

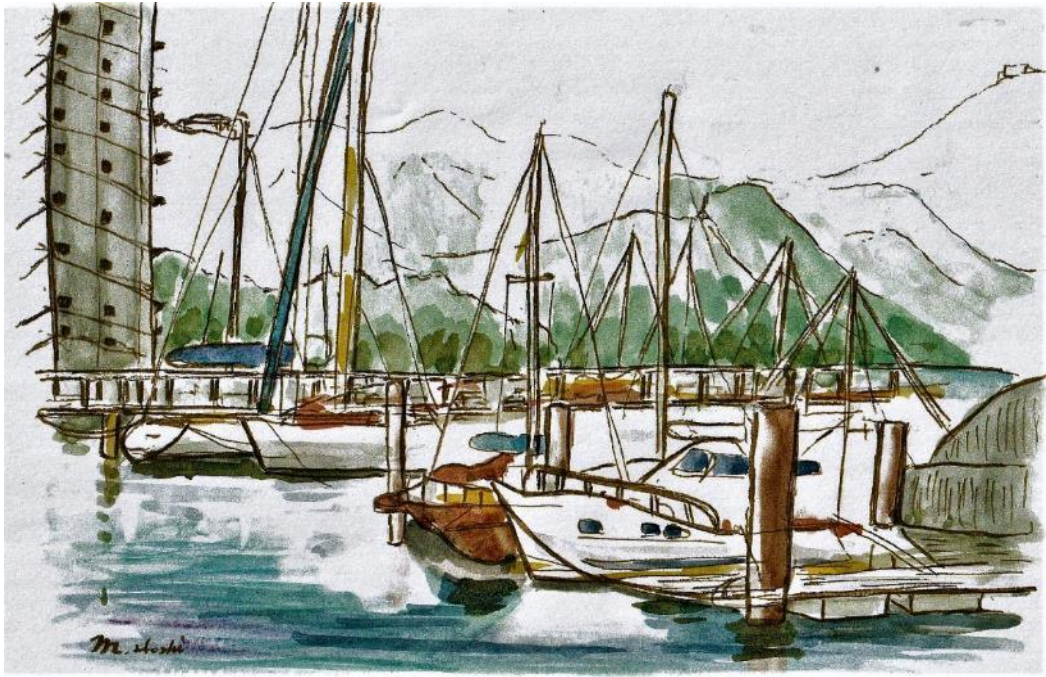
テクテクニュース

第112号

発行 2023年3月号

2023年3月から5月までの行事・例会は、3月19日（日）能登川 北向き岩屋十一面観音～佐生日吉城 4月2日（日）のお花見は彦根・宇曾川沿い～彦根麦酒へ。4月29日（土・祝）は、長浜 浅井氏家臣館跡と牡丹の花。 5月14日（日）総会 草津 矢橋人工島へ。 5月28日（日）は近江八幡 城郭長光寺城、6月4日（日）は清掃登山三上山に行きます。

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。



大津港

絵 星 操

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

U R L 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)

初詣～新年会

（参加者） 松下 大工 伊藤 松尾 橋田 川辺、高木、星利・操 札本 二木
深谷 海藤 林田 永見 長友 吉本 島村 浅井正・徹 上林 大西
高垣 西原

24名

新年会は、1時間ほどのウォーキングから始まるのが恒例となっている。今年も10時にJR膳所駅に集合し、アップダウンの多いときめき坂を経て平野神社で初詣となった。お正月のせいか平野神社がとても神聖に感じられた。

浜大津港で小休止の後、明日都浜大津に移り、お弁当の昼食のあと、新年会となりはじめに長友会長があいさつしたあと、新会員の深谷憲治さんの紹介があった。続いて「びわこの風合唱団」今井さんと遠藤さんの「ギター演奏とうたごえ」が披露された。その歌声は、聴く者を引き寄せる魅力があった。懐かしい歌をみんなで合唱した。

大工さんの紙芝居、これはもうすっかりおなじみとなり、見るたびに腕をあげられているようだ。それから、二つの班に分かれてジェスチャーゲームが行われた。慣れないジェスチャーに悪戦苦闘する様子が爆笑を巻き起こした。

最後に、会員の皆さんが持ち寄った景品「お年玉」をナンバー札によって一人ひとりに分け合って締めくくりとなった。

こうして、なごやかな雰囲気にも包まれあっという間に終わってしまった。本年もどうぞよろしくお願いいたします。（長友 善勝記）



シルバー・サラリーマン川柳を紙芝居で披露 大工さん



ギター演奏の遠藤さんと今井さん



2023年1月22日（日）

やや健脚コース

若葉台～鳴滝不動～茶臼山公園

（参加者） 星み 吉田 深谷 松下 大西 小嶋 伊藤、西原、久古、西村、三野
11名



若葉台溪谷の亀岩（地域の子がつけた岩の名前）

茶臼山公園 びわ湖とプリンスホテルをバックに

今回は、初参加（吉田まさ子さんのお友達）の三野妙子さんを迎えて11名の参加です。帝産バス焼野行きのバスで若葉台防災公園へ。青空も見えて幸先いいスタートです。

若葉台は戦争中マンガン鉱（鉄砲の玉に使う金属）を兵器として採掘されていたようです。リーダー初体験の松下さんは、若葉台の住民でもあり、道案内をお願いしました。ゆるやかな登りからじわじわと勾配が急になり、しんどい急坂をこえるとしばらくしてコバルト色の池に着きました。

