

COCO Letter

令和4年
4～6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。



わらべうた講師手作りの
おもちゃで楽しみました



子育てとSDGsの
関わりを学びました



英語de親子ふれあいあそび
バイリンガル保育士が講師です♪

講座のようす & 参加者さまの声

5/10
(火)

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をわかりやすく解説しながら、赤ちゃんの
子育てをする中でSDGsをどのように意識してい
けばいいのかが、日々の暮らしの中でも実践できる
SDGsなど、参加者の皆さんと学びました。

ベビー用品や食材の選び方にも
SDGsの視点を取り入れることが
できるんだと気づきました



もうすでに小学校や保育園でも
SDGsを子どもたちが学んでいる
ことを初めて知りました！



6/6
(月)

英語de親子ふれあいあそび (バイリンガル保育士)

会場：高輪児童館

英語の手あそびうたや、英語絵本の読み聞かせな
どを通じ、たくさんスキンシップしながら親子で
コミュニケーションをとるアクティビティを楽し
みながら教わりました♪

意外とカンタンに英語あそびを取り入
れられるんだなと参考になりました！



紹介いただいたカラフルな英語の絵
本、デザインも見た目も鮮やかで、
とても楽し気でした♪



講座のようす & 参加者さまの声

4/2
(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

ご家庭で手軽に取り組めるベビーマッサージを紹介し、参加者が実際に赤ちゃんに実演してみると、赤ちゃんたちはとてもうれしそうでした。

6/25
(土)

パパ育児のススメ (NPO法人7アザ-リツグヰャッ〇ツ)

会場：高輪区民センター

育児中のパパ同士で子育ての楽しさや難しさ、疑問などを語り合うワークショップを行いました。



参加者同士で子連れでお出かけを試みよう！など、輪が広がりました。

5/25
(水)

ベビーリトミック講座 (保育士/リトミック講師)

会場：高輪区民センター

赤ちゃんも楽しめる「うたえほん」を紹介し、講師のピアノにあわせて参加者の皆さんも一緒に歌って楽しみました♪

4/14
(木)

はじめての離乳食 (栄養士)

会場：高輪児童館、豊岡児童館

赤ちゃんの口腔内発達や、成長につれ咀嚼・嚥下運動がどのように表れてくるか、その際の口元やあごの動きの特徴を学びました。離乳食介助のポイントなど栄養士からお伝えしました。



栄養コラム



テーマ：気を付けたい食材

赤ちゃんの健康を守るため、食材選びに気を付けて、正しい情報を知っておくことが必要です。離乳食期の赤ちゃんに絶対に与えてはいけない食品の中には、はちみつと生魚があります。はちみつにはボツリヌス菌が含まれており、乳児ボツリヌス症を引き起こします。赤ちゃんの腸内環境が整い、腸内細菌が育ってボツリヌス菌に対抗できるようになる満1歳を過ぎるまでは与えないようにしましょう。お刺身などの生魚には様々な細菌や寄生虫が潜んでおり、食中毒を引き起こす危険があります。体が成長途中の赤ちゃんは大人より抵抗力が弱いため、重症化しやすいです。また、糖分・塩分が多い食材は味覚の発達にマイナスです。食材選びや調理法に気を付けて、最初は食材そのものの味を赤ちゃんに経験させてあげましょう。



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。



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。