

# ユーモアスピーチ船橋

2022 (R4) 年 10 月 13 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

190 回船橋ユーモアスピーチ

2022 年 10 月 13 日 (木) 3 分間スピーチ

スピーチテーマ 「返上」「やすらぎ」  
「自由題」「失敗題」

ロングスピーチ

町田 雅和さま 「昔々の脳トレクイズ」

長嶋 秀治さま

「山の雑記帳から～山の動物～」

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 (原則)

毎月第②木曜日 15:15～17:30

会場 船橋中央公民館 第2集会所

4階

9 月 8 日の参加者：入江、常廣、山中、川田、下村、  
松永、中久木、長井、佐々木、工藤、原田、飯野、山田、  
岩寺、町田、植野、長嶋 17 名

ロングスピーチ (9 月 8 日)

「ダジャレ小ばなし『体験ミニ講座』」

原田 益次さま

体験講座ということで皆さんに一人ひとり体験してもらいました  
まず「あいうえお」の発声練習、続いて早口言葉、「生米、生麦、生卵」を 3 回繰り返す

続いてダジャレ、同音異義語、一人ずつ口に出してもらおう  
電話に、でんわ・スイカはやすいか?・焼肉は焼きにくい  
廊下にすわろうか・このタイヤ固いや・内臓がないぞう  
続いて小ばなしをやってもらった

- ①「鳩が何か落としたよ」 「ふーん」
- ②「この家、雨が漏るよ」 「やーね」
- ③「九州の話をするよ」 「あっそう」
- ④「パンツ破けた」 「またか」
- ⑤「隣の空き地に、囲いが、できたってね」 「へえー」
- ⑥「とっても短い話をするよ、天国の話」 「あのよ」

皆さんの言い方にそれぞれ個性があり、変化が出て面白い、  
ついに、オリジナルの言葉が出た

美術館のところで「いいえ奥様そこはカガミです」

というところを「いいえ奥様そこはミラーです」(工藤さん)

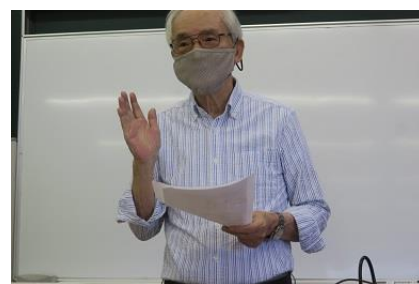
山田さんが「いいえそこはひびだらけのカガミです」と言って大爆笑  
いやあ皆さん笑いのセンスも抜群でした。



## 「老化現象と寿命」

松永 成三郎さま

{老化と加齢との違い} 老化とは人が誕生から成長、発達を続けて成熟期を迎えた後に死を迎えるまでの自然の変化である。加齢 (aging) とは誕生から始まって誰もが同じ運命ですが、老化はヒトによりそのスピードや変化の具合も異なります。一般には中年期 (40~50 歳) の早期から多くの身体機能の低下、精神・身体状態変化が見られます。



老化のメカニズムは非常に複雑で、老化を遅らせるような医学的、栄養学的な手段は以前は不可能と考えられてきましたが、近年の医学の発達により急速に老化のメカニズムが解明されるようになり、健康寿命を少しでも伸ばすべく抗加齢医学が注目されるようになりました。老化のメカニズムは大きく分けて 1) 生物学的 (或いは遺伝学的に) 老化に太刀打ちするのは難しい、とするプログラム説と、2) 成熟後における有害遺伝子の発現により細胞が老化していくという擦り切れ説の二通りがあります。

{老化の原因} 体を構成する細胞は徐々に老化するが、若い時期は老化細胞を取り除き新しい細胞に入れ替わるメカニズムが働いています。しかし年を取るほどに細胞の入れ替わりが減少し古い細胞の割合が増えることにより、種々の身体機能が低下します。この細胞劣化を起こす大きな原因の一つが活性酸素です。

