

# ユーモアスピーチ船橋

2025 (R7) 年 9 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

224 回船橋ユーモアスピーチ

2025 年 9 月 11 日 (木) 3 分間スピーチ

スピーチテーマ 「大阪万博」「避暑」  
「自由題」「失敗談」

ロングスピーチ

辻内 京子さん：「楽しい川柳ゲーム」

8 月 14 日の参加者：藤原、岩瀬、松本、川田、佐々木、  
長井、武田、後藤、山田、飯野、中久木、山本、岩寺、  
町田、長嶋 15 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  
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集会室  
時々第8, 9集会室

前回のロングスピーチ (8 月 14 日)

「70 才で仕事終いの後、

家事 50%分担を 10 年やってみて、の総括」

川田 茂雄さま

〈スピーチの聴き処〉

私(夫)の得たもの、奥さん(妻)の得たもの、そして、家庭の変化は何か？

〈前書き〉

70 才で仕事終いの日の夜、奥さんから「明日から家事を半分やって下さい！」と言われた。その言葉には「何がなんでも！」「出来る出来ないは関係ない」更に、「兎にも角にも、やれば良い！」の強い意志が入っていて私は、やるしか無いと覚悟しました。

〈10 年後の結果〉

1, 私自身の变化

- ① 70 才までは、仕事がすべての「仕事人間」だった
- ② 70 才から家事を始めた頃は、特に食事作りは途方に暮れた事も度々で、それをなんとかやり通して、徐々に慣れて来て、10 年経った今では

※家事が最優先の「家事人間」に成ってきた。

※私の生き甲斐は、従来の仕事から家事に変わった。

※又、人生を長いスパンで見た場合、仕事だけだった私の世界に、家事の世界が加わり、世界が大きく広がった。

2, 奥さんの变化

- ① 家事分担が半分になり、一日平均 3 時間の余裕ができた。



- ② 結果、テレビや新聞やお友達との会食に当てる時間が増えた。
- ③ 外の世界の情報量が大幅に増え、共通の話題、例えば以前では考えられなかったメジャー野球の大谷選手の話や、新聞記事の政治の話まで、夫婦の会話が大幅にふえた。

### 3, 家庭の変化

夫婦の会話が増えた結果、夫婦喧嘩が殆ど無くなり、笑いもボツボツ出て来て、楽しい雰囲気もママ感じられる家庭に成ってきたかなあ〜♪

## 3 分間スピーチダイジェスト

### テーマ 「手抜き」「聞いて！聞いて！」

#### 長井 みどり「聞いて！聞いて！」

30 年前に私が義父母を看取りました、義父は意識が無くなる前、しゃべる事ができなくなり、アアアと言いながら指で丸を作りお金の心配をしてくれました。

義母を意識が無くなる前、何度も目を覚まし私の顔を見て「私まだ生きているの？往生際が悪いわね」自分の事をそう言うのです。そして何度も「ありがとう」とはっきり言ってくれました。映画に出て来るようなシーンでした。

#### 岩瀬緑朗「失敗談」

参議院選挙の投票箱確認で、選挙券と間違えて住所シートを持って行ってしまった。

#### 町田 雅和：「手抜き」

イラストが森から鳥に変化するマジックのセリフを、手抜きで ChatGPT に聞いて見た。ファンファタジー系、ミステリアス系、コミカル系などの提案があり、ファンタジー系を採用した。

「昔々あるところに、とっても静かな森がありました。聞こえてくるのは風の音と木々のざわめきだけ・・・でもある日、不思議なことが起こります」

「よーく耳をすますと、ほら、素敵な歌声が・・・」(イラストチェンジ！)

「歌っていたのはこの森に住む、小さな魔法の鳥だったのです」

#### 飯野 望：「聞いて！聞いて！」

ねえねえ聞いて！関東と関西の違い！

カツオ出汁そば、昆布だしとうどん

柏餅にちまき

鳥肌にサブいぼ

蚊に刺される、蚊に食われる・かまれる

ちかん あかん

こわれたやかんもあかん 等々

#### 佐々木 由美子：「聞いて！聞いて！」

聞いて① 先月のお題でセルフレジ “やはり万引きが横行” 悪質なもやしパスなど、急にテレビで取り上げるようになった。重量チェックはコストが高く、スーパーは監視カメラチェックがほとんどらしい。

聞いて② 早池峰山登山で右膝を痛め途中下山。大小の石がゴロゴロと連なる下山道を “どう下るか” 両手をつき体を支え尻をズリながら少しずつ移動。右膝が少しでも傾くと激痛が走る。私の細い両腕のどこに、こんな力があつたのかと我ながら驚く!!

