

テクテクニュース

第 114 号

発行 2023 年 7 月号



2023 年 8 月から 10 月の
行事・例会は、8 月 27 日(日)
は反核・平和のつどい。9 月
17 日(日)は木之本・城郭と
散策。24 日(日)は大津・仰
木の棚田。10 月 7 日(土)
は長浜・湖岸散策と「道の駅」
です。

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。

総持寺の満開の牡丹

画 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

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)

2023年5月14日(日)

びわこテクテククラブ第17回定期総会

〈参加者〉長友 大工 高木 星操 川辺 星利 吉田 橋田 林田 小嶋 伊藤瞳
松下 深谷 松尾 船橋 大西 札本 海藤 西原 菅沼 二木 熊本
村田 三野 伊藤進 25名

5月14日の第17回定期総会は、25名が参加して大津市膳所の「かざぐるま会館」で開催されました。総会に先立ち、栗東・小町会のヨシ笛、当会会員である熊本さんのマジックが披露され、万雷の拍手で歓迎の意が表されました。また、伊藤 瞳さんが例会200回参加の表彰がされました。

総会で採択された「活動方針」等の主なものを紹介します。



栗東・小町会のヨシ笛のみなさん

②今年度も遠出の日帰り例会を検討します。

3 広報活動

① 「テクテクニュース」の2ヶ月に1回発行の堅持

② 「伝助」による参加申し込みの定着化

4 自然保護、平和の取り組みを積極的に

① 6月4日、三上山清掃登山に参加

② 8月27日「反核・平和のつどい」の成功

5 事故のない安全なウォーキングをめざす

① 安全講習会や救急救命講習会に参加

② 事故が生じた場合に備え、保険に加入

1 40名の会員をめざす

2023年度の会員数は28名ですが、40名の会員をめざします。みなさんのご協力をお願いします。

2 例会・行事等は月2回を基本に実施します

① 参加回数により、50回賞、100回賞、150回賞、200回賞を設け表彰します。



熊本さんのマジックに拍手喝采

6 財政の健全化

2023年4月1日から、年会費を4,800円に家族会員は7,200円となりました。

7 役員体制について

吉本明治副会長が退会に伴い、辞任。新たに大工信隆氏が副会長に。運営委員に松下明夫氏・深谷健司氏。拡大運営委員に大西良知氏。会計監査に松尾さくゑ氏・舩橋恵美子氏がそれぞれ就任されました。
(長友 善勝記)



新日本スポーツ連盟滋賀県連盟定期総会

5月20日大津明日都市民活動センターにおいて、第54回新日本スポーツ連盟滋賀県連盟の定期総会が開かれました。



6種目のクラブから代議員14名（執行部を含む）委任状10名が参加しました。

2022年度の活動報告では、各種目のほとんどが会員を減らしている中で唯一卓球が、会員を1.5倍に増やしていました。子どもから高齢者まで卓球人口が増えていること、卓球連盟に登録していると全国ど

この大会にも参加できること、ホームページへの掲載などが報告されていました。

2023年度方針では、一般会計細則の改定として今まで県連盟費は、種目組織連盟員数×1,200円（年）でしたが、100人を超えた場合は、基準リストに応じて基準価格を改定して、種目が運営しやすいよう配慮することになりました。総会では活動報告、決算、活動方針、予算が採択され、新しい役員体制でスタートしました。

2023年5月28日（日）

ゆったりコース

近江八幡・長光寺城（瓶割山）

〈参加者〉大工 星利 西原 松下 伊藤 松尾 小嶋 船橋 三野 海藤

10名

JR 近江八幡駅から近江鉄道に乗り換え、平田駅で降りました。これより、瓶割山（別名長光寺山）登山の為、麓まで歩きました。曇り空でちょうど良い天気、御澤神社で休憩、かがみ水をペットボトルに入れて御詠歌を聞きながら。距離は短かったですが結構勾配のキツイ登りでした。



御澤神社

因みに、瓶割山の山名は柴田勝家が戦の際、城中の水瓶を割って城兵を奮い立たせ戦いに勝利したことから由来しているとのことです。御澤神社往復で2リットルの水をリュックに入れて歩きましたが疲れました。

