

ユーモアスピーチ船橋

2018 (H30) 年 10 月 11 日発行

ジョークは暮らしの調味料・ユーモアは人生のかくし味

150 回船橋ユーモアスピーチ

2018 年 10 月 11 日 (木) 13 時 30 分～

3 分間スピーチ

スピーチテーマ 「簡単」、「さじ加減」

ロングスピーチ

「回想」

川田 茂雄さん

「七福神 物語」

山中 昇 さん

9 月 20 日の参加者：稲葉、入江、佐藤、山田、中島、中久木、松永、田谷、川田、飯野、山中、石渡、西内、**松本**、植野、**早瀬**、町田、長嶋 18 名

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 043-294-2911

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」

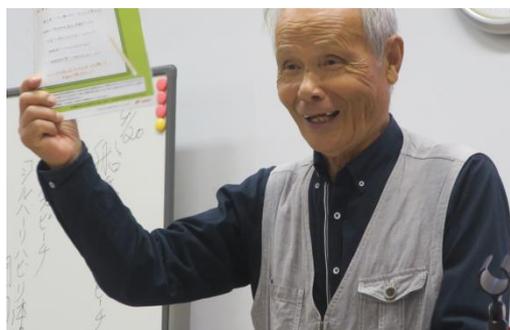
船橋市湊町 2-1-1 日生船橋ビル 1F

ロングスピーチ

「リハビリ体操教室」

関岡 直樹さん

健康寿命を延ばしましょうの掛け声で、市が力を入れている『ふなばしシルバーリハビリ体操教室』に参加しています。市内全 26 公民館で月 1 回の定期開催しているものです。リハビリテーション医が考案した日常生活のための体操でして、一つ一つは簡単なものですが、筋トレ、ストレッチ、関節回しなど多様なものです。“猿まね体操”と言われている実例をご紹介します。歳とると肩が固く固まる傾向がありますが、それをほぐす効果があるものです。①手を顔の前に置き顔を洗う動作をする。②動作をだんだん大きくして頭全体を洗う。③常に手のひらを顔や頭の方に向ける。④次に片手で交互に行う。まず右手で右あごから左額に向けて洗い、後頭部を回って一周するのです。次に左手。⑤最初は前面から、次に後頭部から逆回し。参加者は講堂に椅子を並べて、基本的には座って体操をします。市民のボランティアである「体操指導士」が壇上で指導者 1 名とモデル役 2 名計 3 名が交代しながらに指導してくれます。全員ミス船橋です。



ロングスピーチ

「渡る世間はマジックばかり」

中久木 一乗さん

I マジックとは

① マジックは何でもあり。②. マジックは芸術? ③. マジックは特殊詐欺対策。

II ウソみたいなホントのマジック=ひ弱な人類が、世界制覇?しているマジック的現象。

② 言葉で、情報発信し、情報共有して、猛獣たちに対応できたから。その主役は「のど」。

③ 呼吸と発声と嚥下をこなす「曲芸的マジック:『のど』」の不調・障害(窒息と誤嚥性肺炎)

④ 誤嚥は食べ物で起きるのではない。防げない。夜間に誤嚥される唾液を清潔にしよう。



- ⑤ 多くの歯で、しっかりした噛み合わせを保ち、口腔内をいつも清潔に保つことが重要。
- ⑥ 「のど」を壊す致命的な病気＝「がん」の95%はタバコ使用が原因と言われている。
- ⑦ 1950年代にタバコの有害性が、1965年にニコチンの薬物性が明らかになっている。
- ⑧ 副流煙の方が有害性は大きい。加熱式タバコも50歩百歩。麻薬的成分＝ニコチン作用。
- Ⅲ. ホントみたいなウソのマジック。・・・気付かない・気付かせない「言葉のマジック」

