

# テクテクニュース

第119号

発行 2024年5月号

2024年4月から5月までの行事・例会は大津市瀬田にある長沢川べりの桜並木～唐橋公園と、草津市三大神社の藤の花めぐり、5月12日(日)は、総会と南彦根の庄堺バラ園、6月には野洲・三上山の清掃登山を予定しています。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。



かわせみ

溪流の宝石といわれています

写真 深谷憲治さん

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15

TEL & FAX 077-521-3946

URL [njsf-shiga.sports.coocan.jp](http://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](mailto:s5h6zb@bma.biglobe.ne.jp) (星 利三)

# 石山寺梅見ウォーク

参加者：大西、松下、川辺、小嶋、長友、星利三・操、高木、海藤、熊本、橋田、林田、片岡、船橋、吉田、永見（他 大阪 15人 兵庫4人 和歌山18人）

20年に予定されていた関西ウォーク協主催の行事がコロナ禍で中止になり、4年ぶりの関西ウォークとなった石山寺梅見。滋賀・和歌山・兵庫・大阪・奈良・京都の仲間が10時半にJR石山駅松尾芭蕉像前に集合した。

びわこテクテクからの参加者16名を入れて総勢53名。その集まりにびっくりしたのか、大津観光協会の職員が「何の集まりか」と、わざわざ尋ねに来られた。

コースの説明と軽いストレッチで体をほぐして出発。瀬田川から吹き付ける風が少し強い。石山寺の山門に到着後は、府県毎の行動となる。

テクテクは、山門前公園での昼食後、寺内の梅林を探索。白地に点々と赤の梅の花が咲く様子は心惹かれるし、梅の匂いがなんとはなく漂ってきて、心地よい。梅ではないが、満開のカンザクラに見とれる。

今年の大河ドラマが源氏物語の作者紫式部を主人公としたので、その縁で石山寺もすっかり便乗して、「大河ドラマ館」や「もののあわれ館」をつくり展示や土産物の販売に精をだす。石山寺は今年一年さぞ多くの人が訪れにぎわうだろうと思い帰路についた。家から歩き、また石山寺からも歩いて帰宅したので、14,969歩の数字が記録された。

（高木 寿治記）



石山寺東門前で勢ぞろい



石山寺門前のお店に飾っていた紫式部人形



石山駅で準備体操



# ながそがわ お花見 瀬田・長沢川～唐橋公園

参加者：永見、松下、深谷、熊本、橋田、林田、村田、小嶋、伊藤瞳、海藤、細江、大西、西原、吉田、川辺、松尾、菅沼、札本、三野、片岡、星利三・操

4月2日、お花見には少し早いのかな？どれくらい咲いているかしらと思いながら、JR瀬田駅に着きました。長沢川（ながそがわ）の川沿いの道のあるきました。残念ながら満開にはなっていませんでしたが、青空のもと美しく咲いていました。ゆきやなぎは満開でした。川には時々鯉や亀の姿も見えました。その後、びわ湖湖岸から瀬田川をウォークし唐橋公園で昼食、家族連れも多かったです。JR石山駅で解散となり楽しい1日でした。（海藤 恵子記）



瀬田 唐橋公園 ソメイヨシノ  
瀬田川と比叡山をバックに



しだれ桜 8分咲

唐橋公園



長沢川沿い桜並木の土手  
薄いピンク色のオダギリス  
と青いムスカリ



満開のゆきやなぎ  
川にはオオバンとカル  
ガモも泳いでいました。



松下明夫さん 50回表彰  
おめでとうございます



## 草津 三大神社 藤の花～蓮海寺

参加者：大西、松下、高木、橋田、札本、海藤、吉田、小嶋、三野、伊藤瞳、松尾、船橋  
深谷、星利三・操、片岡、道明、林田

藤の花で有名な草津の三大神社から、俳諧の祖・山崎宗鑑の生まれた地を訪ねました。18名が参加し草津駅からバスに乗り北大萱で降り、15分程歩いて三大神社に到着。この日は祝日でもあり大勢の人が来ていました。

蜂もたくさん藤の花の蜜を吸っていました。藤の花は2m程伸びるらしいが、まだ80cm程でした。

そもそも、何故この地に神社ができ、三代神



三大神社 藤棚をバックに

社ができ、三代神社と称し藤の花が植樹されたか由緒は諸々あるらしい。藤の花を背景に写真を撮り、湖岸公園に向かいます。途中、俳諧の連歌というあたらしい分野を見出した宗鑑翁の屋敷跡碑をみて、蓮花池の横にある蓮海寺（志那地蔵）に到着。本尊である木造地蔵菩薩立像は、水難除けの地蔵です。そこで昼食を済ませ草津駅までUターンです。帰路はバス組と徒歩組の競争で、徒歩組の勝利でした。雨の降る前に駅に到着、良かったです。  
(松下 明夫記)



