

2023年柴米油盐中的

“小确幸”——

老年食堂便宜了  
健身省钱了  
培训免费了

老年人在宁海跃龙街道塔山居家养老服务中心就餐。

## 吃穿不愁，出游更有底气

在鄞州区东胜街道大河社区，一套三居室的房子，一对老夫妻住了大半辈子。妻子名叫袁亚男，今年83岁；丈夫名叫史习贤，今年87岁。

屋子里最特别的是两面照片墙，张贴了300余张照片，从60年前的黑白照到现在的彩色照，照片背景从宁波地标变成了全国地标。“现在不愁吃穿，一家人其乐融融，曾经的‘奢望’都变成了现实。”看着这些照片，两位老人感慨万千。

翻看照片，夫妻俩的足迹踏遍了北京、深圳、上海、新疆、西藏、青海、海南、哈尔滨等国内很多城市，记录了一家人的幸福变迁，承载着他们最温暖的记忆。

“早前因为工作原因，我在宁波，他在山西，一年只有一次探亲假，还要坐上两天两夜的绿皮火车，所以能去的地方不多。退休后，有了高铁、飞机，出行越来越方便，我们俩就喜欢到处走走看看。”袁亚男说，从上世纪90年代开始，夫妻俩就带着老式相机到处旅游，到了2016年，花了大半年时间布置了照片墙。

袁亚男说，每一张照片背后都有一个故事，她喜欢和小辈讲讲老底子的事。每次看这些照片，老人都愈加珍惜眼前的生活。“早前退休金不多，出门一趟要精打细算，计划很久。如今退休金涨了，这些钱足够支撑我们的日常开销和旅游，孩子们根本不用操心。”

2023年，夫妻俩去了绍兴和南昌旅行，这一次他们是坐小轿车出游。“孩子们都买了车，说让我们尝试下不同的出游方式。坐小轿车出游，这可是以前想都不敢想的。”

一张张照片，记录了岁月，也记录着越来越红火幸福生活。在他们看来，社会的发展、交通的便利、硬件的发展，让他们出行更加便捷，逐年上涨的退休金和更多社区福利，让他们的出行更有底气。

## 养老金连涨

秋去冬来又一年，转眼就到了2023年末。家住鄞州区的老夫妻史习贤、袁亚男笑眯眯地给照片墙贴上了今年旅行的新照片，算是给一年的生活做个总结；宁海的王芳盘算着刚刚报上的公益课程省下了至少4000元的“奶粉钱”；而白领陈晶则欣喜地发现，在社区完成的“吃饭”和“健身”两件事，让过年的旅行基金变得更充足。2023年，宁波第14次高分蝉联中国最具幸福感城市，在宁波，幸福是什么？或许就是这柴米油盐中不经意的“小确幸”。



袁亚男夫妻俩和照片墙。

## 吃饭便宜了

## 社区老年食堂3元吃饱5元吃好

“吃一顿饭只要3元，比从前便宜多了！”冬至，在宁海县跃龙街道塔山居家养老服务中心里，30余张餐桌座无虚席，老人们一边做着花灯，一边品尝着价廉味美的午餐，不亦乐乎。

“多亏了政府，今年我们这些老人吃饭，每餐比以往都能便宜两三元，一年下来能省近1000元呢！”每天在中心就餐的77岁老人王慧琴一边做着汤圆一边说。今年宁海县民政局联合宁海县农商行、跃龙街道成立慈孝助老关爱基金，开展“幸福陪餐，慈孝助老”行动，参与活动的老人，每餐可以享受优惠2-3元不等。

不久前，浙江省风貌办公布了第四批1000个城镇社区“一老一小”服务场景名单，涵盖养老、托育以及老幼融合三大类。宁波共有128个“一老一小”服务场景上榜，其中，塔山社区就是入选的一个养老场景。

宁海县黄坛镇双峰片区号称宁波的“小西藏”，平均海拔500米，最高居住地800米，常住老人约1300余人。由于山高路远，年轻人已迁出，学生也都到镇上读书，老人的吃饭就成了问题。

“2020年居家养老中心建好，食堂每天菜色花样都不一样，一荤两素一汤一饭只要5元，实惠而且吃得很好！”村民胡福来是黄坛镇榷坑村居家养老服务中心的常客，几乎每天中午、晚上都

来。他排队取餐，菜盘中有大虾、土豆、清炒时蔬、蔬菜羹，还冒着热气。上午11时，食堂已经坐满了人，5元钱的套餐是老人们的“心头好”。“这里的饭菜很好吃，一荤两素一汤，吃得很舒服！”77岁的俞奶奶乐呵呵地说。

老年食堂不仅解决了老人的吃饭问题，也让年轻人找到了另一种省钱的方式。许多开设在社区老年食堂面向全龄开放，食堂不仅留住了老人的“胃”，也抓住了不少年轻人的“心”。

“因为单位靠近商圈，吃饭并不便宜，叫外卖也要40元起步。前段时间听说附近的社区有社区食堂，除了老年人，我们也可以去吃，就和同事去试了下。老人吃有补贴，我们是原价，但花色、味道比外卖好多了，主要是干净，平均下来一个人20元。”在江北万象城附近工作的陈晶最近找到了省钱的新办法。在她手机的记账软件上，这个月的吃饭支出不到过去的一半。

“有时候晚饭也会在社区食堂点好带回家。从前加班忙了回去点夜宵，随随便便就要七八十元。这样算下来，一个月也能节省不少钱。”她笑着说，饭钱看着每天省不了多少，但坚持几个月就是一笔不小的开支。“会把省下的钱放进旅游资金，现在差不多已经省出了1000元，打算过年出门旅行。”