

# ユーモアスピーチ船橋

2020 (R2) 年 1 月 9 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

165 回船橋ユーモアスピーチ

2020 年 1 月 9 日 (木)

3 分間スピーチ

スピーチテーマ 「今年の抱負」

新企画

お題頂戴 「即題」

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)  
 見学科 500 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

12 月 12 日の参加者：山田、稲葉、工藤、入江、中島、飯野、鈴木、はらだま、山中、大塚、佐々木、田谷、松永、中久木、川田、佐藤 (眞)、西内、植野、早瀬、町田、長嶋 21 名

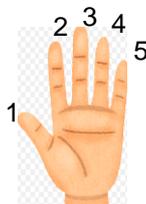
## ロングスピーチ

### 手品で脳トレ

町田 雅和さま

指先と、頭を使う、簡単マジック 6 種類を体験して頂きました。

- 1、みんなの気持ちは一つ？
- 2、みんな薬指
- 3、割り箸 マークの移動
- 4、無重力箸ぶくろ
- 5、後ろはいくつ？ 4 → 1  
→ 6 → 3
- 6、工作マジック 新聞紙が 1 万円に！



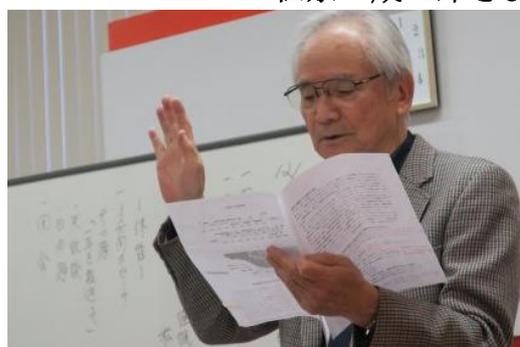
「脳トレ」のつもりでしたが、少し難しかったみたいで、皆さんに苦労をお掛けしました

## ロングスピーチ

### 高齢者の睡眠：その傾向と対策

松永 成三郎さま

はじめに；眠りは加齢とともに変化してきます。加齢による体内時計の変化によって睡眠に関係する体温やホルモン分泌などの生体機能リズムが早い時間にずれ、高齢者は一般に若い人に比べ早寝早起きになる傾向が見られます。また、高齢者は深いノンレム睡眠が減り、浅いレム睡眠の時間が増えます (レム、ノンレムとは何か？ 下図参照)



REM 睡眠 (逆説睡眠) (役割) からだの休息・記憶の生理、固定・技能の習熟 (状態) 眼球がキョロキョロ動く・からだの力が抜けている・脈拍、呼吸が不規則・夢を見る・ときに金縛り	Non-REM 睡眠；(役割) 脳の休息・体組織の修復・成長ホルモンの分泌・省エネルギー。免疫機能の増強。(状態) 入眠直後に出現・体を支えている筋肉は働いている・眠りが深くなるにつれて呼吸数、脈拍数が安定。血圧は低下
---	---

睡眠障害と不眠症は各年代で一定の割合にありますが、不眠症に限定すると高齢者が悩む割合は多くなり、70 歳以上では約 3 割に達すると言われています。睡眠障害を起こす代表的な疾患は多い順に、睡眠時無呼吸症候群 (SAS)、ムズムズ脚症候群 (RLS)、睡眠覚醒リズム障害、過眠、REM 睡眠行動障害、うつ病、認知症などの精神疾患などがありますが、今回は狭義の睡眠障害のうち不眠症とその対策に問題を絞ってお話してみます。

高齢者の睡眠の特徴は、寝つきが悪い (就眠障害)、トイレなどで何回か目が覚める (中途覚醒)、朝早く目が覚めてしまう (早期覚醒)、眠りが浅くぐっすり眠れた気がしない (熟眠障害) などが入り混じって存在することです。しかも日中複数回にわたって眠気を催したり、実際に寝てしまったりします。この傾向は加齢とともに増加する傾向にあります。

#### 睡眠障害対処 12 指針 (厚生労働省 不眠症の診断・治療ガイドラインより)

1. 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分
2. 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラクゼーション法を
3. 眠たくなってから床に就く。就床時刻にこだわり過ぎない
4. 同じ時刻に毎日起床
5. 光の利用で良い睡眠
6. 規則正しい 3 度の食事、規則的な運動習慣
7. 昼寝するなら午後 3 時前に 20～30 分
8. 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに
9. 睡眠中の激しいイビキや呼吸停止、脚のピクツキ・ムズムズ感は要注意
10. 充分眠ったつもりでも日中の眠気が強い場合は専門医に
11. 睡眠薬の代わりに寝酒は不眠の原因となる
12. 睡眠薬は医師の指示で正しく使用すれば安全

