

ユーモアスピーチ船橋

2026 (R8) 年 7 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

234 回船橋ユーモアスピーチ

2026 年 7 月 9 日 (木)

3 分間スピーチテーマ

「気分転換法」「あこがれ」

「自由題」「失敗談」

ロングスピーチ 山本 成夫さん (1 時間)

「ユーモアは老後を救う パート 3、4」

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

6 月 11 日の参加者：藤原(克)、藤原(澄)、岩瀬、後藤、中久木、辻内、長井、小畑、原田、飯野、佐藤、佐々木、山本、岩寺、町田、長嶋 16 名

ロングスピーチ (6 月 11 日)

山本 成夫

「ユーモアは老後を救う」 その1

笑い与健康

笑いとその効力について

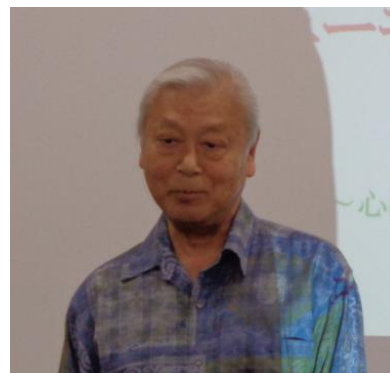
自己笑介 私は昭和3年開設の医療法人の病院に昭和46年に入りました。病院では総務課で診療を垣間見、やがて健康管理センターに移り、予防(健康診断・人間ドック・産業医)、介護では(医療連携・訪問診療)等、これまでの、医療、予防、介護経験と自らの病気体験もからめ、健康寿命(自立して生活できる期間)を延ばし、笑いの心を失わず生きてゆくことが元気で幸せな老後に繋がる講演を面白おかしくさせていただいております。

最初になぜ「ユーモアは老後を救う」なのかを説明しました。病や老のつらさを経験したとしても、にもかかわらず笑うという事を忘れず、愛と思いやりの表現が出来るようなユーモアを開発することは、人格的にも成熟した人間になることと考えたからであります。

笑いには、人を刺す笑い(ウイット)・人を楽しませる笑い(コミック)人を救う笑い(ユーモア)が有り、その例を紹介しました。又、日本のユーモアは一説によると、夏目漱石によって根づかされた。ユーモアは面白いと言うに止まらず、その定義の中には、いろんな要素、意味合いが含まれています。例えば、ユーモアはベース(悲しみ)の要素が混じる複雑で矛盾に満ち、感情的なものであり、直感と常識で処理しようとする生活の知恵である。ユーモアは人間関係の潤滑油である。ユーモアはある種の品格をもっていなければならない。気配りが必要。又、にもかかわらず笑うこと・愛と思いやりの現実的表現である。等々となっております。この定義の中の下線の言葉にいろんな笑いを付けて、聞いていただきました。

少々笑っていただいた後で、笑いの効力をお話しました。(元気になる・ストレス解消・病気を治す力がある・リラックス効果がある)と、そして私なぜ五七五の笑いに拘ったか? それはその創作過程が脳活性化に繋がると考えたからであります。

各自に楽しい句の創作をしていただきました。



「ユーモアは老後を救う」 その2

生活習慣の工夫

認知症笑化法

(認知症も笑いに変えよう)

生活習慣の工夫

高齢者の健康を考える時、日々の生活に笑いを介入させ、気分、健康感、幸福感を上昇させ、生活の質を向上させるためには、悪い生活習慣を良い生活習慣に変えてゆく工夫が必要になってきます。生活習慣を工夫することは、聖路加国際病院の日野原先生の言葉を借りれば、「老いを創める」ことです。それは、老化防止であり、孤独からの引き戻しであり、生きがいの創造につながります。

認知症笑化法

人の命が、いつかは土に帰る土で出来た器であるならば、医師はそこに予防、治療、リハビリ、終末期医療、看取り等を盛りつけてくれます。私はそこに、次のとおり盛り付けました。認知症笑化法として、その道の権威者数名の主張の共通点+ α (13項目)設定しました。認知症は脳内にアミロイドベーターというタンパク質が蓄積することによっておこるものです。認知症にならない人はいません。85歳以上→4割・90歳以上→6割 95歳以上→8割 みんななるんです。だから遅らせる工夫をしましょう。老化を遅らせる為に、一番大切なことは、「意欲」を保ち続けることです