今夜は御澤神社の鏡水で、焼酎の水割りを飲みます。（松下明夫記）



瓶割山城遺跡頂上

2023年6月4日（日）晴

ゆったりコース・健脚コース

三上山 清掃登山

〈参加者〉大工 星利 吉田 星操 大西 松下 小嶋 伊藤瞳 熊本 海藤 福田
小川 黄瀬親子 島村 吉柳親子 藤原姉妹 山本 21名



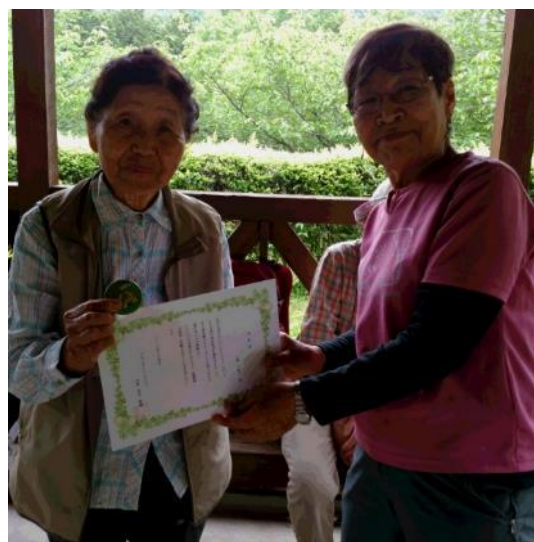
なんと、8歳～88歳まで幅広い年齢層21名が御上神社に集合。やはり子ども5名（小学～中学1年）が参加すると、活気がある。滋賀労山の田中さんから挨拶を受け、天保義民碑へ。地元のお年寄りから詳しく説明していただいた。その方も一緒に頂上をめざす健脚コースと麓を歩くゆったりコースにわかれ清掃登山を開始しました。

ゆったりコースは、11時半到着。先日の総会で披露された

熊本さんのマジックの種明かしが話題に。そばで熊本さんニヤニヤ笑っている。（ネタばれ大丈夫？）そうこうしているうちに健脚組が到着。



昼食後は、米寿を迎えた小嶋三知子さんの例会参加200回表彰とメッセージの代読。最後に子どもたちへのサプライズとして、



またまた熊本 表彰の小嶋さん(左) 4月めでたく米寿にさん登場。楽しいマジックを披露して拍手喝さいでした。ゴミ回収可燃ごみ1,5キロ、不燃ゴミ500

5 グラム、瓶3個、ペットボトル3本でした。（星 利三記）

高月 姫塚古墳・ころり観音(赤後寺)

〈参加者〉大工 吉田 星操 永見 橋田 札本 海藤 大西 松下 船橋 深谷
伊藤進 熊本 13名

快晴ではないが天気恵まれ 13 名の参加者で高月駅を 10 時過ぎに出発した。途中、田んぼの中にある姫塚古墳に寄った。以前は前方後円墳と考えられていたが、発掘調査によって前方後方墳であることがわかったとのこと。四世紀前半に造られたとみられ、平野部に残るものとしても貴重なもので、県内でも最大級の前方後方墳であるらしい。

その後、西物部野神のケヤキ(野大神)に立寄った。



姫塚古墳

た。ここで昼食をとりながら、各人それぞれ交流を深めた。

高月の地名の由来は、槻の大木がたくさんあることから“高槻”と名づけられたが、その後大江匡房が「近江なる高月川の底清みのぞけき御世の影ぞ映れる」と月見の名所として和歌を詠んだことから「槻を月」に改めたとのこと。(大西 良知記)



ケヤキの老木を6人で囲む

た。野神さん

とケヤキは、

村々に野神さんと呼ばれるひとときわ巨大な老木があり、土地(農地)を守る豊穰神とされ、郷境など集落にとって重要な位置にあるのがほとんどで、巨木 老木その他、塚や石を野神とするところも。それから天然記念物ハナノキと東高田赤分寺を見学したあと、昼前に唐川赤後寺(コロリ観音)に到着し





〇新会員紹介

伊藤 進 さん

「ウォーキング」が好きなので、参加する団体を探していたところ、少人数でハードでないテクテククラブを選び4月、入会しました。

月1程度しか参加できませんが、楽しみますのでよろしくおねがいします。趣味は下手ですが、詩吟を20年以上やっています。他は映画鑑賞と韓国ドラマ（最近は中国ドラマも）観ることです。

豆知識 レッツ体操 胸・腕トレーニング

今回は腕と胸のトレーニングです。胸や腕の筋肉を鍛えることで、たるみの改善に効果があります。また、物を持ち上げるときに使う筋肉でもあり、生活の質向上につながります。

1 プッシュアップ

<床>

- ① 四つ這いになり、両手を肩幅より広めに開く。
- ② 息を吸いながら肘を曲げて、ゆっくり胸を床に近づける。
- ③ 息を吐きながら両手で床を押して、①の状態に戻る。

床

<壁>

- ① 両腕をまっすぐにして、両手を壁につく。
 - ② 息を吸いながら肘を曲げて、ゆっくり胸を壁に近づける。
 - ③ 息を吐きながら両手で壁を押して、①の状態に戻る。
- ◎各10回×3セット

壁

●ポイント

②の際に肘が開きすぎないように、肘の位置は胸のラインのままで

2 ペットボトルプレス

- ① 仰向けになり、水を入れたペットボトル（500ml）をそれぞれの手に持って、腕をまっすぐ上げる。
 - ② 息を吸いながら肘を曲げて、ゆっくりペットボトルを胸の脇に下ろす。
 - ③ 息を吐きながら肘を伸ばして、①の状態に戻る。
- ◎10回×3セット

ダンベルを使ってもOK！

●ポイント ②の際に肘が開きすぎないように、肘の位置は胸のラインのままで