

铿锵腰鼓 敲出幸福晚年

本报记者 梁智玲

“咚地哪个天呐,咚地哪个地,咚地哪个南北与西东;咚地哪个你呐,咚地哪个我,咚地哪个今天是开门红……”随着欢快喜庆的音乐响起,腰鼓队骤雨一样急促的鼓点流淌开来。站在腰鼓队最前排的一名老人身穿一袭绿衣,脸颊上始终保持着灿烂的微笑,让人一下子就记住了这个“快乐的使者”。她就是靳丽华,今年64岁,这支腰鼓队的老师。

5月17日上午,市月季公园东门北侧不远处,靳丽华带着腰鼓队员上课。每周二8时30分至10时30分,腰鼓仿佛有特殊的魅力,吸引40多名学员从四面八方赶来。这些学员的平均年龄在60岁以上,年龄最大的学员已经70岁了。“靳老师特别认真负责,她带着我们用腰鼓敲出了精气神,舒展了筋骨,愉悦了身心,晚年生活很幸福。”69岁的学员刘秀花说。

说起腰鼓,靳丽华与之有说不完的缘分。初识腰鼓,是在上世纪60年代,当时9岁的靳丽华是幸福街小学的一名小学生,在学校的文艺演出中,她认识了腰鼓,并经过认真学习成了一名腰鼓队员。虽然随后的大半生经历中,她并未继续敲腰鼓,但小学时候学的鼓点、动作,却一直深深地刻在脑海中。

2012年,退休在家的靳丽华到深圳帮女儿带孩子,闲暇之余,她看到小区里有腰鼓队,就萌生了加入其中、重拾童年乐趣的想法。这个想法很快付诸行动,在深圳居住的3年多时间里,腰鼓丰富了她的生活,她也与腰鼓第二次结缘。

2016年,回到焦作生活的她在市人民公园组建了一支腰鼓队,带领10多名老年腰鼓爱好者锻炼。靳丽华喜欢琢磨,她通过

网络找一些适合的音乐,自创了很多首腰鼓舞蹈,并义务教给大家。时间久了,她成了大家眼中的名人,名副其实的健身腰鼓达人。

两年后,小有名气的靳丽华在朋友的介绍下,来到解放区老年大学,成了一名腰鼓老师。她利用市月季公园的一处空地,每周一次义务教授老年学员。根据老年学员的特点,她自创了几十首腰鼓红歌舞,这支老年腰鼓队,也成了公园里一道亮丽的风景线。全国第二套腰鼓健身舞是每天必练的保留节目,从这支健身舞中,很多老年人都收获了意想不到的惊喜。“以前总觉得自己学不会,也不敢去尝试,如今不仅学会了,还受益很多,每周都盼望着和大家一起敲腰鼓,在家里也每天抽时间练习。”67岁的沙淑珍说。

在学员的眼中,靳丽华是一名严谨、认真,极富有爱心的好老师。为了让学员们的学习效果更好,她建立了微信群,每天不厌其烦地通过小视频、图片传授腰鼓技巧,只要学员们有疑问,她无论何时何地都会认真答疑。她说,把自己这些年积攒的经验,毫不保留地教给大家,让小小的腰鼓带给大家快乐,是一件很幸福的事情。

记者在采访中还了解到,靳丽华是一名在抖音上有7万多粉丝的“网红”,这很让人意外。2018年,刚注册抖音号“丽丽腰鼓舞”时,她完全是出于浏览视频的目的,并没有意料到自己会收获粉丝。无意间,她发了一条敲腰鼓的视频,竟然收获了上万个“赞”,还有很多人私信她,这让她很意外。腰鼓是中国的一种传统文化,具有促人奋进、激人向上的内涵,腰鼓本身特有的韵律、美



感,很有感染力,看到有这么多人喜欢,她发视频的频率也越来越高,获赞数也越来越高,截至目前,已获得300多万次点赞。

如今,抖音号上的很多小视频,成了老年队员们的学习资料。在网上,靳丽华的粉丝遍布大江南北,粉丝中年龄最小的四岁半,最长者将近90岁。为了鼓励大家学腰鼓,传播腰鼓文化,靳丽华经常自掏腰包,购买腰鼓邮寄给全国各地的腰鼓爱好者。“浙江一名小朋友4岁多开始跟着我学腰鼓,今年6岁的她已成为两名小朋友的老师,特别神气。”说到这里,靳丽华的内心充满了幸福。

