

棋牌室、书画馆、多媒体教室、食堂、卫生室一应俱全

滕阳社区有老年日间照料中心

多媒体教室即将投入使用



“这年龄大了，就是闲不住。平时邀上几个老伙计，一起写写字，下下棋那是再好不过的了，可家家都没这么敞亮的地方，这也是我们一直苦恼的问题。”72岁的退休老教师李志宏笑着说，“今后我们再也不用为这个问题发愁了，因为我们社区20日将启动老年日间照料中心。”

“每个人总有老去的一天，但随着老龄化社会的发展，人口老龄化速度不断加快，家庭养老功能日益减弱、机构养老资源不足等问题便凸显出来。”滕阳社区的负责人刘况说，“根据各级政府的要求，我们于去年开始，便着手准备建立老年日间照料中心了，本月20日，滕州市首家照料中心就将在我们社区启动，届时，社区内的2000余名老人休闲娱乐将有新去处。”

记者在即将启动的滕阳社区老年日间照料中心看到，里面不仅有棋牌室、书画馆、多媒体教室等休闲娱乐场所，还有食堂、卫生室、休息室等配套服务场所。“一般情况下，老人普遍喜欢下棋、打牌、画画，于是我们便抽出几个房间，专门让他们娱乐，同时还在多媒体教室安装了20余台新电脑，

并配备社区工作人员，教一些想学习上网的老人使用。”刘况告诉记者，“因为老人年龄大，身体都普遍有一些问题，所以我们还专门配备了卫生间，以便于面对突发事件尽早处理。另外，我们还提供了专门的休息室，里面有20多张床，床上都放着新的床单、枕头、被褥，供老人们休息。由于不少老人都是空巢老人，而空巢老人们由于子女不在身边，平时吃饭总是草草地糊弄了事，所以我们还设有专门的食堂，食堂的饭菜保质保量，并且都以平价卖给老人。”

看到这里，肯定有很多人想问，既然各项服务都这么好，那每月肯定得交不少钱吧？当记者问及这个问题时，刘况笑着说：“这一切都是免费的，因为有一定的上级拨款，而且照料中心所在地

的小屯居也自行解决了一部分。”

“这个照料中心，我算是用尽了心，在我看来，‘他’就像我的孩子一样，每天一点一点地看着‘他’长大。”小屯居书记龚明君向记者介绍，“举个例子，因为照料中心现在正在铺水泥地，昨天晚上我2点、4点各起床一次，生怕万一下了雨，把刚铺的水泥地弄坏了。”

据了解，目前滕州正在建设的老年日间照料中心共有12家，而滕阳社区老年日间照料中心作为滕州市占地最大、配套设施最完善的照料中心，也受到社会各界的广泛关注。“照料中心启动以后，我们肯定还会遇到一些困难，但我一定努力将照料中心办好，让更多的老年人能在这里得到快乐。”刘况信心十足地说。

(特约记者 金亮 文/图)

减肥没动力 好友出奇招

瘦身比赛 赢家免费去海南

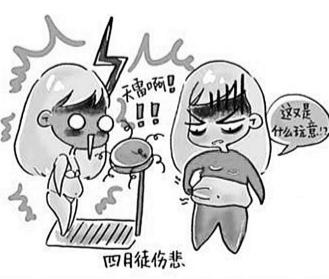
如今，市民的生活水平提高了，可是肥胖问题却越来越常见。有人说“三月四月不减肥，五月六月徒伤悲。”为了让自己的身体更加健康，薛城区燕山国际小区的小何最近一个月可是没少锻炼身体，为了让自己锻炼起来更有动力，小何和自己的小伙伴们甚至有了一个约定：以两个月为限，看谁的减肥效果在两个月之内最明显，谁就可以拥有一次由朋友集资赞助的免费海南游。

小何介绍，参与这个约定的还有她的五位朋友。“我和我的小伙伴们都有减肥的心，可是毅力却不怎么坚定，为了让我们在减肥的过程中更有动力，我们便有了这项约定。”小何说，“去海南三亚旅游一直是我们几个小伙伴的梦想，这个目标可以作为我们的奋斗动力，如果我们努力了，却没有赢得最后的胜利，也没有遗憾。”

小何告诉我们，她和她的小伙伴们同时也有了对这个约定的规定，称她们在减肥的过程中要以健康的减肥方式去减肥，不盲目节食，并且不吃减肥药，不打瘦身针，不去美容美体

店。“主要还是以少食多餐和加强锻炼为主。”小何告诉记者，有了小伙伴们约定，小何在一个月的时间里，通过锻炼体重真有了明显的减少。“一个月的时间，我和我的小伙伴们也会时常聚在一起，大家汇报下减肥的效果，相互勉励，这一个月的时间里，我们这群小伙伴们，减肥最多的一个月竟然瘦下了近20斤，毅力可是相当大。”小何对小伙伴的努力感到惊讶。