1. やりたいことを探すこと(好奇心を持つこと・退屈しないこと)
2. くよくよ考えないこと(くよくよはボケ、あれこれはボケない)
3. プラス思考で考える(別れは新しい出会い、プラス面をしっかりとみつめる)
4. 感謝される役割意識を持つこと(ありがとうと言われる役割意識を持つ)
5. 学ぶ・知識を生かす・知恵を出す(学び、自分の強みを生かし、知恵を出す)
6. 人との交わりを大切に(会話のキャッチボール)
7. 好齢者をめざす(高齢者を好齢者と言い換える)
8. 体を動かす(体を動かし、健康寿命を延ばす)
9. 歯を大切に(20本を目指す)
10. 病気に気を付ける(食事はバランス良く、かかりつけ医、受ける医療は自分で決める)
11. 脳活性化(暗算・携帯機能・模様替え・もったいない精神・笑句創作)
12. 記憶力トレーニング(出来事・ニュース・会った人・食べ物・使ったお金)
13. 夢を持ち続けること(習慣、脳の回路を変えることで夢をかなえる)を紹介。

各自の認知症に関する考えをお聞きしました。

3 分間スピーチダイジェスト

テーマ 「ワールドカップ サッカー」、「値上げ」

後藤 文男:「ラジオ体操会でハイキングへ行きました」

先日の 6/7(日)、墨田区牛嶋神社のラジオ体操会で世田谷の等々力溪谷、九品仏等へ行きました。参加者は 15 名。男性が 4 名、女性が 11 名でした。平均年齢は 75 歳、最高は 92 歳。一番気をつけていることは、トイレと駅の階段です。年寄りには階段は厳しいので、必ずエレベーターかエスカレーターの場所を探します。次にトイレは重要です。最低一時間に一度はトイレ休憩、きれいで大きいトイレを探します。また、九品仏は浄土宗のお寺で、まるで京都にいるような広い庭があり静寂のそのもので感動しました。

どうにか無事に帰ってきました、ラジオ体操を通じてコミュニケーションを図り、下町の「おせっかい文化」の復活を目指しています。

辻内 京子:「自由題」

先日、大型商業施設でとんでもない場面に出くわしました。店内で私の後を人が通り過ぎる気配、ささっと、ある商品を手にしてレジには行かずにそのまま駅方面へ、さあどうしよう。身長 170 センチ以上、年齢 50 歳前後、やせ型、そんな事を考えましたが、あなたならどうしますか？

答え

「店員さんに伝え、その場をすぐ離れること」店内にはカメラが沢山あって、すぐその人物は分かる、関わらないことも大事、その商品は包丁でした。

岩瀬 緑朗:「イラン紛争」

ユーモアスピーチの題としては不適正ですが終息の見通しが見つからない「イラン紛争」です。私が現職時代の会社がイランのカーグ島に 100 万バレル 16 万キロリットル(当時世界最大の原油タンク)を建設しました。

そうした関係もあり我が国とイランは良好な関係にあると思っております。

わたしはちなみに現地の建設には関わっておりませんが。

トランプ大統領はそのカーグ島を攻撃すると発言！

そしてホルムズ海峡封鎖による我が国の石油不足危機が懸念される中に石油備蓄の放出。この国家備蓄、民間備蓄の建設にも現職時代の会社が関わり多くの石油備蓄タンクの建設いたしました。

鹿児島県の喜入に民間備蓄タンクを海上に

青森のむつ小川原に国家備蓄タンクを山麓に

利用されないことがなによりですがこの備蓄タンクが日本を救う一助になろうとは。

争いは開戦してしまうと終息させることは勝ち負けが国を左右するために長引くことになりません。

山本 成夫:「笑 句」

笑句とは 心の栄養 ぼけ防止 何となく 心に潤い 与えます

- 部下が好む上司の家

肩こらず めし、酒、風呂に おみや付き 誰でも行きたがる家ですね

- 恋愛・二股の選択

待つことが 苦にならない人 選ぶべき 何時間でも待てる、正解ですね。

- マナー向上委員会のおじ様達が

道幅を いっぱい歩いて じゃまだった おじ様方気を付けましょう！

- 常備薬・ご家庭にいかが

飲みやすい 下痢・食あたり バチあたり バチあたりに効く薬はある？

- 腰痛

ゆで癒し 風呂掃除して 又傷む お大事に！

- 食事会

桜(はな)を愛で 食を重ねて 身もお重 桜(はな)、食も重ねりゃ身もお重ですね

- 最近のショックは何？

そうだなあ 女房のいびき 聞いたとき ご愁傷様

お粗末でした。

長井 みどり:「自由題」

四街道カルチャーセンターでチャット GPT の講座があったので受講しました。後藤さんの文章にありましたが、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。まさしく同感です。

