

【幸福虹桥】

文 张人健(新顺居民区)

2025年3月下旬,小区铁门上有居委会通知,从953弄弄口到新顺小区里面通道,要铺设柏油沥青路面,请居民们注意施工期间的出行安全,正确选择出行通道。

第三天,施工车就进入了施工现场,从弄口到新顺小区门卫室,每天要掘地6尺多,要把地下的管道铺设好,

有的要加铺的管道,比地下已铺设好的管道还要粗,还要长,有4-5米长,有的管子要放到原来铺设好的管子下面。因为要放下去的管子长,明显增加了施工的难度。但是,再大再深再难,这个任务也要完成。

在施工队的辛苦努力下,4月下旬,这条道路沥青铺设终于完工了。这条百米不到的道路上,还有70-80个井盖,正方形的长方形的

圆形的,铺设在路面上,为平整的路面上增添了平安之窗。

随着这条道路的柏油沥青路面铺设完工,新顺居民区里的沥青铺路也终于完工了。

新顺小区的地面铺设沥青路面是从2023年10月开始的,刚开始时,就从18号20号楼前施工,铺了4-5排房就不铺了,有的是去整理有的楼栋前面的地块,有的是

去房屋东边,为小区开出一条2米左右的通道,为居民开拓出一条通往虹桥路地铁站的小路。小铁门都安装好了,他们又去铺设新顺小区小花园的路面,把小花园的面目打造得焕然一新。

如今,从虹桥路953弄弄口进入新顺小区,穿过近百米长的沥青道路,再进入到面目一新的新顺小区,真是步伐轻松,没有灰尘。到小

区小花园里坐坐,和老邻居唠唠嗑,拉拉家常,绕着步道走几圈,练练腿脚,再在运动器具上拉拉手,伸伸腿,锻炼一下身体,对老年人来说,真是心情舒畅,幸福满满。

通过这几年小区的翻新改造,如今新顺小区的路面都已翻新完成。居民们都有了幸福满满意度,路好走了,下雨天路面也不会有积水了。真是众望所归。

【生活感悟】

乐读乐学乐为夕阳红——我的退休生活

文 曹荣新(伊犁居民区)

我退休至今已有13年。2019年9月我荣获上海市卫生系统“老有所为先进典型人物”,当我从市领导手中接过奖杯,心中暖流涌动,感慨万千。大家都询问我退休以后的生活及养生法宝,我总结概括就是:乐读乐学乐为夕阳红。

老年人退休以后有充足的闲暇时光,一定要退而不闲。做到每天有事做,处处有作为。无论看书读报学习,还是旅游娱乐体锻,甚至家务带娃公益,尽可能量力而行,尽力而为。发挥自己的爱好和特长,使生活充实,让身心健康。退休以后我坚持多喜“六乐”:以苦为乐、知足常乐、自得其乐、自娱自乐、助人为乐、友好同乐。离开单位,回归社区,走出家门,融入社会,无忧无虑,无怨无悔,常怀感恩,乐观心态。

今年开春期间,市老龄办等14个部门联合发布《上海市“乐龄乐

读、乐学乐为”老年阅读行动方案》,提出丰富老年读物供给、优化老年阅读环境、加强数字阅读资源建设等多项措施,更好地保障老年人基本阅读权益,满足老年人日益增长的阅读需求。探索“阅读+养生”“阅读+交友”“阅读+旅游”“阅读+观影”等新模式,培育和引导老年人“乐龄乐读”。非常及时,非常给力,我深有体会,也从中获益匪浅。

乐读。书中自有黄金屋,报纸信息最权威。白纸黑字,可以反复研读。家里至今订阅及相关单位组织赠阅有十几种书报杂志,遨游书海,其乐无穷。近期我又精读了区老干部局赠阅的《上海红色遗迹里的故事——从石库门再出发》、虹桥街道党工委赠阅的《DeepSeeK零基础掌握·AI时代生存手册》和原解放日报首席记者乐缨著的《我的记者梦》、著名导游李旭著的《旅游山水随想》等书,与时俱进,紧跟