<<< [意識的に、誤解・曲解させる、巧みなマジック言葉の例]>>>

- ・「今日も 元気だ たばこがうまい!」(⇒ 明日は病気で がんセンター)
今日も元気だ タバコ買うまい。
- ・タバコは動くアクセサリー (⇒ 受動喫煙被害。火災・傷害の危険あり)
タバコは 動く汗鎖 (アセクサリ) = タバコは 臭いネックレス
- ・世界禁煙デー (⇒ 誤訳・悪訳。禁煙の日ではなく、タバコの無い社会を考える日)
World no Tobacco Day …基本的に禁煙とは関係ない。
- ・タバコは20歳になってから (⇒ 何歳になろうとも 煙は吸うモノではない)
タバコはイタチになってから…仲間から臭いと言って嫌がられることがなくなるでしょう
- ・吸う人も 吸わない人も心地よく (⇒ 無煙世界で 仲良く元気に はつらつと)
吸う人の心地よさは、 吸わない人への暴力から
- ・喫煙室を設ける (⇒ 喫煙者を排除し、劣悪空間に閉じ込めるは 非人道的行為)
喫煙の場を廃止し、皆できれいな空気を吸いましょう
- ・分煙を! (⇒ 毒性の煙を分けることは不可能。発生させないことが重要)
地球上どこでも無煙で 安全でオイシイ空気を!

3 分間スピーチダイジェスト テーマ「夏バテ」、「やせ我慢」

植野晏生：「北海道の停電」

我が家で五輪の朝顔が咲きました。先の胆振地震で北海道全域が停電しました。最大の理由は、苫東厚真火力発電所が止まったことだそうです。電気は貯められないので需要に見合った供給で。最新鋭の設備で効率が良く単価が安いために苫東厚真に一極集中していた。やっと19日に一号機が再稼働して供給が回復しました。すすき野も明るくなりました。朝顔にはトゲがありませんが、綺麗な花には棘があります。田谷さんが丸坊主になった本当の訳を知りたいと思う私です。



山中 昇：「地に足をつける」

地に足をつけて歩くことの大切さについて話しました。NHKの「ためしてガッテン」で紹介されていました。

- ・10万人の足形を集めて比較検討した学者が居る
- ・「足の裏、足の指が全体にしっかりと写っているグループ」＝「足全体をしっかりと地面につけて歩く人のグループ」と、「そうではないグループ（足の指全部もしく

は一部が写っていない)」＝「足全体をしっかりと地面につけて歩かない人のグループ」では、頭痛、肩こり、腰の痛み、ひざの痛みの症状の訴えに2倍以上の差があることがわかった

- ・後者は体がそり気味になるので、猫背になり、頭痛や肩こりを引き起こす
- ・後者は、一步踏み出すごとに3キロの余計な圧力がひざにかかり、腰やひざを悪くする、要するに、地にしっかりと足全体をつけて歩くことが健康のなめに重要だということ、そういえば、気功でも太極拳でも、しっかりと直立することを基本とする、正しい呼吸、体幹を整える、正しく立つことが健康の基本です、最後に、「皿回し」という、簡便ながら、すばらしい全身運動を披露しました

西内幸雄：「夏バテ」

とにかくバテバテです。対応策は、就寝時は、長ズボンのパジャマ、布団の上にゴザ、バスタオルの上掛け、枕はアイスノン、頭にもアイスノンです。日中は、着替えの続行。多いときは一日5回。ウォーキングは原田式スロージョキングで、毎日7000歩以上は実行。水分補給は胃腸が疲れやすい冷水を避け白湯。食事は教育学部家庭科専攻の、妻が3食食事の肉&魚&野菜&果物等のバランスを食事ノートに記録、メニュー・献立です。私は食べるだけの人に専念しています。アルコールは週2回、休肝日です。また毎日チャレンジ・ダイアリー（歩いた歩数、体重、食事タイム等）を記録し、市役所に半期ごと提出&面接。保健士、管理栄養士、歯科衛生士等の健康管理のスタッフに、カラロ・アドバイスを頂いています。日常ローテーションは早寝、早起きです。古希を迎えたおじさん、頑張っています。

