

幸福晚年 生活是如此美好

本报记者 于晓霞 文/图

敬老、爱老、养老、助老,是千百年来重阳节不变的主题。

近年来,我市老年人口不断增加,据南阳市第七次全国人口普查数据,截至2020年11月1日,全市60岁以上老年人口182.46万,占全市总人口18.79%。这表明,6个南阳人里面最少有一位老人。

人人都会老,每一位老人都想获得最美的夕阳红。当你老了,头发白了,你希望如何度过自己的余生? 10月13日,在九九重阳节到来之际,记者走近城区3位老年人,从一张张笑脸中感受他们不一样的幸福晚年。



杨荣珍在指挥合唱。



幸福的钱相成老人。

幸福 就是老有所好

“我和我的祖国,一刻也不能分割……”10月13日上午,刚走到人民北路平安园附近,一阵悦耳的歌声从园内传来。循着歌声,记者找到了平安园合唱团,前方一位阿姨双臂伸展,两手打着节拍指挥,一群老年人聚在一起,或坐或站,跟着节拍,引吭高歌。

担任指挥的阿姨叫杨荣珍,今年已经74岁了,是南阳市社区志愿者协会爱心艺术团平安园合唱团团长。

2003年,杨荣珍退休后拾起了曾经的爱好——唱歌,和几位爱好唱歌的老朋友经常到平安园唱歌,后来萌生了组建一个老年合唱团,活跃退休文化生活的想法。2006年5月,在她的努力下,平安园合唱团正式成立了。

“我们组建合唱团的目的是自娱自乐,丰富我们的退休生活。经过15年发展,合唱团吸引了附近很多老年人参与,刚组团时只有10多人,现在会员有100多人。”杨荣珍告诉记者,早些年,只要天气晴好,每天9时前,她就会来到平安园,帮助合唱团成员将音箱、电子琴等设备搬到游园内,再将成卷的歌谱展开高挂起来,等待歌友们来唱歌。这两年,她因为身体不太好,歌友们就自觉承担了这些准备工作,生怕她累着了。

“因为喜欢唱歌,队员们聚到一起,平时配合默契,互帮互助,相处融洽,大家在一起都很开心、快乐,晚年生活也丰富多彩起来,身心年轻了。”杨荣珍说,这些年,合唱团经常参加协会组织的各种公益活动,他们的歌声唱响在城区街道、飘进了乡村养老院和福利院,他们在歌声中追忆着青春的美好,体验着退休后的精彩生活。

岁已入深秋,人生亦有韵。不知不觉间,杨荣珍和平安园合唱团已走过了15个春秋。这15年间,合唱团不仅丰富了杨荣珍的晚年生活,也为更多人带来了快乐。“我们这群老年人就是要用唱歌的方式歌颂南阳、歌颂今天的幸福生活,用嘹亮的歌声为城市发展伴唱。”采访结束时杨荣珍告诉记者。

幸福 就是老有所养

13日中午,在市城乡一体化示范区“四集中”兜底保障单位——南阳德合姜营医养中心见到孤寡老人钱相成时,他正手捧一块蛋糕,一脸幸福地吃着。

钱相成,今年86岁,是市城乡一体化示范区新店乡十五里堡人,一生未婚,无儿无女。2020年5月,作为该区首批“四集中”兜底保障老人,钱相成人住到了德合姜营医养中心。因常年多病无人照顾,老人入住时面黄肌瘦,贫血,无法正常行走,当时他是坐着轮椅被推进来的,还很不情愿:“我不住养老院,我要回自己家……”

入住医养中心后,每天有护理员照顾钱相成的日常起居,给他配置了富含高蛋白的营养餐,同时中心医生针对他的身体状况,合理用药并配以康复训练。两个月过去,老人饭量增

加了,脸色也一天天红润,最令老人惊喜的是,他的腿脚越来越有劲了。4个月后,老人彻底甩掉轮椅,可以正常行走了。

采访中,记者问老人还想不想回自己家了?老人连连摇头,指着身边的老伙计们和护理员说:“还回啥家?这里就是我的家,他们都是我的家人、亲人。”

“我到这里真是掉进了福窝里,有专人照顾衣食住行,病了楼下就是医院,吃得好,住得好,服务好,还不用花自己一分钱。感谢党和政府的好政策,让我这孤老头子也能享受幸福养老。”说起入住医养中心以来的生活感受,老人赞不绝口,脸上洋溢着幸福的笑容。

“现在日子这么好,我要好好活着,活他100岁。”老人说。

幸福 就是老有所为

说起老年人的退休生活,在大多数人眼里是喝茶,打打太极,散散步,似乎将他们与年轻人的生活隔绝开来。但席遂群老人的晚年生活却有着别样的精彩,每天绘画、练书法、下棋,还是市区的全民健身操培训师……



席遂群和老伴在如意湖公园游玩。

今年75岁的席遂群,在老伴杜金改眼中,就是一个闲不住的人。2007年退休后,本该享清闲的他反倒更“忙”了,连续五年兼任南阳书画函授进修学院院长,平时苦练书法、绘画,参加各种社会公益活动,经常挥毫泼墨,广交书友,每天的日子过得充实又快活。

2019年,在老伴的带动下,爱好运动的他也爱上了全民健身操,每天早晚和老伴一起,准时到如意湖全民健身公园跳健身操。第二年,他成了南阳市全民健身操培训师,将当下最新的健身操手把手教给教练员,带动更多南阳人一起跳起来。“跳健身操不但可以锻炼身体,还能培养大家的集体观念,希望更多朋友加入到跳健身操的队伍中来。”席遂群说。

“我和老伴感情很好,一路相互扶持,共同走过了50个春秋;子女也都孝顺能干,没有让我们可操心的。”席遂群告诉记者,现在的他生活很充实,有老伴相伴,有晚辈孝顺,健康快乐地过好每一天,在力所能及的情况下,多做一些对社会有益的事情,这就是他想要的幸福。③6