尽量回家,饭菜我来准备。

然后又接着琢磨该做些什么菜才好,父亲喜欢吃猪蹄,所以我得赶紧去菜市场买新鲜的,父亲还喜欢吃我做的发糕,我先和后面再去菜市场,等我回来的时候刚好发完面……这一忙活一上午就过去了,稍微午休之后回父亲家准备晚餐。

这一整天我几乎就没有歇的时候,即使偶尔想起要发发朋友圈,最后也因为

手被占着而没办法行动。

晚饭后,兄弟姐妹们在一块儿自然得聊聊天,而父亲最爱的便也是这一刻,大家坐在一起热闹热闹,聊聊小时候的那些趣事,让时光倒转一会儿,让亲情的纽带再联系得更紧密一些,平时那些工作和生活上的小烦恼也跟着消失无踪了。

之后,小哥拿出手机来问父亲:“爸,您缺什么,我马上给您买,今天父亲节呢。”父亲赶紧说什么都不缺,什么都有,之后又笑咪咪地说:“像现在这样,大家聚在一起,就够了,我就挺开心的。”

父亲的话让我觉得我的决定没有错,虽然这一天真的挺累的,但父亲这么开心,不就是送给他最好的父亲节礼物吗?在我看来,父亲的笑比什么都重要,那岂是一条或几条朋友圈可以取代的。

“孝心可不仅仅是在朋友圈里。”我笑着对小吴说。晒孝心或许是真的孝,但不晒的也未必不孝。孝与不孝,看的是一颗心,以及一个行动。

父亲今年61岁了,刚从村主任的岗位上退下来。父亲一直有一个梦,一个军装的梦。只是这个梦始终未能实现,这也成为了父亲一生的遗憾。

其实父亲曾经差点就实现自己的这个梦,那一年部队到镇上来招兵,父亲瞒着爷爷奶奶跑去参加了体检。招兵的首长一眼就看中了高大魁梧的父亲。首长询问父亲是否征得了家人的同意时,父亲第一次撒了谎,可就在临行前,爷爷硬是跑了30多里山路来县武装部,把父亲给拽了回来,理由很简单,他是家中长子,家里需要劳动力。

就这样,父亲的绿军装梦与他擦肩而过,直到现在父亲仍不时地念叨。我常常在想,父亲要是穿上军装一定很威武。因为我见过他穿着军装的照片,那是一张他借堂伯伯军装拍的。照片中的父亲,眼睛炯炯有神,很神气,很有军人气质。

尽管父亲没能穿上军装,但我觉得父亲骨子里有一股军人气息。无论是做人还

杨波

是做事,雷厉风行,直来直去,不会拐半点弯。那一年,村里有位老人喝醉了酒,倒在路边上,父亲路过,想都没想把他背回了家,谁知,酒醒后老人说身上的200元钱被父亲拿走了,硬是天天到家里闹,最后,家里卖了一头猪才把事情了结。那段时间把母亲“气个半死”,让他再也不要做好事。但父亲仍“我行我素”,前几年,一个老人摔倒,他依然伸出援手。

高中毕业后,我没有考上大学,父亲帮我报名参了军,虽然不是本愿,但也算随了父亲的心愿。临行前父亲没有太多说辞,简单的几个字,“好好干”。

父亲喜欢穿军装,所以每次我会把旧军装洗干净后寄回来。父亲不论是干活,还是走亲戚,都穿着不肯脱。

前年,我转业回到了地方,再也没有旧军装了。父亲穿过的旧军装已经破烂不堪,但他每次要求母亲,再补补继续穿,在他看来,穿什么衣服都不如军装舒服。

老年大学不该供不应求

刘念

培训机构为啥没能像少儿培训机构一样遍地开花,反倒一位难求呢?

老年培训资源供给不足,折射出投资者对市场回报的预期不够乐观。有业内人士就表示,政府拨款有限、社会资金不足、老人支付能力较差,让投资者对该市场望而却步。

但也应该看到,还是有不少老年培训机构,通过控制成本、盘活资源站住了脚。缺人手,可以请社工、志愿者;缺师资,可以让有一技之长的老年人充任;缺场地,可以利用文化场馆,或者联系学校

和机关单位在空闲时间开放场地。这些探索,值得借鉴。

除了运营者自力更生,政府的扶持也不应缺席。

让老年人交学费、掏腰包,并非“不可能的任务”。花几百块钱学一门课,如今对不少老年人来说并不算什么。与其对老年人的消费能力悲观,不如花心思深挖市场,瞄准老人的需求,做好供给侧改革。老年大学办得质量越高、口碑越好,就越能够培养出更多需求,形成良性循环。