

# ユーモアスピーチ船橋

2017 (H29) 年 5 月 11 発行

ジョークは暮らしの調味料・ユーモアは人生のかくし味

133 回船橋ユーモアスピーチ

2017 年 5 月 11 (木)

3 分間スピーチ

スピーチテーマ 「迷う」「癖 (くせ)」

ロングスピーチ

「落語と私」

山岸 哲男さん

4 月参加者：飯田、稲葉、はらだま、工藤、山田、入江、中島、飯野、**辻内**、山岸、西内、**松本**、大塚、**野田**、**山本**、田谷、松永、中道、植野、町田、原田、長嶋

主催：NPOシニア大楽

ユーモアスピーチ共和国・船橋支部

支部長：長嶋秀治 043-261-5832

発行者：長嶋秀治

編集&事務局：町田雅和

267-0066 千葉市緑区あすみが丘

5-26-7 T/F043-294-2944

mac555new@ybb.ne.jp

参加費 500 円 (入会金 1000 円)

開催日と場所

毎月第②木曜日 14:00~16:30

会場「ニッセイ・ライフプラザ船橋」

船橋市湊町 2-1-1 日生船橋ビル 1F

ロングスピーチ

## 「体と健康にまつわる常識クイズ」

松永成三郎 さん

基礎問題 10 問、応用問題 10 問について概説しました。前者では主に器官としての皮膚についてやや詳しく説明を加えました。

肝臓や脳よりずっと皮膚の方が重い (皮下組織を含めると体重の約 13%) ということには、皮膚が器官の一部だという説明とともに意外と思われた方が多いようでした。脳と肝臓は大体 1.300gr. で、皮膚の一番薄い表皮 (厚さ約 0.05~0.2cm) だけでも約 3kg の重さがあります。この薄い表皮と真皮の間には、繊維芽細胞という体の諸器官の修復になくてはならない重要な細胞が豊富にあり、ここからは今話題の万能細胞と言われる iPS 細胞が作られ、これからの医療の姿を大きく変えようとしています。皮膚はその他バリアーとして多くの外敵、紫外線、ウイルス、細菌、種々の化学物質から身を守っています。また皮内には多くの免疫細胞があり、健康を守っています。

応用問題では主として生活習慣病に関係する問題提起をしました。2007 年に厚生省と各健保組合の共同事業として「特定健康診査」の制度が施行され、最近では自治体によってばらつきはあるものの、対象者の約 50%以上がこの検査を受けるようになりました。ところがその基準値が、年齢・性別に関係なく一定である上にかかなり厳しい水準に定めたために、50 歳以上の受診者の 50~60%が要注意または要治療となってしまう現状となりました。そこで、日本人間ドック学会、日本高血圧学会、日本糖尿病学会等々で 2014 年以後にこの基準値の見直しがなされています。例えば血圧は基準範囲が 129/84 未満となっているのを、147/94 までに引き上げようというものです。詳しくはお渡ししたレジュメの一覧表を改めてご覧頂ければと思っています。

(付記：3 分スピーチで追加)「面の皮が厚い」とか「鉄面皮」とか表現されていますが、実は顔の表皮は身体の他の部分に比べても薄い方に属します。特に目の周り



の皮膚は、外陰部と同様最も薄い部分です。ちょっと前にマスコミの大きな話題となった「クアラランプール空港における金正男殺人事件」は記憶にまだ新しいですね。VX という猛毒を顔に塗られるシーンは何十回と見させられましたが、犯人が狙ったのは被害者の目の周りです。この事件の首謀者は医学知識にもかなり詳しくと推察されます。ちなみに手掌の皮膚は比較的厚く丈夫なため、加害者は吐き気程度で収まっていたのでしょう。(以上)

### 3分スピーチ テーマ「カラオケ」「応援」

#### 西内幸雄：

妻の健康不調で欠席をしていました。私は健康そのものです。今日は「健康」についての話です。昨日 12 日は健康フェアで「血管年齢」「貧血度」を計測。ここ半年は「市の健康診断」、色々な健康フェアで「骨密度」「体脂肪率」「口腔がん」等を計測。大人気は「ボケ測定」です。計測希望者が多過ぎてできません。血圧(123-73)、血糖値(8.3)、 $\gamma$ GT(19)、中性脂肪(8.6)、PSA(0.65)、クレアチニン(0.79)、HbA1c(5.4)等全て基準範囲内でした。いつも気を付けているのは、就寝時間です。目標 10 時。遅くとも 11 時。怖いのはガンです。家系的にはガン一族です。気を付けようがありません。

#### 山岸哲男：「応援」

結婚は私に体重の増加を与えてくれました。それなで私は通じて、食べても、食べても体重が 45 キロでした。結婚した時、妻は 50 キロを超していて私より重かった。お姫様ダッコなんてとてもムリでした。結婚して食生活・性生活が安定したためか、すぐに体重が 52 キロになりました。一方、妻は後期高齢者になった頃から、体重が徐々に減ってきて、今では私よりも軽くなっています。そこで、私は妻を応援することにして、家庭内のちょっとした力仕事や作業を受け持つことにしました。2階と浴室の掃除、毎朝のゴミ出し、毎日の洗濯と物干し、三度の食事の後の食器洗いなどなど。それに加えて、妻が「あれ取って、あれ持ってきて」という物は私が持ってきます。妻を応援することで妻には長生きしてもらいたいのです。そして妻に看取ってもらうのが私の夢であり希望です。

