

ユーモアスピーチ船橋

ジョークは暮らしの調味料・ユーモアは人生のかくし味
200回船橋ユーモアスピーチ

2023年9月14日(木) 3分間スピーチ

スピーチテーマ 「依存症」「有望」
「自由題」「失敗談」

ロングスピーチ

川田 茂雄さん：「定年後のインド 補足と総
まとめ」

工藤 文夫さん：「鉄道の話」

8月10日の参加者：中久木、川田、山中、稲葉、岩瀬、
佐々木、工藤、山田、後藤、小林、町田、植野、長嶋
13名

2023 (R5) 年 9月 14 日発行

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)

見学料 500円

開催日と場所 (原則)

毎月第②木曜日 15:15~17:30

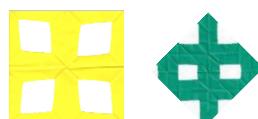
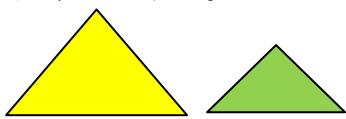
会場 船橋中央公民館 第2集会室
4階

前回のロングスピーチ (8月10日)

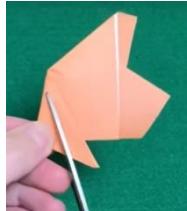
「簡単工作マジック」

折り紙を使ったマジック 2種を行った

1, 2枚の折り紙を折りたたんで、1回カットすると
田中の文字が現れる？



2, 1枚の折り紙を折りたたんで、1回カットすると
丸と星型が現れる？



前回のロングスピーチ (8月10日)

「三浴のススメ」

長嶋 秀治さま

～海気浴（潮湯治、海水浴）・日光浴・森林浴～

1. 海気浴

潮風を吸い込みながら歩くことは、心を落ち着かせたり、精神のバランスを正常に戻すのに効果がある。そして果てしなく広がる海、青い空の開放感を味合うことも、心身をリラックスさせる。当初の海水浴は、西洋医学にもとづく健康法であり、医療行為だった。身体を波にさらすことを目的としていた。海水浴の読みかたも「カイスイヨク」ではなく「ウミミズユアミ」だったという。潮流で身体に刺激を与え海辺の清涼な空気を吸うことで、泳ぐというのではなく、岩のところど



ころに差してある鉄棒につかり、海水に浸かっているだけで、いわば潮湯治のようでした。

2. 日光浴

人体の骨や歯の形成に必要なビタミンDについて、太陽光を浴びることで紫外線がコレステロールを変化させ、およそ必要な分のビタミンDの半分の量をまかなっている。残りの半分は食べ物から得られている。ビタミンD が不足すると骨や歯が弱くなったり疲れやすくなったりする。人においては午前10時から午後3時の日光で少なくとも週に2回、5分から30分の間、顔、手足、背中への日光浴で十分な量のビタミンDが体内で生合成される。日光浴をすることで骨粗しょう症の予防、認知症予防、糖尿病予防、脳内のセロトニンを増やす、うつ病の改善、生活習慣病の予防改善、免疫力の改善につながる。

3. 森林浴

1982年、時の林野庁長官・秋山智英が考案。温泉浴、海水浴、日光浴になぞらえて考案。森林に入って清浄な空気を呼吸しその香気を浴びて心身の健康をはかること。特に森林が発散する芳香性物質フィトンチッドが人体を活性化することで知られる。フィトンは「植物」、チッドは「他を殺す」という意味です。つまりフィトンチッドとは植物が自分を殺そうとする細菌やウイルスなどの微生物をころすために発散している揮発性物質のことです。フィトンチッドは殺菌作用があるだけでなく、人の神経活動とくに自律神経の働きの向上に良い影響を与える。森林浴の主な効果として①視覚：自然の景観 ②聴覚：鳥・小川・滝の音など ③嗅覚：森林の香り ④触覚：樹木や大地など ⑤味覚：清浄な水などがあげられる。