#### 高齢者が眠剤を飲む場合の注意

老人は服用した薬を肝臓や腎臓の処理する機能が低下し、血中濃度が若年者より長くなりますので注意が必要です。飲酒と併用は不可です。高齢者の不眠症に対しては非ベンゾジアゼピン系が望ましいとされています。服用に当たっては勝手に自己判断をしないで、主治医とよく相談なさってください。

### 3 分間スピーチダイジェスト テーマ「格言・諺」「預金」

#### 工藤 文夫：「今年を振り返って」

今年は、ボランティア活動の中でも、司会の機会が増え、当然のことながら、曲紹介のために、ユーチューブで由来を調べる機会がふえました。その中で気がついた、たわいもない件のご報告。

○春日八郎で有名な「お富さん」は本来ならば、岡晴夫が歌うはずだった。

○フランク永井のヒット曲「公園の手品師」は 15 年前、鶴田浩二が映画の中で歌っていたが、全然 ヒットせず、作曲家の吉田正が改めて、フランク永井に提供して大ヒットになった。

○ボランティア活動のアンコール曲に、都はるみの「好きになった人」を採用しているが、この曲は 都はるみが、引退するときに、紅白歌合戦での初のアンコール曲であり、全くの偶然でビックリ!!

**中久木 一乗：「今年 1 年を振り返って」**

365 日いろいろあり、静、動 時に分け考えた。

**静**では、昨年閉院した歯科診療所の家具類が自宅になだれ込み、整理できずに隙間で暮らしている。物があふりすぎ必要なものがすぐに出てこないの、以前より不便な暮らし。

**動**では、余った時間を使つての計画がみな未完了。歯科分野、・タバコ関連分野、・個人・趣味の分野—計画は合計 8 つで完了 1 つ・

**時**の最大事は 80 歳になったこと。初めての経験で、老化というものがわからない、知ろうとしない、知りたくない。でも有難いことに「知らされている」。

以上、この 1 年は、行動領域が半分になり、余分な家具が増えかえって不便な生活。時間が余るといふ錯覚で、あちこち首を突っ込み、首が回らなくなった。今後を考えるために、奥水上にある老神温泉にまた行ってみたい。

**町田雅和：「今年を振り返って」**

私の今年の漢字は、奇術の「奇」です。2019 年は、奇術（マジック）で地元、千葉市へのデビューの年になりました。100 均で揃う道具を使った、簡単マジックで新しいサークルメンバーと楽しい時間を共有できました。例年通り社会人落語家も続けたので、「奇」と「落」をつなげて、「奇落」＝「気楽」、まさにお気楽な年でした。

**西内 幸雄：「今年を振り返って」**

① 妻は一人っ子です。山梨在住義母の看護・介護・葬儀等それに伴う諸手続きにあつという間の親孝行の時間の流れでした。後日参考にして頂けるスピーチをと考えています。② 私は健康元気オタクです。11 月末の特定健康診断は異常無しでした。また 地元行政の専門トレーナーを招聘しての「脳活性化+いきいき元気塾」（計 22 回、今年 6 月から翌年 2 月、於；市役所）の受講生です。効果のほどを後日お伝えしたいです。皆様良いお年をお迎えください。

**山中 昇：「新聞」**

私たちが認識できる世界は極小に近いことを知り、慎み深く生きることが必要ではないかという気持ちを表明しました。

・地球は時速 1400 キロ（新幹線の最高スピードの 5 倍）で「自転」しながら、時速 10 万キロ（ジェット機の 100 倍）で太陽の周りを「公転」しているが、轟音も聞こえないし、揺れも感じない。

・私たちの五感は生活に支障ない程度のスペックの範囲内でしか機能しておらず、私たちが近くでできる世界は極小だと言える。

・視力、聴力、臭覚が今の 100 倍だったらまともに生きていけない。

・つまり、私たちの周囲には、見えないもの、聞こえない音、嗅ぐことができない匂いなどが溢れているが、私たちはほんの一部しか知覚できない。

・それなのに、「私はなんでも知っている」、「見えないものは信じない」、「非科学的だ」などと切って捨てる態度は思い上がりではないだろうか。



**田谷 正明：「今年を振り返って」**

今年に入って急に生きる意欲、気力が無くなってきたのを実感する。熱量、エネルギーが低下してきた。実は小学5年の孫の授業参観があり子供達が将来の夢を語った。野球選手、サッカー選手、天文学者、獣医、医者、漫画家、作家、ハーブ奏者・・・我が孫は「ボクは公務員になりたいです。安定しているし、つぶれないからです。何の公務員になるかはこれから勉強しながら考えます。怠けず、休養を取りながらしっかり働きたいです」。父兄には大ウケだった。私も“休養をとりながら”がおかしくて涙が止まりませんでした。ところがそれを伝えた家内は「小学5年生の子として変だ、おかしい。これは貴方がいつもグータラ、グータラした姿を見せているからだ。もっとシャキッとしてください」と怒られました。生きる気力の低下傾向に如何に歯止めを掛けるか課題の残る年になりました。