{老化の症状} 脳神経系; 脳の萎縮、脳細胞の減少、シナプスや伝達物質の働きの低下による認知機能の低下。心血管系; 冠状動脈の硬化、弁膜症の増加。消化器系; 咀嚼力、嚥下機能の低下による誤嚥性肺炎。逆流性食道炎。胃酸分泌低下。便秘。腎泌尿器系; 夜間頻尿、前立腺肥大、尿失禁。筋骨格系; 骨粗しょう症、関節症、骨量、筋肉量の減少。フレイル等。感覚器系; 視力・聴力の低下。その他白内障。眼瞼下垂。皮膚; しわ、しみ、乾性肌、老人斑の増加、傷が治り難い等があります。

{活性酸素とは} 大気中には約 20%の酸素が含まれていて、地球上のあらゆる生命活動のもとになっていますが、この酸素の一部は反応性に強い活性酸素になってウイルスや細菌をやっつける有力な武器となる反面、紫外線、大気汚染、過労、不眠、その他種々のストレスの原因で増えすぎると、今度は逆に人体の細胞や組織に傷害を与えるようになります。

{抗酸化力とは} 活性酸素が常に産生しているにも関わらず体内の恒常性を保っているのは、活性酸素を不活化する抗酸化防御機構が備わっているからです。この能力はしかし 40 歳位を過ぎると能力が低下してきます。生活習慣を適正に保つ以外に、我々は外部から食品という形で抗酸化物質を摂取することによりある程度防ぐことが可能です。

{抗酸化作用のある食品} ビタミン類 (C, E, etc.) ポリフェノール (フルーツ、赤ワイン、緑茶等)、ミネラル類 (海藻類、納豆、魚介類等)、カロチノイド (緑黄色野菜、特に色の濃いパプリカ等、油溶性なので油いためするのが better)。これらと同時に毎食蛋白、炭水化物、脂肪等の三大栄養素を過不足なく摂ることが大切です。サプリメントで推奨されるのは DHA・EPA、CoQ10、ビタミン A, B, C, D, E, 乳酸菌類等です。

### 3 分間スピーチダイジェスト

#### テーマ 「備え」「見通し」

##### 川田 茂雄：「人生最後の備え」

『人生最後の備え』とは、『お葬式』の意味で使いました。私は5人兄弟で、82才の姉がいます。彼女は今、滋賀県の有料老人ホームに入っていますが、以前から、『私は葬式はやらない』と言っていました。その姉が今年3月頃、パーキンソン病になり、今その治療薬の副作用で悩んでいます。そんな背景も有ってか、私に、『きょうだい皆で、生前葬をやって欲しい』と、言ってきました。他のきょうだいも賛成してくれました。早速、今月25日に箱根一泊で、『生前葬』をやることになりました。この生前葬は、思いっきり飲んで、楽しい夜にしたいと考えています。

##### 中久木 一乗：「備え」

私が健康のためと、タバコ問題の解決のために、毎朝行う「路上のポイ捨てタバコ調査」には次のような準備をする。・やる気とやれる体調・拾い集める用具（トング・容器）

・行程を管理する器材（時計、歩数計）・データ整理器材。加えて次の「備え」が必要。  
1:環境変化対策—雨具、防寒具等。2:体調変化対策—トイレの位置等。3:トラブル対策—身分証明書、携帯電話等。4:収集吸い殻対策—受動喫煙防止。

吸い殻からの受動喫煙は—日本の法律ではまだ認めていないが米国の論文が真実であった時に備え、吸い殻の臭いに代表される「発散される化学物質」から我が身を守る備えとして、短い区間ごとに吸い殻は閉鎖容器に入れ、発散蒸気を吸わないようにしている。

