

2020年6月発行

創刊号

みとぅ Letter



笑顔でいこう

みとうLetter 創刊号 目次

- 1、熱中症予防について
- 2、デイサービスってどんなところ？
- 3、ヘルパーさんって何をしてくれるの？
- 4、思い出に残ったストーリー
- 5、自宅でできる体操紹介
- 6、みとうレシピ
- 7、薬局部門 マップ
- 8、介護・保育・医療部門 マップ
- 9、みとう川柳

夏場のマスク、熱中症リスクは？



人は体内に熱がこもると、汗をかいたり、呼吸する事で体温を調節します。しかし、コロナにかからないためには、他人との接触を出来るだけ避け、外出時はマスクをすることが大切です。



対処法は？

マスクをしながらでも熱中症予防が大切！

熱中症予防の方法

その1:水分補給

熱中症予防に最も大切なことは、水分補給をこまめに行うことです。特にマスクを着用していると口の渇きを感じにくくなります。一気に飲むのではなく、少しずつこまめに摂るように心がけます。1日**1.5リットル位**の水分を目安にしましょう。



その2:冷房を活用

室内の温度が高いと、熱中症の危険性が高まります。温度設定は、**28度前後**がおススメです。扇風機を使ったり、日光を遮るなどの工夫も効果的です。

その3:マスクを工夫

夏に向けて各メーカーが、ひんやりと感じるマスクの開発を行っています。ひんやりマスクに切り替え、暑い夏を乗り切りましょう。



以上の事を注意してコロナに負けない！

デイサービスってどんなところ？



デイサービスに通っていただき、入浴や食事の提供
レクリエーションなどを行います。
デイサービスによって特色があります！

①みとうデイサービスセンター

一日ゆっくり過ごして頂けるデイサービスです。
カルチャースクールとして、パソコンや園芸、
書道などを行っています。
また、レクリエーションにも力を入れており、
芸達者な職員がご利用者様へ笑顔をお届け
しております。



②みとうデイサービスレッツゴー

名前の通り、皆さんで身体を動かして
デイサービスへ『レッツゴー！』
マシン運動やリズム体操等、機能訓練に
特化したデイサービスです。



③みとうデイサービスさくら

認知症の方対応のデイサービスです。
少人数で、スタッフとの関わりも厚く、
認知症になっても住み慣れた地域で過ごして
頂ける様に取り組んでいます。
お一人お一人様に応じた、メニューを調整
することができます。



④のんびれっ家

12名定員のアットホームなデイサービスです。
みとうでは、一番新しいデイサービスです。
ご利用者様と毎月一緒に作成する壁画づくりや
カラオケなどを行っています。
また、皆さんと一緒に作った
名物『のんびれっ家体操』を行っています。



お問い合わせ

みとうデイサービスセンター

大阪市住吉区长居西3-6-21 (電話番号:06-6699-8500)

みとうデイサービスレッツゴー

大阪市住吉区长居西3-3-16 (電話番号:06-6605-9800)

みとうデイサービスさくら

大阪市住吉区遠里小野6-1-10 (電話番号:06-6696-3315)

のんびれっ家

大阪市住吉区长居2-5-21 (電話番号:06-6608-4126)

ヘルパーさんって何をしてくれるの？

介護が必要な方の自宅へ訪問介護員が訪問し、あらかじめ決めた介護サービスを提供します。みとうメディカルでのサービス内容は、大きく以下の2つをしております。



①身体介護

排泄、食事、着替え、入浴、移動介助など身体に直接触れて行う介助と、それに伴う準備や片付けです。

また、治療食や流動食の調理も含まれます。



②生活援助

掃除、洗濯、調理、買物などの家事の援助
薬の受け取りなど身体に直接触れない範囲の身の回りのサポートを行います。



お問い合わせ

ヘルパーステーションみとう

大阪市住吉区长居東4-5-6-208 (電話番号:06-6692-0113)

思い出に残った ストーリー

利用者様たちと外食に出かけたとき、日頃施設では味わえない雰囲気の中でたくさん召し上がられ、「ありがとう！また連れてってや！次も楽しみにしてるで！」といつも以上の笑顔で喜ぶ顔が忘れられません。こういった笑顔を見るたびやりがいのある仕事だと感じます。



『今だからこそ、自宅で出来る体操』紹介

自宅でもできる体操をご紹介します。
無理のない範囲で、できる体操を実施し、
筋力低下を防ぎませんか。



みとうレシピ

料理名

具だくさんおから



材料	4人分
おから	200 g
☆ きゃべつ	1/4個
☆ にんじん	1/3本
☆ こんにゃく	1個
☆ 干し椎茸	2個
☆ ちくわ	1個
☆ 刻み葱	1/3本
鶏肉	100 g
ひじき	5 g
卵	1個
干し椎茸の戻し汁	100~200ml
★ 出汁醤油	大さじ3
★ 砂糖	大さじ3
★ 日本酒	小さじ2