#### 田谷正明：

24 年間、花粉症に苦しみ続けたが今年は症状がとても軽い。過去、年に 2、3 回は寝込む、朝起きてクシャミ 10 連発、ティッシュボックスを 5、6 箱使い、果ては腰痛・頭痛になるくらいひどかった。しかし喜んでばかりいられない。症状が軽いと言うことは花粉に対する反応が鈍くなったと云うこと、つまり人生の終末が近づいているのかも知れません。花粉症がひどければひどいで大騒ぎし、楽になればなったでそろそろ死んじゃうのかと心配する、人生は面白いですね

植野晏生：(ネット詐欺)シニアにネット環境は厳しくなりました。ネット詐欺? 2 件。 1.「あなたに 4000 万円あげる」⇒きっと、どこかに罠が!? 2. PC で何やらトラブル発生。⇒その解決法をグーグって、思わず対策ソフト購入。「あほの頭は後から廻る」という私の田舎の言葉。おかしいと調べてみたら、イスラエルの疑惑ソフトだった。翌日、カード解約。& ドイツの販売会社に契約撤回の通知をした。シニアにはネット環境が分かりにくくなってきました。信頼できるもの以外、近づかない方がよろしいようで。』

**飯野 望**：『応援』 応援には、励ましの言葉や、応援グッズの扇子、うちわ、笛、たすき、鉢巻き、選挙応援演説などがあります。



**原田公平**：「カラオケの効用」 ピースボートの女性友達とカラオケに行った。ボクは大好きな裕次郎を歌ったら、彼女は、「原田さんは小林旭だ」という。旭を歌うと、三橋美智也がもっといいと、そして、もしかしたら民謡に向いていると。即行動に移し、民謡会に行くと、ボクの声は民謡向きと教えられ、70の手習いで民謡に没頭している。2017年4月から団塊の世代が古希に入る。この人たちの30%が認知症の予備軍だという。認知症予防にいいのはカラオケで、歌詞を覚えて、それを思い出しながら歌うと前頭葉（海馬）が活性化して認知症に縁がないという。船橋ユーモアスピーチの会もそう、スピーチを考え、暗記してスピーチする人は絶対にボケない。

#### 入江清之：

私は地元で毎日カラオケを楽しんでいる。仲間6人と昼前から酒と食いもの持ちこみで、ノミネーションとカラオケを3時間余り興じている。ノミネートやカラオケで大きな声を出すことは老化防止に良いので、皆さんへもレコメンド。ある大手カラオケ・チェーン店で2016年間に歌われたすべての曲で、選曲回数上位の中から、60年&70年代に発売された曲を抽出して並べ直した上位5曲は、5位「大空と大地の中で」松山千春、4位「ラヴ・イズ・オーヴァー」欧陽菲菲、3位「異邦人」久保田早紀、2位「なごり雪」イルカ、1位「津軽海峡・冬景色」石川さゆり。カラオケ選曲の参考までに。

#### 山田正國：【応援】

スポーツ番組を見るとき、何の縁もゆかりもないが、国際大会だと、日本人を応援する、なぜだろう。最良の選手が日本人だと尚更である。2番手も日本人だと、その選手に気の毒で素直にトップの選手にエールが送れなくなる。そんな時交互に優勝してくれればと思う。二位に甘んじて居た選手に応援して、優勝した時は殊の外嬉しい。

#### 町田雅和：「応援」

落語家への応援というと落語を聞きに行くことと、落語会を企画することですが、プロの噺家でも色々なところで出前落語会をやっているようで、葬儀社、麻雀屋、足湯、動物園のライオンの檻の前など。仮設会場では、ちゃんとした座布団に座ってできるのは珍しいようで・・・、身近な所にいる社会人落語家（船橋ユーモアスピーチ会員の中に5人）を応援しませんか？会場は公民館、蕎麦屋の2階、カラオケルームなど、どんなところへも出前いたします。先日はカラオケルームで「めぐり」をハンガーに吊り下げて演じてきました。

## 長嶋秀治：(応援)

我々にたいする応援歌のようなコラムがありましたので紹介します。東大教授 西成先生の「人前で話すということ」。大勢の前で話をするのは苦手だ、という人は多い。

(中略) たくさんの知らない人が、自分を無表情でじっと見つめていることに何とも耐え難い雰囲気を感じていた。(中略) こういう時に効く方法は、笑いを取ることだと思ふ。(中略) 落語家の春風亭昇太さんが「自分のやりたいようにやるのが素人、お客さんが何を望んでいるかを感じてやるのがプロ」と語っていた。以下略。一概に笑いを取ると言っても下ネタはご法度。失敗談などは聴き手も自分もアルアルと共感する人が多いので有効な材料だと思います。昇太さんの例は素人では無理でも、目指すべき方向として心すべきだと思います。



## 今月のおまけ

## 【小ばなし】

奥様に電池買ってきてくれない、いつも使ってるやつ、ほら、あたしの小指くらいの、と言われた亭主。単二を買って帰ったら、えらく怒られた。



ある男、銀行のキャッシュカードの暗証番号、自分の誕生日はダメと言われたので、奥様の誕生日にした。銀行でお金を下ろそうとしたら、誕生日を忘れてしまった。聞くわけにいかず、いまだにお金が下ろせない。



## 【そら耳】

試打ラケット → 血だらけっと  
もう6時 → もうろく爺一



## 6月の船橋ユーモアスピーチの会

6月8日(木) ニッセイプラザ  
ロングスピーチ 「健康寿命を延ばし認知症にならないために」  
田谷正明さん  
テーマ「信号」、「夢」