

# 重阳节,社区“最美老人”分享和睦秘诀和养生经 老夫妻结伴玩摄影,留住岁月留住健康

快报·欢乐社区行

10月27日,在古老的挹江门城墙边的小桃园公园市民广场上,现代快报联合南京鼓楼区热河南路街道小桃园社区,为老人们操办了一场“金秋派对”,迎接重阳节。社区里一群爱锻炼、爱跳舞的大爷、大妈们纷纷登上舞台,跳舞、走秀、打太极……歌舞表演落幕,社区“最美老人”现场话家常,还畅谈起了养生经。

现代快报/ZAKER南京记者  
王颖菲 仲茜 刘静妍 郝多 钟晓敏



文艺达人们为大家献上拿手的乐器和舞蹈



现代快报/ZAKER南京记者 施向辉 摄

## 街道垃圾分类 明年试点全覆盖

快报讯(记者 宋经纬 赵丹丹)10月27日,现代快报记者从南京市城管局“小手拉大手,垃圾分类校园行”科普宣传发布会上了解到,过去垃圾分类仅在部分小区内开展,明年,以一个街道片区为单位,街道内每个广场、每条街、每个小区、单位都将设有垃圾分类桶,分类回收。

“目前南京已验收560个垃圾分类示范小区,主城六区均已建设自己的大型垃圾分拣中心。”南京市城管局副局长陈雷介绍,过去垃圾分类桶都是在部分小区内放置。接下来,垃圾分类将扩大区域,将启动垃圾分类片区方案,就是以街道为单元,街道内的每个小区、单位、道路、广场等公共活动中心,全面开展垃圾分类。收集来的每一类垃圾都有专门的部门进行处理和跟踪。

陈雷表示,这项工作明年正式启动,每个区至少拿出一个街道作为垃圾分类全覆盖试点。

此外,陈雷透露,位于江北环保产业园的厨余垃圾处理厂于2019年初投入使用。位于城东的厨余垃圾处理厂也将在2019年投入使用。

## 办遗产继承公证 不能瞒其他继承人

快报讯(通讯员 于金兰 记者 邓雯婷)近日,张珂到南京市石城公证处,办理父亲遗产的继承公证,但他并没有告知自己同父异母的哥哥姐姐,因此没有当场办完公证。

张珂和弟弟妹妹来公证处申请父亲张珩遗产的继承公证。张珂出生时,母亲才21岁,父亲已经36岁。尽管张珂一再表示,父母为原配夫妻,但公证员还是前往张珩所在单位核实。张珩填写的履历档案显示,他原先有过一段婚姻,且与前任妻子育有五个子女。公证员从档案管理处获悉,张珩确实有两段婚姻。

在一系列证据面前,张珩的子女道出了实情,原来他们为了让遗产可以顺利完成继承过户,故意不告知公证员还有其他继承人存在,而且其他继承人也不知道本次遗产继承的事。公证员告诉他们故意隐瞒继承人、遗漏继承人的法律后果,并建议他们将法定继承人召集齐全,按照法定程序将遗产继承手续办理完毕。张珂接受了这个建议。(文中人物均系化名)



江苏南京市石城公证处网址:  
<http://www.njscgzc.cn>  
办公地址总部:  
中央路19号(金峰大厦七楼)  
咨询电话:83232607  
迈皋桥分部:和燕路258号(地铁一号线红山站旁)  
咨询电话:83170193

## 69岁“健身达人”带出200多个学生

旅游达人老夫妇、养生有道的一级社会体育指导员大妈、“妇唱夫随”的摄影爱好者夫妻……活动现场,“最美老人”的精彩访谈,令周围居民啧啧感叹。

69岁的武凤英阿姨,是社区里的健身达人。这位养生有道的热情大妈,从30多岁就开始练太极拳、太极剑、太极扇和健身气功。“我一直体质差,有不少慢性病,还有颈椎病。通过这么多年练太极气功,缓解了不少,发病率也低很多。”为了让更多人感受到自己的惊喜收获,武大妈通过专业培训,获得了一级社会体育指导员资质。2004年开始,她带领着“小桃园晨练站”的20多名老年老人,每天进行练习、教学,取得了不少比赛的好成绩。十几年来,她先后教了200多人。

8年前,老人又报名参加中

医班,希望以自己所学,帮助周围人增长医学知识,督促他们在发现问题的第一时间进行医治。

## 老夫妻和睦有秘诀: “冷静时间”很重要

在这群“最美老人”中,还有一对“妇唱夫随”的摄影爱好者,他们就是69岁的许书环大妈和72岁的马大强老伯。退休前,许大妈就很喜欢摄影。退休后,社区成立摄影班,许大妈立即拉上老伴报了名,“他退休后经常坐家里玩电脑,一直这么下去,早晚把身体弄坏了。”参加摄影班后,老两口时不时和同学一起去采风,潇洒充实;之后,两人又一起去老年大学继续进修摄影。

