



5月12日，南通市音乐家协会、如皋市音乐家协会和慧老汇老龄服务平台联合举办了“歌唱祖国70周年”花样爷爷、俏皮奶奶歌手自拍大赛决赛，这次活动既是对所有母亲的节日祝福，也是为祖国母亲献上的伟大赞歌。市人大常委会原副主任汪如一，中国音乐家协会会员、南通市音乐家协会副主席、如皋市音乐家协会主席金福林，市老年大学办公室主任时益平，如皋市音乐家协会副秘书长、市文化馆创研部主任周霞，中国群众文化学会会员、中国大众音乐协会会员、市文化馆音乐指导蔡彬，红苹果家具全屋定制负责人

陈楚滨和慧老汇老龄服务平台项目总监曹贞贞参加活动。

据了解，“歌唱祖国70周年”花样爷爷、俏皮奶奶歌手自拍大赛，在为期一个月的线上比赛环节中，共上传歌手自拍视频41个，慧老汇后台浏览量突破8000次，其中单个视频点赞数超过550票，浏览量超过3000次。在专业评委结合点赞数量进行视频综合打分后，筛选出10名选手进入此次金银铜奖的角逐。

本次比赛就是这10名选手的现场演绎，在活动现场，一首首耳熟能详的老歌不断响起，参赛选手们选取了多首赞颂祖

国母亲的歌曲，如《人说山西好风光》《天下乡亲》《草原上升起不落的太阳》《到底人间欢乐多》《我爱你塞北的雪》等。在各位选手的精彩演绎后，评委们给予了综合性评判，最终，查庆如以一首《天下乡亲》获得第一名。

查庆如告诉记者，她从小就喜欢唱歌，年轻时因为忙于工作没有时间练唱，退休后就报名参加了金秋合唱团，在老师的精心指导下，才有了如今的好成绩。她说：“这次比赛的主题是‘歌唱祖国70周年’，所以我选择了一首《天下乡亲》，祝福祖国母亲繁荣昌盛。今后，

我也将继续努力，认真学习，提高自己的演唱水平。”

南通市音乐家协会副主席、如皋市音乐家协会主席金福林表示，慧老汇老龄服务平台举办的“歌唱祖国70周年”花样爷爷、俏皮奶奶歌手自拍大赛为我市的老年朋友搭建了一个展示老年才艺的舞台，丰富了广大老年人的精神文化生活，推动了基层老年文化的蓬勃开展，为营造欢乐祥和、健康文明的社会文化氛围起到了积极的推动作用。

融媒体记者 新然 通讯员 崔兰娣 张玲玉



劝老伴儿坦然面对衰老

□潘煜明

老伴儿今年69岁，前一阵子她总是哀声叹气，对着镜子发呆。

在我的多次追问下，老伴儿才没精打采地说：“我怎么总丢三落四呢？我怎么连扛一桶纯净水上楼也喘气呢？……难道我真的老了吗？”噢！原来是老伴儿面对衰老，难以接受。

和老伴儿一起散步时，我常有意地开导老伴儿认识衰老。“随着年龄不断增加，衰老会逐渐加重。通常情况下，多数人40岁眼睛开始衰老，视力会越来越不好；55岁耳朵开始衰老，听力会越来越不行；65岁大肌肉群开始衰老，体力会越来越不佳。世上谁也阻止不了衰老的到来，每个人都会衰老，一定要适应衰老……”

和老伴儿一起走亲访友时，我常有意地引导老伴儿承认衰老。一位老友与我们闲聊时讲了一件事：去年五一节，他在老年活动中心打乒乓球时，面对一个不高不低的好球，猛拉了一个弧圈，弧圈球拉成功的同时，右肩“咔嚓”一声，马上手臂就使不

上力了。事后也没当回事，以为抻了一下，过两天就会好。没想到一个多月后还是隐隐作痛，这才去医院经过X光片检查，结果是右肩“筋腱全层断裂”。医生说必须手术，术后的恢复期需半年到一年。老友的这件事，让老伴儿感悟到：老了就是老了，只有承认衰老，才能凡事悠着点，避免意外伤害。

和老伴儿一起面对具体事件时，我常有意地指导老伴儿正视衰老。“对衰老持积极态度的人，往往更长寿，正视衰老有利于延缓衰老。”我将这句话打印了一份，贴在床头柜的上方，作为老伴儿的座右铭。与此同时，家里没纯净水了，我提醒老伴儿打电话，让供水点送水；看不见穿针了，领老伴儿一起去眼镜店配老花眼镜；牙齿松动了，吩咐老伴儿把食物切切碎、煮煮烂，不和生硬的食物较劲；记不住东西了，叮嘱老伴儿多动笔，好记性不如烂笔头……

现在的老伴儿，终于坦然面对衰老了。

丹青染夕阳 翰墨铸人生

——记退休教师渡翁沈忠吉

□沈百峰

“只要手不抖，书法不离手。丹青染夕阳，翰墨铸人生是我终生的奋斗目标。”这是85岁的退休教师渡翁沈忠吉的口头禅。时至今日，他仍坚持每天带学生，还协助学员创办书法展、书画长廊。

上世纪50年代初，沈忠吉开始从事教学工作，先后在磨头中学和市第一中学干了41年。他曾风趣地说：“孔圣人弟子三千，贤人七十，我一生教学算起来弟子五千贤人七百笃定。吾心足矣！”桃园中学退休教师欢聚时的27人中就有16人是他的学生。

他在市老年大学的书法教学有3大特点：首先是认真。每周一下午上课之前，沈老师都要花一天时间备课、写教案，认真给学员批阅作业，并挑选出三份最优秀的作为每次授课前的讲评材料。在教学中，他一笔一划地指导，有理论有实践，学员们听得聚精会神。他教学的第二个特点是每堂课都有讲义有教材，学员人手一份。第三个特点是：他在6年书法教学中，对真行草

隶篆五种字体从笔法到章法由浅入深耐心指导，学员由原来二三十人猛增到八九十人。学有所成的就有10多人，他们的作品常在全国性的报纸杂志上出现。特别是学员洪琦后来成了北京海淀区老年大学的书法教师。

沈老师77岁离开市老年大学，他将在校6年的书法教材重新整理，花3年时间出版了《夕阳墨歌》4本老年大学的书法教材，填补了老年大学书法教材的空白。

沈老师退休后参与成立了市文联书法家协会，担任常务理事。在他们的努力下，市文联书法家协会先后在全市组织了3次书法夏令营，四五百人参与培训活动，有效传承了中华文化，培育了一代代书法人才，真正履行了“渡翁”的职守。从市文联书法家协会成立之年起，他们每年都开展义务写春联活动，送春联下乡，足迹遍布如城、白蒲、丁堰、江安等，把党和政府的温暖关爱带到人民群众中，深受市民称赞。

遗失启事

●李秀玲 遗失出生医学证明，编号：O372140252，声明作废。

●周晓建 遗失特种行业许可证，原证号码：皋公特住宿字第搬经1号，声明作废。



讲文明·树新风

JIANGWENMING SHUXINFENG

参与志愿服务

争做时代新人