时代,不至于落伍或淘汰。

从2020年开始,我受邀连续四年辅导虹桥宾馆职工“振兴中华”读书征文,一年精读一本书,写出体会和感悟。在辅导他人读书的同时,我首先要精读细读才是。第一年阅读的是张维为的《这就是中国》;第二年恰好是党建百年,阅读的是叶永烈的《红色的启点》;第三年阅读的是俞敏洪《在岁月中远行》;第四年阅读的是赵伟《给你一个团队,你怎么管?》。通过读书征文,全面提高职工团队的向心力,凝聚力和工作及服务质量,提升宾馆品牌信誉和爱党、爱国、爱企业、爱小家的情怀。参加的员工也逐年增多,精气神收效明显,我也收获满满。

乐学。活到老学到老,开阔视野,增长知识,丰富生活,强健身体。退休后在社区学校学吹葫芦丝;在区老龄艺术团学合唱朗诵;在新虹桥中心花园向民间达人学打羽毛球

和抖空竹;在虹桥香事馆向专家学习非遗文人香事;在家向妻子学习买菜烹饪、向儿孙学汉语拼音和手机上的多种功能……不学不知道,一学舍不下。行行有高人,业业真奇妙。

我还非常珍惜SMG总编室提供的学习机会,积极参加广播节目飞行抽查,每天监看《东方新闻》节目,代表第一财经频道编辑室每年下半年参与在世博中心的“世界人工智能大会”、在临港滴水湖的“世界顶尖科学家论坛”和在四叶草的“中国上海进口博览会”,参加审听审看各种报告会、演讲会、圆桌论坛等,在视听的同时,汲取各种先进信息和科技养料,使自己老来心明、眼亮、脑活、耳灵、嘴爽、手勤、脚稳、体健。

乐为。写作是我习惯和爱好,上海的三报两台及《每周广播电视报》《上海大众卫生报》《长宁时报》等,都有我的文章发表。退休后

我也不断给报刊杂志写稿。我还是《上海老年报》健康·养生版的特约作者,经常有小文见报。当然,每月一期《虹桥社区晨报》的“彩虹桥”我也小文不断。

退休以后,我乐做各种力所能及的志愿者工作:在街道关工委担任调研组长。十多年来,积极撰写调研报告并多次获奖,在寒暑假为青少年上主题教育课,传承红色基因,老少结对开展各项校外公益活动,受聘安顺路小学校外辅导员。去年和今年我还参加了区老干部局关工委主编的青少年主题教育宣讲读本编写工作。前些年,我还参加了长宁区老龄合唱团,经常到敬老院去义务演出。志愿参加新虹桥中心花园内的非遗人文香事馆的讲解服务,广受参观者的好评。只要有空闲,每周六上午和儿孙子一起参加爱建居委和慈济基金会的公益慈善垃圾分类生态环保等活动。我新春佳节还在小区里为居民和环卫工人、快递员等需要者书写对联和福字。总之,只要力所能及,我都会尽力而为。因为在服务帮助了他人的同时,也充实了我的退休生活和实现了我的人生价值。

世界风云多变幻,我庆幸祖国国泰民安,我感恩物资充裕的大好时代。每月有养老金,每年有健康体检。我们老年人一定要无病不疑病,有病积极就医,无论生命长与短,快乐健康每一天,乐读乐学乐为夕阳红。愿与广大读者诸老共勉!

【诗意栖居】

西江月
中国航天节

文 沈方(伊犁居民区)

银汉天宫巡视,神舟直上云霄。
深空架起凌云桥,白兔嫦娥烧袍。

逐梦九天揽月,心存百代浪潮。
探源宇宙尽逍遥,祖国鲲鹏骄傲。

纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众账号“上海社区发布”并于后台留言,将您发现的错误发给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,本期截止日期为2025年6月1日)。本月科学质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获颁100元的现金奖励;本月纠错质量相对较高的另外一位读者,则降格为优秀“啄木鸟”,并各获颁纪念品一份。

2025年4月优秀“啄木鸟”:唐金虎、
Jana、阿晨、叶玲珍、亮亮、蔡
章、徐鸣、凤行天下、炎火集、早
睡早起(以上部分为昵称)
2025年4月最佳“啄木鸟”:薛耕农

【回忆往昔】

我们的“朱班长”

文 高汉良(荣二居民区)

