



# 社区养老 托起“幸福夕阳红”

在社区里走不多远，即可看电影、练舞蹈、写书法、唠家常；家里安装了各种智能设备，生活诸事方便了很多；医养结合，提供专业化全时段护理，使老年人生活温馨更舒心……

夕阳无限好，人间重晚晴。随着深度老龄化社会的日渐逼近，如何“幸福养老”已成为全社会普遍关注的问题。在万柏林区的东风社区，60岁以上人口占到近三成，该社区的“一刻钟便民生活圈”建设更侧重于做好既有力度又有温度的养老服务，越来越多的老人在家门口实现了“老有所依、老有所安、老有所乐”。

## 周到细致 助力老有所依

“一二三四，走！注意节奏，要面带微笑！”下午时分，东风社区党群服务中心三层的活动室内，10多位老人正在排练舞蹈，欢声笑语，热闹非凡。

大家随着音乐时而弯腰，时而抬腿……反复练习着每一个动作，舞出了满满的活力与精气神。“这儿不对，要先半蹲着，之后才做手部动作。”“旋转时手腕往里绕，幅度要大一点，并注意灵活放松，这样才会有美感。”作为队伍的组织者，72岁的田玉凤细致检查着队员们的每一个细节。74岁的队员韩拴枝表示，每周二和周四的下午都会来练习舞蹈，活动了身体，愉悦了心情，已成为她最喜欢的活动。同时，她们还经常参加各种活动和演出，为更多人送去欢乐。

除了舞蹈，这里还有书法、棋牌、合唱、电影等，切实为老人们提供了一个好去处。80岁的王爷爷高兴地说：“从家走过来才四五分钟，方便得很。时常来练练书法、下下棋，真是有滋有味。”

临近中午，一层的社区食堂配餐区，新鲜出炉的饭菜已经就位，香气扑鼻。工作人员刘师傅介绍，60岁以上老人可享特定的8元爱心套餐，包含肉菜、素菜、米饭和汤，同时每天也会推出几种实惠菜品供人选择。一日三餐，四季烟火，对老人而言，更是如此。“品类众多、营养可口，吃得饱也吃得好啊。”一些经常光临的老人表示。

“张奶奶，最近感觉怎么样啊？有啥需要您随时说。”日前，社区人员照例来到张惠凤奶奶家，陪她聊天，帮忙做饭并打扫家。这是社区里党员先锋队的慰问主题活动，对辖区75岁以上空巢独居老人定期上门走访，提供生活帮助类、精神慰藉类、健康需求类等精准服务。



练习舞蹈

## 医养结合 助力老有所安

“来，大家跟我一起做！拍拍头、拍拍手……”早饭过后，东风社区党群服务中心的四层大厅里，97岁的沈奶奶和伙伴们沐浴着和煦的阳光，跟着工作人员做起了拍拍操。

阳光透过玻璃照进来，温暖宜人。这儿是社区引进的养老护理机构，已入住了30多位80岁以上失能失智老人，有专业人员全天候轮流护理。目之所及，皆以米黄色为主，配以可爱精致的装饰，整个环境舒适温馨。站在楼道里，墙壁大屏幕上的智能监测床垫监护管理系统映入眼帘，通过它，每位老人的房号、姓名、心率、呼吸等一目了然。工作人员李亚楠介绍，“从屏幕上就能知晓一切。万一有啥情况，系统就会发出明显的提示音。”

每个房间的门口，均有块精致的指示牌，标注着所住老人的照片、年龄、爱好、注意事项等。

房间里，配备有智能床垫、电视机、储物柜等设施，床头还有一键呼叫装置，一旦老人有突发状况，或者有任何需要，可随时按下该呼叫装置，工作人员便会立即赶来。

这儿每月都有生日会。每一次，伴随着生日歌的响起，祝福的生日蛋糕缓缓推来，工作人员会为过生日的老人们戴上生日帽。寿星们在大家的祝福中许下心愿，大家齐唱生日歌，老人们围坐一起，品尝美味的蛋糕和新鲜的水果等，可谓其乐融融。前不久，这里刚为王玉福爷爷、樊寅玉奶奶两位老人过了生日，鲜花、礼物等还在床头放着，香气沁人。

86岁的苏克顺爷爷来了近半年，起初沉默寡言，情绪比较消极。工作人员想尽办法使他放松心情、放下焦虑，在多项举措下，如今他已融入这个大家庭。在这儿，老人们被无微不至地照顾着，尽享岁月静好。

## 科技赋能 助力老有所乐

临近中午，听到“滴、滴”的响声，近70岁的王爷爷照例走近床头的柜子，打开上面放置的小箱子取出药品，按时服下。在他看来，“有了它，再也不怕忘记吃药，方便得很哩。”

给王爷爷发出提示音的是智能药箱，是该社区近年来引进的适老化和信息化改造项目中的产品。老人们的记性不太好，经常忘记按时吃药，有了智能药箱，到点就会提醒。科技赋能的不仅有药箱，智能物品还有很多。戴上智能手环，其定位功能，可有效避免走失等问题，还可实时监测心率，若心率过高或过低，手环会马上预警，紧急提醒家人。配备智能音箱，老人行动不便，通过语音即可控制音箱播放或调节音量大小，给老人们带去欢乐。忘了关煤气、忘了关水龙头等，智能设备也能及时预警。

不少老人表示，“有了这些新鲜玩意，就像多了个保姆，不论干啥都有人帮忙，生活方便多了。”东风社区党支部书记岳柱清表示，将积极努力，不断提升服务，继续推进科技赋能养老服务，努力实现居家养老上门流程的可控可视，从服务对象需求和服务供给上实现更精准对接，打造“互联网+养老”新格局。

“老年人的需求在哪儿，服务就赶到哪儿。”万柏林区数字养老服务调度指挥中心的科长王芳介绍，根据实际情况和具体需求，以后还将为老人安装适老化改造居家智能设备，涉及智能胸卡、智能摄像头、门窗传感器等。届时，老年人将享受到更多更好的智能服务。

记者 李静 文/摄



学习葫蘆丝



休闲时光

