

ユーモアスピーチ船橋

2024 (R6) 年 11 月 14 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

214 回船橋ユーモアスピーチ

2024 年 11 月 14 日 (木) 3 分間スピーチ

スピーチテーマ 「今年の漢字一字」、「朗報」
「自由題」「失敗談」

ロングスピーチ

松永 成三郎さん：「私の回顧録から」

石渡 巧さん：「落語」

10 月 10 日の参加者：岩瀬、川田、佐々木、長井、佐藤、
松永、稲葉、中久木、原田、工藤、小林、町田、植野、
長嶋 14 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)

見学科 1 回無料

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

前回のロングスピーチ (10 月 10 日)

「VIPへの贈り物」

皆さんは、何をもらったら嬉しいですか？お金を除くと迷ってしまいますが、受け取る方が、VIPの方でしたら、お金持ちでしょうし、それ以外に何が喜ばれたか、文句言われた例と、感謝された話です。2つの話は両者ともある大企業の会長さんの話です。前者は意外にも、クレームを受けビックリした話であり、後者は大変「本人」には喜ばれたのですが、その陰で厳しい「現実」を味わった例です。

工藤 文夫さま



前回のロングスピーチ (10 月 10 日)

「アメリカの大統領選挙」

稲葉 勝弘さま私

にとって自民党総裁選よりも関心があり取り上げました。
全国 538 名の選挙人の過半数 270 名を民主党ハリスと共和党トランプが争っています。
共和党のシンボルカラーは赤で南部農村、白人男性労働者が地盤で国が関与しない自由な小さな政府がモットーですが、対して民主党は青で沿岸都市部、ホワイトカラーや有色人種、移民が地盤で大きな政府を目指し国民皆保険がその例です。

今回副大統領ハリスがバイデンに代わり候補者となったので副大統領について説明します。

大統領から指名され日頃は目立たぬ存在ですが、大統領に事故、辞任の場合自動的に昇格するので重要な存在と言えるでしょう。

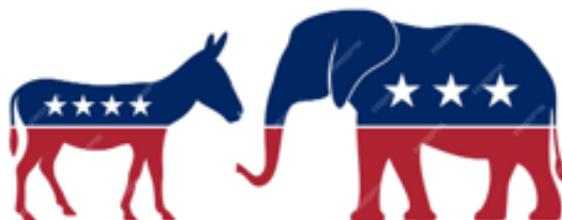
ケネディ暗殺後のジョンソンが記憶にありますね。選挙は原則として洲単位で一票でも上回れば総取りなので総投票数で負けても勝利のケースがありヒラリーに勝ったトランプがその例です。

今回も大接戦でペンシルベニア他の接戦洲の勝敗で左右されると予想されています。

加えてオクトーバーサプライズとして中東問題がトランプにプラスになる可能性があります。

何れにしても僅差での勝敗は必至でトランプが負けた場合大混乱が予想されアメリカの分断は全世界に影響大とおもわれ注目です。

なお詳細は読売 10/5 朝刊「基礎からわかる米大統領選」をご覧くださいませ!!



3 分間スピーチダイジェスト テーマ 「収穫」「数値」

工藤 文夫：「数値」

今年の前半は、半年も、18歳から以来、前立腺肥大のおかげで、ノナルの生活でしたが、病院から退院時に、栄養士より食生活について、以下の指導を受けました。入院前は、朝、パン、昼、麺類、夜、ご飯でしたが、今後は、三食、全てご飯+薄めの味噌汁にしてください。とのこと。奥様にお願いして、即実施しました。結果は退院時55kgが二週間で元の60kgに戻り、更に61, 62kgと増えていくので、今度は一食のご飯の盛りを減らして行きました。すると一食100gにすると、ピタリと体重が60kgにキープ出来るようになっていました。初めは腹七分の感覚でしたが現在では、胃も小さくなったのか、今のところ健康です。よって私の数値は100gですかね。

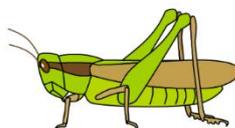
岩瀬 緑朗：「羊羹2種」

VIPの贈り物のロングスピーチを受けて、
米屋の羊羹と虎屋の羊羹の話



長井 みどり「日本橋 老舗レストラン」

ランチ 2000 円に誘われて、お店に入ったら、志村けんのお笑いを見ているような雰囲気。高齢の夫婦の経営するレストランで複雑な気持ち、淋しい気持ちになりました。

**佐藤 重剛：「イナゴ捕り」****原田 益次：「収穫」**

収穫と言えば、稲刈り、稲こき、もみ干し
ロングスピーチで話題になった松茸は買えません。贈ってくれるのを待つだけ！

小林 寿美：「数値」

フレイル予防「健康長寿のための 3 本柱 栄養・運動・社会参加」のうち、栄養、筋肉の材料「タンパク質」は足りていますか？1 日の摂取量の目安は、体重 1 kg に 1 g、高齢者は 1.2 倍です。よく食べる食品に含まれるタンパク質の目安を覚えて、毎日、たし算して、しっかり摂取しましょう。今日も、元気で、フレイル予防！

