

# ミスタータナカによる ギター弾き語りボランティア

～ 合い言葉「歌って笑って健康長寿」～

自治会老人会や高齢者施設のシルバー世代を対象に、ギター弾き語りや安全講話を取り混ぜた愉快的な話をさせていただき、楽しいひとときを過ごして頂きます。

歌詞カードをお配りしますので、参加者みなさんも一緒に歌いましょう！

## 【歌うことの効果】

- ストレスの解消
- 腹筋の鍛錬
- 心臓病予防
- 疲労回復

## 【笑うことの効果】

- ナチュラルキラー細胞活性化
- 脳の働き活性化
- 自立神経のバランスが整う
- 幸福感が増す

## Q1 どんな歌を唄うの？

ああ人生に涙あり（水戸黄門の主題歌）、いい日旅立ち、上を向いて歩こう、おふくろさん、おもいで酒、北の宿から、恋の季節、三百六十五歩のマーチ、すきま風、津軽海峡・冬景色、夢芝居、よこはま・たそがれ等々

## Q2 どんな感じ、どうやってするの？

たとえば、教室くらいの会場で、ギター演奏に合わせて歌を唄い、曲の合間に安全講話や愉快的な話（漫談）をさせていただきます。

曲数、時間等は相談させていただきます。

※ **必要な機材は持ち込みますが、椅子と電源をお借りします。**



## ミスタータナカ プロフィール

本名：田仲安男（たなかやすお）、1959年（昭和34年）生まれ、奈良県出身 香芝市在住、元奈良県警察官（2020年4月定年退職）、2020年ギター弾き語りボランティアを開始（香芝市社会福祉協議会ボランティア登録済み）

## 連絡先

携帯電話 080-5354-0147

メール king\_of\_110 @ yahoo.co.jp