

coco Letter

令和6年
10～12月

高輪ほっとひといき子育て交流「coco (ココ)」の開催の様子をお知らせします。

ミニ講座や身体測定、育児相談の他、参加された方の交流タイムも設けています。



赤ちゃんの足形を使った
かわいいアート作品♪



体操講座は保護者も
お子さんもいい運動に。



防災講座では、避難場所や
給水所をしっかり確認！

講座のようす & 参加者さまの声

11/14
(木)

赤ちゃんとできるアート講座 (保育士)

会場：高輪児童館

赤ちゃんの足形スタンプを使って、秋らしいかわい
い動物を製作しました。フレームに入れると素
敵なアート作品に♪

新生児の時よりだいぶ足が大き
くなったなと、成長を感じました！
参加して良かったです！



スタッフやママ同士交代で子ども
を見ながら、集中して作業できた
のでよい気分転換になりました。

12/7
(土)

夫婦のパートナーシップ講座 (子育てアドバイザー/保育士)

会場：高輪区民センター

疲れや不安など、怒りの原因になっていることに
目を向け手当てをすることや、「どうしてやって
くれないの？」ではなく、「自分はこう思うから
こうしてくれたらうれしい」というI(アイ)メッ
セージで伝える大切さなどをお話してくれました。

夫婦のコミュニケーションだけで
なく、子どもへの関わり方につい
ても相談に乗ってもらえて、とて
も参考になりました。



講座のようす＆参加者さまの声

10/2 (水) 赤ちゃんふれあいわらべうた (アクティビティ講師)

会場：高輪区民センター

まだ小さくおうちでどう遊べばいいかわからなかったの、たくさんふれあい遊びをしたいです！

10/21 (月) 赤ちゃんはじめてのお熱 (保健師)

会場：豊岡児童館

熱の測り方やホームケアなどを改めて学ぶことができ、心構えができました。

11/9 (土) 赤ちゃんのいる家庭の防災講座 (防災士/保育士)

会場：高輪区民センター

災害時に我が子をどう守るか、避難所や給水所の場所、防災グッズなど色々考えるきっかけに。

11/28 (木) 赤ちゃんとできる体操講座 (保育士/アクティビティ講師)

会場：高輪区民センター

子どもの反応がとてもよく、自分もいい運動になったので家でもやりたいと思います！

12/26 (木) ベビーリトミック (アクティビティ講師)

会場：高輪区民センター

音楽に合わせて身体を動かしたり、お友だちと一緒にマラカスを振ったり、とっても楽しそうでした！

10/12 (土) パパ育児のススメ (NPO法人ファザーリング・ジャパン)

会場：高輪区民センター

パパ同士交流したり、上のお子さんがいる先輩パパがあそび場情報を共有してくれたり、和やかな雰囲気でした。

10/30 (水) 離乳食調理実践講座 (管理栄養士)

会場：高輪区民センター

野菜の調理法やだしの使い方などを実践的にお伝えしました。後日「野菜を食べてくれるようになった！」というお声もいただきました。

11/22 (金) 英語de親子ふれあい講座 (バイリンガル保育士)

会場：高輪区民センター

英語の歌や動物の鳴き声など、子どもも興味津々で楽しそうでした♪

12/18 (水) ベビーヨガ (ヨガインストラクター)

会場：豊岡児童館

普段しない動きをして筋力の低下を実感しました。子どもと楽しみながら運動するようにしたいです！

赤ちゃん健康コラム ～冬のスキンケア～



赤ちゃんのお肌は大人の半分の薄さ。生後2～3ヶ月まではママのホルモンの影響で皮脂分泌が活発ですが、それ以降は急に皮脂が少なくなり一気に乾燥します。乾燥し角質層がはがれて隙間ができると、外からアレルギーが侵入しやすくなり、湿疹やアトピー性皮膚炎が発症・悪化しやすくなります。赤ちゃんのお肌は、泡でやさしく洗い清潔にし、膜を張るようにたっぷり保湿する、などしっかりスキンケアをしましょう。お肌のバリア機能を高めておくことは、食物アレルギーの発症予防にもつながります。(保健師：高嶋美紀)

たくさんのご参加をいただき誠にありがとうございました。
今後の開催予定は港区ホームページに掲載しております。
QRコードや検索にてスマホから簡単にご覧いただけます。

※感染症予防の観点より、各日程とも参加組数を限定して開催いたしました。
※状況により、今後も日時・内容を変更・中止する場合があります。



高輪 ほっとひといき



お申し込み・お問い合わせ

高輪地区総合支所 区民課 保健福祉係

03-5421-7085

港区では個人情報保護条例を遵守し、各事業を実施しております。どうぞ安心して事業にご参加ください。