

编者按

农历九月九日为我国传统的重阳节,又称“老人节”。这一天,游子把心中的思念从内心中掏出,酿成美酒,让酒味弥漫缠绕在家乡老屋外那棵寂寞的树上,献给长辈和父母品尝。曾记得“遥知兄弟登高处,遍插茱萸少一人”的场景,如今早已定格在当代人的记忆里。

然而那份牵挂和思念之情,依然亘古不变。  
最美是重阳,美在一份孝心,一份相思,一份景致。重阳节将近,本报推出“情暖重阳”系列策划,希望用我们最朴实的文字和语言,表达我们对全市老年人真诚的祝福。

78岁老人写书记录在市老年福利服务中心生活点滴

# “在这里,我嗅到了家的味道”



老服中心的老人一起参加趣味的套圈运动。 本报记者 姜文洁 摄

本报见习记者 唐宁 付文学

## 过得挺舒服 交了不少新“老友”

9日,78岁的赵孝本像往常一样起床准备晨练,这是他来到淄博市老年福利服务中心的第二个年头。“我在这里过得挺舒服的,服务中心免费给我们洗衣服,每天都有人把每个房间要洗的衣物床单收走,洗涤烘干消毒后再送回来,省心!”赵孝本告诉记者。

匆匆和老朋友们打了声招呼,赵孝本便投入到了晨练活动中。“那个是郑大姐,93岁了,是个出了名的‘健身迷’,她以前长过很多病,右腿骨折过四

次,但她硬是要练太极,我挺佩服她的。还有她还喜欢书法,写了一手好字。那个是孙哥,虽然都91岁了,但很聪明、有个性,平时特别注重仪表,习惯穿笔挺的背带裤,再配上一件帅气衬衣,有时还挎上个相机,有点外商华侨的样子。”见到这些老朋友,赵孝本打开了话匣子,向记者逐一介绍,如数家珍。

“我认为90岁以上的老人都是个宝,我常同他们谈心聊天,在这里,我交到了不少朋友。”赵孝本说。

## 有问题能马上办 还给“开小灶”

午饭时间,跟随赵孝本来到餐厅,记者看到,在餐桌的右下角有张心形卡片,上面写着老人的名字。这些卡片有黄色的,也有绿色的,据赵孝本介绍,黄色代表饮食不能有糖,绿色代表正常。不只如此,卡片上还标注了老人的个人喜好,比如:禁米饭、喜米饭等。

除了这些,赵孝本还向记者透露了一个服务中心的“小秘密”,“在大餐厅旁边还有一个小餐厅,专给老人们‘开小

灶’。老人如果想换换口味不吃大锅饭,可以到小餐厅炒菜吃。这是我们群委会和福利院商量的结果。”赵孝本说。

据了解,所谓群委会是经过老人们推选的,有7个人作为老人的代表,赵孝本就是其中之一,其主要“工作”就是上传下达,与服务中心做好沟通。“我们群委会反映老人们的心声,除了餐厅,我们还解决过热水器、电梯等各种问题。能帮助服务中心迅速发现问题并解决。”

## 学个一技之长 老了也成“按摩专家”

晚上6点半,赵孝本跟其他老人准时出现在了穴位按摩室,接受服务中心专门派医护人员为他们安排的穴位按摩指导。“我们不仅掌握了一技之长,还学到一些防病治病的小方法,真不错。”赵孝本说。

在按摩中,赵孝本按照大夫的指导,统一而规范地完成了拍手、搓手、叉手以及肩背拍打、左右转腰、按揉肚子等动作。

据赵孝本介绍,穴位按摩活动开始于2012年,“当时我跟

一些老伙计在这过小年,发现有几个老人身体不舒服,就萌生了学点穴位按摩的想法。”他的想法很快得到了其他老人的支持,“就这样,参与到我们当中的老人越来越多,服务中心也给了我们很大的帮助,安排专业人员教我们,参与穴位按摩开始成为我们晚饭后的必修课。”

学会了穴位按摩,赵孝本和其他老人都成了“专家”,大家互相帮忙,身体状况也不断改善。



老人们在上音乐课。

## 借文字写生活 这里就是我的家

从早上的晨练到晚上的穴位按摩,一天下来,赵孝本告诉记者,他在服务中心生活的每一天,都过得充实。于是,赵孝本又萌生出了借助文字抒发对服务中心生活热爱的想法。

“服务中心各项设施都很完善,给我们营造了丰富多彩的生活,让我们真正实现了老有所乐,也真心感觉到了服务中心对我们的关爱,通过与院里老人的接触,我感觉在这里看到的一切,让我的人生更加的圆满,所以我决定写点东西。”

就这样,结合自己一年多来的所见所闻和真实感受,赵孝本开始着手写作《我想写的几件事》。由于白天参加活动,他便挤出晚上时间埋头写作。服务中心的几位好友得知他熬夜写作时,劝他保重身体。但更多老人还是支持他的工作,“这些老朋友们也希望通过我,表达对服务中心的热爱,对工作人员热心服务的感谢。”

在其他老人的支持帮助下,赵孝本顺利完成了初稿。在初稿中,他提到了近两年来服务中心人员配备、设施改善情况,老人们的业余生活以及接触过的幸福老人,字里行间流露出对当前生活的满足。

“近两年了,我感受到了很多,感动了很多,这里面不只是我享受到了贴心的服务,更是从我的这些老伙计的经历中看到了整个人生,我早已经把这里当成自己的家了。”赵孝本说。

## 淄博市老年 福利服务中心简介

淄博市老年福利服务中心是市委、市政府2008年确定建设的为民工程之一,总建筑面积1.98万平方米,占地8000平方米,主体8层,设置床位500张,设有家庭套间、单人间、双人间、多人间等多种规格住房,同时设有大型阳光间、老年大学、多功能厅、老年医疗保健康复中心、超市、洗衣房等功能区域,绿化面积2万余平方米,是一座集老年人养护、医疗康复、休闲娱乐等于一体的全市老年福利服务示范机构。

福利中心将国际流行的趣味互动教育模式引入系列活动中,根据入住老人的不同需求组织不同的兴趣小组,并逐步配备专业的教师开展喜闻乐见的趣味活动和教学,组织书法、绘画、声乐、舞蹈、棋牌等基础培训来丰富老年人的业余生活,让老人们自己多动手、多动脑,既快乐又收获健康。

在医疗方面与淄博市第三人民医院(淄博市妇幼保健院)强强联合在老年福利服务中心设立老年医疗康复保健中心,配备了具有专业资格的医疗团队来为老人的健康保驾护航。

## 老年福利服务中心 广开言路沟通会

为更好地开展优质护理服务,不断提高休养员及家属的满意度,淄博市老年福利服务中心会不定期开展言路沟通会,让老人与各部门负责人坐到一起,围绕餐饮、医疗和环境等进行交流。

在近期举办的休养员沟通交流会上,老人们再次与各部门负责人坐到一起,将自己生活中遇到的问题以及对中心的建议反映给各部门。对于老人们提出意见和建议,各部门表示非常感谢老人对中心工作的支持、配合和认可,并表示全体工作人员将继续努力工作。

针对老人提出的周边环境、饭菜的味道和软硬度、就医报销等问题的意见和建议,能在会场解决的或解答的当场给予老人回复,对于一些暂时无法解决的,各部门认真记录下来进一步向上级反映,及时把结果反馈给老人,为他们提供一个老人舒心、政府安心、子女放心的养老机构。

本报见习记者 付文学 整理



老人们在进行象棋比赛。