朱班长已经75岁了,我们喊她“班长”也喊了四十多年。

上世纪80年代初,我们大都是工厂医生,由于各种原因很少经历过系统的医疗理论学习,因此在日常工作中常常感到力不从心,听说电视大学要办医疗系,便都来报考这个专业,后来被分配到一个班级,朱班长就是我们电大医疗系闸北片的“班长”。

朱班长是个热心人,班里四十来个同学,她挨个儿摸底了解,谁年龄大小,是否成家?有没有孩

子?都了如指掌;有个同学生病住院了,几天没来教室,朱班长自个儿掏腰包买了水果赶到医院去探望;学校要考试了,朱班长常常组织同学一起复习,她去图书馆排队等开门,为我们争取到阅览室的一席之地。

后来我们都毕业了,回到各自单位,朱班长成了大家的联系中心。搞个“群”,聚个会,她总是鞍前马后忙活不停。在平常的生活工作中,谁有个啥难处,都愿意向朱班长倾诉,而我们的朱班长也会乐呵呵伸出援手相助。

说朱班长是个“才女”一点也

不夸张。她写得一手好字,画出一幅幅山水花鸟的美图,那漂亮的书法配上气势恢宏的水墨丹青发到群里,让人惊叹不已。夏天高温炎热,朱班长会把自己的书法作品和水墨画做成一幅幅折扇寄到同学们家里,给我们送来温馨的清凉。

朱班长教子有方,她的宝贝儿子是名牌大学的高材生,毕业后到英国深造,读了博士后。现在小孙女也十岁多了,小荷初露尖尖角,朱班长这么大年纪还能陪孩子一起弹钢琴,说英语。她自己退休后坚持学英语多年也不中断,至今还

在老年大学参加了好几个班的学习,那个“活到老、学到老”的劲头真是叫人佩服。

朱班长爱好文艺,每次同学聚会,她总会亮出自己一口好嗓音,为大家来一段越剧清唱,什么徐派、尹派,唱得惟妙惟肖,原来她年轻时就有文艺基础,只是深藏不露,我们也是后来才知道。

如今的朱班长,已经是一个奔八路上的老人了,她和老伴、孩子一起享受着天伦之乐。听说她还在老年大学和其它几个“学习点”来回奔波,那股劲一点儿也不放松。

【生活礼记】

爱看童书的老爷爷

文 马震聪(伊犁居民区)

在虹桥街道图书馆,一位老爷爷读者步履蹒跚地来到这里,把拐杖轻轻倚墙放好,戴上老花镜,熟练地从书架上拿了本刊物,眼睛几乎碰到书页,看得津津有味。

好一会儿,他又换了一本期刊,又聚精会神地开读了。时而笑逐颜开,时而自言自语,时而掩卷叹息,时而会心一笑,仿佛又回到

了那蹦蹦跳跳的孩提时代,无忧无虑的青涩岁月,仿佛又回到了课堂里埋头读书的易逝光阴,奋笔疾书的考试瞬间。

有个小朋友好奇地瞄了一眼,惊讶地发现,老爷爷看的是童书,不禁十分好奇,“爷爷,你怎么喜欢看小朋友看的书呀?”老人爽朗地笑了,“这里的小朋友期刊,我都爱读,比方讲文学的《儿童文学》《少年文艺》,妙趣丛生的《儿童时代》

《哈哈画报》,风趣幽默的《故事大王》《童趣》,爱动脑筋的《小福尔摩斯》,喜欢读小朋友的书,说明我这老爷爷,老心还不老吧”,老爷爷和睦地说。

那位小学生似懂非懂的,只觉得这位老爷爷既有点怪,又很有趣。大约小男孩的询问引发了读者们的好奇,这可没有干扰老人家的阅读兴趣,他依旧沉浸在阅读的愉悦中。

不久后的一次书友会上,又一次看到老爷爷的侃侃而谈,说的就是读童书的体会;童书,让他回味梦莹的记忆,重拾珍贵的天真,记住无邪的童趣,恢复精神的活力,说了好多好多。看他童心未泯的样子,真在好可爱。

确实,大多数的童书图文并茂,色彩艳丽,字体又比较大,内容精练,有种特殊的亲和感。也许,面向老年人群的纸媒体,也会有所借鉴。