

进入初秋,很多在夏天里食欲比较差的人,食欲逐渐好转,一些老人更讲究主动贴秋膘。有专家提醒,此时老年人的胃肠功能较弱,还没有调理过来,如果吃太多的肉类等高蛋白食品,会增加肠胃负担,影响胃肠功能。因此吃肉要适当,最好等到天气真正凉下来以后,再多加肉。

崇尚人人体育·共创美好生活

2019年城乡门球大联赛圆满落幕

本报讯(记者 叶子 通讯员 曾晶)10月10日至12日,“崇尚人人体育·共创美好生活”2019年咸宁市城乡门球大联赛暨第七届乡镇老年人门球锦标赛在咸安区老干部活动中心门球场举行。此次比赛由市体育事业发展中心、市老年人体育协会、区人民政府、市门球协会主办,来自全市各县市区的19支门球队159人参加比赛。

此次比赛分两个阶段进行,第一阶段分3个小组进行循环赛,排出各小组名次;第二阶段采用淘汰附加赛,决出一至八名。

经过两天共66场次的激烈争夺,通山县门球队荣获冠军。市门球协会相关负责人表示,通山县虽然是山区,但近年门球运动发展很快,技



战术水平大大提高。这次通山县代表队一路过关斩将,杀出重围,夺得冠军,不是偶然,而是勤学苦练的必

然结果。希望其他队伍像通山县代表队学习,提高战术水平,争取在下一场比赛中取得好成绩。

书画展 摄影展 集邮展

市老年大学活动精彩纷呈

本报讯(记者 叶子 通讯员 刘红)为进一步丰富广大学员的精神文化生活,近日,市老年大学举办书画展、摄影展、集邮展等系列活动。

书画展共展示来自市直离退休干部书画爱好者的作品120幅,其中书法作品65幅,绘画作品55幅,这些作品文化底蕴深厚、个人特色鲜明;摄影展共展出来自市直离退休干部摄影爱好者的作品75幅,展览作品用镜头呈现出一帧帧新时代的美好画面;集邮展带领我们一起重温峥嵘岁月,领略新时代的美好生活,表达了对现在美好生活的欣喜和祝福。

“此次活动不仅能够反映出我们对祖国的无限热爱,还能够提高激发我们的创作热情。”现场观看的老年朋友们纷纷表示,老年大学不仅是环境好了,办学质量也更高,系列活



动精彩连连,一幅幅精美的作品充分反映出我市老年大学学员们热爱生

活、积极乐观、老有所学、老有所乐的良好精神风貌。

“第十二届中国重阳书画展”在景德镇市举行

区老年大学书画班学员载誉归来

本报讯(记者 叶子 通讯员 饶咏珍)近日,咸安区老年大学书画班学员一行15人前往江西省景德镇市参加“第十二届中国重阳书画展”现场创评活动。来自全国的书画名家齐聚一堂,以书言志,以画寄情,共同祝福伟大祖国繁荣昌盛。

经过激烈的比拼,区老年书画家协会获“优秀组织单位”。据悉,这是该协会第四年蝉联该项荣誉。

“我们以后一定继续勤学苦练,为弘扬中华民族优秀传统文化做出自己的贡献。”赛后,有参赛选手表示,通过这次活动,既增进了学员之间的感情,又与其他地区的书画家进行了深入的交流,收获满满。

据悉,中国重阳书画展是具有全国影响力的品牌活动,已连续在全国各地举办多届,有着良好的群众基础和艺术氛围。



“夜学”促“深学” 区委组织部开展 主题教育读书班

本报讯(通讯员 杨优)10月12日下午,咸安区委组织部开展第四期“不忘初心、牢记使命”主题教育读书班,读书班由区委组织部副部长陈红功主持,区委组织部全体党员、干部、职工和区委编办全体党员干部参加读书班。

本期读书班重点学习了《党章》、《习近平关于“不忘初心、牢记使命”重要论述选编》、《习近平新时代中国特色社会主义思想纲要》、《中国共产党党内重要法规汇编》,以及习近平总书记视察湖北重要讲话精神 and “四个着力”“四个切实”重要要求,习近平总书记在深入推动长江经济带发展座谈会和推动中部地区崛起工作座谈会上的重要讲话精神等相关内容。

此次读书班上,咸安区委组织部常务副部长陈政作了题为《加强党性修养 永葆共产党员本色》的学习交流研讨发言,从彰显党性、锤炼党性、增强党性三个方面作了深刻阐述,陈清明结合综合考评工作作了交流研讨发言。

据介绍,该期读书班旨在让党员干部工作之余加强理论学习,增强能力素质,做到政治过硬、业务过硬、作风过硬、廉洁过硬。区委巡回指导组第四组参加读书班。

咸安区门球队 获全省第24届 门球锦标赛第5名

本报讯(通讯员 张光鑫 曾晶)近日,“迎建国70周年 与军运同行”2019年中国门球冠军赛分区赛(湖北站)暨湖北省第二十四届门球锦标赛在襄阳长虹桥南滨江门球场举行。来自全省36支门球队参加了这次比赛,咸安区门球队在本次比赛采中获得第五名好成绩。

本次比赛采取五人制团体赛,在前三轮比赛中,咸安队一路领先。第一轮小组排名第一直接进入前十二,第三轮又以小组第一进入前八,但是在第四轮淘汰赛中不敌枣阳队,最终获第五名。

咸安区门球队参赛选手谈铜城表示,通过这次比赛,既拉近了球员之间的感情,又与其他地区的球队切磋了球技,真正地做到了赛出水平赛出风格。