

テクテクニュース

第121号

発行 2024年9月

2024年9月から10月までの行事・例会は9月22日守山・中山道・伊勢遺跡、10月5日は瀬田丘陵、10月20日はスポーツ祭典・なぎさ公園、11月10日は手原 多喜山城から～田舎の元気や（JA 販売）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）で申し込みをしてください。



陶芸作品 高木寿治さん



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・大工 信隆 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.cocan.jp（新日本スポーツ連盟滋賀県連盟）

Mail : s5h6zb@bma.biglobe.ne.jp（星 利三）

このニュースは、会員や一般参加者に配布していますが、滋賀県スポーツ連盟ホームページや機関誌「スポーツトーク滋賀」、全国スポーツ連盟雑誌「スポーツのひろば」にも写真が（一部記事を含む）を掲載されることがあります。ご了解ください。尚不都合な方は事務局までご連絡ください。

2024年7月7日(日)

柏原 中山道～成菩提院

〈参加〉大工 松下 大西 三野 片岡 海藤 熊本 伊藤進 細江 9名

日中の不要不急の外出はお控えをとの予報の中、挑戦したテクテク戦士達9名。

中山道の宿場町であった面影を色濃く残す町、柏原。

柏原宿は中山道67宿の一つで、江渡より60番目の宿場。シーズンになると多くの人が訪れるとのこと

ここの歴史館で、ビデオ鑑賞や貴重な史料見学。よくもこれだけの物が保存され、残っていたものだと感心した。



成菩提院の門前

帰路で大西さん持参の500mlのペットボトルがなくなり、困っている様子に大工さんが「少なくとも1ℓは持って来なくっちゃ」との適切なアドバイス。

すかさず伊藤進さんが水筒を提供し「お好きなだけ移して」の神対応でした。

テクテクはそんな助け合い精神の旺盛な家庭的雰囲気クラブ。



成菩提院の歴史



成菩提院の門前

皆さんが熱中症を警戒、こまめな水分補給を怠らず予定より早い電車に乗り、無事、帰路についた。(熊本和博 記)

2024年7月21日(土)

ケーブルカーで比叡山へ

<参加> 松下 深谷 札本 小嶋 伊藤瞳 岡本 西原 松尾 8名

雨で延期となった7月21日、近畿地方は梅雨明けと発表されました。朝から30度近い高温で、さすがに出かけても大丈夫かと心配でした。

京阪「比叡山口駅」に集合、ケーブル乗車口までゆっくりした坂道を木陰を捜しながら歩きましたが、わずか15分ほどで汗びっしょりとなりました。



山頂駅の展望台

標高 654 ㍎の比叡山に 2025 ㍎と日本一長いケーブルカーで10分の楽々の到着です。ドアが開くと、ひやっとした風が出迎えてくれました。

「極楽風や」との声が聞こえてきました。何と地上より5度も低い世界です。



根本中堂

麓では蝉の音がしていましたが、ここではまだ聞こえていません。



法然上人得度御霊場

涼しい場所で昼食をいただき、「こんなゆっくりのテクテクも良いもんやなー」との感想も出た例会でした。(M・F記)

2024年8月9日(金)

近江今津・箱館山 Gondola に乗って空中散歩

〈参加〉大工 永見 松下 大西 星利 小嶋 片岡 細江 永井 9名

参加者は 9 名と少なかったが天気に恵まれ快適な一日でした。

Gondola 山頂駅を降りたら涼風に一同感激。さすが山頂の風は違います。

木陰に移動して一般参加の永井さんの紹介後に体操しましたが、ここは、特に心地よい冷たい風でまたまた感激しました。



箱館山の花サルビア

風鈴トル小道と高島特産品の「高島ちぢみ」虹のカーテンをバックに集合写真を撮り「からまつ小屋」に移動して早めのランチ。



琵琶湖の浜辺に生える葦と虹色風鈴 8 8 2 個



高島特産のちぢみ 7 色

エアコン完備でゆっくり食事したあとは自由行動。

リフトで山頂へ行く人と琵琶湖の見える丘へ行く人に分かれたが、私は一人、先ほどの木陰でのんびり冷風に当たり秋の気配を感じていました。

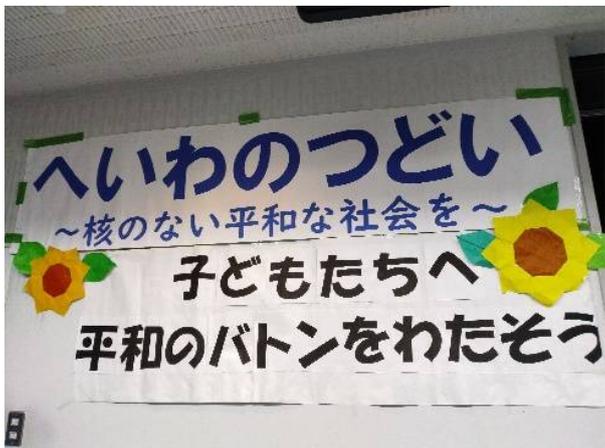
たぶん下界と比べ 4~5℃ぐらい気温は低いと思いますが、木陰の冷風は体感温度的には 10℃ぐらい低く感じました。(大工 信隆 記)

