

# 垃圾分类监督员、免费剃头匠、助老送餐13年…… 这些老年朋友，活出了精彩晚年

## “垃圾分类监督员”酸甜苦辣都尝过

在北仑太河盛景小区，有一群志愿者，他们年龄最小的58岁、最大的73岁。作为“垃圾分类监督员”，他们不仅自己主动在家里进行垃圾分类，而且还不顾子女反对，经常翻垃圾桶检查小区居民垃圾分类的落实情况。

今年58岁的李伟霞是这支队伍的队长，她说，刚开始时，队伍只有16名志愿者，如今已经发展到58人。从2014年12月份启动垃圾分类以来，志愿者们在进行垃圾分类监督过程中，尝尽了酸甜苦辣。

刚开始，志愿者上门去教社区居民如何进行垃圾分类时，经常会吃“闭门羹”，有的甚至把他们推出家门。“经常会听到一些风凉话，说我们这些人吃饱了没事干，还有人以为我们得了什么好处。”李伟霞说。

“垃圾分类监督员”的活干起来真的是又累又脏，志愿者们常常对垃圾桶里的垃圾进行开袋检查，并且用手机扫描垃圾袋上的二维码进行户主身份识别，将垃圾拍照上传系统，因此很多志愿者的子女都是非常反感父母做这样的事情。73岁的志愿者丁奶奶说，她女儿开始时坚决反对，觉得老人每天和垃圾打交道太不卫生，身体容易生病。而且她翻垃圾桶时，还被别人误以为靠捡破烂为生，这话传到女儿耳朵里，更让女儿恼火。在丁奶奶的一再坚持下，她女儿的态度终于发生了改变。

“垃圾分类监督员”的努力也得到了回报，从目前抽检情况看，该社区垃圾分类情况比以前进步不少，开袋的厨余垃圾袋里很少发现其他垃圾。

## 纯粮酿造新疆好酒 特惠半价出售 最低只需25元一瓶

《宁波老年》为读者朋友带来了一款来自新疆的额河酒，它是由纯粮发酵的白酒，含有多种健康因子。额河酒采用传统的老五甑工艺酿制，精选日照时间长达十几个小时的本地优质小麦、玉米、高粱，配上额尔齐斯河无污染的雪水，经长期发酵、分段掐酒，酒质透明、窖香浓郁，喝起来味道带点甜味但不刺激，喉咙感觉很舒服，小酌两杯还有益身体健康。

为答谢广大读者朋友的支持，这一批额河酒全部半价出售，欢迎感兴趣的读者前来选购(可散装购买)。

规格:1箱(6瓶)

原价:41度 50元/瓶 270元/箱

46度 老窖60元/瓶 330元/箱

现价:41度 25元/瓶 135元/箱

46度 老窖30元/瓶 165元/箱

电话:87682666 87682148

团购时间:2017年2月24日(星期五)9点起(双休日不营业)

团购地址:宁波日报报业集团一楼《宁波老年》读者服务部(海曙区灵桥路768号)

记者 徐丽文

## 免费“剃头匠”服务社区居民

“周师傅，今天帮我头发修短一点。”2月21日，又逢周信福的爱心理发屋开门迎客的日子，一大早就有几位大伯大妈等在门口了。

周信福是海曙南苑社区大名鼎鼎的“剃头匠”，辖区内的孤寡老人、高龄老人、瘫痪病人几乎人人都接受过他的义务理发服务。退休后，周师傅自告奋勇参加了南苑社区的志愿者队伍，常常免费为老人们理发，他还在社区的支持下，开办了一家爱心理发工作室，方便固定为老年人理发。

每周二到周四，周师傅都会带上当年开店时留下的理发工具、白大褂，来到工作室为老人理

发。每次理发时，周师傅都和老人们聊天解闷，有说有笑。遇到行动不便的老人，周师傅会主动跟随社区工作人员上门提供服务。但这却是份“苦差事”，这些老人的轮椅或病床是他们全部的生活空间，因此周师傅在为他们理发时，总要拿出“十八般武艺”，爬上床头、单膝跪地、马步半蹲，经常脚麻了，腿也抽筋了，可他却视这些辛苦为乐趣。

