

周口老干部摄影协会 周口老干部大学时装队 湖北恩施采风

□通讯员 葛英 李东起

本报讯 近日,周口老干部摄影协会和周口老干部大学时装队联合组织了为期5天的湖北恩施采风活动,此次活动共有22位老同志参加。

采风期间,大家游览了恩施石门河景区、地心谷、女儿城、清江大峡谷、蝴蝶岩、土司城等景点。恩施的自然风光以“雄、奇、秀、幽、险”著称,深远的“巴盐古道文化”和灿烂奇特的“地质文化”,完整地保留了土家族的原生态特色。幽静的峡谷清流、惟妙惟肖的石门壁……让大家由衷地感叹大自然的鬼斧神工。

返程时,参加采风活动的老同志都说,大家一起旅游、一起拍摄美景,既饱览了祖国的大好河山,又锻炼了身体,陶冶了情操,退休生活更加丰富多彩了。

商水县练集镇 老年广场舞 跳出精气神

□通讯员 闫志凯 王治

本报讯 每天傍晚时分,商水县练集镇曲三所楼村的文化广场上人头攒动,附近的老年人习惯性地聚集在这里,随着音乐翩翩起舞。

笔者昨晚在曲三所楼村的文化广场上看到,老年舞蹈队的领队李桂兰老人正忙着纠正队员的舞蹈姿势。“我们舞蹈队成立3年了,现在有30多个人,我们经常参加市里和县里的舞蹈大赛,还获过大奖呢。现在生活好了,村民们对文化生活的渴望与日俱增,镇政府因势利导,对各村的舞蹈队、腰鼓队骨干进行了专业培训,还给大家购买了专业器材和设备,极大地提高了老年人参与活动的积极性。”李桂兰说。

“咱农村人也爱上了广场舞,那优美的舞姿、欢快的笑声,展现出了新时代农民的自信从容和时代的风采。”练集镇相关领导介绍说,占地20余亩的曲三所楼村文化广场原是一处村边荒地,2018年,镇政府投资建成了现在的文化广场,现在,它已成为村民们休闲娱乐的好去处。

据了解,为了丰富练集镇全镇村民的文化生活,尤其是老年人的晚年生活,繁荣发展该集的文化事业,该镇以各村新建的文化广场为阵地,引导广大村民加入广场舞队伍,这些舞蹈队成为练集镇农村一道亮丽的风景线。目前,该镇23个行政村已发展广场舞队伍26支,参与村民3000多人。

梁宗生:

笔耕不辍 发挥余热

□记者 宋馨

梁宗生,今年79岁,是一名业余写作爱好者,自上世纪60年代至2002年退休,他在部队和地方从事宣传、教学、政工、商务工作之余,先后在多家报纸、杂志和电台发表作品100余篇,约24万余字。其中,有些文章被《人民日报》和新华社采用,有些文章被省市有关部门评为一、二、三等奖和特等奖。

退休后,梁宗生的晚年生活十分丰富多彩。他经常和老伴儿一起上街买菜、料理家务;收听、收看医学卫生常识,合理膳食,科学用药,注重养生保健;每天作息规律,早晚散步,强身健体;收听收看文艺节目、体育比赛,充实精神文化生活;不定时外出参观旅游,开阔视野;每天坚持收看央视《新闻联播》《海峡

两岸》《直播港澳台》栏目,关心党和国家民生大事,加强“充电”,不断提高政治素养。

谈起晚年生活,让梁宗生最衷情的还是写作。他经常为民生事业献计献策,他认为,这是发挥余热,老有所为,实现了晚年的人生价值。退休后,他一直惦记着学生的安全问题。他以多年担任校长工作的经验体会,撰写了《怎样实施学生伤害事故处理办法》和《对〈实施办法〉的一点建议》,先后在《周口日报》和《人民教育》杂志发表,深受广大师生和学生家长的欢迎。

梁宗生患有高血压、颈椎病、腰脊劳损等多种疾病,两只眼睛还先后做了白内障手术。但是,这些并不能阻挡他写作的热情。不论是炎热的夏天还是寒冷的冬天,他都坚持写作,甚至夜间睡在床上还在打腹

稿,一旦考虑成熟,就立即起床写下来,然后再一遍遍地修改。他的老伴儿和孩子们担心他的身体,再三劝阻,耐心做工作,但是一旦遇到好的写作素材,他就又管不住自己了。

“世上万物无所求,只愿写作到白头。”掷地有声的话语,道出了梁宗生的执著追求。

老骥伏枥展风采

周口市委老干部局 联
周口报业传媒集团 办



温馨
时刻

程勉进,今年90岁,太康县人,因退休前任校长多年,大家都亲切地称他“老校长”。退休后,程勉进筹划组建了太康县空竹协会,现任该协会名誉会长兼教练。他性格开朗,乐于助人,经常帮助乡亲们排忧解难。图为程勉进在练习抖空竹。
通讯员 葛英 王治 摄

诗风雅韵

七绝三首 白集镇采风

武洪民

一
采风来到白集镇,故地重游展笑颜。
如画村庄新景色,众夸走进小江南。

二
六村共建齐追赶,聚力凝神挑重担。
谱写白集新乐曲,重描沈丘后花园。

三
三年努力新颜展,治脏脱贫百姓欢。
树绿水清书画壁,游人疑入桃花源。

注:沈丘县老干部局老年诗词协会一行30多人到沈丘县白集镇采风调研,了解该镇3年来开展“六村共建,乡村振兴”的壮举,作者有感而发。

思念

魏华

春风拥绿到三川,颍河两岸物华鲜。
鸿雁北飞思颖水,蝴蝶偏爱恋花田。
离家游子乡音改,思亲念家魂梦牵。
莫道家乡千万里,频邀春风传信笺。