



安心在家享受晚年幸福时光

■融媒体记者 张金宇
通讯员 孔令子

“跳舞、接送孩子、做家务、绘画……我每天要做的事情很多，生活非常充实。”今年70岁的清江浦区工农社区居民陈新国提起自己的居家养老生活，脸上洋溢着幸福的笑容。退休后，陈新国和老伴韩建华除了专心发展个人爱好外，还有余力照顾小孙子。每天早晨，陈新国在跳完一个小时的双人舞后，会前往儿子家送小孙子去上学。回家后，陈新国夫妇分工明确，韩建华自由练习歌唱，陈新国负责做家务，而后韩建华再准备午餐。这是他们退休多年来形成的默契。

“我们都尊重彼此的爱好，希望退休后能够拥有丰富的业余生活和文化生活。”陈新国说，每日午后，他会独自一人在书房里绘画，当提起画笔，所有的烦恼和琐事都会抛之脑后。韩建华则会在午后出门和好友练习唱歌。陈新国对于老伴的歌唱才华称赞有加，称她和她三个姐妹为老年合唱团的“四朵金花”。“老年合唱团每年都有两次考试，想通过考试必须有扎实的功底，她非常厉害，可以达到‘台柱子’的级别了。”陈新国表示，老伴经常被合唱团邀请上台表演。他本人在老伴的激励下，画艺有了明显提升，作品曾获得淮安市第四届社区

书画大赛成人国画组一等奖。

陈新国多彩的晚年生活还包括一大爱好——游泳。陈新国介绍，长时间弯腰进行书法和绘画创作容易腰疼，游泳成了他缓解身体疲劳的一种方式。“人在水中没有依托，四肢活动起来才能保证身体不下沉，这很锻炼身体。”陈新国说，拥有强健的体魄是享受晚年幸福生活的保障，因此每年夏天他都坚持游泳。

强健的体魄还让陈新国拥有充沛的精力去服务社区居民。作为一位拥有50年党龄的老党员，陈新国在工农社区积极发挥余热，教授老人和小朋友学习书法和绘画，丰富社区居民文化生活。“社区准备建设一间书画室，由我担当老师。”陈新国说，他一直期待着做一些有益的事情回馈社区，能够用一技之长服务社区，他的养老生活因此而增彩。

含饴弄孙，安享天伦之乐，是古往今来很多老年人想要的老年生活。居家养老的陈新国充分感受到了带娃的乐趣，每日接送小孙子上下学并辅导作业为他的养老生活增添了另一种乐趣。“我语文功底好，每次辅导小孙子写作业，他崇拜的眼神让我充满成就感。”陈新国说，小孙子也是交流的对象，在家陪孩子讲故事、做作业，可以度过一段快乐时光。每周末，儿子和儿媳也会回家看望他们，一家人围坐桌前享受美食，融洽的相处氛围让他们倍感幸福。

淮安探索多元养老模式

托起幸福『夕阳红』

医养结合托起老人『稳稳的幸福』

■融媒体记者 陈帅

“我和老伴每天上午会晒晒太阳，下午做一些康复运动，最重要的是医生24小时在岗，让我们觉得很安心。”两个月前，87岁的左言高和老伴住进了淮安禾康杖乘颐养服务中心，左言高说，“老伴8月初得了肺炎，出院后我们就选择了这里，既有人照顾，每天还有不同的营养餐供选择，对我们身体恢复很有好处。”

在服务中心的院子里，十几位老人和几名护工坐在小凳上聊天，护工们细心地帮老人剪指甲、整理头发。“这里条件好，离家又近，子女们下班就可以来看我，饭菜也符合我们老年人的口味，少油少盐不油腻，每天还会变着花样，我们吃得很开心。”75岁的刘万林老人退休前是一名老师，前段时间得了脑梗，出院后主动要求住到养老服务中心。刘万林介绍，子女经常会买些水果送来，在这里和老人们住在一起有共同话题，聊天、散步、晒太阳，心情很舒畅。“现在我身体好了不少，有专门医生为我制订康复计划，再恢复一段时间，我就准备回家了。”刘万林老人笑着说。

