



1 “快乐”就是源动力

“黑礼帽”原本是一群能“聊到一起、玩到一起”的好姐妹。聊,就是聊生活;玩,就是玩打鼓。有一致的三观,又有共同的兴趣爱好,他们走到了一起,在姐妹们的鼓励支持下,去年六一儿童节那天,“队长”安丰美带领大家正式组建了这一以“非洲鼓”为主要演出内容的中老年乐队。乐队目前有33位成员,平均年龄65岁。成立一年来,他们参加了青岛市各种各样的演出,登上了大大小小的舞台。用安丰美的话说“我们这个队伍最大的特点就是团结、快乐。”

“只要和姐妹们在一起,什么烦心事都没有了;只要一打起鼓来,那就更是

团队成立一年即成“当家花旦” “黑礼帽”玩得真嗨

10月15日,青岛国际沙滩音乐节正式开幕。在此次音乐节上,有一支成立仅一年的中老年乐队“黑礼帽开心快乐一家人”(下称黑礼帽)站上了舞台。近一段时间来,这支乐队在青岛各种大型的节庆演出中均担纲重要演出任务,是什么让他们成长如此之快?

开心得不得了。”团队成员提起自己的乐队,全都是一副快乐无忧的神情。

2 “非洲鼓”一学就会

“黑礼帽”每次选择的乐曲风格皆是“欢快动感、节奏明朗”的非洲鼓。演员们在台上边打鼓边跳舞,激情澎湃,活力十足。台下观众则跟着鼓点节拍,情绪饱满地也一块儿嗨起来。无论表演什么曲目,只要他们一上台,整场演出就会被瞬间带向一个小高潮。记者观察发现,“非洲鼓”打起来似乎难度不大。“的确,这个鼓不难,只要有好曲子,我一听就知道是什么手法、什么拍子,什么样的节奏。”安丰美并不忌讳别人评价“非洲鼓不难”,而是坦诚“只要多练真的不难”。

在安丰美的带领下,团队里六七十岁的大爷大妈们真的是“一学就会”。“我们每支曲子一般也就排练十几次,就能基本成型。”正是由于入手快,又富于表现力,“黑礼帽”乐队选择主打“非洲鼓”。

3 音乐人独有“指法灵性”

安丰美学习乐器是从50多岁时学吹葫芦丝开始的。那时她虽然对乐理知识并不精通,学起来有点困难,但又似乎天生对音乐有感觉。她边吹葫芦丝边学习乐理,有了一定的基础之后,又开始接触单簧管、箫。“其实单簧管我也不精通,但我就喜欢琢磨。一点一点地学,也就学会了。”音乐都是相通的,会了一样,其他的就很容易了。在琢磨这些吹奏乐器的过程中,安丰美发觉自己在“打鼓指法”上仿佛有灵性。在跟一位外省的“非洲鼓爱好者”一起打了几次后,她很快就发现了自己在这一领域的才华,“你给我一个曲子,我听一两遍就能大体创编出打鼓的节奏、指法。再加上把几十种打鼓的基本功练熟了之后,就很容易上手了。”

找到了自己在音乐上的特长,再加上她外向开朗的性格,安丰美带领着一群退休大爷大妈开启了他们

的“快乐生活”。

4 新乐队“单簧管队”又出彩

有了“非洲鼓”的成功经验,如今的安丰美又在筹建“单簧管队”。“这个团队也是之前的好姐妹们一起玩的。大家玩到一定程度,自然就希望组建一个乐队。能出去演出,那多有成就感啊。”安丰美告诉记者,到目前为止,单簧管乐队已演出了四五场。

自己爱钻研,姐妹们又支持,安丰美对这个乐队同样抱有十足的信心。“我这个人就喜欢琢磨事儿。我看几岁的小孩,在乐理指法都不懂的情况下还能学会,我难道不如小孩吗?只要我愿意琢磨,愿意下功夫,选定的曲子就一定能吹好。”安丰美快人快语,笑容满面,充满了自信。

记者 王丽洁



百岁老人吃上了爱心饺子 江苏路社区开展敬老月主题活动

本报讯 10月13日上午,青岛市市南区江苏路街道江苏路社区敬老月主题活动,银发老人欢聚一堂,共迎重阳。

活动现场,社区的工作人员和爱心陪伴团队的志愿者们一大早就开始准备包饺子的食材。切菜、拌馅儿、擀皮儿、包饺子,大家一起忙得不亦乐乎。不长时间,一个个外形美观、皮薄馅大的饺子就呈现在大家面前。仅几分钟的工夫,热气腾腾的饺子就出锅了,老人们开心地品尝着一个个香喷喷的饺子,



