

# ユーモアスピーチ船橋

2026 (R8) 年 6 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  
233 回船橋ユーモアスピーチ

2026 年 6 月 11 日 (木)

3 分間スピーチテーマ

「ワールドカップ サッカー」「値上げ」

「自由題」「失敗談」

ロングスピーチ 山本 成夫さん

「ユーモアは老後を救う パート 1、2」

5 月 14 日の参加者：松本、後藤、藤原(克)、山本、  
原田、佐々木、辻内、飯野、岩寺、町田 10 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  
mac2026new@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 14:00~16:30  
会場 船橋市勤労市民センター  
2 階 第 2 講習室 部屋は変更有

ロングスピーチ (5 月 14 日)

「現在 94 歳の 大村 崑 の ハツラツ 人生 の 秘訣 と は ・ ・ 」

後藤 文男

< 私が、なぜこのテーマを選んだか？ >

最近ユーチューブで多くの医師、大学教授等が競って健康、長寿等の動画をアップしている。現実には彼らが思うほど効果を上げていない。理論ではなく実際に高齢者で毎日いきいきと生活している人が、過去から現在、健康をどうとらえ、どのように活動しているかを知ることが最も確かである。

オロナミンCで有名な喜劇俳優、マルチタレント大村崑ちゃんは、現在94歳である。

崑ちゃんは、現在未だ現役で、テレビ、映画、舞台で大活躍され心身は極めて健康であり、健康に関する書籍の出版、また多くの講演活動もこなし、それも2時間以上、立ち放しでやっている。

崑ちゃんは生来頑強な体質ではない。幼年期には、養母に殴られ左耳が聞こえない。19歳の時には、肺結核で右肺を切除、59歳で大腸がんを手術しているが、病気に負けず常に明るく今を生きている。最近の著書は「ハツラツ幸齢期、世間の「高齢期」をあえて「幸齢期」と解釈している。

< 健康長寿に挑戦 >

86歳頃より、ライザップに通い筋肉トレーニングを始めた。40歳までしかないと宣告を受けた崑ちゃん。90歳を迎えた現在も、未だ肉体年齢は50代である。2階まではエレベーター、エスカレーターは使用せずスタスタと早足で歩いている。講演活動も年間50本以上をこなし、講演料だけでも莫大な収入をえている。「今後も自分らしく102歳を目指し元気に生きていく」と宣言している。

①朝起きたら発声練習 大好きな声で、蹲踞(そんきょ)とスクワットで足腰を鍛える。

足指でゴルフボールをつかむ、片手で新聞紙を丸める、階段は150段/日

②何でも良くかんで食べる、タンパク質は大事、(肉、魚、大豆、牛乳等)

毎日ブロッコリーを一房食べる。ブロッコリーは栄養の塊、たんぱく質も豊富

③歯のメンテナンスを怠らない。毎食後及び寝る前の口内の清掃、毎月は歯科医で清掃



<日々大切にしている「かきくけこ」>

- か → (感謝) 今の自分の感謝 また感謝されることをする  
 き → (興味) 新しいことに興味を持つ、チャレンジする  
 く → (工夫) 目的を達成するために何が必要か、考える  
 け → (健康) 健心康体 健やかな心と穏やかな体をつくる  
 こ → (恋) いくつになっても女性に関心をもつ

### 3 分間スピーチダイジェスト

テーマ 「大相撲夏場所の見どころ」、「カタカナ言葉」

辻内 京子:「これって“老害”」

若いお母さんが小さなお子さんが泣き止まないで困っているのを見ると、つい「どうしたの？」と声を掛けてしまう。この時は「これっ」と言ってその子が小石をくれました。「ありがとう」と坊やと二人で盛り上がりました。

先日、開院した医院があります、入口が狭くて靴を脱いでスリッパに履き替え、他人の靴を踏まずに上がるのは手すりもないので大変。その事を院長さんに伝えました、何の反応もありませんでした。

藤原 克敏:「清少納言の『枕草子』」

YouTube 動画【海外の反応】「BBC が衝撃！『日本だけ女性が言葉を許した国』世界中が驚いた清少納言の知性と日本の文化とは？」を見ました。

1000 年前、日本には、自分の感情を自分の言葉で語る、自由を持った女性がいました。

その名は清少納言。彼女の言葉は、今、BBC、ハーバード大学、オックスフォード、ケンブリッジ等、世界中の最高峰の学問の場で研究され語り継がれています。

そこで、角川ソフィア文庫・ビギナーズ・クラシックス 日本の古典シリーズ の1冊、『枕草子』(清少納言著、坂口由美子編集・解説)を買い求めました。

「現代語訳」「原文」「寸評」で編集されております。特に「原文」を声を出して読まれることをお勧めします。最後に、清少納言の『枕草子』第一段「王朝の四季絵巻(しきえまき)をひもとけば」の原文のことばのリズム、おもしろさを味わって頂きます。

