

我们的节日 [重阳]

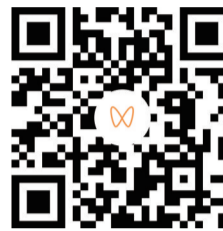
这份百岁老人的长寿秘籍，请收下！  
镇报集团推出《我们的节日 精神的家园·重阳节》主题微视频

本报讯(记者 朱晶晶)又到一年重阳时，尊老爱老情愈浓。每一位百岁老人都是一部丰富的“历史书”，一部生动的“养生宝典”。由市委宣传部、市文明办、镇江报业传媒集团联合出品的微视频《我们的节日 精神的家园·重阳节》近日上线，共同对话几位百岁老人，感受他们的幸福生活，探索他们的长寿秘籍。

有一种幸福叫陪伴，封必珍老人的幸福生活从儿女的陪伴开始。105岁的封必珍有6个子女，平时轮流来陪伴她，关爱备至，温情相伴。“我妈妈很辛苦，以前做过打铁、拉板车等工作，把我们6个子女抚养长大。”封必珍的六女儿成镇玲介绍，老人爱吃猪肉、面食、水果，一日三餐荤素搭配均匀，“我妈妈最大的优点是心态很好，不开心的事情一下子就忘记了。”在儿女的陪伴下，封必珍老人的脸上时刻洋溢着笑容。99岁的李世元老人是一名老党员，曾先后参加过孟良崮战役、淮海战役、渡江战役和抗美援朝战争等，百年初心历久弥坚，信仰之光熠熠生辉。“从1983年到2023年，我的工资涨了100倍，党和政府温暖的关怀，让我们的日子越过越好，越来越幸福。”

李世元老人说，他平时爱写书法，保持平和的心态，“虽然我快100周岁了，但精神很好，感觉还没到这个年龄呢！”李世元老人笑着说。镇江市素有“长寿之乡”的美誉，据我市老龄办统计，目前我市共有百岁老人325位。孝为德之本，百善孝为先。尊老敬老是中华民族的传统美德。在重阳节前后，民间有登高、赏菊、饮菊花酒、吃重阳糕等传统习俗。当下，重阳节又被赋予了敬老、爱老、助老的新内涵。然而敬老、爱老、助老不应只是在重阳节的一日之举，需要

全社会，包括每个人，将敬老、爱老、助老之心化作实际行动，将“花式”关爱老年人融入日常生活的方方面面。



“码”上看百岁老人的长寿秘诀  
视频制作：李嘉斌 朱晶晶

飞花争霸

文化荣光 书香镇江

镇报小记者“飞花争霸赛”第十六期：  
吟诵千古名篇 领略大好河山

本报讯(记者 孙力 实习生 沈旭文)江河湖海，奔腾不息。名山大川，巍然耸立。行走于山水之间，怎能不让人心旷神怡？近日，镇江报业传媒集团小记者“飞花争霸赛”拍摄组走进镇江实验学校。小记者们通过吟诵千古名篇，在辞章间领略大好河山。

对诗词的热爱和兴趣，真是一举多得！”快来扫描二维码，观看镇报小记者“飞花争霸赛”第十六期的精彩视频吧！你还知道哪些与祖国大好河山有关的诗词，欢迎在评论区和我们留言互动。



扫一扫二维码报名参赛



“码”上看镇报小记者精彩表现

指导老师：镇江实验学校 蓝玉  
文案策划：孙力  
实习生：沈旭文

千百年来，无数文人墨客沉醉于华夏的壮丽山河，留下了许多不朽名篇。“昔闻洞庭水，今上岳阳楼。”“朝辞白帝彩云间，千里江陵一日还。”“何处望神州，满眼风光北固楼。”……比赛现场，小记者们信心满满，声情并茂，对答如流。经过连续多轮竞答，未能决出胜负。最终，经过“百科知识”问答加赛环节，小记者仲敏宇脱颖而出，成为本场比赛的优胜选手。获胜后，仲敏宇激动得又蹦又跳，他说自己从小就喜欢古典诗词，对旅游也很感兴趣。“爸爸妈妈一有机会就带我出去旅游，我以后一定要去更多古人笔下的那些名山大川，这样就可以身临其境地感受古典诗词的独特魅力了！”仲敏宇说。

