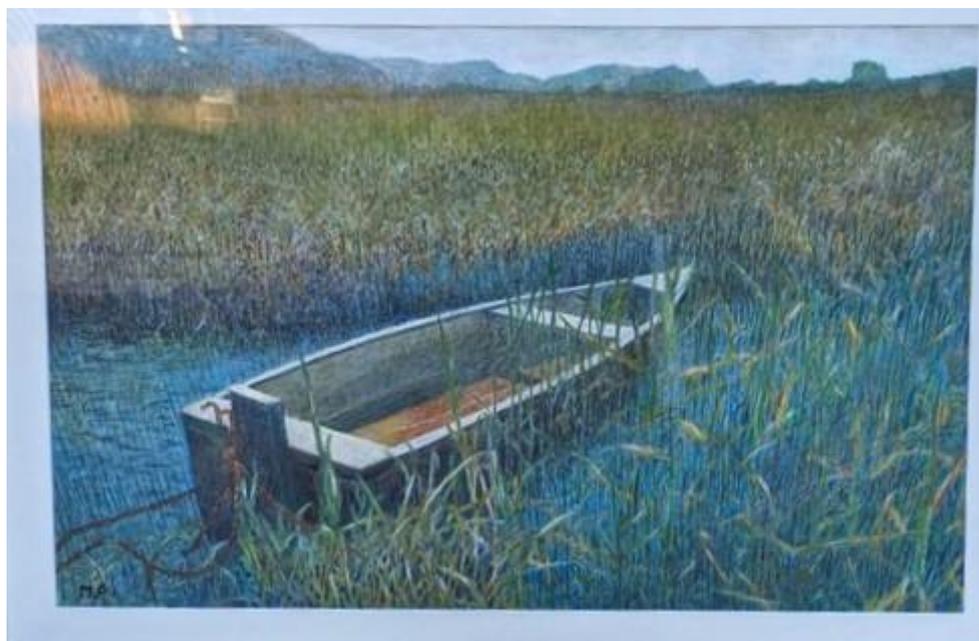


テクテクニュース

第117号

発行 2024年1月号

2024年1月から3月までの行事・例会は宇佐八幡宮、冬の酒蔵を訪ねて、近江国庁跡、石山寺梅苑、野洲古墳群を予定しています。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)まで、お申込み下さい。



洋画 50号「ヨシの中の小舟」札本倫子さん

新年のご挨拶

びわこテクテククラブは、2006年4月に結成され、まもなく創立18周年を迎えようとしています。春は花見、夏はビールの試飲、秋は紅葉を訪ねて、冬は酒蔵めぐりなどと季節感あふれるコースを取り入れている事も、会員の皆様のご好評を得ている原因のひとつだと思います。

今後もこのクラブを、皆様の積極的なご参加で盛り上げていきたいと思っております。

長友善勝 記

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 077-521-3946

2023年11月12日（日）

近江長岡 伊吹の里～三島

(参加者) 大工、三野、伊藤、星み、岡本、橋田、松下、大西、小嶋、熊本、海藤、村田、船橋、川辺

14名

少し曇り空を気にしながら、JR 近江長岡駅に14名が集合し、大工さんのリーダーで三島池へ。駅からは、30分ぐらいで行けるため、あちこち散策しながら、目的地の三島池に到着しました。

三島池は、湖面に逆さ伊吹山が映るビューポイントとして有名。池には、たくさんのマガモが餌を求めて泳いでいました。昼食後は、星操さんが250回の参加を超え表彰を受けました。

三島池周辺は、グリーンパーク山東と言われアスレチックやオートキャンプ場、コテージ、グランエレメント(水上テラス付きのドーム型テント)、美肌の湯などが楽しめる観光施設があり、夏に伊吹山を見ながらゆっくりと自然の中で過ごせたらいいなあと思いました。

往路は、八幡神社の大杉や王街道の欒(ケヤキ)の大木にも立ち寄り湖北の秋を満喫してきました。

(13,000歩 星操記)



三島池をバックに



八幡神社の大杉



2023年11月23日（木・祝）

国友鉄砲の里巡り

（参加者） 大工、永見、伊藤、星み、星利、川辺、深谷、松下、札本、橋田、船橋 11名

朝から濃い霧が、一面を覆っていたが、ウォーキングする頃には、穏やかに晴れてポカポカ陽気に、長浜駅からひたすら国友鉄砲ミュージアムをめざす。

途中 神照寺の道路わきに柿をとっている家族に会う。「どうせほかすので、どうぞ持って行って下さい」とのこと。「いいんですか」、「うれしい、貰おう! 貰おう!」思わぬ柿のプレゼントにみんな大喜び。いいお土産ができました。