脸上洋溢着幸福满足的笑容。

活动结束后,社区爱心陪伴团队的志愿们和网格员分装打包,送到辖区多位老人家中,并详细他们的询问身体和生活状况。百岁老人周月朝阿姨吃了一个饺子后,握着工作人员的手,亲切地说道:“我腿脚不便,非常感谢社区工作人员常常记挂我们,真的很暖心。” (记者 张磊)

人到老年增加骨密度 还得用氨糖软骨素

人体内的氨糖软骨素是可以自身合成的,但是随着年龄的不断增长,氨糖软骨素含量不断降低且不再生成。等到年龄越来越大,氨糖软骨素含量越来越少,逐渐出现驼背、走路无力、关节时常疼痛的现象。

氨糖在自然界中主要存在于蟹壳、虾壳、贝壳等壳类生物中,软骨素主要存在于像鸡皮、鱼皮以及鸡、牛与鲨鱼的软骨内,所以与软骨素比起来,氨糖较难补充。但随着科技的发展,科学家将氨糖从壳类生物中提取出来,更方便补充。



0532-80632815 400-6179-028

老年生活报康康商城康康店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车路线 125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到; 225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁; 地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

青岛市中医药学会成立 中医药文化专业委员会



本报讯 10月15日上午,青岛市中医药学会中医药文化专业委员会选举成立大会暨第一次学术会议在青岛市文化馆五楼会议室召开。大会选举青岛市口腔医院党委书记、院长王万春担任主任委员,青岛市海慈医疗集团纪委书记刘学崑等10人担任副主任委员,并通过了105名委员名单。

王万春表示,委员会的成立,凝聚了全市广大中医药工作者殷切期盼,为全市中医药文化事业发展增添了新活力。并鼓励各委员要加强沟通交流、传承创新,为中医药文化事业发展做出更多贡献。

会议同期举行了第一次学术会议。中国中医药报社总编辑王淑军,山东中医药大学科研处处长、山东省中医药学会中医药文化与科普专业委员会副主任委员刘伟分别作了《中医药在民族复兴进程中的三大文化价值》《基于中医理论的“泛髓论”的构建与启示》等专题讲座。(记者 王镜)

青岛军休干部 有了荣誉疗养基地



本报讯 10月11日,青岛市军休活动中心等四家单位获授“青岛市军休干部荣誉疗养基地”。

根据退役军人事务部等6部门《关于进一步提升移交政府安置的军队离休退休干部服务管理水平的通知》(退役军人部发〔2020〕56号)《山东省军队离休退休干部荣誉疗养办法》(鲁退役军人发〔2022〕65号)等文件精神,为更好组织青岛市军队离休退休干部荣誉疗养工作,结合青岛市实际特色,因地制宜打造一批军休干部荣誉疗养基地。经过明确申报标准、社会力量参入、区(市)联合推荐、市级实地验收等工作流程,确定四家单位入选青岛市军休干部荣誉疗养基地名单。

四家单位分别为:青岛市军休活动中心、青岛中康国际医疗健康产业股份有限公司、青岛维普养老产业有限公司、青岛宏远养老健康科技有限公司。(记者 张磊 通讯员 孙维明)

军休干部集中学纪法



本报讯 10月12日,青岛市军休服务中心第四分中心联合李沧区九水路街道延川路社区,共同举办了军休干部纪法集中学习。

活动中,青岛市军休服务中心军休干部志愿宣讲团成员、九水东路二支部支部书记陈明,先同与会人员集中了学习党的政治纪律和政治规矩等有关政策,确保老同志在纪律规定的范围内不偏航、不触礁,有力护航老同志的幸福晚年。

现场还进行金融知识和防范电信诈骗注意事项的讲解。(记者 张磊 通讯员 逢锦勇)

● 转让 9成新电烤箱,原420元,现300元;全新不锈钢板材,300元,价格可议。电话:13573868717

● 转让全新苏泊尔压力锅、全新飞利浦蒸汽电熨斗、女士41码黑色皮鞋。电话:13658678072

● 转让全新轮椅,电话:15806560552

● 转让除湿机,电话:13235326192

● 转让全身按摩椅,9.5成新。电话:15092361968

● 转让纯毛地毯,6尺长5尺宽,价格面议。电话:13210217578

● 转让艾草凉席,1.8米×2米。电话:13210125167

● 转让全新眼部按摩仪,20元;酸奶机,20元;电话机,10元;细毛线、8成新海尔吸尘器、磁化电水瓶、小霸王学习机、双眼视力训练仪(儿童裸视斜视用),价格面议。电话:13685323479

● 转让两个纯毛地毯、皮大衣,全新。电话:18866229517

求购

● 求购冰柜,电话:13310672857

● 求购护理床,电话:0532-82802898

● 求购护理床,电话:15621022978

信息真实性由提供者负责,请读者慎重选择。

启事

● 本报所选部分稿件、图片作者姓名及地址不详,敬请相关作者与本报编辑部联系,以便寄送稿酬。