

# COCO Letter

令和8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。



親子で行う運動あそび  
はお子さんもニコニコ♪



みんなでパレーンを楽しんだ  
ふれあいわらべうた講座



離乳食のお悩みも  
管理栄養士さんが解決！

## 講座のようす & 参加者さまの声

1/17  
(土)

### 家族でスマホフォト講座 (フォトグラファー)

会場：高輪区民センター

お子さんをよりかわいく撮るための簡単なテクニックについて学びました。

知らなかったスマホカメラの機能や写真のテクニックをたくさん教えていただき大変勉強になりました！



写真以外にも子育てについての話をたくさん聞いて楽しかったです。

3/11  
(水)

### 離乳食お悩み解決講座 (管理栄養士)

会場：高輪区民センター

お子さんの離乳食の段階別（初期～中期/後期）にグループになり、悩みを共有したり管理栄養士からアドバイスをもらいました。

日頃の離乳食の悩みについて丁寧に答えていただけて助かりました。



月齢の近い他のお子さんの様子を聞くことができ参考になりました。



## 講座のようす & 参加者さまの声

### 1/7 (水) 赤ちゃん冬のスキンケア (保健師)

会場：高輪区民センター

乾燥しやすい時期のお肌のケアや受診のタイミング、アレルギー予防についてお話をしました。

### 1/23 (金) ベビーリトミック (ミュージック講師/保育士)

会場：高輪区民センター

講師の先生がピアノを弾いてくださって小さい赤ちゃんでも楽しそうでした♪

### 2/12 (木) ベビーマッサージ (ベビーマッサージ講師)

会場：高輪区民センター

ベビーマッサージだけでなく、絵本やふれあいあそびを通してお子さんとのふれあい方をたくさんお伝えしました。

### 3/5 (木) 赤ちゃんふれあいわらべうた (ミュージック講師/保育士)

会場：高輪児童館

わらべうたに合わせてたくさんふれあい、講座後はたっぷりお昼寝してくれました！

### 1/15 (木) 親と子どものベビーヨガ (ヨガインストラクター)

会場：高輪児童館

子どもと一緒にできる動きを知れてよかったです。短い時間でも心身ともにスッキリしました！

### 2/4 (水) 赤ちゃんとできる体操講座 (体操講師)

会場：豊岡児童館

親子で一緒に体を動かしたり、様々な感覚を楽しみました。

### 2/28 (土) 赤ちゃんのいる家庭の防災講座 (防災士)

会場：高輪区民センター

ご自宅エリアの防災マップや浸水マップを確認したり、保護者が職場で被災した際のことを想定し、復職に向けての確認事項なども一緒にチェックしました。

### 3/27 (金) 英語de親子ふれあいあそび (英語講師)

会場：高輪区民センター

子どもが英語のうたを聞いて楽しそうにしていたのが新鮮でした！



## 赤ちゃん健康コラム ～赤ちゃんの生活リズム～

生まれたばかりの赤ちゃんは昼夜の区別がついていません。新生児期から毎朝同じくらいの時間にお日様の光を浴びることで体内時計が発達し、日中は活動的に過ごし、夜はセロトニンの分泌が整って自然と眠くなるというリズムが形成されるようになります。生活リズムが整うと、寝つきが悪い・夜泣きする・食事量が増えない・便秘がち、などのお悩みも解消することがよくあります。また、生活リズムの確立や睡眠時間をしっかり確保することは、将来的にうつ病や生活習慣病の予防にも重要とされていますので、乳幼児の頃から良い生活リズムを身につけられるとよいですね。

(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。