若葉台は池の多い街。米作が盛んだった頃、池に水を貯め、田畑を潤ったり火事の時に貯めた水を相模川に放流する役割があったようです。約2時間で鳴滝不動～茶臼山公園に到着。プリンスホテルや琵琶湖が展望できる高台です。

4月のお花見や、琵琶湖花火大会では、地元の方がたくさん訪れる公園です。ぜひお越しください。

14,000 歩

（星 操記）



鳴滝不動 五社大王



コバルトブルーの池

2023年2月11日（日）

やや健脚コース

太郎坊～畑酒蔵へ

（参加者） 星み 高木 永見 小嶋 松下 吉田 深谷 林田 大工 橋田 川辺 三野
12名

以前から、太郎坊には是非行きたいと思っていたので楽しみにしていた。一般参加者含めて12名の小集団。JR近江八幡駅に集合して、隣の近江鉄道に乗る。鉄道廃止も検討されているとか、確かに車両の乗客は少ないが、鉄道が廃止になれば、沿線住民はさぞかし困るだろうと乗りながら思った。

八日市駅で下車して延命公園側から太郎坊に向かう。途中、眼下に湖東平野が開け、青空の中に頂上に雪をかぶった伊吹・霊仙を見せてくれる。

山中には約7,000万年前の火山のマグマでできた湖東流紋岩の巨石があちこちに現れ、見ごたえのある風景だ。帰路は階段を一気におりて、太郎坊駅前を右折して畑酒造に。銘柄何種類かの「大治郎」の試飲をし、気に入った「大治郎」と酒粕を買い求めて、近江鉄道に乗った。天気にも恵まれ、楽しい一日となった。

（高木 寿治記）



太郎坊の門前で



延命林道展望台から



畑酒造さんから説明を聞き、試飲のサービスを受ける

代表銘柄は
「大治郎」



2023 年 2 月 26 日(日)曇り

ゆったりコース 3km

日本海へおいしい魚を食べに行こう

(参加者)岡本 深谷 吉田 海藤 松下 村田 川辺 橋田 小嶋 長友 大工、永見
札本 船橋 脇 松井 高垣 星利三・操

26日、JR 草津駅8時22分に乗車し、北陸線の近江塩津駅で乗り換えて、無事に敦賀駅に9時50分に到着。駅前から10時10分に「ぐるっと敦賀周遊バス」に、ぎゅうぎゅう詰めでした。金ヶ崎緑地で降り、軽く準備運動をして、金ヶ崎城跡まで戦国の世に思いをはせながら、ひたすら階段を登り、頂上に上がると実にながめの良いこと、敦賀湾が一望できました。

赤レンガ倉庫前を11時40分に貸し切りのマイクロバスに乗車して、10分ほどで「日本海さかな街」に到着。新鮮なお魚、お食事のにおいが充満しており、多くの観光客でごった返していました。

私は、漁火丼を食べて、お買い物、お話に花を咲かせ、あっという間に1時30分の出発時間に、早かったです。

帰りは電車の中で、おしゃべりに夢中に。本当に楽しい一日でした。心配された雪も降らず、良かったです。星さん夫妻にお世話になり、ありがとうございました。
(橋田久美子記)



金ヶ崎宮前にて



海鮮どんぶり

Mr おじんの楽しみコーナー

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 〇り〇〇め

② 栗東市 〇〇ろ

③ 甲賀市 か〇〇〇

④ 湖南市 〇〇い〇

⑤ 多賀町 〇〇〇す

⑥ 高島市 ひ〇〇

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

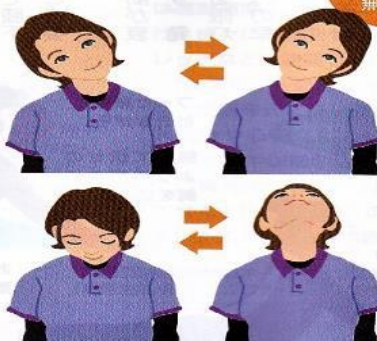
今回は肩甲骨まわりの動的ストレッチです。動的ストレッチでは、筋肉を刺激しながら関節の可動域を広げ、柔軟性を高めます。肩こりや姿勢の改善にも効果があります。

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週 2 ～ 3 回を目標に (週 5 ～ 7 回行くと、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。
- ③ ①～②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。
- ⑥ ④～⑤を 5 回繰り返す。

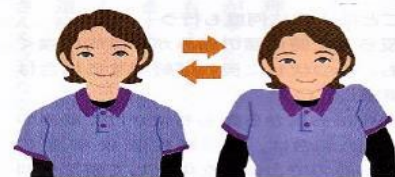


●ポイント

リラックスして、肩が上がったり傾いたりしないように

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。
- ③ ①～②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

おしらせ

★ 2023 年度の役員に立候補される方は、4 月末までに事務局までご連絡ください。

090-4766-7506 星 操まで

★ 2023 年度の会費については総会で検討し、総会后徴収させていただきます