

健身达人刘荣华的“舞动年华”

在三箭平安苑小区，有一支老年健身队。刘荣华是这支健身队的队长，每到傍晚她就带领队员们在小区的广场上热闹地跳起广场舞，她说：“在社区搞全民健身是好事儿，看到大家都受益了，我心里也高兴。”

近日，记者在三箭平安苑社区的居委会见到了神采奕奕的刘荣华，只见她身穿绿色蝙蝠袖针织衫、黑色舞蹈裤，脚踩专业舞鞋，头戴酒红色太阳镜，一股时尚的精神气儿扑面而来，丝毫不看不出她已届花甲之年。

本报记者 肖龙凤 实习生 王冠婷 通讯员 袁铭



刘荣华跳舞的风姿。

1 退休后，她成长为全民健身达人

刘荣华从济南商业局退休以后，进入老年大学舞蹈班学民族舞，慢慢显示出舞蹈天分。从老年大学毕业以后，刘荣华经常去当时居所附近的千佛山锻炼身体，跳绳一分钟就能跳200多下。一起锻炼身体的人看到刘荣华这么“强悍”，就推荐她去北京参加全国老年运动会。结果她取得了老年女子800米比赛的铜牌，还代表山东省参加了接力赛，取得了第三名的好成绩。

比赛归来，刘荣华应邀参加了历下区的青松长跑队。2008年，刘荣华作为代表参加了全运会开幕式的表演。周围的人看到直播，都夸她“表现出了咱们山东退休职工的精神风貌”。后来刘荣华考取了一级社会体育指导员，担任了青松长跑队的教练，这一干就是十几年。早在2005年，刘荣华就在社区组织过老年健身队，还曾经凭借一套健身乐力操在一次市里的比赛中获得

了二等奖。

去年，社区居委会再次邀请刘荣华担任社区老年健身队的教练。“开始我也有点犹豫，觉得大家都是邻居，我怕我自己放不开。还有朋友怕我吃不消，光青松长跑队和每周定期在泉城广场的全民健身活动就够忙活了。但是我觉得既然居委会信任我，我也还有这个能力，做一些让大家受益的事儿，我就不再嫌麻烦。”刘荣华说。

2 “跟大家一起锻炼，比什么药都管用”

如今，三箭平安苑社区的老年健身队已经成立一年多。为了腾出足够的精力来教队员们跳舞，刘荣华把在泉城广场的全民健身活动减少一点。与社区的伙伴们几乎每天晚上活动2小时。刘荣华不但自己给健身队提供活动需要的音响、U盘，还经常给队员们送一些面膜、泡脚药包之类的小礼物。

“他们可热情了，学习积极性也高，就连过年的时候都不想放假。”刘荣华看着队员们积极性这么高，教舞的时候也十二分地用心，还经常给“后进分子”开小灶，在短短一年的时间里就教了队员40多个广场舞。

跟着刘荣华学习广场舞的队员们也深受其益。有一位队员曾告诉刘荣华：“刘老师，我们跟着你跳广场舞实

在是收获太大了，以前走路都觉得自己腿发沉，现在不一样了，简直就是精神焕发了。”

刘荣华说：“朋友老问我，现在怎么精神这么好了。我说，我就是跟着老年健身队一起跳舞锻炼，比什么药都管用。”刘荣华觉得，跳广场舞是个好事儿，不仅能够强身健体，还能够促进邻里交流与社区和谐。

3 不少公交司机都知道，这小区有位热心大姐

在生活中，刘荣华也是个十足的热心人。在公交车上看到吃一些味道很大的食物或者乱扔垃圾的人时，她都会上前制止：“你不能这样做，这是公共场合，大家都应该保持环境。”次数多了，不少公交司机都认识了刘荣华。

一位公交司机曾对她说：“我每次走到这里都会往

等车的人里看一眼，看看您在不在。别看我们虽然不知道您叫什么，我们整个公交公司都知道，这个小区里有您这么一位热心人。”“我这个人就是比较热心，看见有人有困难或者有人做得不对，就想着去管一管。不管是熟人还是陌生人，只要遇上了，能帮就帮。”刘荣华觉得

自己做的事情都很平常。

有一次，刘荣华坐公交回家，老远就看见路边一位老人被翘起的井盖绊倒在地，没人管。她一下车就赶紧跑过去，把那位老人扶起来。看到老人满脸是血，她也不害怕，不但给老人擦干净，还根据老人的指引（磕到牙，不敢说话），把老人送回了家。

