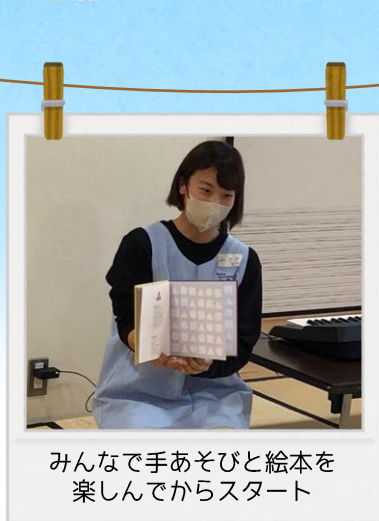


COCO Letter

令和4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

12/3
(土)

パパ育児のススメ (NPO法人ファザーリングジャパン)

会場：高輪区民センター

同じ地域に暮らすパパ同士で子育てに関わる楽しさや難しさ、疑問などを語り合うワークショップを行ないました。ご家庭でどう育児分担をされているか、意見交換も盛んに行われて打ち解ける様子が見られました。

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！



10/22
(土)

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：高輪区民センター

お風呂上りのスキンケア時など日頃から手軽に取り組めるベビーマッサージを紹介し、皆さんで実演しました。赤ちゃんたちもやさしく身体に触れてもらい、リラックスした表情で楽しんでいました♪

みんなで実演できたことがとてもよ
かった。一日の中に5分だけでも取
り入れたいです！



参加している赤ちゃんがみんなで
並んでニコニコ嬉しそうにしてい
て、大人も癒されてしまいました♪



講座のようす & 参加者さまの声

10/31
(月)

子どもの健康 (保健師)

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講座を実施。初めての発熱対応や冬に向けて必要なスキンケアのポイントなどを紹介しました。

11/25
(金)

ベビーリトミック (保育士/リトミック講師)

会場：高輪区民センター



秋ならではの歌に合わせて、体を揺らしたり手を叩いたりして、音楽のリズムに合わせて身体を動かすことを楽しみました♪

※12月15日に開催を予定しておりました「乳幼児の子育てとSDGs」は中止となりました。

11/16
(水)

英語de親子ふれあいあそび (バイリンガル保育士)

会場：豊岡児童館

英語での手あそびうたや絵本の読み聞かせを通じて親子でのコミュニケーション方法をお伝えしました。

10/6
(木)

11/8
(火)

はじめての離乳食 (栄養士)

会場：高輪児童館、高輪区民センター、白金台児童館

離乳食移行のタイミングやその際に気を付けるポイントについて学びました。

12/27
(火)

栄養コラム



テーマ：離乳食を始める際の注意点

離乳食を始める際に、ご家庭で気を付けておいていただきたいことがあります。

●姿勢

赤ちゃんがよだれを垂らして食事に興味を持ち始めた5～7か月くらいに開始する

ご家庭が多いと思いますが、その際、お座りがどんなふうにできているかもよく見てあげてください。

離乳食＝食事椅子というわけではありません。離乳食の初期の段階ではまだお座りが安定しなかったり、椅子のサイズが大きすぎ、前のめりになってしまったりして、姿勢が悪くなってしまうケースがあります。

最初は抱っこや背もたれのあるベビーラックなどで、赤ちゃんの上半身が少し後ろに傾くようにすると飲み込みやすくなります。

●初めての食材を食べるとき

離乳食を開始するときや1日の離乳食の回数が増えたときなど、どの時期にも共通することですが、

初めての食材を与えるときは、赤ちゃんに体調の変化があった場合すぐ受診できるよう、

平日のかかりつけの小児科が開いている時間にするのがよいでしょう。

●離乳食の間隔をあけすぎないように

おなかがすきすぎてしまうと、赤ちゃんは不慣れな離乳食でもどかしくなってしまう、普段飲みなれたおっぱいやミルクを求めます。空腹になりすぎないうちに食べさせましょう。



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。