

coco Letter

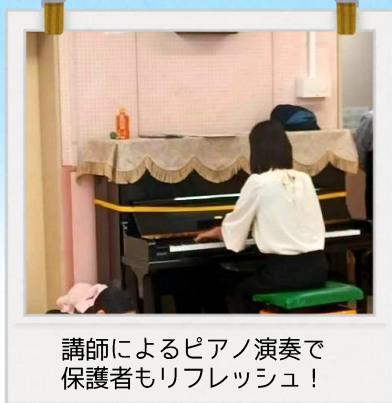
令和6年
1～3月

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。



アート講座での足型を使った干支の製作



講師によるピアノ演奏で
保護者もリフレッシュ！



離乳食講座を担当する
経験豊富な管理栄養士

講座のようす & 参加者さまの声

1/22
(月)

英語de親子ふれあいあそび (バイリンガル保育士)

会場：白金台児童館

英語の歌に合わせてふれあいあそびをしたり、し
かけのある英語の絵本を読んだり、楽しく英語に
触れられる講座です。

英語の発音に自信がなかったけれ
ど、親がいっしょに楽しむことが
大事なんですね♪



2/14
(水)

ベビーリトミック (保育士/リトミック講師)

会場：豊岡児童館

音楽やリズム、保護者や講師の声に合わせて身体
を動かすことで「聞く」「表現する」「感じる」
力を育むリトミック講座。幅広い月齢のお子さん
に楽しんでいただいています♪

季節に合わせた歌を歌ってくれるの
がとてもよかった！



インターナショナルスクールのお話なども聞けてとても参考にな
りました！



ピアノに合わせて歌ったり、楽器
を演奏したり、子どもだけでなく
親も楽しかったです♪

講座のようす＆参加者さまの声

1/5 (金) 赤ちゃんとできるアート講座 (保育士)

会場：高輪区民センター

子どもの足型はなかなか取れないので、とてもいい記念になりました！

2/21 (水) 赤ちゃんとできる体操講座 (体操講師)

会場：高輪区民センター

発達には個人差があることや、あそびの中で様々な身体の動かし方を経験することの大切さを伝えました。

3/12 (火) 赤ちゃんふれあいわらべうた (アクティビティ講師)

会場：白金台児童館

太鼓やギョロなどあまり触ったことのない楽器を手にしたリ、講師のピアノ演奏が聴けて楽しい時間でした♪

1/15 (月) 離乳食調理実践講座 (管理栄養士)

会場：高輪児童館

講師が紹介した調理器具や離乳食に関する本などをその場でネット検索されていました。

3/4 (月) 赤ちゃんはじめてのお熱 (保健師)

会場：高輪児童館

まだ熱を出したことがなく不安だったので、発熱時の対応やホームケアのポイントなどについて聞いておいてよかったです！

3/21 (木) 離乳食のはじめかた (管理栄養士)

会場：高輪区民センター

離乳食開始の目安をわかりやすくお伝えしました。

うちの子はそろそろ開始時期のようなので、かわいい食器などをそろえて始めたいと思います！

※2月3日に開催を予定しておりました「夫婦deキッチン片付け講座」は中止となりました。

栄養士コラム

テーマ：離乳食に取り入れたいお野菜

離乳食が始まると、初期はおかゆからスタートして、続いて野菜も取り入れ、さらには豆腐や白身魚などのたんぱく質と進めていきます。お野菜の離乳食は、最初は甘みのあるさつまいもやカボチャなどのペーストから始めるといいでしょう。かぶや玉ねぎ、にんじんなども舌触りがよく使いやすいお野菜です。

ただ、お野菜の中でも、消化しにくいもの（ゴボウやレンコン、キノコ類）や刺激のあるもの（にんにく、しょうが）は離乳食には適しません。また、アボカドは脂質が高いため、離乳食初期には不向きですので気を付けてください。

お野菜に限らず、離乳食は最初は少量から与えていきましょう。初めての食材は、場合によってはアレルギー反応が出てしまうこともあり得ますので、少量から、また消化も確認しながら進めましょう。



管理栄養士/講師
嶋村 薫

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。