眼看着一个月的时间就要过去了，还有一个月就是检验成果的时刻了。为了达到更好的减肥效果，小何在这一个月



的时间里，改掉了自己以前不好的生活习惯和作息习惯，如今，每天早上5点半，小何不用闹钟都能准时起床了。“这次小伙伴们一起组团锻炼的体验，不仅让我们有了奋斗的目标，而且让我的生活习惯改变了不少，养成良好的生活习惯也是让身体健康的一个大方面。”小何说，“在之后的一个月时间里，我还会继续努力，加强锻炼，同时，这一次的体验给了我一个很好的启发，以后的每年我都会和小伙伴们约定，来个类似的组团减肥，让我们减肥更有动力。”

(记者 董艳)

孩子爱读书 家长先过目

挑选适龄的不看“高深”的

现在越来越多的家长已经认识到读书给孩子们带来的好处，但是针对不同年龄段的孩子，怎样选择适合的图书，却让家长犯了难。薛城区的李女士在为13岁的女儿选书的时候，总会先自己读完，挑选合适，然后再给女儿读。

李女士今年40多岁，是位全职妈妈。虽然文化水平不是很高，但年轻时也喜欢读一些名著和小说。李女士13岁的女儿读初中一年级，也喜欢放学后读一些课外读物。在女儿很小的时候，李女士会给女儿买一些图画类的童话故事书，等女儿小学的时候，李女士也应女儿要求，给女儿买了很多现在青少年都喜欢读的杨红樱或者郑渊洁的现代童话书。在女儿升入初中以后，李女士考虑女儿已经有了一定的阅读能力，而且为了以后的文学积累，应该读一些“高深”的图书，因此李女士便在女儿升入初中的暑假里，给她买了不少的世界名著。

今年过年的时候，李女士发现女儿从同学那里借来了一本《茶花女》，打算利用寒假时间仔细阅读，这本书虽然也属于世界名著，但是李女士认为这种描写交际花感情生活的书并不适合女儿现在阅读，在劝说女儿把图书还给同学后，李女士开始着手



仔细挑选适合女儿读的书。

李女士在书店为女儿挑选书的时候格外仔细，每本书都要认真读过，挑选合适了，然后再给女儿看。现在李女士发现女儿在读长篇名著的时候很容易没耐心，而且名著类的图书字体都比较小，看时间久了对视力也有影响，所以李女士开始挑选一些科技类、沈石溪动物小说系列等女儿感兴趣且知识性强的图书给女儿看。

“现在的书太多了，不是每一本都适合孩子读，尤其是像我女儿这个年纪又刚好在青春期，对很多东西都不太了解，又很好奇，如果看太多成人化的书，我担心会对她有不好的影响，所以给她选书，我都得先读一遍，选择最适合她的。”李女士说。

(记者 杨舒)

同学微信求投票 天天骚扰好友烦

半个月以来，小张的微信上每天都会收到两条求投票的消息，让她颇为心烦。对方是小张的高中同学，同学正在参加最美车主的评选活动。小张不想破坏两个人的友情，可面对每天的求投票消息，她也有点不耐烦了。

早在4月1日，小张的微信便收到了她高中同学小宋发来的链接，说她正在参加最美车主的评选，希望小张能给她投上一票。“我和小宋在上高中的时候关系不错，可是在毕业之后我们便几乎没有联系过，更没有见过面，她让我帮她投票实属意外。不过念在我们以前上学时的交情上，我便帮她投了一票。”小张说。她在帮小宋投完票之后顺便和她聊了几句，两个人一起回忆了当时在一起上学时候的事情，让小张觉得很温馨，很高兴。

在第二天，小张又收到了小宋发来的微信消息，又让她帮忙投票。当时小张正在忙工作，但她还是抽出时间来帮忙投了一下票。可是在接下来的第三天第四天，小张都会收到小宋发来的请求投票的信息。就这样接连一个星期之后，小宋又给小张发来了请求给她的儿子投票评选最可爱宝宝的微信消息，一发



又是一个星期左右。“一开始我还会给她投，觉得我们以前关系很好，她如果参加比赛的话，我也应该来支持支持她。”小张说，“可是像这样投完妈妈投儿子，我有点受不了了，之后便没再给她投过。可就算是这样，她仍旧每天给我发来索要投票的信息。到现在已经有半个多月了，天天如此。”

当小张把此事告诉她的另一个朋友时，朋友表示她也有过如此的烦心事。“朋友告诉我遇到这样求投票的消息千万不能回复，否则对方就会缠上你，每天让你投票，不投还会得罪对方。”小张说，“微信本来应该是朋友间沟通感情的地方，可最近总有很多人改变了它的初衷，总有人不停地在微信朋友圈里做代购，推销产品，给店铺做广告，如今又像这样每天索要投票，让人觉得颇为无奈。”

(记者 杨晓斐)