右上图 靳丽华(穿绿衣者)和她的腰鼓队员。

本报记者 梁智玲 摄

快乐会传递

□梁智玲

在靳丽华身上,我们看不到岁月的痕迹,更看不到暮年的沉闷,接近她,能收获积极向上的力量,拥有发自内心的满足和充实,为晚年生活增色。

9岁习鼓,五旬重拾,并成为一名腰鼓老师,在网络上学习、教授腰鼓舞,靳丽华对腰鼓的热爱,对腰鼓持续不断的学习状态,看似有中断,实则贯穿一生。她说,腰鼓传递的是一种积极向上的精气神,自己从腰鼓中受益,不仅收获了好身体,也涵养了精神。她用实际行动,带领更多人受益,让更多老年人享受晚年生活。

行至老年,对生命的理解和感悟越来越深。老年生活应该拥有怎样的状态?靳丽华从一面小小的腰鼓中,传递出了老人拥有好心态、热爱学习、与时俱进、传递正能量的状态,这种状态不仅感染了身边人,也展示了咱焦作老人新的风貌、新的生活方式。

■记者手记

家门口的养老中心 让晚年生活更安心

本报记者 梁智玲

最近一段时间,家住解放区焦南街道中州社区的刘先生对家门口养老服务中心格外关注。“我今年已经76岁了,老伴儿比我大两岁,两个孩子都不在身边,开在家门口的养老服务中心,再过几年或许能派上大用场。”他说。

开在楼下的养老服务中心和家的距离不过百十米,每天都有老人在院里散步、晒太阳、聊天,他和老伴儿商量了好几次,打算一起去看看。他说,以前老伴儿总是想不通,不愿意到养老服务中心养老,经过他的反复建议,老伴儿也同意先了解一下情况。在日益严峻的人口老龄化挑战下,如何养老已成为大家都关注的社会话题。

记者了解到,我市聚焦“居家和社区”养老目标定位,坚持打基础、建机制、构体系、强服务,今年将实现全市居家社区养老服务建设要基本实现“六个全覆盖”。即,社区老年人日间照料中心全覆盖、街道综合养老服务中心全覆盖、居家

社区智慧化养老服务全覆盖、养老机构医养融合全覆盖、养老服务标准化管理全覆盖、养老护理员培训全覆盖。

这一消息,让我市的老年人吃下一颗“定心丸”。那么,我市居家社区养老服务建设如何发力呢?记者了解到,在社区老年人日间照料中心全覆盖方面,我市175个社区都要建老年人日间照料中心,为老年人提供短期托养、康复护理、精神慰藉、文化娱乐等服务,打造“15分钟城市社区居家养老服务圈”。

在街道综合养老服务中心全覆盖方面,我市将于今年年底基本实现每个街道建设1个街道综合养老服务中心。顺应广大老年人“家门口”养老的期盼,以提供普惠性服务为基本原则,为老年人就近提供短期托养、日间照料、居家照护、康复护理、文化娱乐、精神慰藉、社会工作、紧急救援等全方位、多层次、专业化、精准化的服务。

在居家社区智慧化养老服务全覆盖方面,我市将完成焦作市智慧养老服务中心建设并运营,实行市、县两级养老服务信息对接,实现全市社区和居家养老服务统一管理;推动养老领域公共数据共享,不断完善全市统一的养老公共服务信息平台,改善服务体验,提高养老工作决策水平。

在实施养老机构医养融合全覆盖方面,我市将大力支持养老机构兴办医疗机构,医疗机构兴办养老机构,会同卫健部门统筹医疗卫生与养老服务资源,推动大型医疗、康复护理、养老机构、社区卫生服务中心等之间的有效互通转接,为老年人提供治疗期住院、康复期护理、稳定期生活照料等健康养老服务。鼓励养老机构就近同医疗机构签订服务协议,医疗机构为养老机构老年人开辟绿色通道,及时进行医疗诊治服务。

在实施养老服务标准化管理全覆盖方面,我市将对全市养老服务机构进行

等级评定,建立我市养老服务业标准体系架构,推动制定养老机构服务评估、养老服务质量认证,基本形成统一的居家和社区养老服务质量标准体系和监管机制,提升服务质量和水平。

在推进养老护理员培训全覆盖方面,我市将依托“怀川护工”培训计划,组织开展养老护理、家政服务等相关职业技能培训。加大各类养老服务机构专业护理人员培训力度,建设一支高素质、专业化养老服务人才队伍。市、县两级依托社会福利中心、示范性养老服务机构、职业院校、职业培训机构设立养老护理员培训基地,对养老护理员进行岗前培训、业务轮训,对养老护理员进行生活照料、饮食起居、疾病预防等护理专业方面的系统培训,尤其加大养老护理员岗位职责、道德礼仪规范、规章制度等培训教育,增强养老护理员职业道德素养,提高专业护理技能,使老年人享受到品质化专业服务。