德泰社区董崇航：

乐享多彩晚年

YMG全媒体记者 宋晓娜 摄影报道

清晨奔赴菜园耕耘，午后球场挥汗奔跑，闲暇时放声歌唱……芝罘区德泰社区70岁的董崇航，身姿挺拔、眼神清亮，浑身透着蓬勃活力。种菜、打球、唱歌，三样爱好填满日常，让他的晚年生活充实而丰盈。



扫描二维码观看视频

每天去菜园耕耘收获

每天清晨，董崇航都会搭乘最早一班公交车前往位于莱山区的菜园。往返路程加上田间劳作，一趟下来差不多要6个小时，旁人看着辛苦，他却乐在其中。

眼下，小菜园里依旧满目青翠：小白菜水灵鲜嫩，萝卜长势喜人，红彤彤的小西红柿缀满枝头。董崇航说，他每天都要来瞧瞧这些“宝贝”。从种子破土发芽，到长出一片片新叶，再到瓜果陆续成熟，其间收获的喜悦难以言表。“前段时间种的花生刚丰收，看着一堆堆饱满的花生，别提多开心了！”

“守着这片菜园，心情特别好，一天不来就想得慌！”望着亲手照料的一方菜地，董崇航脸上满是知足。

有人问他日复一日往返劳作累不累，他笑着道出心得：“越干活越有力气，越懒着不动越没劲。”在他看来，老年人不能总闷在家里，要多走出家门，亲近自然、与人交往。耕耘土地，收获的不只是新鲜蔬菜，更在劳作中舒展身心、涵养心态。

打篮球结交众多球友

篮球是董崇航多年的热爱。年轻时参军，他便喜欢上了打篮球；退伍之后，忙于工作，这份爱好暂时搁置。55岁时，他重新拾起篮球，一直坚持至今，每天下午固定上场打球两小时。

球场上的他身姿矫健，接球、运球、起跳、投篮一气呵成，时而快速跑位接应队友，时而卡位防守，和球友们一同奔跑、传球、配合攻防。一场球酣畅打完，汗水浸透衣衫，浑身舒畅。

在董崇航心中，篮球不只是一项运动，更是凝聚人心的纽带。“打篮球讲究团结，要有集体观念。自己投进一球，就特别开心；队友发挥出色进球，我也替他高兴、为他叫好。”

借着篮球，董崇航结识了许多朋友，球友里既有70多岁的老友，也有十来岁的少年。他还有一个心愿，希望组建一支老年篮球队，和更多热爱篮球的老友一同切磋交流、参加比赛。

歌声为伴愉悦身心

除了种菜和打篮球，歌唱也是董崇航的精神寄托。平日里，他会跟着电视、网络自学曲目，在家放声练习。

今年，他还登上“唱响湾畔 声动芝罘”第二届烟台村歌大赛芝罘站南部赛区的舞台，演唱了一曲《驼铃》，收获阵阵掌声。

日复一日，劳作与运动相伴，充实的生活给董崇航带来了健康的馈赠，体检各项指标均在正常范围。他性格爽朗豁达，做事干脆利落。在他看来，晚年的幸福，要靠自己主动去创造。

“老年人要自己找乐趣，主动走出来交朋友，培养爱好，把日子过舒心。”董崇航说，老人把自己的生活打理好，身体安康、心情开朗，既是善待自己，也能让子女放心，减轻儿女的负担，这便是对家人最好的支持。

没有轰轰烈烈的事迹，董崇航通过劳动、运动、唱歌，活出了属于银发群体的精彩模样。他说，晚年生活要主动拥抱热爱、走出家门、积极社交，夕阳时光同样可以鲜活热烈、闪闪发光。



“齐鲁好家教”支持行动走进幸福社区

本报讯（YMG全媒体记者 宋晓娜 摄影报道）为传承优良家风、涵养文明新风，在芝罘区妇联的支持下，“齐鲁好家教”支持行动走进芝罘区幸福街道幸福社区新时代文明实践站，开展亲子DIY风铃活动，二十余组家庭共赴一场融合自然美育与家庭教育之约。

活动伊始，授课老师向大家介绍果壳的由来，引导孩子们在实践中发现自然之美。干果壳色彩质朴、形态各异，孩子们精心挑选心仪材料，和家长一同构思创作：有的错落搭配干果壳，有的搭配彩绳点缀。穿线、固定、调整，大手和小手默契配合。遇到穿线难题时，孩子主动尝试，家长适时引导，亲子在协作之中感受色彩与造型之美。

沙沙的果壳碰撞声伴着阵阵欢声笑语，普通的自然废料，在亲子携手创作下，变成一串串独一无二的风铃。微风拂过，铃声清脆，藏着诗意，也是孩子们亲手创造美的生动表达。

本次活动依托新时代文明实践阵地，将自然美育与家风建设巧妙融合，让孩子们在动手创作中放飞想象。

下一步，幸福街道将持续依托“齐鲁好家教”项目，推出更多暖心家教主题活动，以鲜活的实践载体坚持以美育人、以文化人，把文明实践和便民服务送到居民身边。



福学街社区：手工制作创意风铃



本报讯（YMG全媒体记者 宋晓娜 摄影报道）近日，芝罘区福学街社区开展创意风铃手工制作活动。

社区工作人员提前备好木质框架、彩色挂绳、精美串珠、清脆铃铛等全套手工材料。

活动伊始，工作人员细致讲解风铃的制作流程、搭配技巧和注意事项，手把手指导大家进行组装、穿珠、配色和悬挂固定。

在手工制作环节，家长和孩子一起配合，充分发挥想象力与创造力，认真完成每一个制作步骤。原本普通的材料，在大家的巧手下逐渐变成一个个造型别致、色彩靓丽的专属风铃。

杜家社区：老少同享暖心时光



本报讯（YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 张晓琳 摄影报道）近日，芝罘区杜家社区开展“暖心相伴 老少同乐”邻里嘉年华活动。

活动设置两大区域。红色闯关区是孩子们的欢乐主场，志愿者细致讲解游戏规则，做好安全提示，带领孩子们热身完毕，趣味闯关正式开启。现场设置拖球跑、沙包投准、筷子夹球、趣味套圈等多个项目，采用集章兑奖的形式，集齐印章即可兑换爱心小礼品。

一旁的义诊专区里，不少老人前来咨询问诊。医护人员不仅为居民测量血压、查体问诊，同时向大家科普慢病管理和居家保健相关知识。

在家门口就能享受贴心的健康服务，免去了往返医院的奔波，受到老年居民的一致好评。

西海岸社区：墨香润邻里



本报讯（YMG全媒体记者 金海善 通讯员 姜博文 摄影报道）寒意渐浓，芝罘区西海岸社区海阁书院的教室内墨香四溢、暖意融融。为传承中华优秀传统文化，丰富辖区青少年的冬日精神文化生活，近日，西海岸社区依托海阁书院文化阵地，开设了立冬主题书法公益课堂，让孩子们在笔墨流转中感受传统艺术的独特魅力，在静气凝神中度过一个充满文韵的冬日午后。

课堂上，于伟萍老师从最基础的握笔姿势、运笔要领讲起，耐心拆解横、竖、撇、捺等基本笔画的书写技巧，结合立冬节气的文化内涵，引导孩子们在练字过程中体会汉字背后的文化底蕴。

不少孩子表示，第一次系统学习书法就感受到了汉字的魅力，写完一幅完整的作品特别有成就感。