## 後藤 文男：「孤独死をいかに減らすか」

東京都は一人住まいが 70%を超えている。熟年離婚しなくとも必ず最後は一人になる。スマホが自由自在に使いこなせれば家族、友人と毎日安否確認できるが、老人はスマホを持つ人は少なく操作が苦手である。スマホを使わず効果を上げている地域がある。松戸市で竣工後50年以上の小金原団地で、生活保護が多く90%以上が一人住まいである。

朝起きたら玄関の旗竿に旗をさす、寝る時はしまう。ただこれだけ。昼間に旗がないと管理人がチェックする。この単純な作業だが孤独死が激減したとのこと。素晴らしい発想に感心している。やはり、大事なことは、家族以外にも近所、サークルの仲間を大事にして繋がっていることではないだろうか！

## 山本 成夫：「がんと暮らせば」

膀胱がん術後はがんが残り、次年度には他の臓器に移転の可能性あり、がんを小さくする放射線治療を受ける。放射線治療後、はじめて尿つまりを経験した。出血した血液が固まり、尿道を詰まらせ、尿が出なくなった現象です。そこで、出血しないよう心臓の薬(血液さらさら)残りの1錠も、先に肺を冒した1錠と2錠とも中止となる。CT検査の結果、がんは小さくなり転移もなかったが、心臓の血流を良くする2錠とも中止となったので、心臓のステントがつまり、病院に運ばれても、間に合わない場合もあるようだ。まあ、将来がんで苦しむより「あ、うん」でいけた方がいいかな。終焉は「あ、うん」の呼吸でした。

## 藤原 克敏：「自己紹介 &amp; ピンピンキラリと天寿を全うする極意」

市川市鬼高に住んでいます藤原克敏と申します。最寄り駅は JR 総武線下総中山駅です。

渋沢栄一さんに、「天意、夕陽を重んじ 人間、晩晴を貴ぶ」という言葉があります。

私達も人生の晩年、「ピンピンコロリ」ではなく、「ピンピンキラリ」と天寿を全うしたいものです。

安岡正篤(まさひろ)師の高弟、伊與田覺(いよたさとる)氏は、「西洋の老いは悲惨さがつきまといますが、東洋の老いは人間完成に向けた熟成期なのです。年を取るほど立派になり、息を引き取る時に最も完熟した品格を備える。そういう人生でありたいものです」と言われています。正に、「ピンピンキラリ」と天寿を全うするという極意だと思います。

## 中久木 一乗：「口腔ケア 余話」

今までに口腔ケアに関連して何回かお話した。メモの見間違えで10回程と話したが3回程の誤りでした。口腔ケアに使う器材をまとめると、これまで紹介した、歯ブラシ、フロス、歯間ブラシの他に、必須ではないが歯磨材(シマザイ)がある。器材には、口腔に合わせて、それぞれ適度の長さ・太さ・堅さ・カタチが求められる。言葉の問題だが、歯(の表面を)を磨く(polish)とか、(のどの)嗽(うがい)をするのは口腔ケアとは無関係である。

ヒトが生きるためのエネルギーの確保には、口腔・鼻腔及びその周囲臓器が重要な働きをする。いわゆる食べかすは、食べ物の細分化されたものであって汚物ではない。食べた後は唾液と共に呑み込む。食べものは通常上下の歯で細分化して呑み込むが、残存歯がその機能に堪えない時は、舌と口蓋の間で食物を潰して呑み込む。歯のない顎の土手で噛んでいるとの話も聞くが現実は大変であろう。



**長嶋 秀治：「自由題」**

8月11日の朝日新聞6面上部に28cm×13cmの三俣山荘付近からの大きな槍ヶ岳の夕陽に染まる写真が載っていた。以前同じような写真を皆様にお見せしたことがある。雷雨の中をやっと水晶小屋に着き、夕食後、一瞬の晴れ間に写真のような見事な槍ヶ岳に對面した時を思い出し、懐かしく思った。詳細に見比べると同じ時期なのに、谷筋に残る残雪が当時の方が多く見える。温暖化のせいなのか、たまたまその年が多かったのか、興味が尽きない。

**川田 茂雄：「食事作りの手抜き」**

食事作りの手抜きには、レトルト、冷凍食品。カップ麺などがあるかと思います。更に使い捨ての紙コップと皿を使い、お湯を沸かしてチンすれば、手抜き料理完成です。しかし、家庭で食事を作る意味は、栄養バランスや美味しい料理の為に、如何に頭と手間を掛けるかではないでしょうか？ とは言っても、2, 3ヶ月に一度くらいは手抜き食事も気分転換に良いかもしれません。例えば、昼食にシーフードカレー味カップ麺をメインに簡単なサラダと果物を添える。近いうちに我が家でも、実際にやってみて、奥さんがどんな顔をするか?! 楽しみです。

**予告：10月 「船橋ユーモアスピーチの会」**

10月9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

中久木 一乗さん：「未定」

スピーチテーマ 「秋バテ」、「AI」

「自由題」、「失敗談」

**※スピーチダイジェストの送付先のお願い**

期間 : ユーモアスピーチの会終了後、2週間以内を目途に

文字数 : ロングスピーチは700～1000文字程度

3分スピーチは200～300文字程度

送付形式 : Word 文書で送付願います

送付先 : 町田 [mac555new@ybb.ne.jp](mailto:mac555new@ybb.ne.jp)