



ドクターTのひとりごと その68

リーダーシップとは

「リーダーシップ」とは指導者としての素養・力量・統率力のことで、会社や組織を束ねる上で、リーダーは「リーダーシップ」を身に付ける必要がある。

政治の世界でリーダーの任期が長くなると独裁者と呼ばれることがある。独裁者とリーダーの違いは何かを考えると、独裁者は民衆を恐怖で支配し絶望を与えるが、リーダーは民衆を鼓舞し希望を与えると説明されている。

また、強いリーダーは、ときには反対者側からは独裁者と呼ばれ、支持者側からは優秀なリーダーと評価される。

独裁者は ディクテーター (命令する人) と英訳され、いわば強権を発動する人である。リーダーは リーダー (導く人) と英訳され、両者の意味が異なることが理解できる。

組織に優秀なリーダーがいないと、課題解決や事業実施の判断において結論が出ない話し合いが繰り返されるだけで組織が低迷する。リーダーには専門的知識の蓄積、洞察力、謙虚さ、さらには会議での論理的な意思決定と情報公開が求められる。



図書館だより

今月のおすすめ本

みんなの機内食 天空のレストランへようこそ！ 機内食ドットコム

機内食で世界一周！世界中の機内食の口コミを集めたウェブサイト「機内食ドットコム」をまとめた本書。各国の国柄を反映した食事はもちろんのこと、ファーストクラスの極上の一品、LCC（格安航空会社）の有料機内食も。旅のわくわく気分が伝わってきます。（東）



雑学ニッポン「出来事」図鑑 ケン・サイトー（絵と文）

この本を手にとったとき、表紙のイラストを見て、いつ、何の出来事を表しているかが分かるでしょうか。本書は、「戦後の昭和～平成」に起きた大きな事件・出来事を政治・社会・スポーツと多分野にわたり図解。その時の自分は？と重ね合わせて読んでみるのも面白い一冊。（西）



▶詳しくは、東図書館（☎62・0190）
西図書館（☎75・5406）へ。



あなたの笑顔のために - 舞鶴市民病院 理念 -



もし、口から食べられなくなったら

生命を維持するためには水分と栄養補給が欠かせません。健康なときには意識されにくいことですが、加齢・脳梗塞の後遺症などで飲み込む力が低下したり、認知症で食欲が低下し栄養不足が続くと、身体のさまざまな機能が低下するため、できるだけ早期に栄養を確保する必要があります。

当院には急性期の治療は終了したものの、引き続き医療的ケアの必要な患者さんが入院していますが、食事を十分に取れない場合や、状態の悪化と共に食事が減っていく場合には、管理栄養士や医師、看護師、薬剤師、リハビリスタッフが協働し、個々の状態に応じた食事を調整し「栄養補給」のサポートを行っています。栄養補給には食べる以外にもいろいろな方法があります。その人にとって適切で、本人・家族の思いにも添った方法を選びます。

◆栄養補給の方法

◇経腸栄養法（経鼻経管・胃ろう・腸ろう）…管を通し

て直接胃や腸に栄養剤を補給

◇中心静脈栄養法…太い静脈（中心静脈）から栄養液を投与
◇末梢静脈栄養法…細い静脈（末梢静脈）から栄養液を投与
いずれの栄養法にもメリット・デメリットがあり、医療的な判断で適用とされない場合もあります。また、終末期には、強制的な水分・栄養補給がかえって穏やかな最期を妨げる場合もあります。高齢のため、これらの方法によっても回復が見込めないときは「自然に委ねる」ことも選択肢の一つになるでしょう。

食べることは、本人の人生観や価値観に基づくところが大きく、食べれば絶対に元気になるという固定観念を持っている人もいないのでしょうか。食べることが大変で苦痛に思ったり、食べたり飲んだりできなくなったときに、あなたならどうしてほしいと思いますか。本人や家族の意思が尊重できるよう、食べることについて普段から話し合ってみませんか。

《舞鶴市民病院 栄養管理科》

Our community

自治会・ボランティア団体・学校・サークル団体などの活動を紹介



夢中になる時間

アロハ桜保存会

戦後、米軍の日系人兵士が日本の復興を願って共楽公園に植えた桜を「アロハ桜」と呼んでいます。アロハ桜保存会は、その歴史と感謝の気持ちを伝えていくために平成29年12月に設立しました。メンバーは舞鶴市内外の主婦や植木・鉄工職人、僧侶のほか、有志の自衛官など多岐に渡っています。同会では今後もオリジナルの古木の整備や管理、掃除を行いながら、桜の成長を見守りアロハ桜の歴史を伝えていきます。

また、3月10日には、同会メンバーが当時の服装で新たな桜の植樹式を行いました。当日は舞鶴に駐留した日系2世の退役軍人の方々も招いて日米の友好と世界の平和を願いました。

【問い合わせ先】

アロハ桜保存会の小田さん（☎65・2414）

メールアドレス: bco100bn@gmail.com

ウェブサイト: <http://www.eonet.ne.jp/~kfir/alohasakura.htm>



▲3月10日に行った植樹式。平和への願いを込めて新苗10本を植樹しました。

▶毎年4月には園内の桜が満開に咲き誇ります。



掲載団体を随時募集中 自治会・ボランティア団体・学校・サークル団体などの活動を紹介し（応募多数の場合選考）。
<https://www.shinsei.elg-front.jp/kyoto/uketsuke/dform.do?asc=maizuru>



簡単レシピで手軽にヘルシー まいづるレシピ帖 VOL.22

マダイでも特に産卵期の春は桜のように鮮やかな色彩を持ち「桜鯛」と呼ばれます。この時期、一度は食べたい一品です。

【協力】 谷口久美子（食生活指導士）



材料（4人分）

- ◇マダイ…4切れ(280g)
- ◇ショウガ絞り汁…小さじ1
- ◇塩…少々
- ◇ジャガ芋…250g
- ◇長ネギ…1/2本
- ◇赤パプリカ…1/2個
- ◇ぎざみネギ…少々
- ◇酒…大さじ2
- ◇レモン…1/2個
- ◇ユズ皮…少々
- ◇ボン酢…大さじ2
- ◇卵白…1個分
- ◇片栗粉…小さじ1
- ◇塩…少々



一言メモ

タイは姿が美しく、しかも美味なので日本料理では魚の王様として重用されます。特に「めでたい」に通じることから祝いの席では欠かせません。食材としていろいろなものに変身するのを、捨てる場所がない環境にもやさしい魚の王様です。

桜鯛と新ジャガ蒸し



作り方

1人あたり181kcal 塩分0.4g

- ①小骨を抜き取ったマダイに、ショウガ絞り汁と塩を振り15分ほど置いて余分な水分を拭き取る。レモンは4等分のくし形に切る。ユズの皮は千切りにする。
- ②ジャガ芋は約4cmの長さに千切りにする。長ネギの白い部分も約4cmの長さに細切りにする。赤パプリカは横半分に切って、縦5mm幅に切る。ポウルにAを合わせしっかり混ぜてから野菜3品を混ぜ合わせる。
- ③クッキングシートを広げ、中央に①のマダイの皮目を上にして1切れずつ置き、②を1/4ずつ乗せ、酒を大さじ1/2ずつかけて包み込み、蒸し器に入れ強火で10分程度様子を見ながら蒸す。蒸しあがったら皿に取り出して、クッキングシートの口を開き、ボン酢大さじ1/2ずつかけて、ネギ、ユズの皮を散らしレモンを添える。