

夕阳红 享晚年

“一元午餐”里的幸福“食”光

——从付村老年食堂看襄垣县养老服务新路径

文/马静 图/孙曼莎

今日饭单,饺子。明日,炒饼。

醒目的食谱、整齐的桌椅、干净的后厨……近日,笔者实地探访襄垣县夏店镇付村老年食堂,看付村如何从“一元午餐”这件小事破题起步,推出农村居家养老新模式。

孝老从“一口热乎饭”开始

11点,络绎不绝的老人来到理事会院里,随着音乐响起,大家自觉排队起来。“伸手拍拍、上下拍拍……”在志愿者带动下,老人们跟着做起健身操。饭前做操,饭后洗碗,成了老年食堂的“纪律”之一。

简单活动后,大家纷纷走进食堂排队取餐。老人们围坐桌前边拉家常,边吃着热腾腾的饺子,整个食堂飘出热气腾腾的“幸福”味道。

“看,我们今天吃的饺子!”边和女儿视频边吃饭的任云先是老年食堂的常客,她告诉笔者:“我们五天不吃重样饭,饭菜软烂清淡,很适合老人口味,我们争取活到一百岁!”

襄垣县夏店镇付村位于城乡接合部,年轻人外出打工常年不在家。怕老人们凑合、吃不好、没营养,一顿热乎饭成了儿女们最担心的事。“谁家都有老人,看着老人做一顿顶三顿,心里很不是滋味。”村党支部书记、村委会主任韩跃中表达了他们创办老年食堂的初衷。

“咱们基础好,理事会有现成食堂,锅碗瓢盆、灶具蒸箱一应俱全。”

“没有报酬,厨师不好找。”“我做过后厨,我先临时干!”

“咱们村干部两人一天,轮流当志愿者,看顾老人安全。”

“节假日、周末得让老人和家人团聚。”

……

支村两委多番征求意见后,定了调!今年九九重阳节过后,付村老年食堂的灶“支”了起来,专门为70岁以上老人服务,每天只需要一块钱,中午就能饱餐一顿。

为了让老人吃得安心、吃得舒心,老年食堂根据老年人饮食习惯,科学制定菜谱。菜品由超市统一配送,荤素搭配、低盐低油。另外,还定制了碗柜,就



在付村,让养老变“享老”。

餐的老人需要自己的碗筷自己洗,保证干净卫生,更好满足老年人的用餐需求。

食堂规定,大家一致默许“三不开”,村里红白事不开,村民都要来理事会帮忙;周末节假日不开,方便老人与孩子家人团聚;腊月二十到正月十五不开,过年大家忙着走亲访友。韩跃中说:“我们大家事大家议,看这上座率就知道老年食堂多受欢迎!”

多方“造血”让幸福延续

开办容易,运行难。由于日常用餐老人达80余人,每天收老人一元钱,还有买菜的开支格外“琐碎”。虽然有村办企业、集体土地流转的资金,还有周边企业赞助,但没有“钱掌柜”,理不清。

为此,他们组建了老年食堂办事处,由专人采购、做饭、记账,党员干部轮流志愿服务,营运困难迎刃而解。

“你看,过去半个月开支都公示在墙上。”韩跃中说,老会计负责算好账,

菜品是联系某知名超市上门派送,预收老人一个月的饭钱,吃不完往后推,谁吃饭,谁打钩,食堂运营的情况,大家都清楚。

为了让老年食堂长久“飘香”,支村两委主动筹集资金,鼓励个人出一点、企业捐一点、村里添一点、政府补一点,让老人在家门口就能吃上热乎饭。韩跃中指着仓库的米面油说:“这是裕英永旭新材料公司前两天送来的,周边企业听说咱们创办老年食堂,都非常支持。”

临近饭点,村支部副书记范秀明和老村委会主任,一人把大家包好的饺子端进来,一人看锅煮饺子。据了解,食堂开办以来,村干部都积极出力,虽然是义务劳动,但看着老人们吃得开心,大家打心底高兴。

浓浓饭香里飘出的孝老爱亲味儿,让敬老、爱老从“舌尖”直抵心间。

暖心升华为幸福加码

好事“巧”办,一把钥匙开多把锁。

吃上热乎饭只是第一步。

饭后的翟永旺并没有着急回家,在餐桌上他已和他的“乐”友们商量好排练节目。

半尺高的小台,一架话筒,两把二胡,一根电吹管,几把椅子,这就是他们的舞台——村文体活动中心。

“起初他们的聚集地在村门口,冬天温度低,老人们排练不方便也不安全”,韩跃中说,村内文艺爱好者多,支村两委利用闲置的活动室改造成文体活动中心,有音响和电视,大家排练更方便。还有不少周边村的老人拿着乐器参与进来,围观的人更是不少!

