

# COCO Letter

令和3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。



## 講座のようす & 参加者さまの声

10/16  
(土)

### パパ育児のススメ (NPO法人ファザーリックジャパン)

会場：高輪区民センター

パパの育児参加をテーマとした夫婦参加型のワークショップを実施。パパにお勧めの絵本読み聞かせの仕方を紹介したり、ご家庭での育児分担の悩みなどを参加者同士で話し合いました。

ワークショップで実践した夫婦で読み聞かせを早速自宅でも実践してみたいと思います♪



自分と同じように育児に取り組んでいる地域のパパの皆さんとも話せてとても参考になりました！



10/26  
(火)

### 子どもの健康 (保健師/看護師)

会場：白金台児童館

保健師による赤ちゃんの健康管理に関するミニ講座を実施。初めての発熱の際の対処法や、これからの乾燥する時期に必要な保湿・スキンケアのポイントなどを紹介しました。

つい先日、熱が出て慌ててしまったのですが、お話を聞いて次は落ち着いて対応できそうです！



将来のアレルギー等の予防のためにも、保湿とスキンケアが大事ということが良くわかりました♪



## 講座のようす & 参加者さまの声

10/21  
(木)

### はじめての離乳食 (栄養士)

会場：高輪児童館

授乳から離乳食への移行の際に気を付けること、食事介助の際の食具の使い方など、栄養士による実演を見ながら学んでいただきました。

11/16  
(火)

12/7  
(火)

### 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・白金台児童館

保育園の体操講師から、親子のスキンシップにもなる体操あそびを教わりました。腱鞘炎や腰痛になりにくい抱っこの仕方などのアドバイスも好評でした。

11/25  
(木)

12/23  
(木)

### ベビーイングリッシュ（英語講師）

会場：高輪児童館・高輪区民センター

講師手作りのカラフルおもちゃを使った英語あそびを楽しんだり、英語のわらべうたを使ったふれあい遊びなど、皆で一緒に楽しい時間を過ごしました♪

## 栄養コラム

### テーマ：離乳食介助

離乳食の開始はだいたい生後5～6カ月頃から始めるお母さんが多いです。

- ①首がしっかり座っている
- ②支えてあげるとお座りができる
- ③食べ物に興味を示す
- ④スプーンを舌で押し出さない

①～④をクリアしたことを目安に離乳食を開始します。

そして離乳食で大事なことは「スプーンでの介助を適切に行うこと」です。最初はスプーンで口の中へ入れてあげてもなかなか赤ちゃんの唇は閉じません。ですので、最初は口の中に流し込むしかありませんが、だんだん慣れてくると舌の上にスプーンをのせるとそれを感じて唇が閉じられるようになります。はじめのうちは緩い唇の閉じ方ですがスプーンをまっすぐに引いて抜いてあげましょう。慣れてきたらスプーン底を舌にのせ、スプーンの付け根が下唇の位置になるように口に運びます。赤ちゃんの唇が閉じてからそっと水平にスプーンを引くと食物は舌の前方にのります。水平にスプーンを引くことにより丁寧良い（赤ちゃんが口の中で食物をとらえるところ）ところにのせることができます。スプーンを上にしゅかりあげるようにスプーンを引いてしまうと舌で食物をとらえることができず、その後の発達に応じた食べ方（噛んで食べる）が難しくなります。他にも赤ちゃんの口の中の大きさに合ったスプーン選びや大量に口の中に食物をいれない、スプーンを入れるタイミングや引くタイミング、口の中に食べ物が残っているのに次々と入れてしまうなど気をつけ発達に合わせた離乳食を進めていきましょう。

10/21の講座で  
実際に使用した  
食具です♪



栄養士/講師  
村田由美子

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。

※緊急事態宣言の発出に伴い一部日程は中止とさせていただきます。  
※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。