

テクテクニュース

第 1 1 3 号

発 行 2 0 2 3 年 5 月

2 0 2 3 年 6 月 から 7 月 までの行事・例会は、6 月 4 日(日) 三上山清掃登山、6 月 2 4 日((土) 高月ころり観音、7 月 2 日(日)水生公園みずの森へ行きます

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 (0 7 7 - 5 3 4 - 0 4 2 2 星)で申し込みをして下さい。



絵 吉田 まさ子さん

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 1 5

TEL & FAX 0 7 7 - 5 2 1 - 3 9 4 6

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)

2023年3月4日（土）

ゆったりコース

大石 叶匠寿庵 長寿生の郷

（参加者） 松下 伊藤 小原 吉田 深谷 高木 小嶋 星み 岡本 西村定 西村登
近藤 大西 13名

絶好の梅見日和に恵まれ、大石龍門叶匠寿庵「寿長生の郷」に、13名が参加した。当日は日曜日であり、温かく、天気も良かったので多くの方が来場されていて、駐車場も愛知・大阪・兵庫などの車も多く見かけ満車状態であった。

賑わう屋台を横目に見て、中腹の心穏堂まで一目散、ここまでは何回か来たが、ここから先の猪よけの柵戸を開けて中に入るのは初めて。尾根道を少し上って、頂上の持国天を祭るお堂に。麓から約半時間の道のり。眺めがすばらしい。下って、梅林が一望できるテラスに到着して昼食となった。

梅は満開までには少し早く、三分咲き程度。でも約1000本の白梅が見ごたえがあった。やはり梅の木は老木に限る。1時間半の自由時間に、梅林を満悦し土産物を買って、帰路についた。

今回初めて気がついたが、四天王像の持国天（東）・増長天（南）・広目天（西）・多聞天（北）が配置されていた。
（高木 寿治 記）



2023年3月19日（日）

能登川 北向岩屋 11 面観音と佐生日吉城

（参加者） 松下 伊藤 深谷 吉田 大西 大工 熊本 橋田 船橋 林田 10名

10時45分、能登川駅に10名が(新会員1名)集合して体操した後、猪子山の古代の道へ。途中15分で大きな岩船ノ山面古墳を経て石段を登り切り、絶壁の岩の奥に北向11面観音（健康と厄除け）に着いた。参拝者も老若男女幅広い。昼食は、すぐ横に広い琵琶湖と山々を見ながら済ませた。なかなかの絶景である。

その後、木々が茂る道を佐生日吉城跡（佐々木家の居住跡）へ。野面積みで岩の大小が50m位続いて見事だ。山道を下って、川沿いを能登川駅へ14時に到着、約3時間だった。

久しぶりの参加者もあり、にぎやかな半日。花はヤブ椿、土筆、蔦の臺が満開。桜はまだだった。

（M・Y 記）



2023年4月2日（日）

お花見 宇曽川

(参加者) 松下 伊藤 深谷 吉田 大西 大工 熊本 橋田 船橋 星み 村田 林田 小嶋
岡本 松尾 海藤 小原 17名

気温19℃ 晴 お天気恵まれ、お花日和です。1時間足らずで宇曽川の桜並木に到着しました。荒神山公園には、たくさんの家族連れで賑わっていました。黄色の菜の花、白のゆきやなぎ、ピンクの桜のコラボ。遠くには伊吹山も少しかすんで見えますが、存在感を見せています。

あすまやで、お弁当を広げながら「ビールがほしいとこやなあ」と誰か。(同感!)「食後は、参加2回目の熊本さんが、「ちょっとマジックをしてみませんか」と披露。3色の紙を出し、「好きな色を心の中で決めて」と一人の会員さんに聞きます。すると、不思議に持っていたボールペンの中から、心に決めていた色の答えが!「えーっなんで?」「ボールペンに仕掛けがあるんじゃないの?」等々盛り上がります。