**入江 清之：「今年を振り返って」**

今年一番明るい話題を提供し、流行語大賞に選ばれたのは、ONE TEAM でした。これはこの秋、日本で開催されたW・C・ラグビー大会で念願のベスト8進出を果たした日本代表チームのスローガンでした。今回の日本チームの選手は31名、この中には言葉や文化などの違う7ヵ国15名の海外選手がいたので、彼らをONE TEAMに取りまとめるのには多くのコミュニケーションを必要とした。そこで選手だけではなく、コーチングスタッフも含め全員が大会直前まで約10ヵ月間の合宿を通してONE TEAMの精神を全員で共有できたことでチームのため、日本のために戦ったことで、今回のラグビー・ブームを巻き起こした。

**松永成三郎：「今年一年を振り返って」**

今年も全国各地の風水害に悩まされた年でした。とくに千葉県を縦断した台風の記憶は鮮烈でした。成田空港が一夜、陸の孤島と化して、ちょうど海外から到着した私はそれに巻き込まれ、近くのロッジに泊まる羽目になってしまいました。わが身を振り返りますと、何とか健康維持ができ、来年は2回目の東京オリンピックを見られそうです。毎日毎日が貴重な日に思えます。

**早瀬 君子：「一年を振り返って」**

今年一番の感動の出来事は先月の例会でお話した「奥多摩、数馬峡」の遊歩道の入口と出口2カ所の通行止パイプ扉を乗り越えた暴挙に出たこと。“救急車か死か”と恐怖が頭をよぎったが、柔の老体の身にあのような想定外のパワーが潜んでいたかと感動と自信が沸々と沸き上がるのを覚えた。そしてもう一つは最近、周囲の仲間たちの激昂する場面が増えて、老化現象の冴えたる現象と嘆かわしく思うことが多くなったこと。この船橋教室はそのようなことは皆無で、若々しい皆さんのスピーチに笑わせてもらうことを感謝しています。都内に“船橋支部”を作って頂き、月2回の例会が叶ったらどんなに楽しいことでしょうか。来年もどうぞ宜しくお願い致します。

**飯野 望：「令和の流行語」**

闇営業、結婚ラッシュ、花見の会延期、タピる、渋谷日向子スマイルシンデレラ、上級国民、軽減税率、イートイン脱税、キャッシュレス、ジャッカル、ワンチーム、NHKをぶっ壊す

**長嶋 秀治：「一年を振り返って」**

今年の漢字一字、去年は「災」でした。今年も昨年同様自然災害の多い年でした。まさか2年連続で「災」はないと思いますが。我が家は台風15号の影響を受け、屋根瓦がずれました。出費を覚悟しましたが保険でまかなうことができ助かりました。個人的には昨年同様「慌」の年でした。それでも年初に目標としていた健康で過ごせたことは良かったと思っています。健康法としてやっているウォーキングも昨日現在で一日平均86百歩、その延長線上の月一の山歩きも1回中止しただけでまずまずの山歩きが出来ました。欲を言えばきりがありませんがまずまずの及第点を付けます。

**植野 晏生：「メイドインジャパンはどうしたのでしょうか」**

ハイビジョン対応で買ったソニーの液晶テレビが故障しました。寿命10年。その前のブラウン管テレビは23年も持ったのに。そこで4K対応のテレビを買いに行きました。もっとがっかり。韓国製のテレビばかりでした。有機ELテレビですね。仕方なく、韓国部品を輸入し日本国内で組み立てているソニー・東芝・パナソニックの三種から選びました。(今やメイドインジャパンはハズキルーペしかないのでしょうか)

予告：2月 「船橋ユーモアスピーチの会」  
 2月13日(木) 14時 ニッセイプラザ1階 会議室  
 ロングスピーチ  
 中島 孝之さん 「地球46億年の出来事」  
 スピーチテーマ 「準備」、「不満」

今年、結婚や婚約をした有名人？

春風亭昇太



杜このみ