“十五的月亮升上了天空哟……”《敖包相会》《社员都是向阳花》《翻身道情》一首首他们熟悉的歌曲再次回荡,让70多岁的“银发”乐队成员乐此不疲。

隔壁的棋牌室也是人气爆棚。每月十五号,村委组织志愿者为老人们免费理发、量血压、测血糖等。他们在等待之余,还能打扑克、下象棋。

付村家门口的养老服务场景,让“老有颐养”更可感、可及、可享。

“每天都围坐在一起,拉拉家常,唱唱歌,打打扑克,有说有笑,很是开心!我们村里的文化生活一点都不比城里差,前不久我们还自导自演了一场晚会呢!”老人任云先说。

小饭碗托起大民生。近年来,付村围绕养老服务与文明实践工作相结合,聚焦“一老一小”,建设文体活动中心,推行一元午餐、低价幼儿园、免费医保、取暖补贴等,不断探索发展惠老、助小服务,积极践行移风易俗,厚植文明新风,真正让“小家”安、“大家”稳。

据悉,襄垣县已有23个村、社区涵盖老人助餐服务,其中夏店镇西北阳村、王桥镇上王村等20个村开办日间照料中心。除此之外,夏店镇付村、从城等积极开办老年食堂,古韩镇开元社区养老服务中心提供餐饮、入住服务,多样化养老服务惠及千余人。

离家不离亲,离亲不离情,不论是日间照料中心,亦或是养老服务中心,日渐完善的基础设施,多样化的养老服务,托起幸福夕阳红,让养老真正变“享老”。

老年人健康科普

关注老年人听力健康

钙镁锰锌铜维生素D补充剂,不仅补钙效率高,而且含有镁锰锌铜多维营养,协同预防听力损失。

3. 补充β-胡萝卜素和维生素A,增强耳细胞活力。β-胡萝卜素和维生素A能给内耳的听觉细胞和中耳上皮细胞提供营养,增强耳细胞活力。多吃胡萝卜、南瓜、番茄、鸡蛋、莴苣、西葫芦、鲜橘等食物,可以保护耳蜗内的神经细胞,缓解耳鸣。

4. 合理安排饮食。中老年人不宜摄入过多脂肪及甜食,宜多吃蔬菜、水果、豆类等清淡食品,以防高血压、动脉

硬化、糖尿病等全身疾病的发生,影响耳部的听觉功能。

5. 注意耳部卫生。尽可能保持耳道干燥,切忌经常掏耳朵,如果操作不当易引起外耳道损伤或鼓膜穿孔,影响听力。

6. 远离噪声刺激,防止损害听觉。减少危险因素也是预防听力损失的重要手段:包括避免使用耳毒性药物,如氨基糖苷类抗生素等;避免噪声损伤,如突然爆炸等噪音、电视手机等娱乐性噪音等。

7. 加强慢性病管理,避免加

重听力损失。高血压、高血脂、高血糖等慢性病会加速耳聋,应加强对慢性疾病的日常管理,防止微循环障碍。

8. 科学使用耳机。选择佩戴舒适、音量可调的耳机;避免长时间佩戴耳机,每隔1小时休息一次。耳机音量以“能听到”为合适音量。

9. 定期筛查,早发现早治疗。一旦发现听力下降、耳鸣和眩晕等症状,应及时到医院耳鼻喉科就诊检查。

10. 关爱听障老人。家人和照护者要帮助老年人丰富日常生活,增加对话交流,鼓励社交参与,缓解老年人孤独感。

市卫生健康委员会 长治日报社 联办

随着年龄增长,老年人的身体机能逐渐衰退,听力健康问题也日益凸显。世界卫生组织(WHO)发布的《耳聋和听力损失》表明,有50%的听力损失患者可以通过健康生活方式进行有效预防。如何预防听力损失?以下十条建议供老年朋友参考:

1. 增加B族维生素摄入,保护听觉细胞。日常多进食粗粮、瘦肉、蛋类、新鲜蔬菜水果,建议选择含多种维生素B而不是只含单一维生素B的补充剂,各营养素之间协同作用效果更佳。

2. 补充维生素D和钙,提高耳功能。维生素D和钙,既可保持听骨和耳蜗骨密度,避免声音传递到耳蜗的过程受到干扰,又可净化耳动脉,提高耳功能。平时多喝骨头汤、脱脂奶,建议选