



神龟愿与您同行

“神龟”杯  
2013年威海第九套广播操比赛

公益支持单位: 山东神龟馅饼餐饮管理有限公司

# “越活越年轻,越活越滋润”

## 柴峰社区老人爱上第九套广播体操,“一听音乐,身体就不自觉动起来”

本报9月12日讯(见习记者 桑志朋 通讯员 周金玉) 未走进高区柴峰社区活动室,阵阵笑声不断传来,同时还伴有第九套广播体操的旋律。一队精神矍铄的老人伴着音乐节拍,正在享受第九套广播体操带来的乐趣。

活动室内,队伍前方一位老人正在领操,跟着老人动作,整支小队伍的动作无比整齐,煞是好看。领操时,老人不忘纠正队伍里不协调的动作,“把手抬高一点”、“一定要蹲下去”……老人的声音在活动室显得分外洪亮。领操老人名叫戚其清,原来她是柴峰社区体操队的“领头羊”。

戚其清已年过7旬,然而在她的脸上,岁月的痕迹并不明显,一头黑发显得愈发年轻,戚女士说这都是体育运动的功劳。戚女士从年轻时就喜欢运动,退休后没有闲下来,而是和社区其他老人一起组成文艺队,跳广场舞、扭秧歌、打太极拳等休闲运动,用于

慧文老人的话说,“越活越年轻,越活越滋润”。

戚女士说,她和另一位老人在体育局花了三天时间学会广播操。“这套操挺容易”,这是戚阿姨对体操的第一印象,回到社区后,戚女士开始组织发动社区退休老人们一起学习,经过简单组织,一支40多人的老人体操队成立了。

戚其清说:“队服都是队员买的,没有花社区的钱,所有费用都来自舞蹈队平时外出演出赚的出场费,慢慢积攒出来的。”

说起体操,于慧文老人感慨颇多。她告诉记者,她曾经患有轻微脑血栓,“眼睛看不清楚,走起路来也摇摇晃晃”,得病期间于慧文每天躺在床上郁郁寡欢。偶然一天,在邻居的鼓励下,她开始跟着做第九套广播体操,没想到做起来后就一发不可收拾,“一听到音乐,身体就开始不自觉动起来”。目前,于慧文说,她感觉自己整个人年轻了好几岁。



▲戚其清在帮队员们纠正动作。见习记者 桑志朋 摄

相关链接

### 神龟助力广播体操

“神龟”创立于1993年3月8日,2000年成立威海神龟餐饮有限公司,2007年更名为山东神龟餐饮管理有限公司。

历经二十年的磨炼,神龟馅

饼从十几平米的小简房不断发展壮大,旗下现有员工1000多名,拥有数十家快餐门店、一家高档海鲜酒楼、一座实力雄厚的中央厨房及行政管理总部,成为

一家以中式的快餐为主,海鲜酒楼为配套,集研发、加工、生产、销售为一体的大型餐饮连锁机构。

神龟始终坚持以创造“营养、

健康、新鲜、美味”的餐品为工作核心,以“让顾客满意”为工作目标,以“细节成就完美”为经营理念,脚踏实地走好每一步,先后获得“山东省著名商标”、“食品卫生

A级单位”、“威海消费者满意品牌”等众多荣誉称号,“神龟馅饼”由此成为威海、寿光、潍坊、济南、烟台、泰安、淄博等地家喻户晓、脍炙人口的快餐品牌。



# “神龟杯”2013年威海市第九套广播操比赛

主办单位: 威海市体育局 威海市直机关工委  
威海市总工会 威海市广播电视台

承办单位: 齐鲁晚报·今日威海

奖项设置 比赛设机关企事业单位组和推广组2个组别。

机关企事业单位组奖取前10名

第1名为一等奖,奖现金8000元;第2、3名为二等奖,各奖现金5000元;第4至6名为三等奖,各奖现金2000元;第7至10名为优秀奖,各奖现金1000元。

推广组奖取前3名 第1名奖现金2000元,第2至3名各奖现金1000元。

神龟愿与您同行