



# 东安社区居民乐队 奏响幸福“夕阳曲”



乐队在排练。

“十五的月亮，照在家乡，照在边关……”这几天，在象山区南门街道东安社区的活动室内，时不时会传出悠扬的乐曲。那是社区民乐队为国庆和中秋佳节的表演在抓紧排练。

从年初仅有几个人的小团队，到如今分工明确、配合默契的乐队，这支由20多位退休中老年人组成的民乐队，用对音乐的热爱，把退休生活谱写成了一曲欢快动人的“夕阳乐章”。

## 以乐为媒 退休生活添乐趣

“最开始是几个人想找个事情做打发时间，就凑一起在树荫下演奏，没想到现在我们能聚起这么多热爱音乐的人。”今年74岁的罗嵘，是乐队的成员之一。他是一名退伍军人，年轻时就喜欢吹笛子，后来渐渐放下了这个爱好，直到退休后，他又重新捡了起来。

前两年，罗嵘搬到东安社区，偶尔会跟朋友们聚在一起演奏，大家没有固定的排练场地，就在附近的空地上练习。一次偶然的机会，东安社区党委书记万霞得知罗嵘等人经常演奏，便建议罗嵘可以组成一支民乐队，并表示社区可以安排时间和地点给他们排练。

于是，罗嵘等人就这样把这支社区民乐队组建起来了。

从今年年初开始，在罗嵘和周围朋友以及社区的宣传下，参与到民乐队的退休居民越来越多。居民郑玉凤在退休后学会了中阮，知道社区里有了民乐队，她立马申请加入。“我女儿在广州定居，之前我还经常去广州跟她一起生活，自从参加了社区的民乐队之后，我更乐意留在桂林。”郑玉凤说，现在乐队里有20多名成员，阵容逐渐壮大，大家因为相同的爱好聚在了一起，让退休生活变得更加有乐趣。

## 指尖磨合 合作奏响“和谐音”

随着民乐队的人数越来越多，乐器的种类也多了起来，有二胡、扬琴、笛子、中阮、柳琴等传统民乐乐器，也有吉他、电子钢琴、手风琴等。

回想刚在一起演奏的场景，乐队成员们戏称那是“噪音”大集合。后来，作为团队技术指导的罗嵘担起了协调乐器之间配合的重任。罗嵘说，乐队的成员大多是“半路出家”，大家的基础参差不齐，而且大家擅长的乐器种类不同，演奏风格也不一样，想要合奏出和谐的乐曲，并不是一件容易的事。

为了让大家更好地配合，罗嵘先是把乐队分组，然后把每个乐器的声部都标出来，让大家先单独练习自己的部分，再一点点进行合奏。有时候一个小节，大家就能练上一两个小时，但大家的目标是为了把曲子练好，所以很

快就能达成共识。

除了技术上的磨合，成员之间的感情也在一次次排练中逐渐加深。“我们原来很多人都不认识，现在都熟悉了，谁要是有事来不了排练，都会提前打招呼，大家还会主动帮忙补课。”乐队成员尹阿姨说，在民乐队里不仅能一起享受音乐，还能感受到大家庭般的温暖，日子过得特别开心。

如今，经过大半年的磨合，乐队已经能够熟练演奏数十首曲目，包括《茉莉花》《梁祝》《我的祖国》《十五的月亮》等。“每次排练结束前，大家都会合奏一首曲子，看着每个人脸上的笑容，听着悠扬的乐曲，感觉所有的辛苦都值了。”乐队一名成员说。

社区助力 圆了大家“音乐梦”

“要是没有社区的支持，我们可能不会坚持这么久。”乐队成员们感慨地说，社区不仅给他们提供了练习的场地，还有很多设备可以使用。

更让乐团成员感动的是，东安社区党委书记万霞还把家里的扬琴“贡献”了出来。扬琴是民乐队中非常重要的乐器，有了它，乐队的音色更加丰富，演奏效果也更好。

原来，万霞在中学时期曾学过扬琴，后来因为工作繁忙，扬琴就一直放在老家，民乐队成立后，她专门回了一趟老家张家界，把扬琴带回桂林送到民乐队成员手中。万霞说：“这架扬琴跟着我几十年了，现在能给老人们使用，发挥作用，我特别开心。”