和左言高、刘万林两位老人一样，选择在禾康杖乘颐养服务中心康养的老人不在少数。据该中心专业养老护理员陶登松介绍，目前该中心共有26张床位，已

有24位老人住在这里。“他们大多是身体疾病比较严重，生活上自理困难，需要有人不间断照顾的。”陶登松告诉记者，将老人送往养老机构，曾是一些家庭不愿面对的话题。随着养老服务体系日益完善，专业养老机构服务能力逐年提升，人们的观念也在悄然发生变化。让老人，特别是高龄老人、失智失能老人去接受机构专业照护，已逐渐成为不少家庭的选择。禾康杖乘颐养服务中心面积不大，一些娱乐设施比较欠缺，主要还是提供医疗服务，24小时有医生护士值班，还会定期给老人体检，制订合理的康复运动计划，帮助老人更好恢复身体健康。

陶登松从事专业养老护理工作已有十几年时间，他告诉记者，现在护理老人，不仅需要具备感同身受的共情能力，还需要具备更专业、更全面的综合护理能力，比如康复、医护、心理、营养、社工等方面的知识。

据了解，“十四五”期间，我市已争取社会力量计划投资7.8亿元参与14个养老服务项目建设，引进银杏树、安康通等近10家国内养老服务知名品牌入驻，连锁化运营社区居家养老服务中心达128个。各级社会组织公益创投项目向养老服务领域倾斜，为充实养老公益服务“再加码”。清江浦区、淮安经开区等县区开展养老志愿服务，成立了100多人的志愿服务团队，累计服务时长超过5万小时。



10月21日，志愿者来到淮阴区三树镇敬老院，陪老人观看文艺演出。



10月20日，清江浦区四季青社区电厂河小区开展“情暖金秋·爱在重阳”主题活动。



10月21日，志愿者来到淮阴区淮高镇练湖村，向百岁老人赠送寿桃，共迎重阳佳节。

『十五分钟社区养老服务圈』画出『幸福半径』

■融媒体记者 徐薇
通讯员 陈倩

西红柿炒鸡蛋、红烧肉、芹菜炒肉片、青菜豆腐汤，清江浦区长西街道引河社区养老服务中心助餐点的醒目位置，挂着十分诱人且一周不重样的菜谱。每天，这里要为30多位老人提供餐食。

10月19日，记者采访当天，正遇上下雨，很多老人改现场就餐为在家就餐，社区志愿者立刻忙碌起来，分菜、装盒、打包、配送，要赶在饭点前将餐食送到老人家中。冒雨前来就餐的80岁的社区居民田守兰说：“社区食堂很温馨，有家的感觉。平时一个人在家不想做饭，在外面吃又不放心，现在有了助餐点，两荤一素一汤，搭配合理，价格也公道。”

2019年，引河社区引进第三方机构共同打造助餐点。助餐点运营以来，价格亲民、菜品丰富、干净卫生，受到老年居民欢迎。“来就餐的老人可自主选择就餐形式。”助餐点负责人马菲菲说，每天上午10点半午餐便能做好，这时就会有老人前来打饭，他们或在社区餐厅就餐，或自带饭盒将饭菜打包回家。为方便因年纪大、行动不便而无法前往助餐点的老人按时就餐，引河社区志愿者会送餐上门，老人一个订餐电话，午餐便会在11点半前送达。

“各位爷爷奶奶，今天的毛笔字练习我们先学到这里，大家回去再多练练。”老师话音刚落，在引河社区党群服务中心，社区

居民张继宝和同学们参加完每周固定开展的书法活动，又奔向各自喜爱的棋牌、舞蹈等兴趣课堂交流切磋。这里的学员虽然年纪不小，但精气神和学习热情丝毫不输年轻人。

张继宝说：“现在我们每天到这里就像上学一样，既学到了不少知识，还和老兄弟老姐妹们一起唠家常、看书、打牌，非常开心。”据悉，引河社区居家养老服务中心以医、养、康、教相结合的养老新理念，结合周边老人的吃、喝、行需求，开设棋牌室、图书室、舞蹈房、乒乓球室、书画室、康复室、心理疏导室、健康小屋、日间照料室等多功能区域，常态化为一号生活大院及周边老人提供日照照料、康复治疗等服务项目，切实增强老年群体的幸福感、安全感和获得感。

“我们将高品质的养老服务从机构延伸到社区，为社区老人提供社区餐厅、文化娱乐、精神关爱、医康护理等一站式专业养老服务，打造“15分钟社区养老服务圈”，用以满足社区老人多样化、多层次的养老服务需求，努力让社区老人就近享受高品质的晚年幸福生活。”引河社区党委书记韩晓明介绍。

