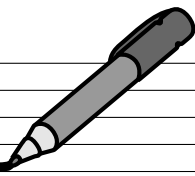


# 編集後記



■知事の方針で世界禁煙デーをもって府庁舎内が全面禁煙となりました。

愛煙家の私としては、このような全面禁煙の措置がなければ禁煙するなどは考えもしなかったところですが、現実問題、平日の勤務時間中はまったくタバコが吸えなくなるので、この機会に禁煙に踏みきってみました。

禁煙はやはりつらいですね。特に禁煙当初はご飯を食べた後の時間を持て余してしまい困ってしまいました。タバコ以外に気分転換できる方法を知らないで改めて思いました。

ちょうど1ヶ月ほど経ったところですが、なんとかタバコを遠ざけることに成功しています。これから夏本番を迎え、仕事帰りの一杯が美味しい季節になりますが、思わずタバコに手が伸びてしまったということがないように今年はお酒の機会を減らそうと考えています。自分でもまじめだと思うぐらい禁煙に取り組んでいます。(K. K)

■全世界の注目を集めるスポーツの祭典「オリンピック」が北京で開催されている。

観る人の心に火をつけ、感動を与えてくれる。

なぜかくも私たちは感動を覚えるのか。

それは、一流の選手たちの真剣勝負にあるからではないだろうか。また、彼らが恵まれた才能に加え、日々鍛錬し、才能を磨き続けたことを、その姿の中に感じるからではないだろうか。

たしかに、戦いは一瞬である。しかし、その背後に隠された絶え間なき努力、鍛錬に、勝利の女神は微笑んでいるのだと思いたい。

さて、地方公共団体は、今まさに勝負の時

を迎えている。勝利の女神が微笑んでくれる、そんな仕事を続けていかねばと、4年に1度の「感動の夏」の真ただ中で、改めて思いなおした。(H. H)

■私が普段心がけていることの一つに、「できるだけ笑顔でいること」というのがあります。通勤途中など、ふと気がつくと、口角が下がって疲れた顔をしているので、気づいた時は少し口角を上げるようにしています。あまり大胆に笑顔を作るとまわりの人に気持ち悪がられそうですが、口角を上げるだけなら、なんとなく笑顔になります。そうすると、少し元気になった気になります。

調べてみると、人間は笑うだけで体に備わっている免疫機能がアップしたり、副交感神経が刺激されて血行促進や緊張をほぐすという効果があり、ストレスの解消にもなるそうです。

気の合う友人や家族と楽しい時間を過ごして、自然と笑うのが一番だと思いますが、作り笑いでも多少効果はあるそうなので、みなさんも笑顔を手がけてみてはいかがでしょうか？(M. T)

編集庶務は大阪府総務部市町村課  
振興・合併グループで行っています。

〒540-8570

〔府庁の専用郵便番号ですので、  
住所の記載が省略できます。〕

☎ 06-6941-0351 (内線3501)

06-6944-6096 (市町村課直通)

## サマージャンボ宝くじ

## オータムジャンボ宝くじ

～市町村のまちづくりに役立っています～

月刊「自治大阪」の発行は、サマージャンボ宝くじの収益金を活用しています。

