

照料卧床老伴不离不弃 关照街坊邻里热心快肠

这位89岁的滕爹爹不容易!

记者 郑璐

老伴因病卧床四个年头，他不离不弃，悉心照料，恨不得把生命剩下的每一分钟都留给她；街坊邻里需要帮忙，社区事务需要支持，他总会第一时间出现，任劳任怨，不道一声怨言。他就是温泉办事处万年路社区现已89岁高龄的滕来远老人。

悉心照顾妻子 用实际行动守候真爱

一张整洁的床、一个摆满药品的凳子、一台坐便器……昨日上午，记者来到滕来远家中，其老伴费永珍被病痛折磨得瘦骨嶙峋，艰难地坐在床上。

“我与风湿病抗争了大半辈子，在四年前彻底失去了行动能力，从那时起，一切事情都要靠老头子来做。”费永珍话音刚落，滕爹爹端着水杯和药走进来，轻手轻脚把药送到老伴嘴边，再小心地递上一杯白开水。

穿衣梳头、喂饭喂药、倒夜壶……费永珍生活的各环节，均由滕爹爹来操持，家中洗洗涮涮的家务活儿也都落到了他的肩头。日复一日，年复一年，滕爹爹坚持如初，把费永珍照顾得很好，把家里打理得井井有条。

两人结婚已经61年了，这么多年来，滕爹爹的悉心照顾让妻子十分感动。费永珍说，“我能活到现在，都是享老头的福。”

热心帮助邻里 用点滴行动表达大爱

除了照顾卧床妻子，帮邻居搬家、打扫卫生、联系水电维修……也是滕来远日常生



活的一部分。

“滕来远是我们社区的离休老干部，这么多年还帮居民做事情，太值得我们学习了。”万年路社区主任艾娟告诉记者，自从滕爹爹搬到原蒲圻矿务局温泉干休所院子，便义务为院子打扫卫生二十余年。

据了解，滕来远离休前是蒲圻矿务局纪检副书记，1988年10月离休。离休前多次被评为蒲圻矿务局“先进工作者”、“优秀共产党员”、“标兵”。

提起滕来远，街坊邻里纷纷竖起大拇指：“他是个好人，无论是对家庭还是对邻里，都是我们学习的标杆。虽然他做的不是

惊天动地的大事，但无数平凡的利民小事让我们感动不已。”

一住户告诉记者，他家住在院子里已有10余年了，每当楼道路灯坏了或住户家的水管坏了，滕来远总会找人修理，大家都是打心眼里敬佩他。

“我爷爷是个热心肠，社区里大小活动，只要邀请我爷爷去，他就再忙也会挤出时间去。”滕爹爹的孙女滕娜告诉记者，社区里只要爷爷答应的事，绝对会热心办理妥当。

提及这些，滕爹爹连连摆手：“作为老党员，服务群众是骨子里的观念。只要我还做得动，我都会不遗余力去做。”

高龄老人迷失街头 社区人员送其回家

本报讯(记者 吴青朋)当你看到老人迷失街头，你是帮还是不帮？近日，温泉办事处希望桥社区三名工作人员，用他们的实际行动，给出了答案。

3月3日下午3点左右，温泉办事处希望桥社区工作人员郑学进和同事叶丹莉、黄淑兰，发现一名老人在社区居委会门口徘徊良久，3人当即上前将他扶到社区休息。老人言语不清，嘴里一直说着新屋方家怎么走。郑学进等3人推测这名老人可能因为年纪大，一时忘记了回家的路。

经过耐心细致的打听，三名社区工作人员确认这位老人名叫方家浩，今年89岁，无儿无女，老家在咸安区马桥镇，年轻时是武汉一工厂的职工。7年前，老人回到老家咸安区马桥镇新屋方，和侄子方晓军生活在一起。摸清楚老人的详细住址后，下午4点多，郑学进等三名社区工作人员租来一辆面包车，将老人送回家。

方晓军说，叔父没有留下任何话语，一大早就“偷偷”出门了。早饭时间他们发现老人不见了，于是到处寻找老人，找遍了老人可能去的所有地方，结果还是没有找到，正心急如焚时，幸亏有社区工作人员的帮忙，将老人送回来了。

“睡眠小康指数”问卷调查受欢迎

本报讯(记者 葛利利 实习生 李思源)3月21日是世界睡眠日，您睡得好吗？你的睡眠小康指数是多少？11日，本报联合和也健康科技在我市六个社区，向300名居民发放了《中国睡眠小康指数》调查问卷，关注居民睡眠健康问题，受到社区居民欢迎。

11日上午，本报记者和和也健康科技的工作人员奔赴南大街、三元、万年路、北正街等6个社区发放《中国睡眠小康指数》调查问卷。此次调查问卷主要有失眠的程度、是否有“睡眠亚健康”状况、哪些情况导致难以入睡、睡眠时间、寝具对睡眠质量的影响等等20余个方面的问题。

现场回收的70份问卷中，近半数的受访者表示无法在30分钟内入睡，近四成的人需要30分钟至1小时才能入睡，还有近一成受访者1个小时之后才能入睡，可见睡眠问题已经成为社区居民普遍存在的问题。下一步，和也健康科技公司将组织专家，对第一阶段的调查问卷进行汇总和科学解读后，通过社区健康讲座的形式进行反馈，向居民宣讲健康睡眠的相关知识，进行针对性的辅导，改善和提高居民的睡眠质量。