2024年8月25日(日)

「へいわのつどい」に97名の参加 びわこから8名

～子どもたちへ平和のバトンを～

<参加>片岡 熊本 吉田 川辺 星利 星み 長友 高木 8名



8月25日(日)生涯学習センターで、～子どもたちへ平和のバトンを渡そう～「へいわのつどい」が、滋賀県労連・新日本スポーツ連盟滋賀県連・大津市平和委員会・新婦人大津支部・ぜぜ健康友の会の主催で開催されました。

つどいには、目標を大きく上回る97名(内子ども7名)が参加しました。



出征の旗と寄せ書き

初めに、今年の原水爆禁止世界大会広島大会に参加の保育労組滋賀支部と新婦人大津支部の2名の方からの報告があり、世界で唯一の被爆国の日本が、核兵器禁止条約に批准・署名をしていない現状に、一刻も早く日本が条約を批准する運動が必要と強調されました。

続いて、空襲で逃げる途中母とはぐれた「ちいちゃん」が、父・母・兄と「かげおくり」をして楽しんだことを思い出し、空に浮かぶ「かげぼうし」に吸い込まれるように死んでいく、「ちいちゃんのかげおくり」のDVD放映のあと、滋賀県平和祈念館の村田氏から、「滋賀で学ぶ戦争の記録」と称し、滋賀県から約9万人が戦場に行き、35,290人が戦死したこと、滋賀県への空襲は、1945年5月ごろから激しくなり、機銃弾や焼夷弾、パンプキン弾で死亡したことを述べ「戦争の記憶が遠ざかる時戦争が近づく」とまとめられました。



ミニコンサート「夏空」のボーカル・フルート・ピアノの演奏

新婦人の方からは、与那国島の小学1年生あさとゆうじ君の書いた「へいわってすてきだね」の詩の絵本の朗読がありました。最後に、ピアノ・フルート演奏にあわせた歌が、3人のママさんバンドで披露され、参加者一同うっとり聞き入ったあと、「へいわのつどい アピール」を採択し閉会しました。(高木 寿治記)

体幹筋トシ&表情筋

体を支える腹筋や背筋周りをほぐし、鍛える体操です。
顔の表情筋も鍛えましょう。

4 □と手で ニコニコ体操

- ①□で「ニ」と発音しながら、両手は「チョキ」をつくる。
- ②□で「コ」と発音しながら、両手は「パー」をつくる。
- ③□で「ニ・コ・ニ・コ・ニー（最後は延ばす）」と発音しながら、口の動きに両手を合わせる（3回×1～2セット）。



●ポイント

- ・「ニ」の発音では口角を引き上げ、目尻もやさしく「ニコッ」とするように、口や目の周りの筋肉を大きく動かす

3 体幹バランス②

- 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右手を前にまっすぐ伸ばし、そのままバランスをキープする（10秒×1～2セット）。
- ③基本姿勢に戻って右足を後ろにまっすぐ伸ばし、そのままバランスをキープする（10秒×1～2セット）。

※反対側（左手・左足）も同じように行う



●ポイント

- ・腰を反らないように気をつける
- ・手と足は上がる範囲でOK！



2024年9月～10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
9月22日 (日)	<p>守山・中山道・伊勢遺跡 ゆったりコース平地 4.5 km <u>雨天の場合 9月29日</u> JR 守山駅～中山道・守山宿～伊勢遺跡 (昼食)～ JR 栗東駅 帰りは、栗東駅 14:00 頃 利用電車例 新快速 彦根 9:55→ 守山 10:18 新快速 山科 10:05→ 石山 10:13→ 草津 10:21→ 守山 10:25 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 守山駅 10:35 集合
10月05日 (土)	<p>瀬田丘陵 一般コース 4 km <u>雨天の場合 中止</u> JR 瀬田駅～瀬田公園～わんぱくはらっぱ (昼食)～ 源内峠遺跡～バスで JR 瀬田駅 午後2時頃到着予定 瀬田公園では、自然観察指導員から植生の 説明を予定しています。 リーダー連絡先: 高木:090-7346-9431 FAXでの申し込みは 星み: 077-534-0422</p>	JR 瀬田駅 9:30 集合
10月20日 (日)	<p>スポーツ祭典 なぎさ公園～大津港 ゆったりコース 3 km <u>雨天の場合 10月27日(日)</u> JR 膳所駅～なぎさ公園～大津港(昼食)～うたごえ～ JR 大津駅 利用電車例 快速網干行き 彦根 8:53～ 草津 9:28～石山 9:36 ～膳所 9:39 米原行き 山科 9:42～膳所 9:48 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 膳所駅 10:00 集合
11月10日 (日)	<p>手原 多喜山城～田舎の元気や (JA 販売) 一般コース 往復4.5km 標高差100m 登り有 <u>雨の時 11月17日(日)</u> JR 手原駅～福正寺～多喜山城 (昼食～田舎の元気や ～手原駅 14時過ぎ 利用電車例 新快速山科駅10:05～石山10:13～草津10: 20 乗換え①番線貴生川行 草津10:26～手原 10:30 新快速彦根駅9:55～草津10:21 乗換え①番線 貴生川行 草津10:26～手原10:30 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 手原駅 10:40 集合