入江清之：「やせ我慢」

やせ我慢とは本当は苦しいのに平気さを装っている様で、これと同意語に「武士は食わねど高楊枝」と云う諺もある。先月山口県で3日間行方不明の2歳児を救出した別府のボランティア尾畑春夫さん、私は彼こそこのやせ我慢の代表だと思っている。何故なら彼はボランティアとは自己責任と無償の奉仕であるとの信念を貫き、損すること等百も承知でボランティア活動をやっているからだ。今回も彼はその子を母親に手渡した後、家族から風呂や食事を勧められたが、それはダメですときっぱり断ったあのやせ我慢はちょっと恰好良すぎです。彼はこのブレナイ信念で今迄に多くのやせ我慢を体験して来たことで現在のスパー・ボランティアになれたのだ。

山田 正國：「自由題」

大坂なおみ；日本娘の快挙 おめでとう 男子の錦織 圭 でもサーブの球のスピードは200 km/h、は出ない。それが女子で200 km/h近くのスピードを出せるだけでも素晴らしい。母親が日本人で日本のファンが一挙にふえた。アメリカでは彼女がアメリカに長くすんでいるので、彼女はアメリカ人と思われている人も多いよう、また父親はコスタリカ人で、その国の人々はそれぞれ自国民と思い、すくなくとも3ヶ国人からファンができ、これからも愛されるプレイヤーになるだろう。放映権がWowowoが独占で、小生 Wowowo 契約してないから、試合見られなくて残念でした

飯野 望：「やせ我慢」

家に帰ると・・・パパお風呂 入れじゃなくて掃除しろ！
ダイエットすると・・・ 朝バナナ、ヨガ、散歩どれも続かず
自分が継続して歩けるのは・・・ 地団駄だった。
やせがまん いつもしてるが やせられず

松永 成三郎：「夏バテでは死なない」

暑さも一段落しましたが、今年の夏は今まで経験したことのないような酷暑続きでした。川柳をかじっているのので、毎週の新聞の俳壇の入選句は興味を持って見ています。このところ酷暑を読み込んだ句が目立っています。その中でも、次の二句が目につきました。「天に問い草に語りてこの酷暑」と「如何せむ命にかかはる暑さとや」です。例年に比べてはたして命にかかわる程の暑さだったかどうかは、統計上の結果を待たなければなりません。ここ 10 年で見ると 8 月が特に死亡数が多いということではありません。むしろ 9 月は年間通して最も死亡数が少ないようです。「秋バテ」という言い方もされますが、「夏バテ」はその意味で死亡統計上ではあまり影響がないと言えます。昔の諺に「柿の色が赤くなると、医者顔が青くなる」とあります。厳しい暑さを乗り切った秋には、ビタミン C やカテキンなどの抗酸化物質の豊富な果物が体に良いのです。皆さん！どうか「医者要らず」で健康な秋を過ごしてください

長嶋秀治：「夏バテ」

シニア大楽の事務所には 3 か所の関門がある。ビルの入り口、部屋の入口、トイレの扉と。17 日の月曜日、郵便物を取りビルの扉を開けようとしたが閉まっている。いつもは空いているのに・・・そうか今日は祝日なんだ。久しぶりに覚えているアルファベットと数字の組み合わせのボタンをプッシュしたが開かない。何回か試したがだめで、結局自分関係の郵便物だけ手許に残し、後はポストに入れ戻して事務所を後にした。翌日大勢の前で自分のプッシュしたアルファベットと番号を言ったら、なんとそれはトイレの番号だった。脳が夏バテ状態だと悟った