1時間20分ほどかけて、ようやく鉄砲ミュージアムに到着。シアタールームで国友鉄砲伝来の歴史や火縄銃の仕組み、国友町の事などわかりやすく解説された映像を見ました。

昼食へ移動途中、珍しいカラスウリの実を見つけたり、伊吹山を見ながら田園風景を楽しみつつ神照寺で昼食。

最後は、観光客でにぎわう長浜黒壁周辺を散策して帰途につきました。往復 20,000歩、よく歩きました。

（ 星 利三 記 ）



国友鉄砲ミュージアム前で



道中で見つけたカラスウリ

2023年12月3日（日）

佐和山城跡ウォーク

（参加者） 大工、伊藤進、伊藤ひ、星み、川辺、熊本、松下、海藤、深谷、松尾、細江、岡本
12名

駅前に立っている初代彦根藩主 井伊直政公にあいさつ。今日の目的地の佐和山城跡は、すぐそこに、JR線路に沿って道を行くとまもなく登山口へ。

龍潭寺(りょうたんじ)の門から境内を通り山道に入るが、紅葉が美しい。いかにも山路、石でゴツゴツして歩いて歩きにくそう。しかも急坂ときびしい感じ。楽しまなくてはと思い足もとを確認しながら進む。空気が気持ちよい。

切通しで一息入れる。西の丸跡(大曲輪)で休憩したあと登っていくと、突然開けたところへ(本丸跡)だ。ここからの景色が最高だ。彦根の街並み、彦根城、琵琶湖が輝いているのを無言で眺める。もうひとつ、今が最高、赤く染まった木、木が美しい。

佐和山城のはじまりは、鎌倉時代初期、佐和山のふもとに佐々木定綱の六男時綱が館を構えたのがはじまりとのこと。今は、わずかな証が残っているのみである。

楽しいウォークでした。

(川辺)



佐和山城跡 頂上より



切通しや西ノ丸跡など大工さんが案内していただきました。

豆知識

タオルを使った体操 (民医連機関誌「いつでも元気」より掲載)

今回は、タオルを使って身体をほぐしたり、鍛えたりする体操です。タオルは身近な生活用品でありながら、さまざまな運動に活用できます。生活の中のちょっとしたタイミングを利用して、体を動かしましょう。タオルの大きさは一般的なタオルで十分です。



<h3>3 太ももの内側の筋トレ</h3> <p>①タオルを両膝にはさむ。 ②両膝からタオルが抜けないうちにしながら、タオルを上を引上げる(10秒間を1~2回)。</p> 	<h3>2 足の引き上げ</h3> <p>①タオルで左膝のやや手前を抑える。 ②左膝をわずかに引き上げ、タオルで下に抑える(10秒間を1~2回)。 ※右膝でも同じように行う</p> 	<h3>1 にぎる筋トレ</h3> <p>タオルをイラストのようにしぼる(10秒間を1~2回)。 ※左右の手で力を入れる方向を反対にして同じように行う</p> 
---	---	---

ポイント

- 肩に力を入れない
- 息を止めずに数を数えながら行う

ポイント

- 膝はわずかに引き上げる程度でOK
- 息を止めずに数を数えながら行う

ポイント

- 息を止めずに数を数えながら行う

24年1月～3月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。

行事予定地の天候が前日夕方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 21日 (日)	<p style="text-align: center;">宇佐山城</p> <p>やや健脚コース 標高380m 登り40分 ストック必要 登山口～宇佐八幡宮参拝～宇佐山展望台到着 昼食～城址散策 ～下山～近江神宮駅 13時30分到着予定 <u>雨天中止</u> リーダー連絡先 深谷: 077-524-2952 FAXでの申し込み 星み: 077-534-0422</p>	京阪石坂線 近江神宮駅 10:00 集合
2月 11日 (日)	<p style="text-align: center;">冬の酒蔵を訪ねて</p> <p>ゆったりコース 平地 約4km JR豊郷駅～春日神社～小学校旧校舎で昼食～白山神社～ ～岡本酒造見学～JR豊郷駅 14時到着予定 <u>雨天中止</u> リーダー連絡先 松下: 090-7119-2475 FAXでの申し込み 星み: 077-534-0422</p>	JR豊郷駅 10:40 集合
2月 23日 (金・祝)	<p style="text-align: center;">近江国庁跡</p> <p>一般コース 3km JR石山駅～建部神社～近江国庁跡昼食～自由解散 <u>雨天中止</u> 昼食後、興味のある方は、国庁関連施設を案内 解散後、バス で石山・瀬田駅まで行けます。 リーダー連絡先 高木: 090-7346-9431 FAXでの申し込み 星み: 077-534-0422</p>	JR石山駅 10:00 集合
3月 2日 (土)	<p style="text-align: center;">石山寺 梅苑</p> <p>JR石山駅芭蕉像前～瀬田川～石山寺公園 昼食～石山寺東大門～ 受付 トイレあり～第一、第二、第三梅苑～東大門～石山寺公園解 散 石山寺入山料600円、寺内の豊浄殿300円 帰りのバス代(JR石山駅まで)230円 <u>雨天中止</u> リーダー連絡先 川辺: 090-4294-1159 FAXでの申し込み 星み 077-534-0422</p>	JR石山駅 芭蕉像前 10:30 集合

- 一般コース7～14km程度で、ウォーキングシューズ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る場合、トレッキングシューズが望ましい