

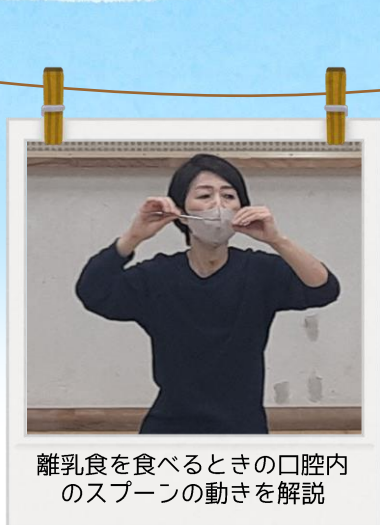
coco Letter

令和4年
7～9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。



リトミック講師が
ピアノで弾き歌い



離乳食を食べるときの口腔内
のスプーンの動きを解説



赤ちゃんふれあいわらべうた
保育士がお人形で実践します♪

講座のようす & 参加者さまの声

7/1
(金)

赤ちゃんふれあいわらべうた (保育士)

会場：豊岡児童館、高輪区民センター

普段の生活ではなかなか知る機会のないわらべうたですが、講師がやさしく歌うわらべうたに合わせてふれあいを親子で楽しんでいただきました。反応がよかったものは「もう一度教えてください」と積極的にアンコールされる方もいらっしゃいました。

歌ってふれあいながら子どもの喜ぶ表情が見られたので、私も嬉しくなりました！



7/22
(金)

8/29
(月)

はじめての離乳食 (栄養士)

会場：高輪区民センター
白金台児童館、豊岡児童館

口腔内発達や咀嚼の変化について学びました。これから離乳食を始める方のご不安、離乳食が始まっている方のお悩み、参加者の皆さんそれぞれのお気持ちをたくさんお話ししていただき、講師から具体的なアドバイスもありました。

舌に正しい位置があることを初めて知りました。離乳食をあげるときにもっと口元を観察してみようと思います。



9/21
(水)

みんなで歌うことでにぎやかな雰囲気
で楽しむことができました。
早速自宅でもやってみます。



他の参加者の皆さんとお悩みを共有して、
すこし心が軽くなりました♪



講座のようす & 参加者さまの声

7/7
(木)

子どもの健康 (保健師)

会場：高輪児童館

小さな赤ちゃんの身体の発達について学びながら参加者の方から多くの質問が出ました。暑い夏の過ごし方についても保健師からアドバイスがありました。



8/1
(月)

赤ちゃんとできる体操講座 (体操講師)

会場：高輪区民センター

まだお座りができない赤ちゃんでも楽しめる体操を行ないました。抱っこ以外のスキンシップ方法をたくさん実演することができ、「こんな動きも体操になるんですね」と親子で楽しんでいる様子でした。



9/8
(木)

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

講師のピアノに合わせて参加者の皆さんも一緒に歌って楽しみました♪使用したスカーフやマラカス、うたえほんにも興味津々の赤ちゃんたち。特にスカーフは色々な使い方を紹介してもらおうと、スマホで検索して購入を検討される参加者の方もいらっしゃいました。

家では得られない刺激をもらって、終始ニコニコ遊んでいました。たくさん動いたので今日はよく寝そうです！



先生の演奏にじっと耳を傾けていたので、音楽が好きなんだなあと嬉しく思いました。



※8月13日に開催を予定しておりました「自己肯定感を高める言葉かけ」は荒天のため中止となりました。

栄養コラム



テーマ：離乳食を食べさせる時間

離乳食は、1回食のとき、2回食のとき、3回食のとき、とそれぞれ与える時間の目安があります。離乳食初期は1日1回離乳食を与え、そのほかはミルクや母乳で栄養を補います。日頃の授乳時間のリズムに合わせて、午前中の授乳時間のうちの1回を離乳食の時間にします。2回食に移行するときは、今まで午前中に1回与えていた離乳食に加え、午後にもう1回離乳食の時間を加えます。1回目と2回目の食事は4時間以上の間隔を空けるようにします。消化に十分な時間をあけ、赤ちゃんの胃腸に負担をかけないようにするためです。

3回食は、2回食に1回追加するイメージで時間の設定をしましょう。

時間帯は、午前中に1回、お昼から午後の早い時間に1回、夕方に1回を目安にします。スケジュールが大きく変動することがないようにできるだけ毎日同じ時間に与え、食事や生活のリズムを整えていくことが大切です。

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。