

快乐金秋 健步人生

三岁是人生的第一个重要里程碑,华府湖北同乡会策划的【快乐金秋】系列活动也进入第三年。活动主办方的初衷是鼓励不同背景的人参与健身打卡,规则公平简单易行。本次参赛者不仅有连续三年参加的铁杆健身队员,还有慕名而来的健身爱好者,包括马拉松长跑选手。

十月六日是个礼拜日,阳光明媚,微风拂面。在这个金秋时节,30多人齐聚马里兰州的Rock Creek Regional Park,参加了【快乐金秋】主题活动【漫步问秋】的开启仪式。参加首日活动的有超过80岁的长者,也有几岁的儿童。特别是几对在历届活动中取得优异成绩的神行眷侣,今年已经是第三年参加【快乐金秋】系列活动。

【快乐金秋】系列活动旨在庆祝美好的季节并促进健康的生活方式。2022和2023年的活动取得了巨大成功,吸引了更多人加入到健康、快乐的生活方式中来。本次通知发出后,大家报名踊跃,共有超过十支健走队和许多个人报名参加,总计接近50人参与了【漫步问秋】的健步活动。健走队的队名也颇具特色,有的体现家乡、地域或母校的特色(如云梦队、珞珈山水、黄鹤楼、自由女神),有的表现乐观的人生态度(如霞客行、三健



客、雄鹰队、秋韵、绝队、健身、In Motion),有的则镶嵌了队员的名字(如春燕剑、老城、Gang of TMB、Gang of Four),还有的可爱俏皮(如小步快跑、喜羊羊)。

在活动开启仪式之前,每位健行者都收到了组委会精心准备的

活动纪念品——湖北同乡会的帽子。集体合影后,众人沿着Lake Needwood的步道步行。大家三五成群,边走边聊,脸上洋溢着兴奋的笑容,活动的快乐氛围扑面而来。沿途,参与者们交流着笑声和欢乐,时不时互相鼓励,营造出一

种温馨的团结氛围。大家尽情欣赏着大自然的美丽,仿佛融入了这个心旷神怡的季节。绕湖走完一圈后,约有六千多步,2.5个英里。有朋友相互道别,但也有不少人意犹未尽,继续走到Lake Frank健行,一共走了10个英里。

这次活动不仅是一次健康锻炼,更是一场心灵之旅。通过这次活动,大家不仅有助于身体健康,还结识了新朋友,建立了更加紧密的社区联系。健步活动也呼吁人们珍惜大自然,享受户外生活,远离城市的喧嚣,感受大自然的美好。王建霞前会长在纽约享受和家人相聚的幸福时光,所以不能现场参加活动。看到活动群里的集体照,她分享了中央公园的美景。

湖北同乡会“快乐金秋”健体活动将持续4周,直至11月2日。期间除了“漫步问秋”健步走,还包括将在10月20日举行的集体登山活动【踏叶穿林】,以及【图文共赏】摄影比赛。组委会希望大家能够坚持参加为期4周的【漫步问秋】活动,把【快乐金秋】作为共同追求健康和快乐的见证,并在日常生活中养成良好的锻炼习惯。只需在活动结束前,将户外秋景或步行、跑步相关的照片发给组委会,同乡会成员将投票选出前三名并颁发奖品。

此外,“快乐金秋”活动期间,同乡会也鼓励乡亲们展示文笔,撰写短文或诗歌。组委会将选择优秀作品在同乡会的微信公众平台发表。图片和文字投稿请发送至hubeifa@gmail.com。



五省西北 多彩文艺

“五彩西北”大型文艺晚会即将于10/26在JJC上演

踏上丝绸之路,领略五省风采! 西北同乡会倾情呈现的“五彩西北”文艺晚会,带您走进西北的壮丽天地,感受西北的风土人情。

让我们一同穿越黄土高原,体验大漠孤烟、感悟黄河奔腾、享受激情夜晚!

《五彩西北》期待与您相约,共同领略西北风情的五彩斑斓!

五彩西北 文艺晚会

长按二维码购票

时间:2024年10月26日星期六 晚7时
地点:犹太人社区中心
6125 Montrose Rd, Rockville, MD 20852



华府的舞台不缺人才,也不少演出。歌舞晚会歌声动听,舞蹈妙曼。戏剧节目服饰华丽,唱腔委婉。幽默晚会男女老少齐登场,幽默搞笑,人人捧腹,华府的舞台堪称五彩缤纷。如果把华府的演出比作美食,春晚的大型演出也许是高大上的宴会,五彩西北就想给您呈现祖国西北地区的特色小吃。

先给您介绍介绍这次五彩西北导演,谭颖和穆建西。谭导不用说了,她几乎是华府文艺晚会常住导演。不仅是导演,她小品戏曲,说学逗唱样样在行。再说穆导,他也是享誉华府的全能型人才,唱戏,编剧,摄影,制作都行精通,用现在流行的新潮话就是六边形人才。有了这两个杰出导演,五彩西北一定值得你期待!

回顾以往的五彩西北晚会经典节目,幽默搞笑的新疆舞,西北汉子红歌队陕北民歌,都给观众留下了难忘的回忆。



西北的特色离不开秦腔。秦腔是中国文化戏曲中渊源流长一个戏曲形式,也许是它土的极致,竟能在最近爆款黑悟空游戏里火到全球,这次五彩西北晚会将有一个节目跟秦腔有解不开渊源,却不是戏剧形式来演绎。讲述一个六十年前跟着秦戏曲团少女走进西藏经历和故事。豪迈奔放的西北汉子又回来了,还带着灵动活泼的俏花旦,还有一群唱着秦歌秦韵的朋友一起上春山踏青。

五彩西北的晚会不会让华府观众失望的,阳春白雪伴着乡土气息,扑面而来。来吧朋友!想家的过家的瘾,思乡的解乡之愁,在洋里洋气的他乡,稀罕土里土气的秦腔。盛情邀请您一起度过一个美好的夜晚。

演出时间:10/26/2024 7PM

地点:Bender JCC of Greater Washington
6125 Montrose Rd, Rockville, MD 20852

订票信息请见西北同乡会官网: <https://www.ncaagw.org> 或扫海报上的二维码

鸣谢

田小明:华府知名中医 xiaomingtian.cmd@gmail.com (301)-530-5308

陈向黎:西北同乡会

王志浩:嘉盟地产 - UnionPlus Realty (301).984.2200 (301)-309-8859 (0)

王仲会:华府房地产领军人物 301-529-7450

王蕾: Lisa Wang DMD - Fine Dentistry by Design

遇虹 乐康居家护理(LC) (443)538-1082

(西北同乡会理事 刘育红供稿)