作り方

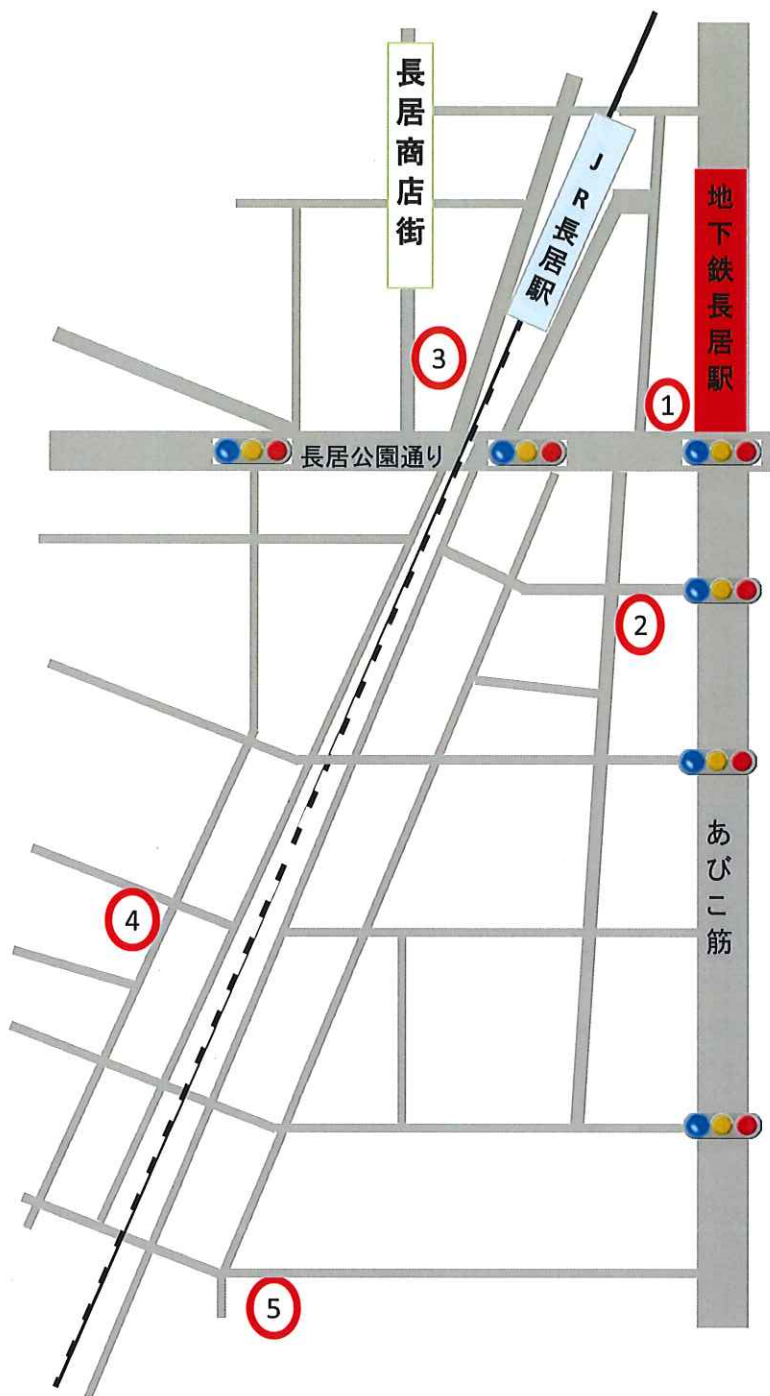
調理時間

約40分

1. ☆を食べやすい大きさに切ります。ひじきと干し椎茸をぬるま湯で戻しておく。
2. 中火に熱したフライパンに、ごま油をひき、食べやすい大きさに切った鶏肉とひじきを火が通るまで炒めます。
3. 2に☆を加えて炒めます。
4. 別のフライパンを中火に熱し、ごま油をひいて、おからを炒めます。
5. 3.4に火が通ったら、両方を混ぜ合わせ刻み葱を入れます。
6. ☆と椎茸の戻し汁を入れ混ぜ炒め、水分を飛ばします。
7. 全体に味に味がなじんだら、溶き卵を入れ蒸し焼きにします。
8. 卵に火が通ったら火から下ろし、器に盛って完成です。