习乐唱歌颐养天年 练拳舞剑强身健体

这个社区老年合唱团不简单

本报讯(记者郑璐 张仰强)“花篮的花儿香，听我来唱一唱，唱一呀唱……”昨日下午，悠扬的歌声伴着悦耳的乐器旋律，从金叶社区的居家养老活动中心传来。金叶社区老年合唱团的38位老人手持乐谱，铿锵有力把歌唱。

“声音再整齐点，再贴近节拍点。”二胡的节奏把握得很好，竖笛的声音再大点。”每首歌曲音落，60岁的蔡光英老人都会细心指出演唱中的不足，及时给予修改意见，只为合唱团更加完善。

《四季歌》、《南泥湾》等六首歌曲被老人们一遍遍演唱，只为早点记住歌词，熟悉节

拍。“唱得真痛快，我非常喜欢参加这样的活动。”已80岁高龄的邓奶奶笑着说，她年轻时是村里的文艺宣传队队员，唱过戏唱过歌，如今老了还有机会练嗓子，她感到很开心。

几个轮回唱下来，驻足欣赏的居民不由自主鼓起了掌，居民曹女士告诉记者，感谢社区给老人们提供文化娱乐平台，让他们真切感受到颐养天年，天伦之乐。

交谈中得知，这支合唱团的老人平均年龄在60岁以上，年龄最大的80岁。

作为这支队伍的组织者之一，蔡光英表示，她自身爱好唱歌，看到社区老人平日里没有丰富的娱乐活动，便与几个志趣相投的

老人商量组织了这支老年合唱团，希望通过合唱团这个平台，把社区内的老人集中在一起享受乐趣。合唱团除每天下午固定练歌之外，早晨还会在金叶体育馆组织打太极拳、舞剑等强身健体的活动。

“如今大家已经学会了6首歌曲，人数也在逐渐壮大。”蔡光英自豪说道。

金叶社区党支部书记黄成林介绍说，经社区工作人员长期走访、入户了解到，该社区老年人口占到总人口的12%，群众文化生活特别是老年人的文化生活匮乏，而如今社区老人自发组建合唱团一事正如“雪中送炭”，社区将会全力支持。

一次偶然干上主持 用心研究成就事业“第二春”

这个民间主持人不一般



本报讯(记者 葛利利 实习生 李思源)年近六旬准备退休时，一次偶然被同事从婚宴中“挑”出来做主持，从此一发不可收拾迎来事业的“第二春”——他就是凤凰社区的民间主持人范江桥。

一次偶然，结缘主持业

2010年年初，家住民兴小区的范江桥参加同事儿子的婚宴。

开席前，有位同事说：“结婚乃人生大事，如果有人上台主持一下那该多好。”这个提议得到大家一致赞同，由谁主持合适呢？大家的目光不约而同投向了范江桥。原因很简单：范江桥在原化肥厂上班时，在工会干过，说拉弹唱样样拿得起，放得下。

“老范，主持非你莫属！”盛情难却，就这样，范江桥由台下走到了台上，由来宾变成了主持人。

没想到，这个临时的主持人“老范”举止文雅，台风稳健，吐字清晰，妙语连珠，迅速点燃了现场热情，主持仅10分钟，就赢得满堂彩，把个本来平淡的婚礼主持得欢快热烈。

丰富学养，主持活动得心应手

这次“偶然”让范江桥一炮而红，单位同事、街坊邻里的婚宴、生日宴、晚宴要请主持的话，大家首先想到的就是找“老范”。担当

主持人对范江桥来说毕竟是个全新的课题，随着声名鹊起，找他主持的人越来越多，压力也随之而来。

“主持人的语言组织运用和口才的表达能力非常重要，还要会调动和把控现场气氛。”为了让自己的主持做得更好，范江桥十分留意各种场合的主持人话语，“偷偷”学艺，学人之长，补己之短。为了保持形象，“对得起观众”，年近六旬的他，仍然保持“坐如钟，站如松，走如风”；坚持“管住嘴，迈开腿”，身体健康，身材挺拔，满头黑发，面相儒雅。

从事主持5年来，范江桥把每场活动都当成“第一”次来主持，把每一次主持活动当作一件艺术品来精雕细琢，不敢有丝毫的懈怠和随意。

临场发挥，用创意来主持

靠着热爱与执着，范江桥的主持日臻完美，风格鲜明，受到大家一致好评。5年来，他主持的各种大小活动、宴席不下200余

场。范江桥常说：“作为一名主持人，除了具备良好的文化修养和口才表达能力外，临场发挥最见功夫，也最出彩。”

今年1月2日的一场婚礼，让范江桥至今记忆犹新。头天晚上主持程序已敲定，但当天婚礼快开始时，新郎告诉范江桥，当天也是其母亲的生日，想请主持人将这一细节带到婚礼中。婚礼进行期间，范江桥决定让新郎的父亲借用儿子的婚礼现场，给妻子重温下浪漫的婚礼。没想到，新郎父亲十分配合，现场气氛温馨感人。对范江桥的这个临场创意，宾客们纷纷竖起了大拇指。

5年来，主持人这份工作让范江桥享受到了很多快乐。“和当工人不一样，主持每次都能接触到新的场面，也能认识很多不同的人，感觉到自己也变得年轻了。”范江桥说，如今，他很享受主持这份工作。主持人让他的生活不再单调，让自己的性格更加乐观开朗。自己也从中学到了很多东西，始终保持着一颗年轻的心。