教功夫、看孩子、修东西 名士豪庭二居有对“社区侠侣”

在名士豪庭第二社区居委会辖区，生活着这样一对老人，丈夫孙岐远是楼组长，老伴栾惠萍是社区里的功夫达人，堪称一对“社区侠侣”。他们一边要照顾九旬老母亲和刚上小学的孙女，一边仍然活跃在社区里，各自施展特长，发挥余热，被居民们称作“中国好邻居”。

文/片 本报见习记者 张九龙 通讯员 高燕



社区里的功夫达人

太极拳、太极剑、柔力球、棍棒……这些传统武术项目，您会几项？名士豪庭就有这么一位样样精通的居民，而且她还是位女中豪杰呢。别看栾惠萍已经年过六

旬，但是精神头儿倍棒，一打眼瞅着就像“练家子”。据她介绍，这都是得益于长期锻炼，才养成了好身体。

可贵的是，栾惠萍不仅自己喜欢“玩”，也愿意带着邻居们一起“玩”。谁愿意跟她学，她就手把手认认真真地教。社区活动室里几乎天

天都闪动着她的身影，太极拳老师有事不在时，她主动代课；邻居们想学柔力球，她就办起了柔力球队。

栾惠萍不善言辞，但是对邻居们总是倾囊相授，有问必答，从不摆出“大侠”的架子。栾惠萍还非常热心公益，平时社区里搞活动，她总是随叫随到，真正把社区当成家，把邻居当亲人。

在社区里栾惠萍是个热心肠，在家里她是个孝敬母亲的好女儿。栾惠萍的母亲已经九十多岁，由于身体不好，平素离不开人照顾。栾惠萍索性把母亲接到自己身边，和老伴一起悉心照料老人家。

老母亲时常大小便失禁，但是栾惠萍毫无怨言，总是打扫得干净整洁。每当有邻居夸她，栾惠萍总是很谦虚地说：“家有一老如有一宝，老母亲就是我家的宝贝，这年纪还能够照顾母亲，是我的福气。”

四点半课堂发挥余热

孙岐远是名士豪庭第二社区的一名楼组长，巡逻、值班、打扫卫生……平时在小区里，经常能看到他忙碌的身影。

影。

2014年，由名士豪庭第二社区居委会、齐鲁晚报报名士豪庭社区服务中心和济南张刚大篷车社区文化服务中心联合举办的四点半课堂开课，给社区居民提供了许多便利。随着知名度的扩大，孩子越收越多，志愿者的人手逐渐紧张。见此情形，孙岐远找到居委会，主动提出希望安排楼组长们协助志愿者接孩子。在孙岐远的带动下，楼长们加入了四点半课堂的志愿服务中。

到了冬天，天气越来越冷，老人们却没一个打退堂鼓的。孙岐远说：“社区有需要，我们就该顶上。这些孩子就像自己的孙子孙女一样，看着他们就高兴。能够为没时间接孩子的邻居分担点责任，是我们这些楼组长应该做的。”

最近，名士豪庭二居2015年春季四点半课堂正式启动了，孙岐远和其他楼组长又忙碌起来。“现在置办房产，不仅要投资个好地段，更要投资个好邻居。在这些楼组长带动下，社区的居民从不认识到底，从不熟悉到熟悉，从漠不关心到相互关心，逐渐亲如一家。这些可爱

的老人们做到了老有所学、老有所乐，给社区注入了无限活力。”名士豪庭第二社区居委会主任杨奎香认为。

谋划搞个社区志愿服务队

除了有股急人所难的劲头，孙岐远还有一身拿手的技艺。修把雨伞修双鞋，修小家电换灯泡，总之木工、钳工的活儿，孙岐远都能信手拈来。

“原来学这些手艺是为了贴补家用，如今退休了，没有了生活压力，不想让这手艺白白荒废。”最近，孙岐远寻思着，干脆在社区里发挥点余热吧，给居民提供些力所能及的生活服务。“咱年龄大了，力量有限，高科技的东西是真不会，干点手艺活还是没问题的，我愿意做些帮助别人的事情。”

想法一提出，就得到了居委会的支持。杨奎香进一步倡议，可以发动更多社区里有一技之长，愿意为社区居民服务的“能人”，组成一支社区生活志愿服务队。“通过这种社区居民互动互助的形式，不仅能够帮许多居民解决现实的困难，而且能够增进邻里之间的感情。”杨奎香表示。