ポイント キャベツ、ニンジン、おからを電子レンジで温めておくと、時短になります。

ポイント 出来立てよりも、冷ましてから食べる方が味がなじんで、よりおいしくなります。



① みとう薬局 本店

〒558-0004 大阪市住吉区长居東4-6-8
 TEL: 06-6692-0013
 FAX: 06-6698-0130
 地下鉄長居駅5番出口すぐ

② 美戸薬局

〒558-0004 大阪市住吉区长居東4-12-23
 TEL: 06-6693-0013
 FAX: 06-6693-0029
 地下鉄長居駅6番出口より徒歩2分
 坂口医院の前です

③ 西みとう薬局

〒558-0003 大阪市住吉区长居3-12-9
 TEL: 06-6609-0013
 FAX: 06-6609-0007
 JR長居駅より徒歩3分
 長居商店街南すぐ

④ みとう薬局センター店

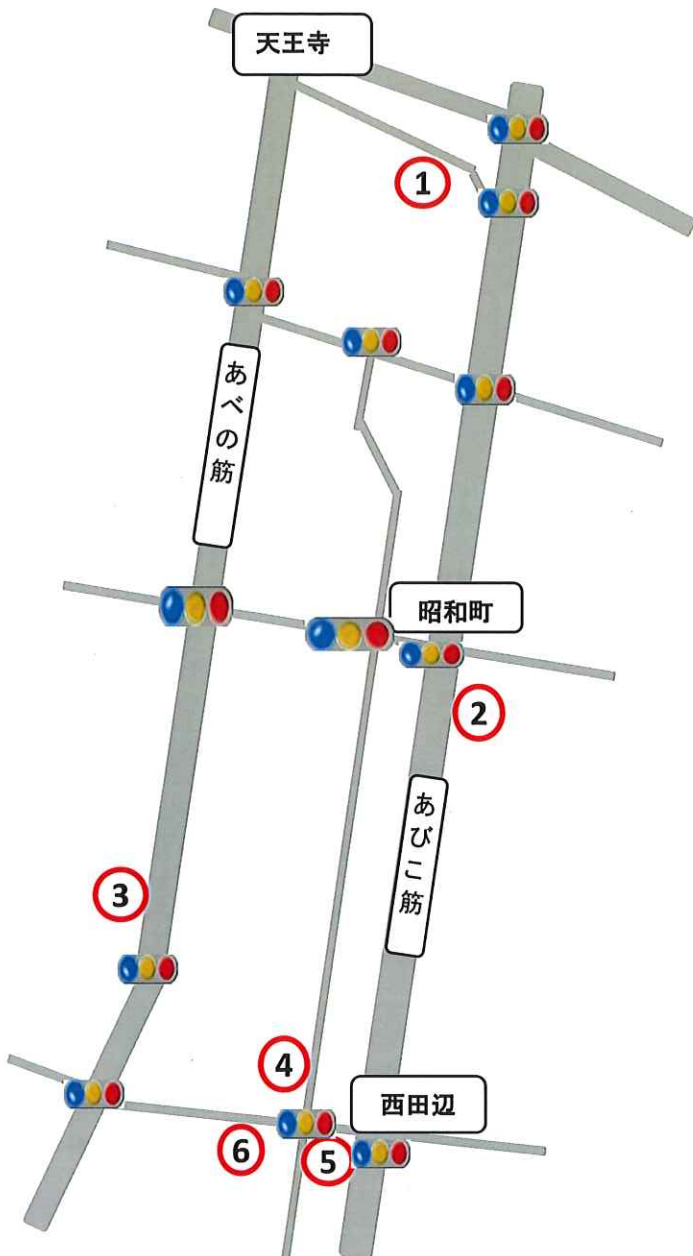
〒558-0003 大阪市住吉区长居4-11-3
 TEL: 06-6607-0013
 FAX: 06-6607-0012
 地下鉄長居駅6番出口より徒歩8分
 てらかど診療所の前です

⑤ みとう薬局あびこ店

〒558-0014 大阪市住吉区我孫子2-6-19
 TEL: 06-6697-1003
 FAX: 06-6697-1004
 JR我孫子駅6番出口より徒歩3分
 南野クリニックの近くです



地域密着の薬局
 薬と介護はみとうへ！
 何でもお任せください！！



① アベノみとう薬局

〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町2-1-44
 TEL:06-6627-0003
 FAX:06-6627-0008
 天王寺駅から徒歩10分
 阿部クリニックの横です

② みとう薬局昭和町店

〒545-0011 大阪市阿倍野区昭和町2-6-24
 TEL:06-6627-0013
 FAX:06-6627-0015
 昭和町駅すぐ
 河島医院の近くです

③ みとう薬局北畠店

〒545-0035 大阪市阿倍野区北畠1-10-6
 TEL:06-6622-2477
 FAX:06-6622-2488
 阪南団地前のバス停からすぐ
 吉田眼科の近くです

