

冬至大过年 包饺子吃汤圆庆团圆

长者包饺子 开心又暖心

“小饺暖心头寒，更胜金银百十千！”日前，一场“包饺子”比赛在九江市上西社区幸福院举行。

在幸福院社工的指导下，上西村20多名长者分成4个小组，各小组自觉分工，有的准备饺子馅料，有的撸起袖子与桌面上的饺子皮“切磋”起来，并把自己喜欢的馅料放在饺子皮上，捏成形状不一的饺子，幸福院俨然变成了社区厨房。

大家表情专注、动作娴熟，现场十分热

闹。一会儿功夫，形态饱满的饺子就摆满了桌子。经过投票，第二组获胜，被评为“花式饺子王团队”。

“天气这么冷，来场‘热腾腾’的包饺子比赛，大家玩得开心、吃得暖心，相聚一起真欢乐！”第二组的长者冯秀梅得知自己组的饺子最受欢迎，笑得乐开了花。

送冬至祝福 情暖长者心

日前，沙口社区幸福院开展“情暖冬至，幸福同行”探访独居长者活动，共探访20户高龄及独居长者，向他们送上冬至祝福。

“多谢你们，有心了！社区真的很关心我们。”接过幸福院社工和义工带来的“冬至暖心礼包”，80多岁的沙口社区长者三婆亲切地招呼大家坐下，和社工聊了起来。

“天冷了要注意保暖，外出要小心防滑，用电热毯取暖器要注意安全，如果生活上遇到困难，一定要给我们打电话。”在高龄独居老人李奶奶家中，居委会工作人员和幸福院社工叮嘱道。“感谢你们，天气很冷，你们的到来让我的心里很暖和！”李奶奶激动地说。

此外，下西社区联合下西街坊会近日也开展了“温暖冬日，情暖社区”冬至暖心慰问活动，为社区长者送上冬至祝福与关怀。

探访过程中，志愿者耐心地教长者们做手指操，“张开、合上、拍拍手，动手指头，手脚就不会那么僵硬了。”志愿者一边说，长者一边做，场面十分温馨。另外，社工还与志愿者们帮独居长者打扫卫生，让他们的生活环境变得更干净整洁。

“现在天气寒冷，尽量减少外出，有困难可以随时联系我们。”社工、志愿者关切地叮嘱探访对象要注意保重身体，适时添加衣物，并送上节日慰问礼品以及冬日里最温暖的问候与祝福。

“火锅盛宴”过冬至 饺子汤圆吃起来

冬至当日清晨，记者来到九江市洛浦市场，发现尽管寒风阵阵，也挡不住菜档主与街坊的热情寒暄，菜档主还不时往街坊的菜篮里塞一把葱姜。

多位市民反映，包饺子的食材价格在近几天有了变化。记者走访包括洛浦市场、新龙市场及多家超市发现，与饺子相关的食材全都迎来热卖。冬至前几天，饺子的销量就开始上涨。冬至当天，饺子的销量比平时多出数倍。此外，很多适合冬季食用的砂锅、煲类菜品的销量也翻番。

冬至是团圆佳节，前来买菜街坊纷纷表示已经准备好晚上的主要食材，打算大展身手，为家人做上一顿丰盛晚餐。“今天冬至买多些菜和肉，回去大家一起涮火锅，饭后再来一碗甜甜的汤圆，口甜心也甜。”聊起如何过“冬”，家住沙咀社区的朱女士一边仔细地挑着各种口味的汤圆一边说，“冬至当然是吃汤圆了，寓意团团圆圆嘛，小儿子特别喜欢吃。我还从网上学到了汤圆‘煮不烂’

的技巧，今晚得好好试试！”

当晚19:00，位于九江信基广场的椒王火锅店坐满了前来就餐的顾客。他们有一家大小，有的三五亲朋，围着热气腾腾的小火锅，吃得津津有味。正在大快朵颐的唐先生说，自己从外地过来九江打工，冬至特地约上朋友聚餐，热气腾腾的火锅吃着很暖心。

“天气变冷，吃火锅的人就多了起来，店内生意挺旺。”椒王火锅店一位店员说。记者看到，客人就餐完刚走，服务员便忙着收拾碗筷，一有空位出来，立刻有新来的顾客坐下。

不少市民吃完晚饭后，还会专门到糖水铺吃上一碗美味的汤圆。“冬至来吃碗汤圆吧！”晚上8时30分，在下西商业步行街里的糖水铺内，店员正在招呼食客，“汤圆有芝麻馅、花生馅等口味，可以搭配糖水一起吃。”不少食客都按照店员的推介下单，吃下圆圆的汤圆，甜入心扉。



▲长者们品尝自己亲手包的饺子，乐开了花。珠江时报记者朱明菲摄



▼社工为长者送上冬至暖心礼包。通讯员供图



▲食客下单红豆沙+汤圆，美味又暖心。珠江时报记者/朱明菲 摄

第二届九江市足球俱乐部超级联赛开赛

16支本土队伍绿茵争霸

珠江时报讯(记者/何万里 通讯员/梁平 摄影报道)近日，第二届九江市足球俱乐部超级联赛举行新闻发布会。本次赛事共有来自九江的16支队伍超过400名运动员参与。

九江市足球俱乐部超级联赛是九江规模最大、参赛人数最多、影响力最广的群众足球赛事。与上一届不同，本赛季分为积分赛和对决赛。其中，积分赛将从本月持续到明年1月，16支球队将分为A、B两组，组内8支球队两两对阵积分，分别决出两组排名。积分赛后，A、B两组相同排位的球队将分别对垒，进行更为激烈的单场

淘汰，最终决出冠军。

“九江要长期发展足球运动，需要大家共同付出。”九江足协主席刘灿雄表示，希望在中小学层面营造更浓厚的足球运动氛围，让校园足球苗子茁壮成长。

近年来，九江市文化发展中心联动足球协会积极发展足球运动，同时联动教育发展中心致力开展青少年足球运动的训练和比赛。在足球协会和热心企业的大力支持下，九江足球运动得到全面发展，既满足了市民的需求，又培养了一批优秀的足球苗子。接下来，九江市体育、教育等相关部门将加强与足协、学

校的联动，推动九江足球运动发展再上新台阶。

九江市文化发展中心副主任邱鹏武介绍，九江市的足球运动分为校园足球、专业足球、社会足球等类别，氛围浓厚。近年来，校园足球得到蓬勃发展，而社会足球的群众参与度也非常高。为了参加这次比赛，部分球员自掏腰包解决吃住问题，部分靠企业赞助等，他们都为了一个共同的目标：参加比赛，享受足球运动的快乐。“相信在大家的努力下，九江足球运动的覆盖面会越来越广，一定会迎来百花齐放的春天。”邱鹏武说。



■运动员在球场上积极拼抢。