三大神社 見事な藤棚  
砂摺りのふじ



志那神社 白い藤の花



俳句の祖 山崎宗鑑自宅跡

# 新会員紹介

## 片岡 操さん



こんにちは。 片岡操と申します  
昨年古希をむかえました。趣味は折り紙。折り紙歴は30年ほどです。他に YFO キャッチャー。欲しくはなくても「どうしたらとれるかなあ」と考えるのが好きでトライしてしまいます。( (' 艸 ' )

運転できない私は交通機関の利用と歩くことのみ。  
退職後は買い物散歩でスーパーまで片道25分往復の歩数7,000歩ほどが唯一の運動となりました。あとしばらくは自分の足で歩きたい、一人ではいけないところにも行ってみたいと入会させて頂きました。

皆様の足を引っ張らないようご迷惑にならないようにと思っております。どうぞよろしくお願い

## 豆知識 歩幅を広げるストレッチ

歩行速度を維持するためには「筋力」「柔軟性」「バランス能力」を射すことが重要です。今回は歩くスピードを維持するために重要な「歩幅」を広げる股関節と足首のストレッチを紹介します。ストレッチは短時間でもよいので毎日継続することで効果が出ます。お風呂上りに一日3分、ストレッチ時間を作りましょう。

ちようよう 股関節(腸腰筋)	ひふく 足首(腓腹筋)	足首(ヒラメ筋)
<ul style="list-style-type: none"><li>①椅子に横向きに座り、背もたれに手をかける。</li><li>②外側の足を後ろに下げ、上体を起こす。</li><li>③腰を反らせないように注意し、足のつけ根に伸びを感じる程度で伸ばす。</li><li>④反対側も同様に伸ばす。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>①椅子の背もたれを持ち、片足を後ろに下げる。</li><li>②前足の膝を軽く曲げて後ろ足のふくらはぎを伸ばす。</li><li>③反対側も同様に伸ばす。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>①椅子の背もたれを持ち両足を軽後開く。</li><li>②両膝を曲げ、後ろ足のアキレスあたりに伸びを感じるようにす。</li><li>③反対側も同様に伸ばす。</li></ul>



## ● 24年5月～7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
5月25日 (土)	<p><u>彦根 庄堺公園</u></p> <p>一般コース 平地 5.5 km <u>雨天の場合 5/26</u>            JR南彦根駅(10:55)～庄堺公園(11:50～13:00 過ぎ)            ～JR南彦根(14:00 頃)</p> <p>バラ園: 118 種類 1480 本のバラ            (開花時期: 5/20～6/10)</p> <p>利用電車            上り 米原行き 石山 9:52～草津 10:02～南彦根 10:35            下り 加古川行き 彦根 10:34～南彦根 10:37</p> <p>リーダー連絡先: 大工: 090-5156-0463            FAXでの申し込みは 星み: 077-534-0422</p>	JR南彦根駅 改札 10:45 集合
6月2日 (日)	<p><u>清掃登山 雨天中止</u></p> <p>健脚コース 6 km 標高 432m(急登)            御上神社～天保義民碑～三上山～近江富士花緑公園～            ～バスで JR野洲駅 14時半頃到着予定</p> <p>一般コース 6 km 緩やかな登り坂下り坂あり            御上神社～天保義民碑～麓から近江富士花緑公園～            御上神社～バスで JR野洲駅 14時半頃到着予定</p> <p>バス代 230円×2</p> <p>リーダー連絡先: 星利: 090-6976-6935            FAXでの申し込みは 星み: 077-534-0422</p>	JR野洲駅 改札 8:45 集合 又は 御上神社 9:30 集合
6月22日 (土)	<p><u>賤ヶ岳</u></p> <p>一般コース 7.5 km <u>雨天の場合 6/29(土)に</u>            JR木ノ本駅～ロープウェイ山麓駅(片道料金 500円～            トイレ休憩～賤ヶ岳頂上～昼食(簡易トイレあり)～            下山は徒歩で余呉駅へ            帰りは、余呉駅発新快速 14:14 又は 15:14 利用            行きの電車案内 新快速 近江塩津行き乗車            石山 9:14→草津 9:22→彦根 9:50→木ノ本 10:28 着</p> <p>リーダー連絡先 大工: 090-5156-0463            FAXでの申し込みは 星み: 077-534-0422</p>	JR木ノ本駅 西口 10:40 集合  トイレは駅構内 改札口出て直ぐ
7月7日 (日)	<p><u>柏原・中山道・成菩提院</u></p> <p>らくちんコース平坦路 3.5 km <u>雨天の場合 7/13(土)に</u>            JR柏原駅～柏原宿歴史館(入場料 300円)～成菩提院            (昼食 トイレ休憩)～白清水～中山道～柏原駅            行き利用電車(例) 新快速 近江塩津行き            山科 9:06～石山 9:14～草津 9:22～彦根 9:50            ～米原 9:55 米原発大垣行き⑧番線 10:00～柏原            10:14 (注) 米原駅乗換時間 5分です            帰り 柏原発 14:02 の予定</p> <p>リーダー連絡先 大工: 090-5156-0463            FAXでの申し込みは 星み: 077-534-0422</p>	JR柏原駅 改札 10:25 集合  ICOCA は使えま せん。各自乗車駅 で往復切符購入