



天地人三合图 吴馥庭



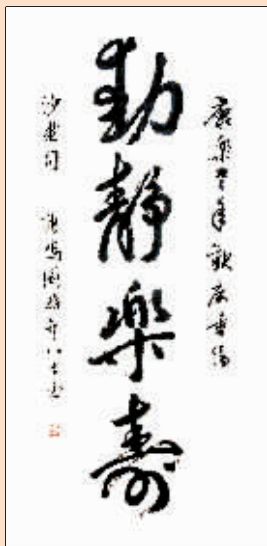
国色天香 洪国鏞

欢乐重阳

敬老公益书画摄影作品选



精气神 夏景华



动静乐寿 陈鸣凤



我们爱太阳花 胡亚芳



公孟岩 袁宏良



德高老来乐 陈志卫

●“我的退休生活”征稿

“十伴”助我度晚年

“人生七十古来稀”，我早已是迈进“70后”的高龄老人了。回顾离开工作岗位14年来，我没有嗟叹，没有埋怨，没有攀比，没有孤独，以“10字”为伴，从事关心下一代的志愿工作。我在2个区、1个街道、5个社区、4所小学担任校外辅导员，曾被省、市、区、局评上关工委先进个人24次。

我的退休生活是充实而有意义的。从花甲之年到古稀之年，我加入了关心下一代行列。奉献是音符，关爱是节拍，互动是高潮，圆梦是旋律，我这个老兵开始了不计时间、不讲条件、不要报酬、无私奉献的新梦，“十伴”助我度晚年——

一是“书”伴。藏书万册，自费订10多种报刊，每天2小时阅报、剪报、看书。现有分类粘贴40多本，自设素材库。天天用脑，延缓衰老，积累资料，烦恼全消。

二是“艺”伴。在市、区老年大学学国画、电脑，充电培趣。能用PPT课件向青少年上课，跟上形势，增添兴趣，养性怡情，广交艺友。

三是“动”伴。坚持每天晨练1小时，晚饭后步行1小时。现在吃得下，拉得出，睡得香，精神好。健身强心，蓄锐养精，早起早睡，头脑清醒。

四是“静”伴。坚持与书文报刊为伴，以纸笔电脑为骨肉亲。现电脑保存个人资料文章50多万字，出书1本。每天午睡，经常静思，看书写作，动手动脑。

五是“德”伴。愿以道德束自己，愿将余热化光彩。为他人办好事，为后代留美德，为社会作奉献，为时代添光辉。牢记乐善好施，助人慷慨，帮人解难，待

人真诚。

六是“淡”伴。淡忘年龄，淡漠旧事；淡化不幸，淡泊名利；淡然恩怨，淡雅生活；淡出世事，淡享晚年。做到心胸宽广，顺其自然。

七是“趣”伴。常怀童趣，精神不老。关心下一代是一个共产党员的政治责任，是一名老兵在谱写新传。我当校外辅导员，是双赢互利、双促共进的好事。我教育了青少年，青少年也帮助我萌发童心，使自己心态更舒畅。

八是“乐”伴。乐是最佳调味品、人间不老方。笑口常开，健康常在，祛病强身，延缓衰老。我感到要自娱自乐、动静增乐、进取寻乐、苦中求乐、助人为乐、与众同乐、自得其乐、知足常乐。

九是“众”伴。走出封闭狭小的个人生活空间，融入社区、融入社会，远离孤独，广交益友。锻炼交晨友、邻里交近友、电脑交网友、读书交学友。

十是“爱”伴。家庭是舒适的乐园、幸福的港湾。我不管家中“闲事”，不埋怨、不顶门、不发牢骚，让爱长驻家中。子女孝顺，夫妻恩爱；亲情逸趣，情操陶冶；三世同堂，家庭和谐；老慈小敬，合家欢乐。

“十伴”助我度晚年。现在，当我负责海曙区银发护航工作室，和200多位志愿者畅谈梦想时，我感到了一名党员的政治责任；当我捧着《最美新明楼人》书册，读到写我的报道时，我感到了一个老兵要有回报社会的义务。我愿与青少年一道，弘扬中国精神，凝聚中国力量，传递中国激情，走好中国道路，共圆中国梦。

康乐老年俱乐部会员 孙余良
(会员号 500595)

●漫画宁波谚语



大理弗让
小理莫(mào)争

此话告诉人们：凡有纠纷，在原则性的大问题上，不可退让；但在一些细小的非原则性问题上，就不要争执。例如：“你明日去跟他们谈判的时候，要紧紧抓住这样一个原则：大理弗让，小理莫争；估计他们也不会不顾全大局，导致谈判破裂。”



漫画 章丽珍

●祖孙一起动脑筋

上期答案

一、有2519个人。

二、如右图。

三、1.扫帚；2.锣鼓；3.雷、电、风、雨。

