

50多位子孙悉心“呵护”老寿星 93岁的她“自封”最幸福的老人

星报讯(周先荣 季云冈 记者 马冰璐) 63岁的汤正东家住合肥市龙居社区,提起他们一家,左邻右舍赞不绝口,“他们一家是远近闻名的幸福家庭,一家老小50多口人,个个孝顺明礼。”

93岁的汤玉兰是汤正东的母亲,虽已年过九旬,但老人身体硬朗,思维清晰,“母亲既是生我们养我们的人,又是我们6个兄弟姐妹的‘主心骨’。”汤正东说,从小到大,母亲为了拉扯大他们,吃了许多苦,流了许多汗,“除了干农活,她还帮人缝衣服、做鞋子贴补家用。”在他的记忆中,不管生活多苦,母亲始终微笑以对,“乐观开朗了一辈子。”

如今,这个四世同堂的大家庭里共有50多口人,令汤奶奶欣慰的是,一家人和和美美,从

不攀比争吵,“子孙们个个孝顺明礼。”4年前,汤奶奶开始跟着子女们共同生活,“一个子女家待一个月,他们轮流照顾。”汤奶奶说,不管到哪家,子孙们都是热情接待,悉心照料,一句抱怨的话都没有。

“母亲在的1个月里,我们就变着花样给她做饭,陪她聊天。”汤正东说,孩子们一听说奶奶来了,便隔三差五上门来看望,“给奶奶买吃的,买衣服,陪她散步……忙得不亦乐乎。”

汤正东说,母亲一辈子从不与人争吵,对子孙们格外体谅,“大家都愿意和她亲近。”提起孝顺明礼的子孙们,汤玉兰满脸自豪,“我常和别人说,我是这世上最幸福的老人。”

晨晚练队“大家长” 带领居民一起“玩”

星报讯(毛茵菁 记者 沈娟娟) 在合肥市朱岗社区皖东小区,贾丽慧是鼎鼎有名的红人,从2011年至今,她担任小区晨晚练队队长后,参加各种培训班学习,不断提升自身素质,她所在的表演队参加各种表演活动55场,其中获一等奖2次、二等奖6次、三等奖2次,优秀奖4次。

在合肥市皖东小区,晨晚练队是个“大家庭”,现有队员120多人,设晨练队、晚练队、乒乓球队、医疗保健操队、表演队等,贾丽慧是这里的队长。

“我就是喜欢各种文化体育活动,能带着大家玩我觉得很幸福。”2011年3月以来,根据需要,经常参加安徽省、合肥市、包河区、望湖街道、社区等各级劳动保障、文化体育、妇联等部门举办的各种文艺体育表演活动,多次获得奖励。

为了更好地带领大家一起“玩”,几年来,贾丽慧参加各种培训班学习,努力学习舞蹈相关知识,学习社区群众文化辅导等相关知识,学习社会体育指导员相关知识。

在队员们眼中,贾丽慧是个负责任的队长。为了参加表演活动,贾丽慧母亲生病在卫生所输液,婆婆因病在卫生所打吊针,她向二位老人说明情况,未能陪护照顾老人。贾丽慧外出表演节目,家务活都是由爱人下班回家后完成的,烧菜煮饭,打扫卫生,无怨无悔。

“有时她自己感冒发烧,仍带病坚持排练节目。一遍又一遍地练习,一个动作一个动作地做示范,不厌其烦,不辞劳苦,直到队员们动作规范、整齐、表情动人,表达了节目的韵味。”一位队员告诉记者。

在表演节目的过程中,贾丽慧带领队员利用旧纸箱等废旧物品制作道具,如剪福字,用旧标语做红花等,倡导低碳环保的理念。

退休老党员组成志愿巡逻队 6年默默担当小区“守护神”

星报讯(王佳伟 记者 马冰璐) 在合肥市二里街社区安通公司宿舍,活跃着一支由退休老党员组成的志愿巡逻队,组建6年来,在队长王继国大爷的带领下,队员们每天不辞辛劳,按时出勤巡逻,默默担当着小区“平安守护神”,赢得了居民们交口称赞。

安通公司宿舍是一个老旧小区,整个小区共有13栋居民楼,居住着近400户居民,多年来,治安问题一直是萦绕在小区居民心头的一个大难题。2012年3月,在二里街社区的支持下,热心的王继国大爷牵头组建了这支志愿巡逻队,“巡逻队一共有11名队员,全部都是退休党员。”

据了解,每天上午9点到11点,下午3点到5点,无论刮风下雨,寒冬酷暑,队员们都会雷打不动,结伴巡逻。除了守护小区平安,队员们还客串着“宣传员”的角色,大到民生政策,小到用电安全知识,他们都会使用“小喇叭”向居民们“广播”。

6年里,队员们追回被盗摩托车1辆,预防、扑灭火灾近10起,化解矛盾、纠纷百余起……对于这份“成绩单”,队长王继国显得格外谦虚,“我们不过是在发挥余热而已,为小区平安尽一份微薄之力。”据了解,在队员们的感染下,如今还有不少居民自发加入巡逻队,分担辛劳,共同守护小区平安。

