

# “家门口”养老 晚年生活更幸福

本报记者 梁智玲

“解放区魅力女子学院本周安排插花课程,欢迎大家前来体验,让我们在花香中共度温馨时光。”近日,解放区魅力女子学院发出的通知,吸引了辖区很多老年人关注。解放区魅力女子学院设在辖区新华街道丰源社区西城家园小区,参加过插花课程的退休人员李淑兰说,这样的课程很有意义,丰富老年人的精神生活,让老人拥有更加美妙的生活体验。

生活环境舒适安全,精神生活丰富多彩,是老年人对晚年生活的期待。丰源社区地处老城区,辖区内老旧小区多,老年人口多。如何为老年人营造良好的养老环境?社区通过环境创设、服务创新提升等方式,打造了优质的养老社区环境,被国家卫生健康委、全国老龄办评为“2021年全国示范性老年友好型社区”,让老年人实现“家门口”养老,体验到更幸福的晚年。

为方便老年人,丰源社区对辖区老年人口较多的综合厂楼、五十间楼院等老旧楼院进行适老化改造,对客流量较大的工农路、五十间路、起重液压厂家属院等区域的公共厕所进行升级改造,同时在辖区内增设助老公共设施。“西城家园小区新增设老年人休息座椅,出门散步走累了随时可坐下来休息,小区二楼老年活动中心都安装了安全扶手,这些细节很贴心,对老年人很友好。”

李淑兰说。截至目前,该社区陆续投入各类资金300余万元,用于提升辖区为老服务水平。

记者了解到,为服务老年人,丰源社区在社区三楼建立了总占地面积800平方米的解放区智慧养老指挥中心和线下嵌入式养老机构,满足了老年人“家门口”养老的需求。解放区智慧养老指挥中心依托云端平台,利用互联网技术和智能终端设施,建立全区养老服务和老年人大数据库,实现对老年人、养老从业人员、养老服务机构以及养老服务设施的实时管理,促进养老服务智能化运作。社区养老中心设有助老食堂、智慧健康驿站、多功能活动区、康复训练区等专业区域,可为老年人提供长期、短期照护服务。同时,还可为周边1.5公里范围内的居家老人提供健康管理、康复理疗、助餐助浴等多样化居家养老服务。居住在养老服务中心的一位老年人说:“养老中心就在居民小区里,就像自己家一样,下楼散步能遇到熟人,没有孤独感,舒心又方便。”

如何让选择居家养老的老年人也安心?丰源社区与医疗单位合作,共同为辖区老年人提供便捷的上门医疗、康复护理、心理咨询等服务,为高龄、失能、行动不便的居家老年人提供家庭病床、上门巡诊等一对一医疗服务;与基层医疗卫生机构结合,通过发放教育资料、举办健康知识讲座

等形式,为社区老年人提供健康教育服务。

丰富的精神生活,是晚年生活质量不可或缺的重要组成部分。为丰富老年人的精神文化生活,丰源社区与解放区老年大学签订合作协议,建立解放区老年大学丰源分校,开设书法、国画、朗诵、音乐、太极、瑜伽、舞蹈等丰富多彩的老年教学活动,让老年人在文化活动中获得归属感和幸福感。同时,该社区还创新方式,成立解放区魅力女子学院,通过开设插花、茶艺等女性专属课堂,让女性老人拥有更丰富、更有品质的老年时光。

“实现了‘老有所养’,还要让老年人‘有所为’,提升老年生活精气神,收获获得感。”丰源社区党委书记、社区主任卫凯说。因此,该社区通过招募老年志愿者、组织老年人参与公益活动,邀请60岁以上的老年人参加社区居民代表大会、引导老年人参与社区治理等多种方式,共同推进社区现代化治理水平不断提高。居住在五十间小区的67岁社区网格员、老年志愿者范志明对此深有感触地说:“社区构建了多层次的养老服务体系,满足了不同年龄段、不同健康情况的老年人的养老需求,我在志愿服务中收获了满满的幸福感,晚年生活很幸福。”



连载

## 忠孝家国情

——道德楷模王春来五十年行孝日记

作者简介

王春来,作家,一级警督。照顾瘫痪的父母双亲12年,发明照顾老人的护理工具数十件(孝道博物馆收藏),被誉为“造器孝亲”的当代著名孝子,身体力行诠释了忠孝两全的不凡人生。