指导老师蓝玉感慨地表示：“这次诗词飞花令活动非常有趣，孩子们既领略了传统文化的独特魅力，又积累了很多精彩诗句，同时进一步激发了他们

小记者感言

这次诗词大赛的收获很大，让我了解了更多有关镇江的诗句。我将继续学习古诗词，弘扬中国传统文化！（镇报小记者 杨君泽）

这次飞花令让我领略到诗词的精美绝伦，以后在学习中我要好好研究古诗词，并运用到后续的写作中。（镇报小记者 王子涵）

通过参加诗词大赛，我深深感受到中华古诗词篇篇有故事，句句有魅力，处处有风光！（镇报小记者 汪皓琨）

中国诗词博大精深，让我真正感觉到书到用时方恨少，下次我会继续努力！（镇报小记者 仲敏宇）

今天是难忘的一天，我喜欢古诗

词，以后我还要读许多许多的古诗词，不负韶华。（镇报小记者 徐近轩）

“组组大布裹生涯，股股有诗书气自华”古诗词既能陶冶情操，又有种难以言喻的独特魅力，使我不由地跟随它遨游在文学世界里！（镇报小记者 程芯怡）

“吟诵经典诗词，传承中华文化。”我徜徉在诗词的海洋中，无比享受。（镇报小记者 程芯然）

通过这次参加飞花争霸大赛，让我认识到了更多关于祖国大好河山的诗句，拓展了我的知识面，希望以后我能多多参加这些活动！（镇报小记者 张金秋）

打击治理网络电信诈骗

一堂“安静”的反诈课 护航“听不见”的孩子

本报讯(赵艳 翟进)10月18日，市特教中心聋哑六班，一堂“安静”的反诈课正在紧张有序地进行。镇江高新区公安分局联合派出所民辅警结合电子屏幕上的PPT讲解防范电信诈骗注意事项，讲台另一侧的手语老师实时“翻译”，同学们听得非常专注。

反诈课上，民警周加强结合真实案例揭示了“免费领游戏装备”“解除防沉迷限制”“刷单诈骗”等常见骗术的特征和危害，提醒同学们增强防范意识。切记最重要的一点：无论如何不要转账。在交流互动环节，同学们就日常生活中遇到的诈骗风险进行手语提问，反诈民警在手语老师的翻译协助下一一作答。

针对校园类型诈骗，警方还为特教中心的老师们“划重点”提个醒，如“不法分子微信群冒充班主任收款”“不法分子冒充班主任谎称孩子出事”等，提醒老师们应定期核查群成员身份，及时清除身份可疑人员，并开启群验证功能和必要。

检查结束后，检验人员还现场演示了电梯按钮的各种功能，讲解了电梯使用的注意事项、使用中易发生的突发事件以及应对措施，切实提高了大家的安全意识和应急处理能力。

关注老人出行安全 “梯”升幸福指数

本报讯(单杉 朱敏)近日，省特检院镇江分院对扬中市三茅街道敬老院、句容市逸仙颐养院有限公司等养老机构电梯的安全、稳定性也提出了更高的要求。针对这种情况，分院检验人员提前制定了专项检查方案，从电梯设备本体和使用管理两方面细化检查内容。

现场，检验人员对电梯的钢丝绳、曳引轮、紧急救援装置等认真细致地进行安全检查，同时还对电梯的使用舒适度、噪声大小进行了测量，确保使用者的乘梯体验。此外，检验人员还同使用单位就电梯日常管理、应急救援等进行了培训指导，确保电梯处于安全运行状态。

养老机构电梯的使用者多为年龄较大、自我保护能力较差的老年人，对电梯的安全性、稳定性也提出了更高的要求。针对这种情况，分院检验人员提前制定了专项检查方案，从电梯设备本体和使用管理两方面细化检查内容。

现场，检验人员对电梯的钢丝绳、曳引轮、紧急救援装置等认真细致地进行安全检查，同时还对电梯的使用舒适度、噪声大小进行了测量，确保使用者的乘梯体验。此外，检验人员还同使用单位就电梯日常管理、应急救援等进行了培训指导，确保电梯处于安全运行状态。

启事

镇江日报社现需对电房、卫生间及附属设施进行改造，请有资质的单位前来洽谈。截止时间：2023年11月3日。

联系人：郑先生、方先生。电话：85010017。镇江日报社 2023年10月21日

九九重阳日 浓浓敬老情

近日，镇江新区丁卯街道马家山社区联合丁卯第二中心小学走进信缘康养老院，开展“九九重阳日 浓浓敬老情”活动。通过陪伴老人欢度重阳节，进一步弘扬了社会主义核心价值观，传承了中华民族敬老爱老的传统美德。刘丹 马镇丹 摄影报道