3分間スピーチダイジェスト テーマ 「番狂わせ」「割安」

中山 昇：「日傘男子」

8月に入って日傘男子デビューをした。日本気象協会がツイッターで国民全員（老若男女）に日傘使用勧めを呼び掛けていて、啓蒙のために3枚のポスターを用意している。

1枚目「無限に日陰を歩けます一暑い夏の日、日陰で体感温度が7度下がります」

2枚目「日傘は女っぽいとか、もうやめませんか一問題は紫外線ではなく偏見です」

3枚目「ソーシャルディスタンスがわからないお子様にどうぞ一日傘で暑さ対策だけでなく密集の回避も可能です」

以上に触発され、アマゾンで晴雨兼用・男女兼用の日傘を検索し、外側がベージュ（直射日光をはじく）内側が黒（紫外線対策）、ワンプッシュで開く2,880円のベストセラー商品を購入した



稻葉 勝弘：「割引」

昨今値上がり値上がりで年金生活者の私達には大変な世の中です。特に食品は激しく買わない訳にはいかず苦労しております。当方はスーパーでもっぱらシール付きの割引商品を愛用していますが、店もさるもの元値を上げてる場合もあるので要注意です。テレビでサプリメントで8割引等のコマーシャルがよくありますが、すべからく元値がいくらか確かめて賢い消費者となって乗り切ましょう!!

中久木 一乗：政治家の「約束」

吉田勝昭著：「私の履歴書—特別編集ダッシュ版」より、3人の政治家の約束を紹介した。「千葉商科大学学長の加藤寛」さんのお話では、政治家は①朝早く、②夜遅く、③金は預かっても貰わないのが約束とか。端的な真実と思う。田中角栄首相の奥さんとの約束は。「出て行け」と言わない。「暴力」を振るわない。そして、もしも皇居に行くときは同伴することだった。どれも角栄氏の巧みなユーモア溢れるサービス話術の見本のようだ。正力松太郎氏が財政的に傾いた読売新聞社の立て直しを、後藤新平氏に相談したら、10万円（今の1億円以上）を出して「他人に言うな。駄目な時はドブに捨てたと思え」が約束だった。私の一番気に入った話です。

工藤文夫：「割安」

「加齢」による認知症予防のため、数年ぶりに、就労を始めました。なかなか希望の仕事がなく、しぶしぶ、週2回、2時間でマンションの清掃を始めました。ところが、真剣にやってみると、比較的、時間内で済むため、こりや「割高」でいいやと思い、追加で、週1で、4時間のアパホテルの温泉の温度管理も申し込みました。ところが、これが中々うまくいかず、研修を4回やってもOKが出ず、8回目に時間オーバー一分は、自己責任の条件で、なんとか採用許可が出ましたが、必死やつても、30分オーバーする始末。「割安」になりますが、意地で続けています。結局、掃除+温度管理でキャラのじじい就労となりました。

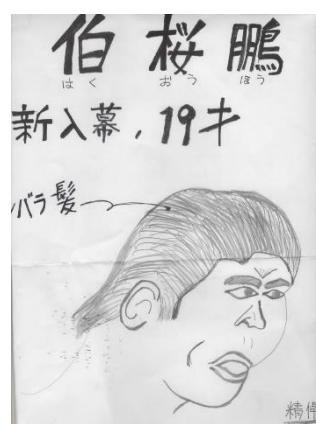
山田 正國：「思い出」

昭和20年第二次大戦終結直前 私は旧制工業学校機械科に入学しました。入学直後自宅は爆弾空襲に会い廃材の山二日後の焼夷弾空襲で廃材の山、家財共に全焼、学校も全焼、日本敗戦、戦後学校は再開されたが、教育予算はなく、工業学校の実習材料を購入する予算勿論なく、担任の先生は元軍事工場で飛行機エンジンを設計していた方でしたが、私財を出して購入してくれた。先ず自校の野球部のバックネットの建材を買い、我々機械科生徒が建設した。それを見た隣の普通科中学がうちもと註文を受け、建材費だけ負担してもらいそれが評判を呼び我々の時代に3基、後輩たちにこのシステムが引き継がれ、全部で41基、市内の新制中学同高校の殆どの建設を行ったことになる。県、市からの予算不足を十分に補完でき教育実習ができ、また野球部は思い切り練習に励めて幸運だったと今思う。

