

テクテクニュース

第111号

発行 2023年1月号

2023年1月から3月までの行事・例会は、1月9日はウォーキングと新年会。2月2日(日)、若葉台～茶臼山公園。2月11日(土・祝)、酒蔵巡り。2月26日(日)、敦賀。3月19日(日)、能登川。参加される方は、実施日の3日前までに、テクテククラブのホームページ「伝助」または、FAX(077-534-0422 星)で申し込みをして下さい。



美山の柿 札本倫子・作

新日本スポーツ連盟滋賀県連盟 びわこテクテククラブ機関紙

発行責任者 長友 善勝 広報部・機関紙編集委員会編

〒520-0047 滋賀県大津市浜大津4丁目1-1

明日都浜大津1F 大津市市民活動センター内15

TEL&FAX 077-521-3946

URL njsf-shiga.sports.coocan.jp (新日本スポーツ連盟滋賀県連盟)

Mail : s5h6zb@bma.biglobe.ne.jp (星 利三)

2022年11月27日 (日) 晴

一般コース 10km

安土 老蘇の森～教林坊

(参加者) 松下 大工 伊藤 松尾 橋田 小嶋 川辺 西村絹 西村定 西村登
吉田 岡本 深谷 海藤 14名

11月27日10時すぎ、曇り空の安土駅に14名が集合。久しぶりのテクテクなのであちこちで話が弾む。一面の大豆畑を安土図書館、老蘇の森の根来陣屋を経て奥石(おいそ)神社へ。この神社は、入母屋三間社流造檜皮葺き(桃山時代)で立派なもの。



風はあるが日当たりのいい隣接公園で昼食となる。その後、広大な田畑の中を一路教林

老蘇神社にて

坊へ向かう。拝観料700円を払って門を入るなり、異世界、感嘆の声があちこちから。写真を撮る人が多い、どこも絵になる。紅葉のじゅうたんだ(赤、黄、緑、石苔)。

この教林坊(別名・石の寺)は、聖徳太子によって創建された(605年)。小堀遠州作の巨石を用いた名勝庭園では、素敵な自由散策の時間であった。

秋の教林坊は、最高! 大満足のウォーク。皆さんありがとう。(M・Y記)



立木山に登ろう

（参加者） 大工 星利 星み 永見 吉田 海藤 菅沼 深谷 松下 9名

当日、京阪石坂線で事故がありましたが、JR石山駅の芭蕉銅像前に全員集合してバスで出発。立木観音前バス停からは、800余段の階段続きだが、落伍者もなく全員予定より早く、25分ほどで頂上に到達しました。曇天の空模様でしたが、多くの子供連れ家族に出会いました。下山途中の見晴らしの良い岩場でランチ。星さんから、ホットコーヒーが振舞われ、皆さん満足して帰途につきました。

（大工 記）

立木観音



- 答 ① 大津市 ゆりかもめ ② 栗東市 めじろ ③ 甲賀市 かわせみ
④ 湖南市 うぐいす ⑤ 多賀町 うぐいす ⑥ 高島市 ひばり

まんだら公園・古墳を訪ねて

（参加者） 星み 高木 川辺 永見 吉田 小嶋 伊藤 岡本 松下 大西 10名

JR 堅田駅を出発、暖かい日差しがうれしい。1 時間程で小高い丘が曼荼羅山、間もなく登り口の鳥居が見えてきた。階段と回り道があり、それぞれ分かれて上をめざし頂上へ到着、堅田の街が一望できすばらしい。曼荼羅宮が祀られており手を合わせたあと昼食となる。



雑木林の中、私の好きな尾根歩き、風がさわやかで楽しい。途中、大塚山古墳が山中にひっそりと、もちろん崩れ

ているが大きな石が重なっているお墓だ。この石はどうして運ばれてきたのだろう。

その後、小野の住宅街をすすむ、ちょうど JR 小野駅の上に唐臼山古墳があった。石が幾重にも重なって石室を成している。すぐ横に小野妹子が祀られている、遣隋使小野妹子の墓とみなされているらしい。参加者の一人は「昔この近くに住んでいた頃、簡単に登っていたのに今はなかなか大変だ」と話しておられた。

高木さん、近くにこんないいところがあるなんて思ってもいなかった。楽しいウォークとなりありがとうございました。（川辺かほる記）



○新会員紹介

小原 由里 さん



入会させていただきました小原です。
ウォーキングを通じて楽しい時間を共有
させていただきたいと思います。
皆さんに迷惑をかけることのないよう
体力作りもします。
今後ともよろしく申し上げます。

◎ Mr おじんのお楽しみコーナー

各市・町のマスコット・バードは？

答えは、3ページ下段に

(例) 滋賀県 かいつぶり

- | | | | |
|-------|-------|-------|------|
| ① 大津市 | おり○○め | ② 栗東市 | ○○ろ |
| ③ 甲賀市 | か○○○ | ④ 湖南市 | ○○い○ |
| ⑤ 多賀町 | ○○○す | ⑥ 高島市 | ひ○○ |