据了解，淮安是全国第五批居家和社区养老服务改革试点城市。近年来，我市聚焦老人养老“不离家不离亲”需求，实现社区养老服务设施用房建设统一规划建设、统一配建标准、统一产权归属、统一管理运营、统一监管评价“五统一”，相关做法入选全国居家和社区养老服务改革试点工作优秀案例。

编者按 2021年公布的第七次全国人口普查数据显示，我国60岁及以上人口为2.6402亿人，占总人口比重18.70%。民政部预测，“十四五”期间我国老年人口将突破3亿，从轻度迈入中度老龄化社会。目前，我国养老模式已形成“9073”格局，即90%左右的老年人在居家养老，7%左右的老年人依托社区支持养老，3%的老年人入住机构养老。

近年来，淮安探索多元养老模式，托起幸福“夕阳红”。重阳节前夕，本报从居家养老、社区养老、机构养老、农村综合养老四种养老模式，各选取一位或几位典型老人，分享他们老有所养、老有所乐的幸福老年生活，以飨读者。

本版摄影：融媒体记者 赵启瑞 王昊
通讯员 潘强

幸福院里不断增加『幸福的乐趣』

■融媒体记者 何剑峰

萝卜下锅，伴着猪肉翻炒，散发阵阵香气……10月19日9时30分许，淮阴区淮高镇大福村幸福院活动中心的厨房里已经忙碌起来。“萝卜烧肉、大白菜烧干张、绿豆芽炒韭菜、西红柿鸡蛋汤。”厨师一边忙碌一边列数中午的菜单。11时开始，村里在这里助餐代伙的老人们就陆续过来了。

时下正值农忙，村里的老人闲不住，大多下地忙农活去了，幸福院活动中心比往常安静了很多。“平时这个点，村里不少老人都会来打牌、听戏。”大福村党总支书记、村委会主任胡海荣说，2021年，大福村将几间废弃厂房改造一新，并结合老村部、卫生室，再引入第三方养老专业机构，按照“村党总支管理+第三方专业机构”的模式，打造了一个2000平方米的集居家、休闲、就医、养老为一体的幸福院，每天可同时为50多位老人提供服务。此外，还单独设立一道通往村卫生院的便捷道路，让老人们随时接受治疗、体检等医疗服务。

经过几年的发展，幸福院的功能越来越多，也越来越智能。幸福院里有多个房间专门安装了智能养老终端设备，连接村里十多户行动不便、体弱多病老人的家。“老人们有事可以第一时间找到我们，我们也能随时了解老人在家的情况。”说着，胡海荣通过终端设备呼叫了89岁的孙为

玉老人，很快接通了，设备画面显示其正在女儿的照顾下吃饭。看见胡海荣，老人激动地说：“这个好，这个好。我在家就能看到书记了。”胡海荣询问老人近况，两人聊起了家常。

11点刚过，忙完农活的老人们陆续来了。“在这里吃得饱、吃得好，价钱还实惠！”84岁的顾玉林边吃边夸着。三菜一汤，只需要3元钱，老人们吃得津津有味。一个星期天天换菜品，不重样，并且还不是由厨师定。老人们告诉记者，每到星期天村里会把经常在这里代伙的50多位老人召集在一起开会，大家一起商量定菜谱，都是老人们想吃的。

“幸福院是村里老人们享乐的地方。”当天，78岁的严万群带着老伴来吃午饭。老两口身体很好，平日里自己做饭吃。“但过段时间就过来吃上一顿，换换口味。”严万群笑着说，这里有健身器材和棋牌室，也有老人大舞台，大伙没事就往这里跑，打打牌、健健身，累了就聚在一起聊聊天、听听小戏。幸福院外有个大广场，听戏的人多了，就会聚在广场上，这里不仅有自己排的节目，村里还经常邀请外面的演出团队来给老人们表演。

有吃有喝有玩有看，在大福村老人们看来，这就是“老人们的乐趣”。“村里对老人的工作做得很到位。”严万群说，为什么是“很到位”而不是“非常到位”，“不能让村里干部太骄傲，还要再不断地提高。”一旁，胡海荣听了笑着说：“放心放心，一定会越来越好！”