川田 茂雄：「番狂わせ」

先月の大相撲名古屋場所は、19才新入幕の伯桜鵬が番狂わせの大活躍をしました。

14日目を終えて、11勝3敗で、豊昇龍、北勝富士とTOP3人の一人と成って、あわや109年振りの新入幕優勝か、と騒がれました。残念ながら、結果は、豊昇龍に敗れてしまいましたが、3賞の内、敢闘賞と技能賞のダブル受賞でした。令和の怪物と呼ばれ、久しぶりの期待できる日本人力士の誕生です。これから10年以上、大相撲を楽しめそうです



町田 雅和：「割安」

割安のイメージが強い100円ショップでも、コスパが悪いアイテムもある。
 ・タオル ・紙食器 ・食品 ・ゴミ袋 ・電池など、これらはスーパー・ホームセンターの方が安かったり性能が良かったりするそうです。

コスパと似た言葉で、タイパ タイムパフォーマンスがあり、若い人はテレビドラマを録画しておいて 1.5 倍速で見たり、本の要約サービスが人気だったり、そんな風潮を苦々しく思っていた自分も、昔録画しておいた、NHK の朝ドラ「ちりとてちん」のテーマソング、1 分もかからないのに飛ばして見ている。

佐々木 由美子「割安」

オニヤンマトンボの実物大フィギュア（オニヤンマ君）が一匹で 990 円 それを 4 匹 2,650 円で購入した。一匹当たり 662 円で割安。【キャッチコピー 蜂・アブ・蚊の天敵】 帽子と前後に紐でぶら下げた。三匹の護衛を従え庭の水遣り いつものように蚊が草叢から現れる。ええ～!! オニヤンマ君の目前を横切り左腕をチクッと刺した。 納得できず翌日もやってみると、蚊はオニヤンマ君を無視して堂々と右腕をチクッ。 4 匹も買って割高な買物をした。後日、足長バチには多大な効果があったが目的は蚊対策なのです。（泣）

植野 晏生：「私の健康法」

私の健康法は、睡眠法にある。昼寝は 2 時台に 26 分寝る。（NASA 法である）。夜は 10 時に入浴し、ブログとメールをチェックした後、壁ストレッチをし腰や背中を伸ばした後、足を温めクーラーで顔に冷気を当てながら酷暑を克服するようにしている。足腰の衰えなどは週 2 回のジム通いで補強している。後は愛妻の作るご飯を美味しく食べよう努めている。ごく普通の健康法であるが。

長嶋 秀治：「失敗談」

今月 2 日帰宅してサングラスがないことに気づく。翌 3 日出かけて帰りに前回求めた眼鏡店で同じ眼鏡を三度目になるが求めようと思っていた。しかし忘れていないという理由なき確信があったので購入をやめた。翌 4 日出がけにザックのサイドポケットに眼鏡ケースが見えた。こんなところに入れたんだという記憶がよみがえった。1 件落着！とはいかなかった。翌 5 日、帰宅して今度は老眼鏡がないことに気づく。飲んでいたが帰りの電車の中で新聞を読んだ。JR の遺失物係に電話したが残念ながら届け出はないとのこと。昨年 6 月白内障の手術後に作ったもの。再度処方箋を作つてもらうのかなと思うと気が重い。



予告：10 月 「船橋ユーモアスピーチの会」

10 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

常廣 貫次郎さん：「むかし話：夢長者」

辻内 京子 さん：「ダーツをやってみて」

スピーチテーマ 「異常気象」、「〇〇もどき」、「自由題」、「失敗談」