为了把人像拍好,老两口还互相做模特。2013年,社区“爱心帮拍团”成立,热心的二老也立即报名参加。给老年人拍生日照、给不方便出门的老人上门拍照……老两口不仅自带相机,还

自带背景、遮光板,很是专业。

此外,声乐、旅游也是两人的共同爱好。9月,这对老夫妻刚从北戴河游玩回来,11月又马上要踏上皖南拍照的旅程。

今年,是两位老人结婚30周年。风风雨雨30年,许大妈说,两人感情很好,只有偶尔闹别扭,从来没大吵过。“谁生气了,另一方就忍一忍。”在许大妈看来,夫妻间的“冷静时间”相当重要,“气头上话赶话,不好收拾。冷静一下,话也容易说开了。”

因为父母相处有道,两位老人的5个子女个个事业有成,体贴孝顺,夫妻感情和睦。

## 孩子们走进老年公寓送祝福

重阳节前,南京的各个社区都举办了丰富多彩的活动,南京市栖霞区尧化街道尧石二村社区,带领居民们来到了附近的桦墅村游玩,在有山有水的桦墅

村,老人们颇有感慨,53岁的张树清说:“平时总是宅在家,出来走走感觉特别好。”鱼头豆腐、红烧仔鸡、萝卜烧肉、青菜肉圆汤……中午的一顿农家乐,老人们吃得欢声笑语,饭后,大家还玩起了你来比画我来猜的游戏。“我就喜欢出来走走玩玩,人老了心态一定要好,才能越来越年轻。”66岁的孙艳芝老人为重阳节的点赞。

在鼓楼区宝塔桥街道燕江园社区,为了丰富养老院老人和残疾人的精神生活,让孩子们感受中华民族敬老助残的传统美德,燕江园社区残联联合燕归幼儿园开展“承载希望 放飞梦想”主题活动,带小朋友走进金色夕阳老年公寓。孩子们为老人和残疾人带来舞蹈《欢乐颂》《快乐的小青蛙》,合唱《母亲之河》,与他们一起分享快乐,用自己的方式表达对他们的关爱,小朋友们还给老人们送上了自己亲手做的贺卡,祝他们重阳节快乐。

有大型应急避难疏散场所,有地震应急装备应急物资……

## 国家级地震安全示范社区“牛”在哪

近期,江苏省地震局印发了《关于江苏省2017年度第一批国家地震安全示范社区认定结果的通报》,雨花台区新林社区被中国地震局认定为国家级地震安全示范社区。至此,南京市已有7家国家级地震安全示范社区。

国家级地震安全示范社区长什么样?它与普通的社区有什么区别?近日,现代快报记者现场探访,体验了一把国家级地震安全示范社区的日常状态。

见习记者 韩雨霁 现代快报/ZAKER南京记者 胡玉梅

## 处处可见紧急疏散标志,楼道里就有救援包

新林社区,位于雨花台区新亭大街上,共五大片区。包括古雄新居、新林芳庭两个拆迁安置房、朗诗·金域华府两个中高端商品房以及莲花湖体育公园。

走进古雄新居,几乎每条路旁边都竖着相应的指示牌,上面写着“消防应急通道,严禁占用”的字样。除了这些随处可见的指示牌,小区里还有很多与“应急”有关的设施,例如楼道里每层都配备着消防栓和应急救援包、社区服务中心里的灭火器和各类

救援器材……

新林社区副主任范道胜告诉现代快报记者,每家每户都有社区发放的应急救援包,一旦发生危险,居民就可以使用其中的物品进行自救防护。社区还与相关超市签订了物资供应协议,一旦灾情发生,超市便会为社区提供棉被、食品等应急物资。

## 应急避难场所可安置两万人,走10分钟就到

走出古雄新居,来到与它隔街相望的新林芳庭。现代快报记者发现,这两个小区门口都放置着紧急避难疏散的路线指示牌,



居民进行应急演练 社区供图

两块指示牌的指示方向一致,都指向位于东边的莲花湖体育公园。

记者用正常步速向指示的方向走去,大约10分钟走到了目的地。

“莲花湖公园占地60万平方米,有东西南北四个出入口,是大型紧急避难疏散场所。”范道胜告诉现代快报记者,一旦有灾情发生,一共可以安置市民两万人。“平时我们会通过演习,告知居民遇到危险时的疏散线路,确保危险发生时可以有秩序撤离,同时,社区仓库里会常备食物、水、帐篷等救援物资,需要时则有专人运输到公园中的避难处。”

## 既要有应急救援队伍,还要开展培训和演练

国家级地震安全示范社区到底是怎样炼成的?江苏省地震局专家解释说,国家地震安全示范社区一共有12条申报条件,不仅要社区建筑物达到抗震设防要求,具有地震应急避难场所或疏散场地,储备一定数量的地震应急装备和应急物资,还要求社区要有地震应急救援队伍,并开展培训,有的地方还会定期组织应急逃生演练……“国家地震安全示范社区要逐级审批上报,达到国家规定的要求才行。”