早瀬君子：「見た目ファースト」

先日女優の「樹木希林」が 75 歳で亡くなり、独特な人生観や死生観が情報番組で取り上げられ、新聞には彼女の死を悼み、演技力のへの賛辞と共に、常々公言していた“自然にありのままに”を貫いた彼女のこだわった生き方を語る追悼文が載っていた。全身が侵されていた癌についても“逆らわず”、自分の老いや容姿にも“一切ブレーキをかけない”という断言通り、美容〇〇のブレーキで若く見える同年齢の女優たちとは比べようもなく老けてしまっても、断固としてありのままを通したようである。紙面の彼女の追悼記事の隣には「内館牧子」の新作の紹介記事があり、高齢者たちが「どうせ死ぬんだから」という言葉を老人の免罪符のように連発し、見かけも気にしなくなり、なりふり構わなくなってしまうということに警鐘を唱えていた。実は年齢や時代に関係なく“見た目ファースト”が世の中の通念、「何歳になろうとも身の回りをきちんと小ざれいにすることが必要」だと、樹木希林とは対極の価値が語られていたことに思わず苦笑してしまった。私も“見た目ファースト”にはこだわり、必死に努力しているが、その努力が叶わなくなったらこの会を退会したいと思っています。

中久木一乗 : 「夏バテ」

私が「効果があるかも」と信ずる「夏の心がけ」は：

- 1 汗かいて自然調節。 その為には 温かい（冷たくない）水分を飲むこと。
- 2 室内の寒さを防ぎ、外での暑さを防ぐために、上着を着ること。
- 3 暑い時は外に出ない等 自分勝手に重要。出来るだけ義理を欠くこと。
- 4 タバコは 25 歳停年、アルコールは 75 歳でお終い。これで体力温存。
- 5 ユーモアスピーチの会に入って 準備に忙しくし、話を聞いて笑うこと。

* なお、月に一度、皆様ご存知の「洋式酒場 ネコ」での栄養たっぷりの食事の効果も大きいと思う。⇒今風に言うと洋式酒場は「バー」ネコは「ミヤ - ン」。看板には「バーミヤン」とあります。

中島 孝之 : 「wowow」

大阪なおみの事補正します。昨年の暮れに wowow に入ったことはお話ししましたが、今回は入っていて良かったとつくづく思いました。今回の全米オープン是一日 10 時間以上放映しています。試合ごとに切ってくれないので、分割という手法を使って見たくない試合を消してみるのです。大阪なおみの全試合をリアルタイムで見ることが出来ました。相手に 1 セットも与えずに勝った試合や、昨年フルセット 5 - 1 で勝っていたのに逆転負けした キーズに 15 回もブレイクポイント（サーブの試合を負けること）を握られたのに 1 回も取られず勝ったのや、事実上の世界ナンバーワンのセリナ・ウィリアムスに完勝した試合を見ることが出来ました。全米オープンの後日本で東レパンパシフィックオープンがありました。これは決勝戦まで行きましたが残念ながら負けて準優勝でしたが、来年中にナンバーワンに成ると信じています。

WOWOW に入るとサッカーのスペインリーグ、ボクシング、テニスの最高の試合を特等席で見ることが出来ます。私の紹介で入ると二か月無料で入れて私も 1 か月只になります。入る人いませんか

町田雅和 : 「やせ我慢」

やせ我慢の代表と言えば江戸っ子の熱い湯好き、何と推定 47 度のお湯に入っていたとか！ではなぜそんな熱い湯に入ったのか？答えは、何度も繰り返し入ると皮膚が慣れ、爽快感に変わるんだとか。シニア世代になって、爽快感を味わう機会が減ってきたと感じている皆様、街に溢れている小さな理不尽を感じた時、じっと“やせ我慢”を試してみませんか？きっと初めて炭酸飲料を飲んだ時のような、素晴らしい爽快感が待っていますよ。

☆スピーチダイジェスト送付先（1 週間以内に）mac555new@ybb.ne.jp

予告 : 11 月船橋ユーモアスピーチの会

11 月 8 日（木）14 時 ニッセイプラザ 1 階 会議室
ロングスピーチ 町田 雅和さん 「すぐにできる簡単マジック」
松永 成三郎さん「古くて新しい病氣」
スピーチテーマ 「余りもの」「交番」