

## 综合为老服务中心每月会开展不同的趣味游戏，比如填字游戏、走迷宫、算二十四点、找茬等。

### 老来生活寻趣处

国家卫生健康委的统计数据显示，目前，中国有90%左右的老年人居家养老，7%左右的老年人依托社区支持养老，只有3%的老年人入住机构养老。国家卫生健康委老龄健康司司长王海东说：“我们未来的养老工作重点就是要大力加强居家和社区的养老服务供给，建设15分钟养老服务圈，方便老年人居家养老，提高其可及性和服务质量。”

从2014年起，上海探索社区嵌入式养老服务模式，建设社区养老服务综合体。作为嵌入式养老服务的枢纽，综合体里包括老年人照护之家、日间照料中心、助餐点、护理站或卫生站等，一个站点满足多样需求。截至2021年底，上海全市已建成社区综合为老服务中心371家，实现街镇全覆盖并向片区延伸。15分钟养老服务圈中的“宜养”目标愿景将依托社区综合为老服务中心实现。

“我是独居老人，没有特别的爱好，有时真感到寂寞。现在好了，中心里不仅设施好，人气也旺，天天都能和老伙计们一起聊天、交流。参与活动，让我们的晚年生活变得更加丰富啦！”李爷叔高兴地说。自从家附近的静安区曹家渡综合为老服务中心运营以来，他就老欢喜

到那里去。不仅能读书看报玩游戏，还有歌舞表演和保健知识讲座，可热闹了。

综合为老服务中心每月会开展不同的趣味游戏，比如填字游戏、走迷宫、算二十四点、找茬等。“听讲，这些个游戏锻炼大脑，提高记忆力，以防脑功能衰退。”提起游戏，李爷叔起劲成了一个“活泼”的老小孩。而他提到的歌舞表演其实是曹家渡综合为老服务中心的一项特色文化活动——唱越剧。日托老人董女士是大家心中的越剧明星。这位越剧发烧票友，听了几十年，唱了几十年。如今，她把自己的所听所学教给综合为老服务中心的所有成员。每次她唱一段，大家一起学一段。一唱一和，气氛格外热闹。

爱听越剧的阿姨们，动手能力也很强。织毛衣，织围巾随手就能行。“以前日子苦，父母教我们要勤俭节约，衣服破了就缝一缝补一补接着穿。如今老了能坐在这和大家一

下图：静安区曹家渡街道综合为老服务中心设有阅读书架、用餐点等便民设施。



起织毛衣玩，聊聊东家长李家短，真的是以前想都不敢想的事情哟。”说到过去，老人们总情不自禁地感慨如今生活的舒适惬意。

到了午饭时间，锻炼了脑力和体力的爷叔阿姨们也不着急赶回家做饭。曹家渡综合为老服务中心用餐点可以为社区60岁以上的老人提供午餐和晚餐。据街道服务办副主任徐俊介绍，用餐点可以为老人提供午晚餐就餐服务。13元一份，每份套餐有一大荤一小荤一个汤和两个素菜。菜单跟随季节一周一定，每天基本不重样。红烧大排、油面筋塞肉、咸菜毛豆、葱油芋艿、榨菜蛋汤……都是符合老年人口味的家常菜。除了自行到助餐点就餐，也可以选择打包带走。行动不便的高龄老人，还可以选择送餐上门服务。

提到送餐上门，不得不说在老年人群中，失能老人值得更多关注。完全或部分丧失生活能力的老人，大多有吞咽功能障碍、言语障碍、认知功能障碍、运动障碍等多种表现。国家卫健委老龄健康司数据显示，2021年我国失能失智人数约为4500万。上海一直走在长护险推广实施的前列，但有一部分失能老人