次回第2弾は、総会でのお楽しみということになりました。
大工さんの入念な下見で楽しいお花見ができ、感謝! 感謝! (星 操 記



2023年4月29日（土・祝）

浅井家家臣屋敷跡 牡丹寺

（参加者） 松尾 伊藤ひ 深谷 吉田 大西 大工 橋田 船橋 星み 海藤 小嶋 伊藤す
村岡 三野 福田 小川 岡本 17名

心配されたお天気も時折薄日がさして、ウォーキングには心地の良い日となりました。新しく入会された伊藤進さんと三野妙子さん、そして一般参加の村岡さん、福田さん、小川さんを含めた17人の参加で、目的地の浅井家家臣屋敷跡をめざして出発です。

広い麦畑や、萌黄色の新緑の木々、そして丁寧に育てられている庭先の花たちに癒されウォーク。

屋敷跡は、建物も素晴らしいが、土塁や堀さらに虎口などの縄張り関係がしっかり保存されていることに感心しました。

全体として、中世の国人豪族の屋敷が今に生き続ける大変貴重な史跡でした。そして、牡丹の総持寺へ。ここは、西国薬師霊場三十一番札所になっています。場内一面に植えられた牡丹は、百種一千本。ちょうど白色と黄色の牡丹が見頃で、大輪の花は見事でした。牡丹が終わる頃には、シャクヤクがしっかり蕾をつけて出番を待っていました。

（星 操 記）



新会員紹介 熊本 和博 さん



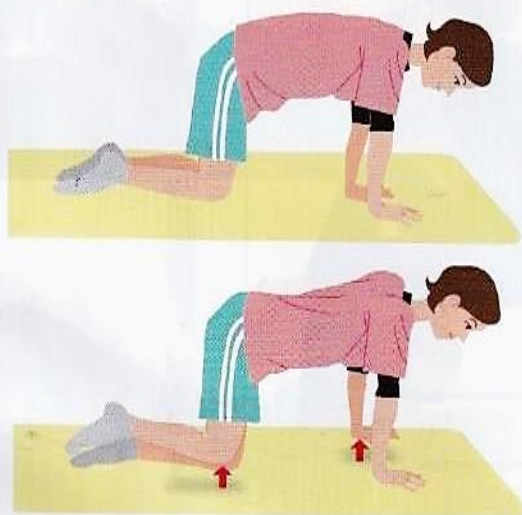
皆さんとワイワイおしゃべりしながらウォーキングを楽しむ、そんな雰囲気がテクテクにはあったので入会いたしました。歌舞伎役者の市川染五郎さん（現在は松本白鸚さん）、そしてアイドル時代の浅田美代子さんとテニスをしたことが、私の自慢です。でもタネを明かすと、これらのテニスはテレビCMのワンシーンに使われました。市川染五郎さんとテニスの試合をして私が負ける役。浅田美代子さんとは、撮影の合間の休憩時間に30分間テニスをしました。

熊本和博

レ ッ ツ 体 操

② 体幹バランス①

- ① 四つん這いになり、手と足はそれぞれ肩幅程度に広げ、背中から頭のラインをまっすぐにする（基本姿勢）。
- ② 左手と右膝を床から5cm程度浮かせて、そのままバランスをキープする（10秒×1～2セット）。
- ③ 右手と左膝を床から5cm程度浮かせて、そのままバランスをキープする（10秒×1～2セット）。

