

リリムジカ=心に響く音楽。読むだけで音楽レクと音楽療法の知識が身につく記事を毎月無料でお届けしています。

## 手づくり楽器 “竹クラベス”

音楽レクに関するご質問でよくいただくのが「予算をかけずに自分たちでつくれる楽器はありますか？」というものです。音楽レクを盛り上げるのに、楽器はとても役に立ちます。しかしきちんとした楽器をそろえるにはある程度の予算が必要です。予算をかけず身近な材料で楽器をつくってみたいと思う介護事業所さんも多いかと思えます。そこで今回は「ペットボトルのマラカスなどでは物足りない」あるいは「もう少し本物の楽器に近いものをつくりたい」とお考えの事業所さん向けに“竹クラベス”をご紹介します。

クラベスは拍子木に似た楽器（写真右）。2本の木の棒を叩いて鳴らします。本来の素材はローズウッドや黒檀などですが今回はこれを竹で作ります。作り方はとても簡単。



まずホームセンターの資材コーナーで、握りやすい太さ（直径1.5～2.5cm）の竹を用意します。20cm前後の長さに切り、切り口を紙ヤスリでなめらかにしたら出来上がり（写真左下）。市販の



クラベスほど大きな音は出ませんが、軽くて扱いやすいのが特徴です。「東京音頭」などノリの良い曲に合わせ、みなさんで鳴らしてみるのはいかがでしょうか。

## 読者からのQ&Aコーナー

「音楽レクの記録を書いて」と頼まれました。どんな内容を書いたら良いのでしょうか？

記録の目的は「伝えること」です。記録は自分だけが持っている情報を他の人に簡便に伝えてくれます。書くべき主な内容は、日時・場所・記入担当者・何をしたか・誰にどんな反応があったか・次回以降どう改善するか等です。書くときのコツは2つ。1つは具体的に表現することです。「曲をご存知だった」と書くよりは「早春賦の前奏が流れると笑顔になり『学校でよく歌ったよ』とおっしゃった」と書いた方が状況が伝わります。もう1つは良かった反応だけでなく、そうでない反応も率直に書くことです。そうすることで、次回以降どう改善するかを考えることができます。記録はコミュニケーションです。気づいたことをありのままに書き、他の職員さんやご家族とのやり取りを楽しみましょう！

うさ子の奮闘記 第12話

「4つのお約束④」 作：うめ子