中久木 一乗：「禁煙は愛」

最近「喫煙者は 14.8%との報道を見て「日本にも愛が溢れ始めた」と嬉しくなったが、よく見ると男性は 25%で 4 人に一人が喫煙者であり、まだまだ「愛」が足りないようだ。米国は 1964. 1. 11. 「タバコは肺がんの主な原因である。」と発表し、人間愛が社会的圧力に勝った。日本では 1985 年、愛の無い「タバコ産業の健全な発展を図る『たばこ事業法』」が成立した。日本国の対応は世界に大きく遅れているように見えるが、1966 年の記録（男性；約 84%、女性：約 18%）に比べると喫煙率はほぼ 1/3 になった。「受動喫煙の防止」だけで喫煙者をこれ程減らすことができた。真に愛に満ちた日本人らしい現象だ。

松永 成三郎：「正しい入浴法」

正しい入浴は健康維持に役立ちます。正しい入浴は「百益あって一害なし」です。私は一日に二回朝夕必ずここ数十年入浴しています。入浴温度は、朝は高めの 41 度、夕方から夜にかけては 39～40 度をキープするようにしています。湯の温度が高めの場合は交感神経緊張に働いて心身ともにきりっとして、湯温が低めの場合は逆に副交感神経優位に働いてリラックスできます。入浴時間は約 5 ないし 7 分です。睡眠 2 時間前の原則は守るようにしています。入浴中は軽い手足の運動をしています。入浴の際の注意事項としては。①運動直後はできるだけ避けるようにしています。②食事直後も避けて。飲酒直後も避けるようにしています③ヒートショックに注意しています。特に冬場の廊下と脱衣場の室温と浴室の温度の差には気を付けましょう。④出来たら二番湯に入ります。一番湯（さら湯）は塩素成分が含まれ、入浴後の皮膚の乾燥を促します。⑤長風呂は避けるようにしています。ネット検索してみると 40℃の風呂に 10 ないし 15 分間入るなどとありますが、私はそうしません。⑥朝風呂は寝起きにすぐ入ることを避け、2, 30 分経ってから入るようにして、入浴前に軽い運動を行ってから入るようにしています。

町田 雅和：「収穫」

今年の収穫は、ピーマン、トマト、きゅうり、なす、サトイモ、大根、スイカ、トウモロコシ、空心菜、枝豆、そら豆、ほうれん草、小松菜 合計 13 種類です。と言ってもこれは全てご近所で家庭菜園をやっている方から頂いた野菜の種類。食料危機を乗り越えるには、ご近所で家庭菜園をしている人と仲良くなりましょうというお話でした。

佐々木 由美子：「収穫」

住宅地の一角に栗林がある。10月になると、おこぼれが道端に落ちているのだが、イガだけで中身はとられた後。今まで拾ったことは一度もない。ところが今年は5個も手付かずで落ちていた!! 足でそっとイガを剥ぐと艶々した大きな栗が2個×5で10個。翌日も行ってみると3個落ちていた。合計16個Get!! 栗ご飯を炊いて秋の味覚に大満足。若干の後ろめたさもあるが得した気分の方が勝った収穫であった。

川田 茂雄：「収穫」

私の収穫は、この船橋ユーモアの皆様のスピーチです。個性豊かでユーモアの有るスピーチは、私が埼玉新座市から往復4時間と電車賃1720円を掛けてここに出席する価値があります。しかし、この町田さんが毎月発行されているダイジェスト版は、それ以上の収穫です。3分スピーチは約600字ですが、このダイジェスト版は約200字です。3分スピーチからダイジェスト版を作る為には、400字を削りまくる訳です。この作業が実に快感なのです。是非、皆様もお試し下さい。

長嶋 秀治「数値」

健康のためにウォーキングをしています。最近では1日平均8,9千歩を目標に歩いています。平均ですので、雨の日や暑い日には極端に減る場合があります。それを補うのが、月1の山登りが貢献しています。日帰りで2万5千歩くらい歩きます。それと家の近くに用事があった場合なるべく遠回りをします。郵便局は往復500歩くらいのところを2千歩、銀行は往復2千歩位のところを3千歩、少し遠いスーパーへの買い物も遠回りの絶好のチャンスです。

予告：12月 「船橋ユーモアスピーチの会」

12月12日(木) 15時15分～ 船橋中央公民館 4階 第2集会室
ロングスピーチ

後藤 文男さん：「東京大空襲で生き残った母の言葉」

スピーチテーマ 「今年一年を振り返って」、
「自由題」、「失敗談」