

板郵銀髮踏青樂悠郵 顧好身體最大財富



民眾網-民眾日報 2021-04-16 16:47:25



圖說：板橋郵局今日於板橋區農村公園舉辦「中華郵政樂齡運動-銀髮踏青樂悠郵」活動合影。〈記者葉柏成攝〉

【記者葉柏成新北報導】板橋郵局今(16)日於板橋區農村公園舉辦「中華郵政樂齡運動-銀髮踏青樂悠郵」活動，邀請板橋郵政工會楊清寶理事長，及年滿65歲以上之郵政壽險保戶一同參加，與會銀髮長輩們均感活動內容豐富有趣，歡樂氣氛嗨不完。

板橋郵局局長楊素珠表示，該項活動是為鼓勵銀髮保戶走出戶外，拓展人際關係並培養運動習慣，促進身心健康而舉辦，希望藉由「中華郵政樂齡運動-銀髮踏青樂悠郵」活動，關心銀髮長輩身心健康，提升健康觀念，讓長輩了解身心健康重要，活得健康就是幸福，多多走出戶外，把身體照顧好就是人生最大財富。

她致詞時指出，今天活動最重要就是帶動跳，顧好身體活得健康就是幸福，此外，新北局三志工將帶大家導覽公園，漫步板橋農村公園及石雕公園。

活動於楊素珠致歡迎詞揭開序幕，她感謝郵政銀髮保戶熱烈參加。接著進行活力暖身運動操，由板橋郵局同仁帶領長者們一起舒展筋骨，展現青春活力。接續再由工作人員及護理人員伴隨長者們沿著步道漫步板橋農村公園及石雕公園。

農村公園為板橋都會區中以農村造景為主的休閒公園，而在一旁的石雕公園則有龍頭魚身水池、觀世音菩薩巨像及生肖石雕等特色造景，透過新北市政府文化局志工們的導覽，沿途多種植物、鳥類及昆蟲伴行，參加長者們進行一場「自然、健康、環保、心靈」健行踏青。

活動報到處旁亦有板郵同仁設置「廉政宣導」攤位，同步專案辦理110年度社會參與及廉政宣導活動，藉由多元，生活化模式宣導反貪倡廉，喚起社會大眾反貪意識，進而讓民眾主動參與，以建立一個「乾淨政府、誠信社會」的共同願景。參與活動的銀髮長輩們均感活動內容豐富有趣，且無不沉浸在歡樂的氣氛中。



圖說：板橋郵局局長楊素珠與長者一起動健康。〈記者葉柏成攝〉



圖說：楊素珠〈左二〉陪長者「自然、健康、環保、心靈」健行踏青。〈記者葉柏成攝〉



圖說：「廉政宣導」攤位參與活動銀髮長輩們均感活動內容豐富有趣。〈記者葉柏成攝〉