就这样，周信福爱心理发屋的事情在小区传开了。精湛的手艺和为人的热情，让他收获了不少“熟客”，甚至别的小区居民也“慕名而来”。

## 助老送餐 13年如一日

“朱师傅，饭来了。”下午4点，应根美拿着热腾腾的饭，从海曙尹江岸社区居家养老中心出发，为腿脚有疾病的92岁朱大爷和他老伴送饭。

这也是应根美13年来的日常。2004年起，海曙区开始探索低成本亲情化的居家养老之路，尹江岸社区成立了“老人餐厅”，以解决社区内的老人们的中晚餐问题。其间，社区社工、志愿者也自发形成了送餐队伍，为不方便去餐厅的老人们送餐，一送就是13年，且365天风雨无阻，应根美就是其中之一，而且是年龄最大的一个，今年已经81岁了。

“我们劝过很多次，但是她说只要走得动，就

想给老人送饭。”尹江岸社区党委书记徐剑英说，去年4月，应根美不小心摔了手臂，骨折严重，本以为应根美会就此“退休”，没想到，她身体一恢复，又出现在了居家养老中心，一天两次为老人送饭。

她也成为了老人的守护者，每次送饭时，会观察老人的状态，不舒服了第一时间向社区报告。有一次，有个独居老人生病了，应根美敲门没有人应答，她马上联系了社区，以确保独居老人的安全。

记者 徐丽文 陆麒雯  
通讯员 陈红 张立 毛一波

## ●●● 记者手记 “老有所为”才是最大的“老有所乐”

如今老龄人口已是“七十不稀奇，八十不算老，九十不少见，百岁不难找”。人口寿命越来越长，老龄化的背后，更有“年轻态”的趋势，退休之后依然年富力强的老年人已经趋于常态化。古人说：“老骥伏枥，志在千里。”我们当然不可能要求每位老人都做伏枥的老骥，但如果每天居家安闲度日，不再为社会和家庭操劳，只求安度余生，对于个人来说，无疑是一种生命的浪费，这种浪费甚至还会对老年人产生负面的影响；对于社会来说，更是一种缺憾和损失。

记者在采访中发现，那些依然活跃在志愿者队伍中的老人、有丰富多彩爱好的老人、制订目标奋力完成的老人……总是活力十足。为什么他们能有这么好的精气神，全在于他们老有所为。人生老有所为，则不会觉得自己已成为社会包袱，不会消极地“坐吃等死”，而是努力实现自己的梦想、自己的价值，成就一个精彩的人生。

老年人工作了大半生，他们积累了丰富的知识、技能和经验，这些都是社会的宝贵财富，这些财富加以利用，就能发挥巨大的能量。例如《宁波老年》曾经报道过的热心老人关注贵州贫困学生，在捐款捐物的同时，还亲自到贵州帮助建设新校舍；例如市委老干部局“银辉”志愿者发挥自己所长，常到学校给孩子们宣讲爱国主义精神、社会主义核心价值观等。

因此，一方面老年人自己应该改变消极养老的观念，另一方面，全社会也应重视老年人，开发“老年人力资源”，支持“老有所为”群体以适当方式参与到经济社会发展的各个环节之中，为他们提供一些施展专长的平台，让他们发挥余热，再立新功。

总之，老龄的人生应该有作为，老有所为才能老有进步，老有快乐，老有所为的人生也才更精彩。

记者 蒋继斌

## “旅游文化班” 为旅游养老保驾护航

“我刚才和老年大学的同学们在旅行社报名，打算去三清山玩一下。”2月15日，今年68岁的赵香娣来到海曙区西门街道居家养老中心，边报名旅游文化班，边和工作人员聊了起来。

近日，西门街道推出旅游文化班。“班级一开出来，就有30多个人报名，大家都非常踊跃。”西门街道居家养老中心负责人王艺璇说，他们将从让旅游成为生活方式、新型旅游方式、旅游城市背后的人文情怀等三方面做主题进行授课，同时邀请旅游达人分享经验。

“旅游养老”是候鸟式养老和度假式养老的融合体，是一种旅游+养老模式。老人们可一边养老一边旅游，以达到既健康养生、又开阔视野，俨然已经为了一种新的风尚。让老人的旅游更加惬意，接收更多实用的信息，也是此次开班的主要用意。

还有不少老年人在旅游养老中做起了公益，赵香娣就是其中之一。作为当代活雷锋孙茂芳的妹妹，赵香娣一直以孙茂芳为榜样，通过学习提升自己的各方面技能，在西门街道居家养老中心学习了手机、电脑等技能并熟练运用后，把自己的学习知识传递给别人。

记者 陆麒雯 通讯员 毛一波



扫一扫关注  
“滚蛋吧，肿瘤君”  
《雨爱会》



扫一扫关注  
《宁波老年》  
宁波康乐老年  
俱乐部QQ群274295074