

# ユーモアスピーチ船橋

2017 (H29) 年 7 月 13 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

135 回船橋ユーモアスピーチ

2017 年 7 月 13 (木)

3 分間スピーチ

スピーチテーマ 「チャンス」「椅子」

ロングスピーチ

「居酒屋でできる超簡単マジック」

町田 雅和さん

6 月 8 日の参加者：工藤、はらだま、飯田、入江、山岸、飯野、中道、大塚、田谷、松本、山中、植野、早瀬、町田、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/F 043-294-2944

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

## 「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

\*認知症は生活習慣病である・・・だから確実に予防が可能です

1. 運動が最重要、息がちょっと弾むくらいの運動でないと効果ない、犬の散歩はダメ。早歩き 30 分・3 回/週は認知症の確実な予防と軽度の認知症の改善効果も確認されている。さらに倍の 60 分になると劇的な脳の若返りが見られると云う報告も。Dual task (同時課題)・・・運動をしながら頭も使うとより効果が上がるとされている。(例えば早歩きをしながら連続して引き算・足し算をする、この場合、計算に夢中になって車にひかれないうように気をつけよう!) 世界中の研究者が注目しているイタリア・サルデーニャ島は百歳以上の長寿者の割合が日本の 5 倍。しかも日本の百歳以上の男女比 1:9 と違いその比は何と 1:1。男は主にぶどう畑で 90 歳でも働くと云う日常の身体活動量・急勾配の斜面を歩き回る負荷のかかった日常生活が長寿の秘訣のようです。

2. 他の病気との関連性が強いので高血圧・糖尿病・うつ病の治療・改善が大事

3. 心の持ちよう(人・社会との積極的なつながり・まじわり)運動に匹敵するくらいに重要。さらに新しいことに挑戦する意欲とか自分に対する満足感の有無も強い影響があります。常に「不平不満を抱いている」人と「自分が大好き・人生に満足・シアワセ」と感じている人とは発症率に大きな差が生じます。家に籠らず積極的に外に飛び出すことがとても大切です。

4. バランスの良い食事、卵肉乳製品、何でも食べた方が良いです、コレステロールを過剰に気にするのは逆効果です。ただし塩分の摂取量だけは抑えることが大切です。

\*安保徹先生に学ぶ

元・新潟大学医学部の免疫の権威、すべての病気は生活習慣のねじれから生じる「免疫力」を向上させて病気に負けない身体を作るためには?



1. 体温を上げる工夫をする。適度で継続的な運動、腸の喜ぶ食品を積極的に摂る（玄米、海草、きのこ、発酵食品、根菜類など水溶性食物繊維の多いもの）、ゆっくり風呂につかる、爪もみ、指もみ
2. 1日3回笑いましょう。面白いことがなくても鏡を見て笑え・・・飯野さんを見習おう、笑いは副交感神経を刺激して確実に免疫力を向上させる
3. 生活習慣の見直し。生活習慣は自分ではなかなか気がつかないもの精神的にも肉体的にも無理をしてはダメ、でも楽をし過ぎてはもっとダメ

#### \*自分の日常の健康法

1. 嫌なことはしない
2. 朝夕2回の食事。経済的に必要に迫られているのが実態だが体重維持にも大きな効果あり・・・血圧の安定、食べ過ぎ・飲み過ぎの翌日は夕食のみ
3. 牛乳・納豆・卵・ビオフェルミン・ビタミン
4. 酢（ニンニク・ショウガ・鷹の爪を漬け込む）、何にでもこの酢をかけて食べているが血圧の安定に良いような気がする、気のせいかも・・・
5. 大腸の内視鏡検査・年3回の歯のクリーニング・毎食後の歯間ブラシ
6. 毎日の運動。外でやる運動（1日6時間の散歩他）、家の中でする運動（スクワット他）、習慣化させて毎日やることが重要、エレベーターやエスカレーターを利用せず、電車に乗った時も座らないなどの負荷をかけることも忘れない
7. 楽しい酒（1連れ、2酒、3肴、4器、5仲居）。酒は気の合った仲間と笑いながらお喋りしながら飲むのが一番、月に10日間断酒（肝臓のため）、家で10日間飲み、外で10日間飲む（女房孝行のため）
8. 旅行を楽しむ。普通の旅行に加えて離島歩きを始めた
9. 十分な睡眠
10. ゆっくり風呂に入る。お風呂で本を読む習慣なので40～50分入る
11. 秋口は要注意。血圧の安定のために室温が20度を切ったら早めに暖房を入れ、タイツを履くことにしている。
12. 新しいことへの挑戦。年にひとつはやりたいな

\*月1度の「船橋ユーモアスピーチ」に参加している限り「認知症」には絶対になりません。

\*「週1度のユーモアスピーチの会」が実現することを家内と共に期待してます。

### 3分間スピーチダイジェスト テーマ「信号」「夢」

#### 山岸哲男：「夢」

「私には夢がある」。これは故キング牧師の有名な演説の一節です。この夢は将来の希望を表しています。英語の夢には、このようにポジティブな意味もあります。江戸時代までは、日本語の夢は、「実在しないこと、はかないこと」というマイナスの意味だけでした。漢和辞典で夢の熟語を見ても、本来の夢以外は「実在しないこと、はかないこと」のみでした。東洋と西洋の夢の違いのようです。現代日本語の「夢」に「将来の希望」や「素晴らしいもの」という意味が加わったのは、これは私の想像ですが、明治期以降の英語文献の和訳によるのだと思います。面白い事には、私たちの