中久木 一乗:「失敗談」

テーマについて話す事が苦手な私は いつも自由題で、今年は「私の失敗」の話。1月は開催日を間違え欠席。2月は時間を間違え遅刻。3月はその言い訳ばなし。その後入院で、4・5月は欠席で、本日は失敗談の3回目。失敗の分類はいろいろだが、最多はモノの紛失。1分前のハサミ、10分前の文献、昨日の財布、先月の通帳、皆隠れるのが上手い。

私より他人が、思わぬところに発見する。机の周り、コピー機の中、冷蔵庫の脇、カバンの中、他のファイルの間。心当たりを探してない時は、無駄のようでも、片端からすべてを見る「急がば回れ」。

佐々木 由美子:「値上げ」

食品の値上げは 二、三割は普通。珈琲は二倍になって驚いた。食費は手間をかければ安くて美味しい料理は出来るが面倒な時もある。一層、食事は一日一食にしたらどうか…。

片岡鶴太郎さんは一日一食。彼はヨガの実践者で超人的な暮らしの上にそれが成り立っている。一日一食だけ真似ても栄養失調で干からびてしまいそう。飽食時代と言われている昨今、いい機会なので食べ方を考え直してもいいかもしれない。

飯野 望:「値上げ」

又値上げ、節約生活もう値上げ●

値上げによる私の生活は…

残り物を頂き、賞味期限切れも頂き、

いつも暖かく迎えてくれるのは●

トイレの便座だけです！？

小畑勝彦:「カラス」

最近都心でカラスを見なくなった…2003年をピークに減少しており、要因は「ゴミ出し対策の徹底」「カラス自体の捕獲対策」「燃えるゴミの量の減少」などです。都心で減ったカラスが、餌に恵まれた郊外で「よく見かける」「都心のカラスがこっちに来ているようだ」「郊外のカラスはマッチョ」だと。しかし、単に迷惑だけでなく、「動物の死骸を食べて環境を清潔に保ったり」「害虫を食べて減らしたり」「植物の種を運ぶ」など貢献もしています。ところで最近、弁当の空き箱に興味を持ち、置き配に被害が出ているようです。カラスは人間社会を良くみているので、「見せない」「触れさせない」「覚えさせない」これが大切だそうです。

町田 雅和:「値上げ」

私が一番値上げを感じるのは 100 円ショップのダイソーです、A4 サイズの画用紙が、以前は 15 枚で 100 円だったのに、この間行ったら 10 枚 100 円になっていました。

値上げに対する節約術をネットで調べたら、ポイントアップデーに買い物しなさいとか、飲料水はプライベートブランドの物を買きましょう、なんてありました、その中で最も共感したのは新聞に折り込まれているスーパーのチラシを見ない事、これには家のカミさんも納得していました。

長嶋 秀治:「自由題」

GWの5月3日から5日まで、松本に滞在し周辺を観光しました。3日は諏訪の諏訪大社、下社など。4日は善光寺。5日はこの旅の一番のハイライト、安曇野の長峰山に登ることでした。登るといっても、車で頂上直下まで行き、ほんのちょっと登れば933mの頂上です。

頂上に着いたとたん、残雪の北アルプスの山々が目の前にドーンと迫ってきました。南の鍋冠山から北は白馬岳方面まで。かつて登った常念岳、大天井岳、燕岳、鹿島槍ヶ岳、白馬岳などなど。神々しく白く輝く山々を目に焼き付けました。



原田 益次「値上げ」

「物みな上がる物価高 こう長く続くと、ああまたかと少しは慣れてきた。慣れないのがかみさんの投げる、あれやれ、これやれ、(洗濯物入れて、玄関閉めた、風呂の栓した、電話に出て)という命令に近い指示の嵐には、ほどほどネ(音)を上げろ毎日です」



次回予告： 「船橋ユーモアスピーチの会」

8月13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 山中 昇さん

「102日間地球一周海外旅行報告」

スピーチテーマ 「酷暑」、「里帰り」
「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 (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。