「春は、曙(あけぼの)。……………」

町田 雅和:「カタカナ言葉」

駅からこの会場に着くまでを思い浮かべて見ると、まず駅の「プラットフォーム」を歩いて、改札を出たら「コンコース」を通過して、駅前の「ファッションビル:フェイス」の横を通過して、途中で「ランチ」を食べたお店の名前が「ベローチェ」で、会場に着いたら「エレベータ」を使って3階に上り、この部屋には「ホワイトボード」がある、……

因みに「ベローチェ」は英語ではなく、イタリア語で、早い、迅速なという意味だそうです

ところで、岩手県の会社がサヴァ缶を販売しているのをご存じですか？サヴァ？はフランス語で「元気ですか？」という意味なので、岩手から全国へ向けて声を掛けるイメージで名づけられたそうです。サヴァ缶です、サバ缶ではありません。



**山本 成夫:「30年の実り」**

おかしいと言う言葉の三つ目の語義(すばらしい、魅力的)にふさわしい文章を新聞から拾ってみた。がんはおおむね30年かかって大きくなる。がん研究と人間探究を結び付けた提唱者は、人が何かを成すに30年を要すると。30年とはどんな時間。十年でやっと階段の前に立てる。二十年でその階段の3分の1のところまでのぼれる。三十年で階段をのぼり切る。阪神大震災の前に男の赤ちゃんが生まれた。両親から惨状を聞いて育ち、地元神戸市の職員になった。震災から30年、今は志願して石川県珠洲市役所の応援に入っている。彼が仮設住宅を訪ねる姿を見た。まさに30年の実りだろう。

**後藤 文男:「通勤電車で最近感じること」**

昔は、座っている人の多くは週刊誌、新聞を読んでいた。今は8人掛けの椅子には7人はスマホ、残り1人は寝ている。これが標準的なパターン。また、車中の釣り看板も変わった。昔は週刊誌の記事が多く、それを見て週刊誌を買い求めたものだが、もはや、週刊誌、新聞の時代はなくなりつつあり、鉄道会社のイベント案内が中心である。

ネット、デジタル社会への移行は時代の流れで避けられないが、世の中の動きについていけない人も多い。時代が変わっても人間の心は昔のままである。

**飯野 望:「自由題」**

夢に見た タワマン買った夢を見た！  
古古古米 炊事新舞 私炊く  
ペイペイが 使えた父の 無駄使い  
娘から 小遣い頂戴 ペイペイで  
我が孫が チャージしてねと ラインする  
パスワード 記録したけど 記憶無し  
顔認証 シワ増え過ぎて 鍵開かず！

**佐々木 由美子:「カタカナ言葉」**

溢れるカタカナ言葉から、3大ハラスメントと言われるセクハラ・パワハラ・マタハラ  
労働省が特に、対策強化しているのは、3 大ハラスメント+カスハラ。私が最近、新聞の人生相談で初めて知った言葉がフキハラ(不機嫌)。面白いと思ったのがハラハラ(正当なことでもハラスメントだと主張する人)オカハラ(特定の人にだけお菓子を配る)エンハラ(自分の楽しいことを押し付ける) 昭和の人間は特にセクハラに注意ですね(笑)

**松本 健一:「だるま寿司～蔵寿司」**

先日、孫達と回転寿司のくら寿司へ行って来ました。  
今はどこもタブレットで注文してレールに乗って届く様に。で食べ終わった皿 5 枚を回収口へ投入すると、「はずれ」と、3～4 回入れると「あたり」と、カプセルが出てくる。子供達は寿司より皿を入れる方が楽しく、おとなの皿が空くのを待っている。  
忙しい時代になりました。  
それに引き換え、10 年位前に亡くなってしまったが。  
昭和の臭う街……桜木町の野毛、行ったことある方……？  
野毛小路の入口駐車場に、だるま寿司の小屋が、勿論トイレは外の簡易型。おやじさんは80 歳位の寿司職人です。元気でね！野毛の女将さん達からは……立ち退かないと評判が悪い。でも話が面白い、  
カウンターの常連と大きな声で話が一段落して、おやじに赤身握ってと言うと、吸ってたタバコを横に置き、その手で握って、ハイ

いっちょ！と……今だったら保健所が飛んできますよね。  
でも、人情味があって好い時代でした。

次回予告： 「船橋ユーモアスピーチの会」

7月9日(木) 14時00分～ 船橋勤労市民センター2階 第2講習室

ロングスピーチ 山本 成夫さん

「ユーモアは老後を救う パート3、4」

スピーチテーマ 「気分転換法」、「あこがれ」

「自由題」、「失敗談」

※スピーチダイジェストの送付先をお願い

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 [mac2026new@ybb.ne.jp](mailto:mac2026new@ybb.ne.jp) (メールアドレスが変わりました)

会場は勤労市民センターです、部屋は毎回変わります、1階の案内表示を確認して下さい。開始は14時です。