

coco Letter

令和4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。



離乳食講座では食具の
実物を使用して実践します



オープニングの
手あそびと絵本読み聞かせ



自己肯定感を高める言葉かけ
講師の高祖先生です♪

講座のようす & 参加者さまの声

1/15
(土)

パパ育児のススメ (NPO法人ワザ-リツガジヤッソ)

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。多数のパパが参加され、相互にご家庭での育児分担の悩みなどを話し合いました。パパおひとりでの参加もいらっしゃいました。

家事の役割分担を夫婦で話し合っ
て、いろいろ実践してみたいと思
います♪



育休を3カ月取って子育てに専念され
た地域のパパと話せて、とても参考
になりました！



1/20
(木)

自己肯定感を高める言葉かけ (子育てアドバイザー)

会場：高輪児童館

家族間・夫婦間の言葉かけ、家事や育児の分担の
仕方など、子育てアドバイザー高祖常子先生の体
験や、参加者の経験も交え、幅広く家族のパート
ナーシップを学ぶ交流の場になりました。

子どもへの言葉かけのコツは、そのま
ま夫婦間のコミュニケーションにも共
通するなあと参考になりました！



“手伝ってあげる”のではなく、
“夫婦で一緒にやる”という意識を
持っていこうと思いました。



講座のようす & 参加者さまの声

1/25
(火)

はじめての離乳食 (栄養士)

3/19
(土)

会場：高輪区民センター

離乳食への移行タイミングやその際気を付けること、食事介助の際の食具の使い方などのポイントなど、保育園の栄養士による実演を見ながら学んでいただきました。

2/1
(火)

3/8
(火)

子どもの健康（保健師）

会場：白金台児童館・高輪区民センター

小さな赤ちゃんの初めての発熱の際の対処法や、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。

2/17
(木)

3/22
(火)

ベビーコミュニケーション（保育士）

会場：高輪区民センター・高輪児童館

まだ言葉でのコミュニケーションが難しい赤ちゃんとのスキンシップや色彩心理学を踏まえた身の回りのカラーコーディネーションなど、赤ちゃんご家族が笑顔で過ごすコツを学びました♪

栄養コラム

テーマ：離乳食用の食器

離乳食が始まる前に離乳食用の食器をそろえるお母さんも多いのではないのでしょうか。

- ①茶碗、汁椀、お皿、ランチプレート
- ②フォーク
- ③スプーン
- ④コップ、マグ
- ⑤トレイ



保育園ではこのような食器を利用しています♪



お祝いいただくことも多いベビー食器ですが、離乳食の初期の段階ではサイズが大きすぎ、初めて離乳食を食べる量に対して適していないこともあります。

食器の種類も様々あり、選ぶのも大変です。離乳食用の食器は、プラスチックや陶器製のもの、またおしゃれな木製のものもあります。離乳食初期は、調味料の計量に使っている計量スプーンの小さじ1杯くらいより、ごく少量から食べ始めるため、最初は深さのある小さい小鉢のようなものをいくつか用意しておくといでしょう。少しずつ色々な食材が増え、食材そのものの味を体験していきますので、大皿で混ぜてしまうのではなく、個数をそろえておくのがおすすめです。また、落として割ってしまう素材もありますので、よく動く元気な赤ちゃんの場合は木製やプラスチック製などがおすすめです。初めての離乳食を食器選びから楽しんでみてください。

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。

※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。