百岁老太长寿之道: 饮食有节制,每顿只吃七八分饱

星报讯(宋俊 朱先慧 季云冈 记者 马冰璐) 家住合肥市绿怡居社区的王宗茹奶奶今年恰好100岁,和别的长寿老人不同,她特别喜欢吃甜食,糖果、蛋糕、红枣等是她的最爱。多年来,在女儿的悉心照料下,王奶奶身体硬朗,很少生病、吃药,如今王奶奶每天最爱做的事便是坐在阳台上,看楼下的风景。

在77岁的女儿吴文英的记忆中,母亲不仅心灵手巧,还是个温和勤劳的人,从55年前起,王奶奶开始跟着她一起生活,“我的3个子女都是母亲帮忙带大的。”吴文英说,正是母亲的鼎力相助,让自己和老伴得以安心忙工作。

“这么多年来,我母亲的身体一直非常硬朗,很少生病、吃药。”吴文英说,55年间母亲只在几年前

患过一次咳嗽,“医生说,咳嗽是因为她年纪大了,肺部功能变差所致。”后来在吴文英的悉心照料和细心调养下,王奶奶的咳嗽最终痊愈。

王奶奶爱吃甜食,糖果、蛋糕、红枣等是她的最爱,“虽然爱吃糖,但她的血糖一点也不高。”吴文英说,母亲还爱吃红烧肉,“她饮食非常有节制,什么都吃,但什么都不多吃,每顿饭也只吃七八分饱。”

如今,王奶奶每天最爱做的事便是坐在阳台上,看楼下的风景,“车水马龙、孩童嬉戏……她都喜欢看。”吴文英说,家有一老,如有一宝,母亲便是全家人的“宝贝”,“社区党委、计生协、民生办也十分关心她,不仅在她生日的时候送来生日蛋糕,还为她安排了免费体检。”

老小区里的 十几位“热心肠”

星报讯(黄玲玲 陈三虎 记者 沈娟娟) 在合肥市琥珀街道北苑村社区,十几位热心肠的老人组成了志愿者队,他们不仅主动整理小区附近的共享单车,还自创法子让窨井盖不发出“哐当哐当”的声音。

“那还是在前年的时候,我平时散步总会发现共享单车停放不整齐,有的还被丢在绿化带里。”今年69岁的王胜国是志愿者队的发起人之一,他告诉记者,北苑村社区是老小区,车多、老人多、孩子多,共享单车乱停放会带来很大的安全隐患,而且也不利于社会秩序。

从那时起,王胜国无论是散步还是买菜,只要看到停在路中间的共享单车都会将它们挪到路边,倒下的共享单车也会主动扶起来,渐渐地,越来越多的人知道并支持了他的行为。

董传志和宣卫都是老党员,看到王胜国义务整理共享单车,也加入了进来,慢慢地,这些退休老人们就把整理共享单车变成了自己的一项“工作”,如今已有十多人。

“随时随地如果看到就整理共享单车,有时候也会组织集体活动,大伙一起干。”宣卫说,前段时间下雨,他们冒雨整理共享单车,衣服外面被淋湿了,里面被汗湿了,即使这样,也没有一个人叫苦叫累。

在整理共享单车的过程中,董传志觉得,单车公司管理应该加强,他还给共享单车提了个“定点存放”的好办法,“比如设置一个架子,用车、还车都在架子上扫码,可以有效避免乱停放的问题。”

北苑村社区的这个志愿服务队,都是一些退休老人,他们不仅发挥余热,还自创点子帮大家解难题。比如,车辆经过小区里窨井盖时总会发出“哐当哐当”的声音,王胜国、董传志和宣卫就想出了好办法,把自行车轮胎剪成一截一截垫在窨井盖周围,居民们再也没有听到车辆路过时井盖发出的声响了。

看别人长处、帮别人难处、记别人好处 76岁老人三句话参悟“人际难题”

星报讯(周友奇 记者 沈娟娟) 出生在四川,大半辈子都在新疆从教,退休后跟随丈夫来到合肥,如今又跟孙子生活在一起,合肥市周谷堆社区有一位76岁的老人,她耳聪目明,最爱的就是读古文和古诗词。

“我上的是新疆建设兵团的教育学院,后来从教34年,当过小学校长、中学政教主任、语文教研室主任。”张志全耳聪目明,平日里最喜欢阅读古文、古诗词,了解国家政策和国内外新闻,“我现在还是喜欢做广播操,这是我的一种锻炼身体的方式。”

1995年,张志全从新疆的工作岗位上退休,1998年,张志全跟随祖籍合肥的丈夫来到合肥,居住在包河区望湖街道周谷堆社区居委辖区,他们的儿

子仍在新疆工作和生活。

“气候上慢慢适应了,但很多菜新疆都没,我现在都不认识。”2003年,张志全的丈夫去世了,张志全就和居住在合肥的孙子住在一起,一直相处融洽。

张志全举例,虽然自己是从苦日子里走过来的,生活中勤俭节约,但孙子辈根本理解不了贫困艰苦,所以,在日常生活中,张志全能自理的都尽量自理,看到忙碌的孙子和孙媳妇,她也会特别心疼,尽量减轻他们的负担。张志全分享了自己的为人处世技巧:“看别人长处、帮别人难处、记别人好处。这三点做到了,所有人际问题都不是问题!”