品糕看演出 开心过重阳

本报讯(柳青)近日，润州区红十字会联合新金山社区红十字博爱家园、和平路街道慈善社工站、爱康社服、悦心养老开展99助老专题活动，活动为“敬老月”系列活动之一。活动现场，志愿者们还将现场制作的重阳糕分发给老人，向他们致以节日的祝福。老人们一边品尝糕点，一边观看新金山艺术团带来的戏曲表演。

重阳话家风 廉政过佳节

本报讯(通讯员 丁珊 记者 姜萍)岁岁重阳，为传承家风家训，弘扬传统美德，近日，镇江高新区蒋乔街道九华山庄社区联合中鼎居家养老开展“重阳话家风 廉政过佳节”活动。

本次活动旨在让居民们在传颂廉洁好家风、重阳感恩情中一齐分享清廉家风家训，共同传播和弘扬清廉文化。

九华山庄社区党总支书记向社区老年人送上真挚的节日祝福，随后大家亲手制作了菊花精油手工皂，淡淡的菊香蔓延在整个活动室，沁人心脾。紧接着，大家围坐

认领微心愿 争当圆梦人

本报讯(马彦如)“我感觉自己已被爱包围着，你说我们还能不幸福不满足吗？”近日，镇江社会儿女公益服务社组织对接服务的近百位孤寡、空巢老人相聚一堂，举行2023年“助老微心愿圆梦”活动暨“爱的声音”助听器捐赠活动。现场收到助听器，77岁的孤老任永平开心地笑了，他说，“关心我们的人太多了。”

当天，即被爱心单位和团体认领。随着年龄的增长，不少老人出现听力障碍，市经济学会率先认领了26个助听器的微心愿。市政协经科委主任、市经济学会副会长兼秘书长周德荣介绍，认领助听器活动得到镇江市分社、市卫生经济学会、市女企业家协会、科大讯飞股份有限公司、镇江片仔癀体验馆等爱心单位的大力支持，“希望通过捐赠助听器，让老人们的听力得到改善，提升他们的生活质量。”

“征集孤寡、孤寡老人微心愿·助老圆梦”是社会儿女已坚持了16年的为老服务项目，今年“社会儿女”共收集了42份老人个人微心愿、15份集体微心愿。微心愿信息一经发布，便受到社会各界爱心人士、爱心单位的大力支持。其中，15份集体微心愿在发布活动

当天，即被爱心单位和团体认领。随着年龄的增长，不少老人出现听力障碍，市经济学会率先认领了26个助听器的微心愿。市政协经科委主任、市经济学会副会长兼秘书长周德荣介绍，认领助听器活动得到镇江市分社、市卫生经济学会、市女企业家协会、科大讯飞股份有限公司、镇江片仔癀体验馆等爱心单位的大力支持，“希望通过捐赠助听器，让老人们的听力得到改善，提升他们的生活质量。”

第五届镇江城市业余联赛气排球赛暨市老年人体育节气排球交流活动举行

本报讯(记者 宣伟)10月21日，由市体育总会、市体育局主办，市老年人体育协会承办，市老体协气排球专项委员会协办、中国邮政储蓄银行镇江市分行、中国工商银行镇江分行、中国农业发展银行镇江市分行支持的

“第五届镇江城市业余联赛气排球赛暨市老年人体育节气排球交流活动”在体育中心举行。

本次比赛汇集了来自各地区、各单位众多的气排球高手。比赛分为中青年男女混合组、中老年男子组、中老

第13届“人社杯”退休人员门球比赛举办

本报讯(曹逸 古瑾)为丰富和活跃退休老人的文化体育生活，近日，由人社局主办，市社保中心、市门球协会承办的第十三届“人社杯”退休人员门球赛在市体育会展中心门球场举行。

“今年是第13年举办‘人社杯’门球比赛，每年的比赛也成为我市重阳节的一项传统节目。”市社保中心综合科科长葛伟介绍，举办门球比赛，既丰富了退休老人的业余生活，在全社会营造出敬老、爱老、爱老的良好氛围，也为社保中心提供了面对面集中服务的契机，增强了退休人员社会化管理服务能力，促进了我市老年事业的快速发展。

退休人员社会化管理服务工作是社保服务的重要内容。本次活动恰逢“社保服务进万家”宣传月，也是镇江市“敬老月”活动的重头戏。在比赛现场，市社保中心、市人社信息中心还通过搭建社保政策咨询台、推广资格认证“掌上办”、宣传免费健康体检、换发三代社保卡、发放“社保反诈指南”宣传折页等方式，将与退休老人相关的社保服务打包呈现，让退休老人在比赛、观赛之余，服务随手可享、业务随手可办，丰富了活动的层次感，扩展了社保服务的外延。