

江吉清：夕阳如炬 银发闪耀



中共舟山市委老干部局
舟山市新闻传媒中心
联合推出

□记者 岑瑜

“今年10月22日至24日要举行兜球比赛，9月18日我们还要参加快乐健身舞步比赛，然后11月5日还要参加健身球比赛，这几天健身球的相关授课刚完成，下一步就需要我们进行自练了。所以这一段时间比赛任务很紧，我们还要每天进行情景剧的排演，真的很忙啊。”今年69岁的江吉清曾是启明电力安装公司原工会主席，更是一名有着较长党龄的老党员。2017年退休后，他积极加入各种团队，用他的乐观向上、团结协作、永不言弃的正能量，如春风化雨般注入了银发群体的心田，极大地提升了他们的文化认同感和生命价值感，让“老有所乐”从愿景变成了生动现实，更是生动诠释了“老有所为”的丰富内涵。

近几年来，随着我市持续推进老年体育事业有序健康发展，老年体育组织网络逐步得到完善，老年体育活动也蓬勃开展。2018年，江吉清牵头组建了舟山电力兜球队，从最



初的7人小团队到如今有核心球员11人，江吉清带着老人们一步一步取得了辉煌的成绩。从基础的握球姿势到复杂的战术配合，江吉清给队员们耐心示范，悉心指导，和队员们一起将训练中的点滴心得、实战中的有效战术、易犯错误及纠正方

法一一记录下来。

“每年各地市的兜球比赛规则都不同，有的按老规则进行，有的则需按新规则进行。而新规则往往会有淘汰制，这就需要对战术有要求技巧了，不能闷头猛冲。”江吉清说，这段时间他常常会与队员们坐下来，仔细

讨论研究策略，以便取得佳绩。“像今年的比赛在温州举行，目前还不知道采用何种规则，所以老规则和新规则都要做好应对。”每天他们都不间断训练，即使外出旅游也带上兜球架子在空闲的时间练练手，“曲不离口拳不离手嘛。”

在他的精心浇灌下，这支队伍如春笋般茁壮成长。2022年，他们首次代表舟山电力系统出征长三角地区兜球交流活动，获得广泛赞誉。2024年，初登全国兜球交流比赛的舞台，团队斩获团体三、四名，男单亚军、混双亚军、女单第四名等荣誉。在舟山市内的交流活动中，几乎年年囊括团体冠军、男单冠军、女单亚军、混双冠军等荣誉。“跟着老江锻炼，感觉自己都年轻了十几岁！”一位队员由衷地感慨，道出了大家共同的心声。

今年，江吉清又加入到了市关工委“五老”义工队里，参加各种社会公益活动，将他个人的余热精准注入社会所需之处。

姚雨金：桑榆未央显担当 银龄先锋践初心

□记者 岑瑜

“咚、咚、咚”，一阵敲门声响起，80岁的王爷爷打开门，一眼就看到了站在门口的姚雨金。只见他拿出防暑药品热情地说：“老王啊，天热了我们来给你送些防暑药品。”

在国网舟山供电公司，有一支特殊的队伍，他们就是老年志愿者服务队。公司将老同志所能和基层所需精准有效结合起来，组成银发人才矩阵，为老年人服务。这支队伍是2023年成立的，目前共有8名成员，平均年龄在67岁以上，姚雨金是他们中年纪最大的。

73岁的姚雨金自从担任国网舟山供电公司老年志愿服务队队长后，一直带着队员们用心做好服务。“我们的日常工作就是维护公司乐活驿站的秩序，帮助公司开展一些服务。”姚雨金告诉记者，“如果公司



搞活动了，我们就做好提醒老人、看顾好车辆的服务，因为这里没有大门，所以我们每天要来这里守着。尤

其是台风天来了，我们要四处巡视，发现有漏水或是堵塞的情况，要及时向公司汇报。”

随着高温天的来临，国网舟山供电公司购买了一批防暑用品，分发给退休人员，姚雨金他们就主动担任起了分发的任务。虽然已从岗位上退了下来，但姚雨金和队员们仍对公司有着深厚的感情。退休后，他并没有选择安逸的生活，而是在一次次的志愿服务中冲锋在前：抗台期间，他亲自带领老年志愿服务队队员准备沙袋，做好门窗防风加固，保护乐活驿站器械安全；在端午、重阳等传统节日期间，他带领队员有序发放慰问品，特别关注行动不便的退休职工老年群体，用实际行动传递温暖和关怀。他们的奉献精神和无私付出，深深感染着公司的每一位职工。姚雨金说：“在志愿服务中，我感受到了自己的价值。每一次帮助他人，都让我感到无比的快乐。”

丁金儿：赛场上的“银发领航者”

□记者 岑瑜

在离退休老同志队伍中，丁金儿以满腔热忱投身运动与公益，用行动诠释着“老有所为、老有所乐”的生动内涵，是当之无愧的银发榜样。

“8月9月10月都有赛事，我们这几天都在忙着训练，从早上六点半到下午四点半一刻不停。”联系上丁金儿的时候，她刚从训练中休息下来。自2007年12月她与柔力球结缘后，这10余年间，丁金儿一直深耕不辍，精益求精，凭借扎实的功底和出色的表现，带领着队员们多次在省级各类赛事中斩获优胜奖。

2023年，丁金儿又接触了健身球，于是在新的领域里继续挑战自我。2024年，在省老年体协组织的体育赛事中，她以领队身份带领团队奋勇拼搏，助力个人项目、集体项目同



步斩获优胜奖。从个人突破到团队引领，她用专业带动伙伴进步，用责任感凝聚团队力量，成为赛场上的“银

发领航者”。

生活中的丁金儿为人热忱，是大家眼中的“热心肠”。她积极参与公

司举办的各类活动，无论是合唱比赛还是文体展演，总能看到她活跃的身影，用饱满的热情为集体活动增添光彩。

今年初，丁金儿加入到了市关工委组织中，积极参与各项活动。清明节她跟随组织去祭扫英烈，“六一”儿童节她又参加到与残疾儿童互动的活动中，用真诚陪伴与温暖鼓励，传递社会关爱。无论是运动赛场的拼搏、集体活动的投入，还是公益路上的坚守，丁金儿都不遗余力地发挥银色力量，用行动证明银发岁月可以充满激情与价值。她说：“不要过于在乎得失，我们老年人要开开心心地过好晚年生活。”

本版照片由舟山市委老干部局提供