张运华是民乐队里的“文艺骨干”，退休前是名厨师，擅长多样乐器，扬琴就是其一。拿到扬琴后，他更换了老化的琴弦，旧琴又展现出了新的魅力。

每到节假日，社区还为大家提供演出机会，大家一起商量着出节目、排练，不亦乐乎，都想把最好的演出状态呈现出来。眼下，民乐队就在为即将到来的国庆和中秋佳节排演节目。民乐队队长郑玉凤说：“音乐让我们走到了一起，也让我们的退休生活变得更加精彩。只要大家还喜欢音乐，这个乐队就会一直办下去，把快乐带给更多的人。”

“退休老人的精神文化生活一直是我们社区关注的重点。民乐队的成立，不仅为老人们的退休生活增添了别样乐趣，让大家老有所乐，更丰富了社区的文化内涵，为社区注入了鲜活的文化气息。”万霞说，接下来，他们还计划推动民乐队与社区现有的合唱班、舞蹈队开展联动合作，通过多支队伍的协同发力，既让老人们在文化活动中收获更多幸福感，也能让更多居民感受到音乐与艺术的魅力，进一步凝聚邻里情，共同营造和谐温馨、充满活力的社区氛围。

记者周子琪 文/摄



## 龙隐社区 开展世界急救日主题活动

本报讯（记者周子琪 通讯员黄子莎）近日，七星区七星街道龙隐社区组织辖区居民开展“急救在身边 安全伴永远”世界急救日主题活动，活动邀请市中西医结合医院急诊科专家，以理论讲解、实操演练、互动体验的方式向居民进行科普。

活动中，急诊科医生给居民观看了各类急救视频，

从真实案例切入，用通俗易懂的语言讲解心肺复苏和海姆立克急救法的核心原理，强调“黄金4分钟”的重要性。在实操环节，医生邀请居民操作海姆立克急救法，帮助大家正确掌握腹部冲击的姿势。此外，活动还设置了急救知识问答，大家踊跃参与，在趣味互动中巩固了急救知识。

## 穿山社区 开展国家通用语言文字推广主题活动

本报讯（记者周子琪 通讯员李建凤）本周是全国推广普通话宣传周，9月16日，七星区穿山社区联合桂林市旅游职业中等专业学校共同举办“推广普及国家通用语言文字，铸牢中华民族共同体意识”主题宣传活动。

活动现场，学生用普通话齐声朗诵社会主义核心价值观。在互动环节，志愿者

和学生纷纷表示，要说好普通话、写好规范字，当好推广“小使者”。

社区党委书记许冰在活动中表示，活动将语言推广与核心价值观教育相结合，共同推动中华民族共同体意识培育。教师苏杨则表示，将把语言文字教育更多融入课堂与社会实践，以此激发学生的爱国热情与文化认同。

## 码坪社区开展急救培训

本报讯（记者周子琪 通讯员陈林）近日，七星区七星街道码坪社区携手市中西医结合医院，联合10余名护工集中开展急救知识培训活动，提高他们的科学施救知识和技能。

活动现场，救护师通过PPT和实际案例，向护工们认真讲解紧急状况下大脑缺氧

各时间阶段的危险后果，教授心肺复苏操作流程、自动体外除颤器（AED）使用方法、海姆立克呼吸道异物梗阻处理等急救技能。利用相关视频和模拟假人指导急救操作部位，并进行现场演示，确保护工现场学会这些急救技能。

## 师大育才社区计生协 开展主题宣传活动

本报讯（记者周子琪 通讯员赖春凤）近日，七星区七星街道师大育才社区计生协围绕主题“倡树婚育新风 共建健康家庭 共享幸福生活”开展宣传活动，助力营造生育友好社区环境。

活动现场，社区计生协工作人员向居民细致解读生育支持、优生优育、养老服务

等政策，耐心解答生育补贴、母婴保健等疑问，并开展趣味游戏、政策宣传等，让科学婚育观念在轻松氛围中深入人心。社区还聚焦青年群体与育龄人群需求，线上线下同步推进宣传工作，以鲜活形式引导居民树立积极婚恋观、科学生育观，以家庭健康促社区和谐发展。