

特定非営利活動法人

シニア大樂

特定非営利活動法人
NPO法人

だいがく
シニア大樂

東京ホームタウン大学2024 分科会③

「シニアにもっと笑いを」

NPO法人「シニア^{だいがく}大楽」

「笑い」の効用 ①

- 1 ナチュラルヘルパー細胞
NH細胞活性 → **免疫力の向上**
- 2 **脳内のドーパミンが増える** → **記憶力**
- 3 **脳内のセロトニンの活性化** → **うつ病予防**

「笑い」の効用 ②

- 1 対人コミュニケーション → 潤滑に
- 2 グループ内の潤滑油 → チームワークの強化
- 3 閉じこもり族 → 参加へのモチベーション

「シニアにもっと笑いを」の具体例



① 「ユーモアスピーチの会」

② 「小ばなし・落語入門サロン」

③ 「シニアユーモア川柳」 (しにあ・せん)



シニアユーマア川柳

シニアユーマア川柳サロン主宰
全日本川柳協会常任幹事

藤井敬三

川柳とは 何だろう

- 江戸時代の江戸で起こった
庶民の文芸
- 当時の代表的な選者（点者）
柄井川柳の名に由来

俳句と川柳の違い

『俳句』

- 1 自然を詠む
- 2 文語体
- 3 季語が絶対条件
- 4 切れ字を使う
「や」「けり」「かな」・・

『川柳』

- 1 人間を詠む
人情、人生、人の世
- 2 口語体
- 3 季語にこだわらない
- 4 切れ字を使わない

川柳は五七五で詠む

禿げたねと

笑た友の

入れ歯落ち

ユーモア川柳

今川乱魚(1935~2010)

「ユーモア川柳句集」から

ユーモア川柳

アルバムに

愛を剥がした

跡がある

今川乱魚

ユーモア川柳

換気扇

つければ

走りそつな家

今川乱魚

ユ一モア川柳

見舞いには

日本銀行券

がよし

今川乱魚

ユーマア川柳

友達に

財布の底を

見せておく

今川乱魚

ユーモア川柳

川柳で

笑た人は

みな仲間

今川乱魚

シニア ユーモア川柳

(シニアせん)

シニアユーモア川柳

お辞儀して

共に楽しむ

クラブス会

シニアユーモア川柳

長生きおど

体の仕組み

徐々に知り

シニアユーモア川柳

もう歳か

孫の名前が

出てこない

シニアユーモア川柳

白内障

手術後気づく

妻の皺

シニアユーモア川柳

体調の

良い日は医者をも

てこいじゃね

シニアユーモア川柳

つまづいた

小石蹴飛ばし

医者通い

シニアユーモア川柳

腹八分

残した二分で

薬飲む

シニアユーモア川柳

いびきより

静かな方が

気にかかり

シニアユーモア川柳

おろおろおろ

嘘が言えます

ボケてない

シニアユーモア川柳

恨めしい

入れ歯運んだ

ゴミ袋

シニアユーモア川柳

味のある

字とほめられた

手の震え

シニアユーモア川柳

真っ直ぐに

生きてきたのに

腰まがる

シニアユーモア川柳

あれこれと

試着をしても

顔は邪魔

シニアユーモア川柳

赤い糸

夫居ぬ間に

そつと切れる

シニアユーモア川柳

割引の

証明要らぬ

顔となり

シニアユーモア川柳

誕生日

ローソク吹いて

立ちくらしらみ

シニアユーモア川柳

散歩中

カラスに頭

つつかれる