



# “我的圈子我做主” ——与扇子舞幸福相伴的金大妈

黄昏,是白天的落幕,但又给人意犹未尽的感觉。有那么一群人,在黄昏享受着歌舞带来的快乐。或许她们的舞姿看起来不怎么灵活,步伐也不怎么矫健,她们却拥有一颗年轻的心,洋溢着生活的激情。

郑州晚报记者 尚新娇 实习生 董修文 文/图

## “大家一块儿玩,图的就是高兴”

下午6时,在管城区的一处街心公园,记者见到了在这里跳扇子舞的金桂香大妈。金大妈身材适中,身穿浅绿色上衣、白色运动裤,脚蹬一双运动鞋,手里握着一把水红扇子,随着音乐正在表演扇子舞。

从大妈的穿着打扮、干净利落的动作上来看,你绝不会想到这是一位年近六旬的老人。走近金大妈,发现金大妈早已汗流浹背,大妈用手帕擦着额头上的汗水说:“天热,不过流点汗也好,心里高兴就行。”

金大妈是一位退休的普通工人。刚退休那阵儿,她天天窝在家里搞家务,时间长了觉得很无聊,就来到街心

公园散散心。

“不看不知道,出来一看还真吓一跳。三五成群的中老年人,有的舞扇,有的打剑,还有的跳交谊舞,热闹得很。”回想第一次出来玩,金大妈印象深刻。

当时金大妈看她们玩得起劲,也来了兴趣,凑到她们旁边问:“我都这么大岁数了,老胳膊老腿儿的还能玩这东西吗?再说让那些年轻人看到,多不好意思。”有一位大妈把金大妈拉进人群说:“没什么不好意思的。你看,这儿是咱们自己的圈子,咱们这些中老年人能玩一块去,想玩我们教你,这都不是事儿!”

## 奖牌招来更多舞迷

从那天开始,金大妈每天都来公园。慢慢地,先学会了抒怀剑,然后是扇子舞、交谊舞也学了起来,偶尔还会唱唱歌。大妈说:“除了自己参加活动,还经常在社区里做义演,带动更多的中老年人加入我们的圈子,在这里找到快乐。”

说起来,还有一件让金大妈值得骄傲的事情呢。在一次社区老年人扇子舞比赛中,金大妈所在的团队获得了集体二等奖。提起这件事,金大妈像是又回

到了当时领奖的时候,脸上洋溢着幸福的笑容。金大妈说,为了比赛,团队辛辛苦苦排练了3个月,排练很严格,要求音乐的每一个音符都定位到某个动作,要求队伍做到整齐划一,动作流畅。最终她们跳的扇子舞在比赛中脱颖而出,获取了荣誉。

有意思的是,领奖后,她们把奖牌放在练习的场地,又招来了更多的中老年人来到这里,在这个大圈子里互相交流学习。

## “做好我的事,不给家里找麻烦”

金大妈性格开朗,很随和健谈,不知不觉便聊到了生活。

“这样的生活让您幸福吗?家人支持吗?”

“当然啦,在家没什么事情可做,出来放松休闲家里都很支持。我和家人都有自己的爱好,各做各的事情,有时候家人会一块陪我来广场。来广场舞扇练剑好处很多,身体得到锻炼,心情愉快,晚上睡眠质量就好。还有最重要一点,只要我高兴了,身体没问题,就等于不给家里找麻烦。孩子们没烦恼,就可以安心工作。”

“他们上班是工作,我这也是‘上班’。”金大妈笑着补充说。

“您这种‘上班’有休息日吗?”

金大妈说:“来到这儿什么烦恼都没有,别说让我休息了,要是下雨天来不了都感觉难受。跟我那些伙伴们在一块才叫快乐,这个圈子我们做主,做我们自己的事情。”

当记者与金大妈告别时,金大妈的身影一会儿又出现在了人群中,在黄昏余晖的映照下,她用手中心火红的扇子舞亮了日子,用步伐踩出了活力,用笑容留住了生活的美好。



## 骑行、书法、驾驶样样拿手 管国祥:有追求还是热心人



60岁,花甲之年,退休后,也能和年轻人一样过着自己想要过的生活,简单、舒适。生活在馨悦苑社区的管国祥,两年前就退了休,现今62岁的他看起来很年轻,讲起话来铿锵有力、条理分明。曾在市人大常委会工作的他,退休后没有了工作的繁杂,开始怡然自得地享受生活,“年纪大了,最重要的是保持健康的身体和精神”。

郑州晚报记者 马燕 实习生 王之宇 文/图

### 闲适中也有追求

管国祥说,他适应了退休生活之后,想要有事可干,他认为自己目前最重要的目标是打造好自己的身体和心情。于是他开始练习骑自行车,他说他很喜欢骑自行车时的自由感觉,这种感觉让他很愉悦,同时还让他的身体得到锻炼,身体越来越好,精神也越来越好。

他还参加了“老年骑协”,与其他自行车爱好者一块骑车,远行畅游。他到过河北、去过承德、南下苏杭、登临泰山,自在而去、快乐而归。不仅如此,他还学会了自己开车,不受环境影响,去自己想去的地方。

### 工作退休思想不退休

社区王建忠介绍,管国祥很有爱心和责任心,“我们特意聘请他为居委监督委员会主任”。管国祥参加社会公益活动,和物业一块慰问贫困农村小学,送给孩子们学习文具,捐赠图书,也曾帮助醉酒的居民寻找家人。但对这些他只字未提,还是记者从社区工作人员处打探得知。

王建忠说,管国祥非常注意调查研究社区材料,还会给出及时合理的建议,帮助社区改进,积极号召大家搞好社区的建设。

对这些,管国祥认为:“我虽然退休了,但我不能和社会脱节。”他说,他喜欢看新闻,了解国家大事,甚至是国际大事,想知道社会上都发生了什么事。他同样关注河南、郑州的新闻,这让他感觉很贴近,就好像是发生在自己身边一样。

### 含饴弄孙 共享天伦

管国祥没事也喜欢做家务,享受做家务的乐趣。同时还积极参加社区的活动,丰富自己的文化生活。他还参加了如意湖老年大学,学习书法,练了一手好字。他在生活中不断地充实自己,陶冶情操,修身养性,让自己的生活也有另一番精彩。

现在管国祥还有一个“爱好”,“平时看着孙子、外孙玩乐,感觉很有趣”,他说以前不觉得,现在却越来越享受天伦之乐。他说,现在国家和社会越来越注重居民的生活,条件也渐渐完善,老人应该享受生活,愉快地生活!

**郑州晚报·商贸部**

# 精彩不间断 活动连连看

**2013“快乐生活”系列活动火热招商**

面对面的展示,晚报牵手,你来推介  
秀出你的风采,晚报搭台,你来表演

诚邀

各类商家推介产品和服务

各类演出、艺术培训、有才干的市民共同参与






招商热线: 0371-67655279 13938569000