曾获得“感动洛阳十大年度人物”“当代中华最感人的十大慈孝人物”“当代中华新二十四孝”“河南省直十大道德模范”“推动中国家庭文明十大致敬人物”等诸多荣誉。

### 〇〇九 母亲没本事吗?

1971年7月10日

从今天起,曾经和我一块儿干活的伙伴儿,不用再帮他们的母亲装火车卸烟煤了。

小毛毛得意地对我说:“我妈转工人了,只剩下你去装车了。”原来他们的母亲都当上工人,分配在木工厂或塑料厂去开机器,而我的母亲是家属工,还要去干装卸工,砸石头。

母亲是文化人,会看说明书,更适合开机器。

我一个人在秋天的夜色中孤独地走向铁路沟。这是我第一次一个人去铁路沟帮母亲干活儿,几个要好的伙伴都不用半夜起床干活了,我感到好孤单。

夜色中的火车站台在灯光的照射下砖灰蔽天,母亲的砖夹不好使,我看到母亲艰难地抱砖行走在平板火车皮上。

太不公平了,凭什么我妈不能当工人?我觉得母亲太吃亏了。

有人议论说,有本事的人都转成工人了,剩下的都是没本事的人。休息时,我一肚子怨气地对母亲说:“太没道理了。妈,你怎么不生气,凭什么不让你当工人?”

母亲说:“招工指标有限额,总有人当不上工人。”我说:“妈,那不应该是你当不上工人,你还当过护士哩!”

母亲说:“如果别人的妈妈当不上工人,他儿子也很生气地问,凭什么妈妈当不上工人,怎么办?”

我说:“管别人的事儿干嘛?”母亲忽然有些担忧地望着我说:“你的路还很长,过于计较一些事情会痛苦的。孩子,平静接受发生在你身上的事情,这种能力比当上工人还强哩!”

我不服,母亲忽然笑了,说:“你忘记了?吃亏或许是好事要来的征兆哩!”

真的是吉祥的征兆吗?我感觉母亲还是在宽慰我,可是心却一下子平和许多。

不久,母亲告诉我,干部们的工资微调,只有爸爸一个人涨了工资。这是巧合吗?

### ●今悟

当年在这个事情上,我一直钻牛角尖,妈妈让我发现“牛角尖”的外面还有一重天,不,(古人说)有“九重天”。跳出自我后,我理解了,接纳发生的“不公平”可以避免误入痛苦的深渊,这是大本事,而大本事不是学来的,是在做人上潜心修炼才能拥有的。

49年后,我的孩子问:“爸,奶奶真的是没本事的人吗?”我说:“孩子,能平静接纳这件事的本身就是本事。一个人能接受委屈的事,并且化解它,这是超越世间烦恼的大本事。”

(未完待续)

## 李伟晓:蒜蓉炒虾尾,用美食释放压力

本报记者 宁江东 王梦梦

“因为平时工作比较忙,休息时间我喜欢在家烹饪美食。这不仅能带给我成就感,还能让我在‘家的味道’里,释放工作压力。”8月4日,家住百大嘉苑小区、今年32岁的李伟晓说。

当日,李伟晓分享了自己很喜欢的一道菜:蒜蓉炒虾尾。买来的虾尾不用除冰,在锅中倒入冷水,放入虾尾焯水,再放入切好的葱段、姜片以及料酒去腥。水开2分钟后,将焯好的虾尾捞出,放进凉水中清洗,这一步也是虾肉筋道的关键。热锅凉油,将干辣椒、花椒、麻椒倒入锅中炒出香味,去料渣。油热往锅中倒入一半蒜末、姜末炒出香味,倒入焯好的虾尾煸炒2分钟。往锅中倒入适量盐、生抽、蚝油、胡椒粉、鸡精、白糖以及剩余的蒜末,翻炒均匀。再倒入虾尾和适量啤酒,开中火炒3分钟,中途要抖动锅,使锅体受热均匀。关火倒入切好的葱花以及适量香油、麻椒油,撒上熟芝麻,翻炒均匀,即可出锅。出锅后的蒜蓉炒虾尾肉质肥嫩、Q弹入味。

“这座城市里有很多像我一样异地工作的年轻人,种种原因不能和父母团聚,但是可以学着父母的样子,做出家的味道,这也是我们在这座城市里的延续。”李伟晓说,人间烟火气,最抚凡人心。愿每一个“新焦作人”,都能在热爱的城市里,找到家的味道。



图① 李伟晓在展示蒜蓉炒虾尾。

图② 蒜蓉炒虾尾。  
本报记者 王梦梦 摄



观看视频介绍  
扫描二维码