先祖は「AがBという人の夢を見るのは、BがAのことを想っているからなのだ」と考えていました。私が時々マリリン・モンローの夢を見るのは、モンローが私のことを想っているからなんです。あの世でモンローに逢ったら、彼女の夢を叶えてやるつもりです。

### 植野晏生：「宝くじと妄想計画」

「宝くじで1億円当たった人の末路」という本があります。私の異業種交流会の仲間に株で、13億円手にした男がいました。ヨットが一台1億円…、そのうち風の噂で亡くなったと聞きました。大金が転がり込むと、ろくなことにならないのでしょうか。私は今彼の敵を討つために10億円の宝くじに挑戦しています。当たる前に計画を立て、当たったら死ぬ前に使ってしまうおうと。まず半分の金で都心に戸建を建て、庭を作り…。そのためにこの前京都の名園を見て廻りました。私の妄想計画は着々と具体化しています。楽しいですよ。

### 田谷正明：「夢」

毎晩のように夢を見るので枕元にメモ用紙とエンピツを置いて記録してみた。15日間で14日夢を見たが内容は実につまらないものばかり。ゴルフの約束をすっぽかして文句を言われたり、南米にカメの買い付けに行ったり・・・11回が仕事に関連したものや仕事仲間が現れるものだった。そして一度も女性が出て来ないことに驚いた。真面目に仕事のみ生きて来た今までの人生がこれで証明されたと言うことですね。

### 早瀬君子：「自由題」

他のサークルで「幸せについて語り合しましょう」というグループディスカッションがあり、先ずは各人が“幸せを感じる”その時を発表し合いました。3班、15名の発言の中で一番多かったのは<朝の心地よい目覚め>と<楽しく充実した一日を終えて就寝する時>という“幸せの時”でした。低血圧で寝起きが辛く、不眠症で寝つきの悪い私にとっては体験したことがない超羨ましい幸せでした。次に多かったのが趣味を楽しんでいる時の“幸せ”でした。私は読書や文章を書くことが好きなのですが、そう単純に“幸せ”な気持ちにはなれません。でも今後、楽しく夢中になれるような趣味を持とうとすれば♪歌♪かなあと思いつき、中島みゆきの歌を朗々と歌えるようになり“幸せな時”を手にしたと思います。

入江清之：「願わくは花のもと 春死なん その如月の望月のころ」。これは花と月をこよなく愛した西行法師の歌です。この歌の如月の望月の頃とは陰暦で2月15日の満月の日、太陽暦では3月下旬、桜の満開の時期、またお釈迦様が入滅した日なので、出家の身の西行はとりわけこの日に死にたいと云う願いを込めて、この歌を詠んでいる。そして実際に彼は1日遅れの1、190年2月16日に大阪・河内の桜の名所、広川寺でこの歌の通り自分の夢を叶え、享年74歳で亡くなった。この西行の奇跡的な話は終活の私の目標なので、パクリで一首「願わくは我家にて 春死なん ピンピンコロリで天国へ」

おもちゃの紙幣

### 飯野 望：「夢」

長島理事長にお会いして、飯野の夢は、「ユーモアスピーチ全員がいつまでもお元気で、続けることです。」と言うと、いいことを言うね、とほめておこずかい



を下さいました。更にくれるとおっしゃるので、手を伸ばすと、夢が覚めました。

### 町田雅和：「信号」

噺家は羽織を使って2種類の信号を発信します、1つ目は話の途中で羽織を脱いで、これから落語の本論に入りますよ！という合図です。2つ目は羽織の紋でご鬘肩を立てる合図です、普通は流派か噺家本人の紋ですが、ご鬘肩が自分の紋を入れた羽織をプレゼントする場合があります、この場合ご鬘肩に見えるよう、頂いた羽織を着ていくのが礼儀です。皆さんもよろしければ、家紋入りの羽織を、遊王（町田）にプレゼントしてみませんか？

### 長嶋秀治：「信号」

道路の交通信号の「赤黄緑」の色は国際ルールで決められている。日本では「緑」を「青」とよんでいる。なぜ？古くは日本語で色を表す言葉は「赤青白黒」だけだった。一つの説として赤と青が示す範囲は広く、緑色は青と表現される範囲に含まれていたらしいという。上記4色は青春、朱夏、白秋、玄冬と季節の色にも符合する。ところで青信号は絶対安全か？安心しきって渡っていると信号無視の車にはねられたということもままある。かえって赤信号の方が注意深く左右の安全を確認して渡るので安全だという人もいる。一理ある話で私も自宅から駅に向かう間の、3か所の信号では安全を確認しながら赤でも渡っている。ただ子供が待っているときだけはルールに従っている。



### お知らせ

ロングスピーチの時間を現在は1時間をお願いしていますが、9月以降は原則30分×2人で名簿の後ろから順番にお願いします。強制ではありませんができるだけ参加してください。今まで通り1時間を希望する方はその旨を申し出てください。

### 8月の船橋ユーモアスピーチの会

8月10日（木）14時 ニッセイプラザ1階 会議室  
ロングスピーチ 「暦(カレンダー)の世界史」

飯田 省吾さん

テーマ「感動」、「比較」、「失敗談」、「自由題」

☆スピーチダイジェスト送付先 [mac555new@ybb.ne.jp](mailto:mac555new@ybb.ne.jp)