④ みとう薬局阪南店

〒545-0021 大阪市阿倍野区阪南町5-21-1
 TEL:06-6621-8884
 FAX:06-6621-8885
 西田辺駅より徒歩3分
 神田内科の横です

⑤ しらかば薬局

〒545-0021 大阪市阿倍野区阪南町5-23-15
 TEL:06-6696-1771
 FAX:06-6696-1772
 西田辺駅より徒歩1分
 にしやま消化器科の近くです

⑥ みとう薬局西田辺店

〒545-0021 大阪市阿倍野区阪南町5-24-22
 TEL:06-6690-4600
 FAX:06-6690-4800
 西田辺駅より徒歩3分
 田中外科の横です

阿倍野区に6店舗
 住吉区に5店舗
 元気に営業しています！



みとう介護 保育・医療部門 マップ



① みとうケアプランセンター
〒558-0004
大阪市住吉区长居東4-5-6-205
TEL:06-6605-7788
FAX:06-6607-0093

② ヘルパーステーションみとう
〒558-0004
大阪市住吉区长居東4-5-6-208
TEL:06-6692-0113
FAX:06-6692-0114

③ みとうケアプランセンター第2
〒558-0004
大阪市住吉区长居東4-7-2
TEL:06-6608-0004
FAX:06-6608-0012

⑧ のんびれっ家
〒558-0003
大阪市住吉区长居2-5-21
サンセンビル1F
TEL:06-6608-4126
FAX:06-6608-4125

⑨ みとう 保育園
〒558-0002
大阪市住吉区长居西3-6-4
TEL:06-4700-8830
FAX:06-4700-8838

⑩ みとう 保育ルーム
〒558-0002
大阪市住吉区长居西3-6-3 2F
TEL:06-4700-8831
FAX:06-4700-8838

⑪ かなえデンタルクリニック
〒558-0002
大阪市住吉区长居西2-11-14
TEL:06-6608-6480

★診察日
・月～土曜日(水・土は午前のみ)
・午前診 9:30～13:00
・午後診 14:30～19:30

④ みとうデイサービスセンター
〒558-0002 大阪市住吉区长居西3-6-21
TEL:06-6699-8500
FAX:06-6699-9555

⑤ みとうグループホーム長居
〒558-0002 大阪市住吉区长居西3-6-21
TEL:06-6699-0404
FAX:06-6699-3838

⑥ みとう多機能ホーム
〒558-0002 大阪市住吉区长居西3-3-16
TEL:06-6605-1115
FAX:06-6605-1116

⑦ みとうデイサービス レッツゴー
〒558-0002 大阪市住吉区长居西3-3-16
TEL:06-6605-9800
FAX:06-6605-9801



Mitou

- ①みとう多機能ホーム おりおの
- ②みとうグループホーム おりおの
- ③みとうデイサービス さくら



① みとう多機能ホーム おりおの
〒558-0032 大阪市住吉区遠里小野6-1-10
TEL:06-6696-3380
FAX:06-6696-3381

② みとうグループホーム おりおの
〒558-0032 大阪府大阪市住吉区遠里小野6-1-10
TEL:06-6696-3351
FAX:06-6696-3352

③ みとうデイサービス さくら
〒558-0032 大阪府大阪市住吉区遠里小野6-1-10
TEL:06-6696-3315
FAX:06-6696-3381

みとうスタッフが考えました

みとう川柳



一、腕枕 乗ってくるのは ニャンコだけ

二、気をつけろ 優しい嫁と 無礼講

三、おれ正論 妻へりくつ なぜ勝てぬ

四、交番で スマホ片手に 道を聞く

五、100歳へ 健康より 金がない

六、万歩計 探し回って 1万歩



七、コロナ出た 外出禁止 相手いず

八、これ捨てる 妻の終活 俺捨てる

九、切った後 価値が 上がった株と彼



医療福祉介護 みとうメディカル ワンチーム

新型コロナウイルスを予防しよう！



手を洗おう



消毒しよう



うがいしよう



マスクしよう



換気しよう



うちで過ごそう

いつもみとう薬局をご利用いただき、
ありがとうございます。

みとう薬局では、少しでも皆様の外出リスクを
減らす為、**ご自宅までお薬を配達**いたします。

※ご自宅が遠方の場合は、
郵送させていただくこともあります。



コロナに負けない

みとう



作成者：みとうレンジャー

レッド乾・グリーン南・ブラック坂本・パープル藤井



みとうメディカル株式会社

大阪市住吉区长居東四丁目6番8号

TEL:06-6607-0004 FAX:06-6607-0405

ホームページ <http://www.mitouph.com/>