##### 飯野 望：「備え」

備えは準備することで、自然災害には欠かせません。一方違う字で供えもあり、心の安らぎや慰めの意味があります。

ユーモアスピーチでは、この両方のそなえに加え、大切な御心付けがございます。さあ皆さん一緒に唱えましょう・・・あいうえお・・・

##### 工藤 文夫「備え」

私の場合の「備え」の心掛けることは、  
○飲み会→「ウコンの力」を備えたが、却って飲みすぎ??傾向。  
○冷房対策→腹巻・腕巻きカバー・カーデガン・冷風の来るところは避ける。  
○スピーチ→新話会直伝「突然指名された時」のネタを使う。過去2回使用。  
○老後資金→競馬で資金倍増を狙うも、インプットミスで、50万損出。資金づくりのため、リクルート活動を開始。  
○自分の葬式→次男の為、墓なし。石原慎太郎並みに、千葉港に散骨予定。

##### 町田 雅和：「備え」

最近スマホの調子が悪く、出先で急に使えなくなったらと心配になった。訪問先の電話番号を暗記していないし、控えてもとっていない。あわてて紙の手帳にメモをした。そこでハタと気が付いた、もしもある日突然、奥さん家を出て行ってしまったらもっと困る、どうしよう！そうだ、その時の備えとして、もう一人の奥さんを手配しておこう！？無理な相談でした(笑)

**山中 昇：「淡路島・四国の旅」**

今年、8月8日～12日淡路島・四国に旅しました。淡路島は古事記の日本建国神話の旅をし、四国は、八十八か所お遍路のうち、32か所（徳島全部と高知東半分弱）を巡りました。残りは、今年11月、来年3月に廻りきる予定です。

これに味をしめて、日本百観音巡礼（秩父34か所、坂東33か所、西国33か所）があるということを知りました。そこで、まず今年10月に秩父34か所を巡ります。坂東は仕事の合間を縫ってボチボチ、西国はまた改めて予定を組んでみようと考えています。とくに仏心が目覚めた訳ではありません。見知らぬ土地や人々に触れると心も体もリフレッシュされ、若返ります。

**植野 晏生：「歳をとること」**

歳をとることは魂が老いることではないと矢沢永吉は言う。私は思う、歳をとることは足腰が衰えることだと。ジムで足腰を鍛え始めたが、ガイドの注文が減りガイド研修も少なくなったので成果は分からない。だが最寄り駅まで確実に時間が掛る。若者に追い越されるが追い越せない。多分足腰の回復には時間が掛るのだろう。

**入江 清之：「備え」**

私の住むマンションで今年2月、3月と立て続けに孤独死があった。そんな中自治会長になった私は住民の安心・安全のために独居老人等の見守り活動をすることを決め、先ずは世帯主の生年月日、電話番号、緊急連絡先等の聞き取りを始めたが、プライバシーは知られたくない、私は大丈夫と云う住民もいる。我々は、この情報を基に住民台帳を作成するが、その前にフォローアップ体制等の運用面のルールも決めなければならないが、何分にも高齢な役員ばかりで順調には進んでおらず、目標の「備えあれば、患いなし」を任期中にクリアできるかは不透明だ。しかし最後は苦しい時の神頼みで何とかしたいと願うが、これは神のみぞ知る。OH MY GOD!!

**長嶋 秀治：「見通し」**

メジャー・アメリカンリーグの MVP 候補にヤンキースのジャッジとエンジェルスの大谷の名前が挙がっている。見通しはどうか？ 打撃部門で現在ホームランはジャッジが55本、大谷31本。打点はジャッジ120点、大谷85点と、2部門で大差をつけられている。ただ大谷は2刀流で投手成績は勝利11、防御率2.58とチーム1の成績。打撃で突出しているジャッジと投打ともに一流の成績を上げている大谷。選出する記者は頭を悩ませていることと思う。できれば大谷の2年連続受賞を願いたい。

**予告：11月 「船橋ユーモアスピーチの会」**

11月10日（木）15時15分～ 船橋中央公民館 5階 第8集会室  
ロングスピーチ

工藤 文夫 さま：「忘れられない〇〇事件」

常廣 貫次郎さま：むかし話：「フクロウと染物屋」ほか  
スピーチテーマ 「紅葉」、「ぬくもり」、「自由題」

※ 3分間スピーチのダイジェストを、200字程度にまとめて送って下されば、  
会報誌に掲載いたします。 mac555new@ybb.ne.jp