



て+て
TE to TE

Vol.27 2026.6.15
身近なニュースを手から手へ

発行：て+て編集室
有限会社メディ・オ・マサ内
〒671-1204 姫路市勝原区朝日谷309-3
https://www.tetotehouse.net
tetote.house@gmail.com
TEL.070-8941-3937

一緒に楽しく脳トレやりませんか？

「て+て」で2度の体験会を経て、5月から
「脳トレ歌って倶楽部」を開講しました。

今回はその様子をお伝えします。馴染みの
ある歌を歌いながら身体を動かしたりゲーム
をしたり。とても楽しいクラスです。



こんにちは赤ちゃん

まずは、「お互いのお名前を覚えましょう」と、「こ
んにちは赤ちゃん」のメロディに乗せて名札を見て
「こんにちは〇〇ちゃん」と歌いかけられたら「私は
〇〇よ」と答えることからスタート。

実は、私は若いころから人の名前を憶えるのがとて
も苦手で、しょっちゅう間違えたり思い出せなかつた
りしています。この方法でご本人が名前を復唱される
のを聞くと、あら不思議！ 歌が記憶の扉に連動して
いるらしく、憶えられるし時間が経っても忘れないのです。
とてもいい方法を知りました。

夏と言えば....

次に、「夏と言えば何を浮かべますか？ 3つ答えてくだ
さい」と問われて、参加者おひとりずつ、それぞれのスピ
ードで答えていきます。「暑い、寝苦しい、宿題」「花
火・すいか・夏みかん」「螢・蚊・カブト虫」...一つだけな
らすぐに答えられるのが、3つ並べて答えようとすると、
難易度が上がります。これも普段、洗い物をしながらテー
マを決めて単語を発するようにするといい脳トレになるな
と感じました。

左手は2拍子、右手は3拍子

唱歌「うみ」に合わせて、左手は2拍子に合わせて上下
に動かし、右手は直角三角形を描きながら3拍子で動かす
という左右別々の動きをします。難しいのですが、全体の
動きとして身体が憶えると、楽しいこと楽しいこと！ ふ
だんの生活の中で、左右別々の動きをすることが少ない
だけに、この運動はとても新鮮で刺激的です。



永野景子先生プロフィール

神戸ポコサウンド
神戸市こどもの居場所づくり『峠の寺子屋』代表
○ヤマハピアノ・エレクトーン講師&プレイヤー
○全日本ピアノ協会審査員
○全日本音楽検定試験官
○脳トレピアノ認定エグゼクティブ講師

歌いながら色分け

同じ「うみ」を歌いながら、手に持った団扇を先生の指
示に合わせて色別に動かしたり、色の手袋とハチマキを
「浜辺の歌」を歌いながらリズムを打ったりする動きも画
期的です。身体を動かすことに意識が偏ると歌の歌詞を
忘れてしまったり声が小さくなったり。しっかり歌おうと
すると身体が止まったり。これも何度も繰り返して練習す
るうちに、しっかり歌いながら体を動かすことができるよ
うになるそうです。

終了後は楽しくお話

この他にもいくつかのメニューをこなし、あつと言う間
に予定の90分は過ぎてしまいます。レッスン終了後、お茶
とお菓子をいただきながら、趣味のことや健康のことなど、
情報交換をしながらお話をし、来月の予定を決めてから
解散しました。
(レポーター・正木)

6月は22日(月) 13:30~です
(詳細は裏面をご覧ください)
歌いたい曲のリクエスト受付中



て+て

TE to TE

Vol.27 2026.6.15

あなたの街の てとて を結びたい!

人、モノ、お店、身近な情報をお待ちしております。

<https://www.tetotehouse.net>

tetote.house@gmail.com

TEL.070-8941-3937



HP



e-mail



Instagram

今月のて+てランチ

(ご予約優先)



ランチ……¥700 (1日12食限り)
コーヒー・紅茶…¥300

6月30日(火),7月1日(水)

11:30~15:00

☆5月は柿の葉寿司をお出ししました。庭先の柿の木から摘んだ葉で包んだ柿の葉寿司は大好評でした。淡路島からやってきた新玉ねぎのスープの作り方を教えた方も。

☆「食べた物で身体が作られる」からこそ、素材と調味料を工夫した「きっと身体が喜ぶ」ランチをお作りしています。

☆店主が一人で切り盛りしているので、少しお待たせすることもあります。お気軽にお越しください。

歌って倶楽部

— UTAKURA —

レッスン

「歌」プラス「脳トレ」の斬新なメソッド!

脳トレ要素を取り入れた

「歌って倶楽部—UTAKURA—

ならではの、

無理なく歌えて上手くなる

発声法も伝授!

声を聞いて

生き方輝く



— UTAKURA —

歌が上手になって脳トレもできる!

脳トレ『歌って倶楽部』

講師：永野景子先生

日時：6月22日(月)13:30~(90分間)

場所：て+て 受講費：2,500円 定員：10名様

持ち物：手ぶらでお越しください

♪脳トレの要素を使って 童謡・唱歌・昭和歌謡などを楽しく歌い、簡単な動作を取り入れながら笑顔になれるグループレッスンです。

♪「こんな歌を歌いたい!」というリクエストも受け付けます

ますますパワーアップ中!!

笑福亭喬路 ごきょうじ下さい

West

7月22日(水) 開演 2:00 PM

前売 ¥1,800 / 当日 ¥2,000

前売で満席になった場合、当日券の発売はありません。

姫路市出身 琴丘高校・関西学院大学卒。

勉強熱心で、伸び盛りの落語家。

定員20名の小さな会場です。和気

あいあいと楽しんでいただいています。

て+て寄席



シェアキッチン・レンタルスペースとしてご利用可能です。
1時間料金：平日1,000円 / 土日祝1,200円

て+て
LINE 公式アカウント
友達募集中



勝原区朝日谷309-3
JR網干駅東へ徒歩10分