レッツ 体操

肩甲骨まわり ストレッチ編

講師 メディカルフィットネススマイル(福岡市) 永田 晃一

今回は肩甲骨まわりの動的ストレッチです。動的ストレッチでは、筋肉を刺激しながら関節の可動域を広げ、柔軟性を高めます。肩こりや姿勢の改善にも効果があります。

ストレッチのポイント

- * 身体があたたまった状態で行う
- * 息をとめず、自然な呼吸で
- * 反動をつけずに、ゆっくり筋肉を伸ばす
- * 痛みを感じない範囲で2～3回を目標に(週5～7回行うと、より早く効果を実感できる)

① 首ストレッチ

①肩の力を抜き、ゆっくり頭を右に倒して2秒間維持する。
②ゆっくり頭を左に倒して2秒間維持する。
③①～②を5回繰り返す。
④肩の力を抜き、ゆっくり頭を前に倒して2秒間維持する。
⑤ゆっくり頭を後ろに倒して2秒間維持する。
⑥④～⑤を5回繰り返す。

●ポイント
リラックスして、肩が上がったり傾いたりしないように

めまいなどがある場合は無理しないでください

② 肩甲骨ストレッチ①

①両肩をすくめるように上げる。
②力を抜いて両肩をしっかりと下げる。
③①～②を10回繰り返す。

●ポイント
手のひらをやや前に向けると、姿勢良くなる

2023年1月～3月の例会の予定について

参加・不参加の申し込みは、「伝助」または、星さんに申し込んでください。実施日の3日前締め切り
行事予定地の天気が前日夕方6時の天気予報で午前中の降水確率70%(山は40%)以上や警報・危険時は中止

月日	コース等	集合場所
1月9日 (月・祝)	<p><u>ウォーキング⇒新年会</u> 一般コース 4km 雨天決行 JR膳所駅～ときめき坂～平野神社(初詣)～県庁前 浜大津港～大津市民活動センター2階ひろば 弁当(味噌汁つき 1200円) ビール 各自払い ～市民活動センター 大会議室・小会議室～ 新会員紹介 ギター演奏、紙芝居等 リーダー連絡先: 星み: 077-534-0422 FAXでの申込は 星み: 077-534-0422</p>	<p>JR膳所駅 10:00 集合</p>
1月22日(日)	<p><u>若葉台～鳴滝不動～茶臼山公園</u> やや健脚コース 4km 高低差250m 雨天の場合 1/29(日) JR石山駅芭蕉像前～バスで若葉台観音口下 ～登山口～鳴滝不動～茶臼山公園(昼食)～ 京阪電車膳所本町駅 13時頃到着予定 リーダー連絡先: 星利: 077-534-0422 FAXでの申込は 星利: 077-534-0422</p>	<p>JR石山駅 芭蕉像前 9:00 集合 バス代230円</p>
2月11日(土)	<p><u>酒蔵めぐり</u> やや健脚コース 雨天の場合2/18に JR近江八幡駅改札口～近江鉄道10時04分発 ～延命公園～太郎坊～昼食～畑酒蔵～近江鉄道 太郎坊駅～近江八幡駅 14時頃到着予定 ランチ1050円 電車代 往路390円 復路390円 リーダー連絡先: 星み: 077-534-0422 FAXでの申込は 星み: 077-534-0422</p>	<p>JR近江八幡駅 9:45 集合 畑酒蔵見学は 不可 試飲は可</p>
2月26日(日)	<p><u>日本海の美味しい魚を食べに行こう! 敦賀</u> JR山科駅～JR敦賀駅(JR彦根～JR敦賀)～タクシーで 金ヶ崎城址 ウォーク(少し坂道あり)～敦賀赤レンガ 倉庫～昼食～日本海さかな街で買い物～JR敦賀駅 JR山科駅発参加費約6千円 JR彦根発参加費約5千円 行き 山科発 8時21分 新快速で敦賀まで 行き 彦根発 8時51分 近江塩津行き 9時37分 リーダー連絡先: 星み: 077-534-0422 FAXでの申込は 星み: 077-534-0422</p>	<p>雨天決行 帰り、彦根・山科 には、17時前 に到着の予定</p>

<p>3月4日(土)</p>	<p>梅見 叶匠寿庵 寿長生の郷 ゆったりコース 雨天の場合 3/5(日) JR石山駅改札口～無料送迎バスで寿長生の郷へ ～寿長生の郷散策～昼食～自由散策～送迎バスで JR石山駅へ 15時頃到着予定 リーダー連絡先： 星み： 077-534-0422 FAXでの申込は 星み： 077-534-0422</p>	<p>JR石山駅 改札口 9:45 集合</p>
----------------	--	---

○一般コース 7～14km程度で、ウォーキングで歩けるがトレッキングシューズが望ましい

○健脚コース 14kmを超える又はアップダウンがあり、トレッキングシューズか登山靴が望ましい

