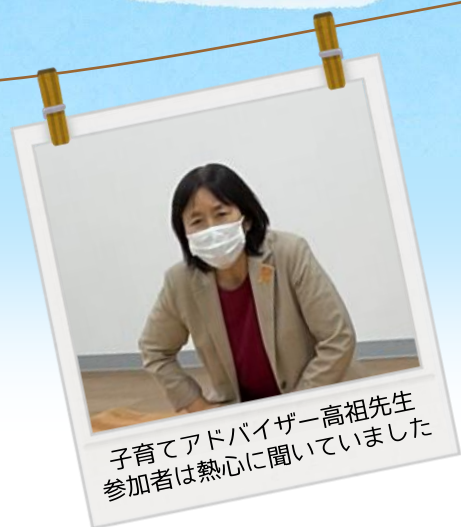


COCO Letter

令和5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。



講座のようす & 参加者さまの声

2/4 (土) 自己肯定感を高める言葉かけ (子育てアドバイザー)

会場：高輪区民センター

親子間だけでなく夫婦間や他の家族間の言葉かけ、家事育児の分担方法など、講師の体験や参加者の意見も交えながら幅広く家族のパートナーシップを学ぶ交流の場となりました。

言葉かけのコツがとてもためになったので、早速家族間で共有しようと思います！



“やってあげる”という意識ではなく、“一緒にやる”という意識で子育てを楽しもうと思いました。



2/27 (月) ベビーマッサージ講座 (保育士/ベビーマッサージ講師)

会場：白金台児童館

なんだかぐずって落ち着かないときや、なかなか寝付けない夜にも効果があるベビーマッサージを学びました。普段とは異なるパパママとのふれあいに、幸せそうな表情を見せる赤ちゃんたちがとても可愛らしかったです♪

ほんのひとつの小さなマッサージでも、子どもがリラックスできることを知りました。家庭でも早く試したいです♪



その場で先生と一緒に練習できたので、自宅でチャレンジするハードルがすごく下がりました！



講座のようす & 参加者さまの声

1/24
(火)

英語de親子ふれあいあそび (バイリンガル保育士)

会場：高輪区民センター

親子で楽しめる簡単な英語の手あそびや、おすすめの絵本の紹介がありました。しかけ絵本にくぎ付けになる姿がとても可愛らしかったです。

1/16
(月)

2/16
(木)

はじめての離乳食 (栄養士)

会場：豊岡児童館、高輪児童館
高輪区民センター

3/27
(月)

離乳食の形状が変わるたびに悩みや不安も変わるとのことで、複数回ご参加いただいた方もいらっしゃいました。「うちも前はそうでした。大丈夫ですよ!」という参加者同士で励ましあう姿もありました。

1/5
(木)

子どもの健康 (保健師)

会場：高輪区民センター



冬の感染症に罹ったときの対処法について学びました。急な嘔吐や高熱があっても落ち着いて対応できそう、との声がありました。

3/17
(金)

赤ちゃんとできる体操講座 (体操講師)

会場：豊岡児童館

子どもの身体の発達について講師からの話を受けて、「えっ! 知らなかった!」と驚く声も。小さい赤ちゃんのうちにどんな運動が発達によいのか学んだうえで、ごろりん・おすわり・ハイハイ・たっちと成長段階それぞれに楽しんでいました♪



3/6
(月)

乳幼児の子育てとSDGs (公立小学校教諭経験者)

会場：高輪区民センター

SDGsについてのわかりやすい解説を聞きながら、赤ちゃんの子育て中にもどんなことを意識できるか、取り入れていけるか、日々の暮らしの中でも実践できるSDGsを参加者の皆さんと一緒に考える機会になりました。

こんなに小さいうちからSDGsを育児に取り入れられるなんて驚くと同時に、嬉しい気持ちになりました。



栄養コラム

テーマ：離乳食調理に便利な道具

離乳食初期の調理は、10倍粥のすりつぶしや野菜ペーストなどを作りますが、「つぶす」「おろす」「こす(裏ごし)」の作業が多い為、作業が簡単にできる道具を選びましょう。小さめのブレンダーがあると、作業が簡単で時短になり便利です。裏ごしは茶こしやみそこし器などでもできます。蓋つき製氷皿のような1食ずつ小分け冷凍ができる保存容器を活用し、作ったものを冷凍保存したり、おかゆを電子レンジで簡単に作れる容器などはおすすめです。子育てに忙しい毎日の中では離乳食調理に毎回時間をかけていられないことも多いため、効率的に作れるご自身に合った道具をみつけてください。なお、冷凍保存は便利ですが、長期間の保管はお勧めしません。数日以内に食べるようにしましょう。また、一度解凍したものを再冷凍するのはNGですので気を付けてください。



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。