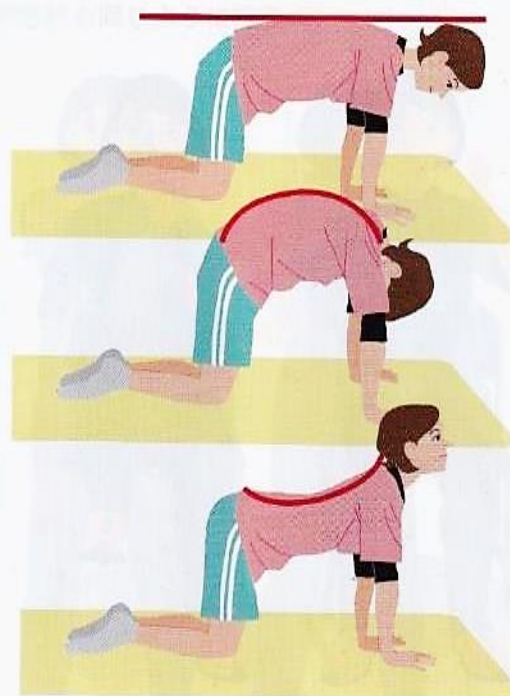


● ポイント

- ・ ②と③で、少しだけ浮かせるほうがお腹の筋肉に効く
- ・ 手と膝を同時に浮かさず、片手のみ、片膝のみ浮かせても可

① 背中丸め&反る

- ① 四つん這いになり、手と足はそれぞれ肩幅程度に広げ、背中から頭のラインをまっすぐにする（基本姿勢）。
 - ② 息を吐きながら、背中を丸める。
 - ③ 息を吸いながら、やや背中を反らす。
- ※ ②～③を10回×1～2セット



● ポイント

- ・ 背中を丸めるときは目線をおへそに、反らすときは目線をななめ上へ
- ・ 余裕があれば、背中を丸めるときは怒った猫のように
- ・ 腰の具合が悪い方は、背中を反らさず②から①に戻っても可（10回×1～2セット）

2023年6月～8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
6月4日(日)	<u>三上山清掃登山</u> ゆったりコースと健脚コースあり 雨天中止 JR野洲駅南口～バスで御上神社～天保義民碑～ 三上山～花緑公園でゴミ計量・昼食～JR野洲駅 バス代片道 要 リーダー連絡先： 星利： 077-534-0422 FAXでの申込は 星み： 077-534-0422	JR 野洲駅南口 9:00 集合
6月24日(土)	<u>西野水道 ころり観音</u> 一般コース 平地13km 雨天の場合 翌日6月25日(日) JR高月駅9:40出発～西野水道～ころり観音・昼食 ～JR高月駅 新快速 近江塩津行き 前4両に乗車 JR大津駅8:11～草津駅8:22～高月駅9:20着 (帰りは、高槻駅発15:19新快速の予定) リーダー連絡先： 大工： 090-5156-0463 FAXでの申込は 星み： 077-534-0422	JR 高月駅 9:30 集合
7月2日(日)	<u>草津水生公園みずの森</u> 雨天中止 JR草津駅西口～草津市水生公園みずの森～昼食 ～草津道の駅～バスでJR草津駅14:30頃到着予定 拝観料 300円 65歳以上150円 (年齢証明がわかるもの持参) バス代 440円×2 昼食 レストラン利用可 リーダー連絡先： 星み： 077-534-0422 FAXでの申込は 星み： 077-534-0422	JR 草津駅西口 9:50 集合

7月16日(日)	<u>大溝～陣屋跡</u> ゆったりコース 6km 雨天の場合 7月23日(日) JR近江高島駅改札～高島市街地(大溝城跡～小野組宅跡～割り水道)～高島歴史資料館(昼食・館内閲覧無料) 鴨大塚古墳～JR安曇川駅 解散 (京都行14:18) リーダー連絡先: 高木: 090-7346-9431 FAXでの申込は 星み: 077-534-0422	JR 近江高島駅 改札 10:15 集合
8月11日 (金・祝)	<u>百名山 伊吹山登山バスでお花畑散策</u> ゆったりコース 雨天の場合 JR米原駅改札～バス10:40発～伊吹山九合目12:00着 ～伊吹山九合目スカイテラス15:20発～米原駅16:40着 往復バス代 1500円 (山の日・半額サービス)で 往復乗車券購入 利用電車 各停 大津9:17→草津9:32→彦根10:11→米原10:16 新快速 大津9:11→草津9:22→彦根9:50→米原9:55 リーダー連絡先: 大工: 090-5156-0463 FAXでの申込は 星み: 077-534-0422	JR 米原駅改札 10:25 集合 <u>申込先着 20名</u> <u>限定</u>

- 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