

# 赵颖:老人高兴是儿孙最大的快乐



德乃人之本,孝乃德之先,孝亲敬老是人文道德的基石。在三间房福怡苑小区就有一位孝亲敬老的好榜样,她叫赵颖,今年46岁,照顾起95岁高龄的奶奶,可谓无微不至。

赵颖从小由奶奶一手带大,所以跟奶奶有着深厚的感情,她的父母都是当时的知识青年,为了支援祖国的建设,在宁夏建设兵团工作,赵颖从小跟父母聚少离多,奶奶就是她最亲近的人。

赵颖是一个土生土长的北京人,父亲早逝,姑姑们也是七十多岁的老年人了,古语说人到七十古来稀,她们也非常想照顾奶奶,可是心有余而力不足,她们身体都不太好,为了不让姑姑们为难,赵颖辞去工作,专心在家照顾奶奶,对于姑姑们来说压力小多了。

赵颖在家照顾奶奶已经有两年多了,不经历真是不知道,这条路任重而道远,原来不会做饭的她,为了让奶奶能吃上健康营养的饭菜,开始努力学习做饭,跟身边的邻居学习,也经常看电视上的美食节目,学做饭菜,换着花样地给奶奶做饭吃,真是活到老,学到老。做饭还要考虑营养搭配,因为奶奶爱吃肉,无肉不



欢,但是老年人,消化功能又不好,也没有运动量,经常消化不良,上吐下泻的,一个晚上都睡不好。

奶奶人老了,记忆力也减退了,有的时候很糊涂,不仅有高血压、心脏也不好。“其实人活着不能只为自己活着,也要为家人活着,每个人都有老的一天。”赵颖

就这样尽心尽力的照顾了奶奶数年。

这样的孝心孝行让四邻羡慕,并得到了大家的交口称赞,功夫不负有心人,在她的悉心照顾下,奶奶的身体恢复得越来越好。

赵颖常说:“侍奉老人再苦再累,只要老人高兴就是儿孙最大的快乐。”孝老

敬老是中华民族的传统美德,孝敬长辈也是人们应尽的义务,她做的这些也许微不足道,但我们相信他们一家孝亲敬老的美好传统会一代一代地传下去,这样的家庭越多,我们的社会,乃至我们这个世界,一定会变得越来越美好!

供稿/福怡苑社区 代丹丹

## 王桂芝:一直满怀热情 一心只为社区



在社区里、在活动室里,常常会看到她的背影,时常做着一些看起来芝麻大小的事。她用实际行动告诉我们:勿以恶小而为之,勿以善小而不为。王桂芝阿姨作为一名退休的优秀员工,离开单位后闲不住的她加入了三间房美然动力社区志愿巡逻队,成为一名小组长,她热心公益活动,情系社区、主动帮助孤寡老人,不怕累、不怕牺牲自己的个人时间、更不计较个人得失,积极参加社区组织的各项活动,大力支持社区的各项工作。

作为巡逻队小组长的王桂芝,干事利落,雷厉风行,从每次接到值班任务起,王桂芝就积极参与排班、点位值守、人员调配等前期准备工作。无论值班时间长短,点位多少,只要是她的班,她都会提早到达岗位,并最后一个撤离。风雨无阻、任劳任怨,无怨无悔。对于有困难志愿者,王桂芝能及时给予关怀,并牺牲自己的休息时间主动顶上去,保证点位的人数。

王阿姨的家人都很支持她,作为一名无

私奉献的志愿者不管在任何时候都能够做到积极表率作用,社区中经常能看到王桂芝的身影,清除社区小广告、捡拾小区里的垃圾,这时时刻刻影响着周围人,她充分地发挥了一名志愿者的带头作用。

王桂芝不光参加巡逻活动,她还参加社区的合唱队、舞蹈队等一系列的文化活动。在绿满家园育苗菜种植活动中,王桂芝积极参与并且带动身边的居民朋友们都加入了进来。每次有活动时,她都是早早到达活动现场,布置活动场地,活动时帮助其他不太擅长的居民朋友,非常热心,乐于助人,事情虽小,但是王桂芝却一直满怀热情地参与社区的活动与建设。

王桂芝一直以求不求名,不求利,广交友,默默付出,为建设美丽社区做贡献为目标,通过自身的影响力,影响着身边的居民朋友。王桂芝表示只要自己干得动,就会尽自己最大的力量为社区服务,联合大家共同爱护这个大家庭!

供稿/美然动力社区 王佳艺