

テクテクニュース

第125号

発行 2025年5月号



写真 深谷 憲治

2025年5月から6月までの行事・例会は第19回総会
があります。続いて大津イングリッシュガーデンのバラ園
鑑賞。6月に入ると三上山清掃登山と大津 坂本方面で日
吉大社から西教寺を訪れます。季節のいい時期です。
ぜひご参加ください。

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.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)

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。

25年3月20日

一般コース

野洲 古墳

参加者 大工 大西 深谷 熊本 星み 吉田 川辺 片岡
8名

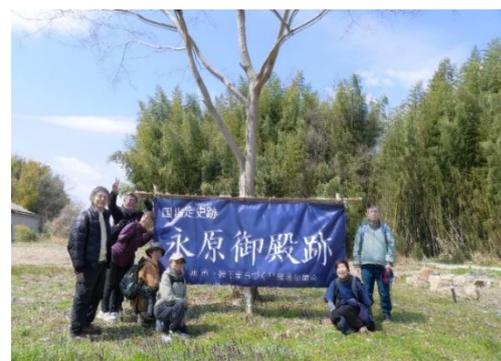
歩行距離 10 km 入会一年余りの私、クラブでこんなに歩いたのは初めてかも？
古墳跡を見た後、永原街御殿跡を散策、なんと広大な敷地で家康・秀忠・家光の三代将軍が
上洛時に宿館として築城した城廊だそうです。



錦織寺

思わず三田村邦彦さんの顔が目に浮かびました(笑)。

今は野洲市が保存整備のための取り組み中で更地になっていますが、どんな立派な建物だったんだろうと思いを馳せました。



最後が錦織寺。真宗、木辺派の本山です。

ご本尊は阿弥陀仏如来さま。真宗にしては珍しい毘沙門さまもお祀りされているそうです
毘沙門天様大好きな私。

お会いできるのを楽しみにしていましたが、本堂内部の拝観などの予定はなかったのが
残念でした。



広ーい境内には休憩スペースもありこちらで
昼食。お茶まで用意されているのにはびっくりで
した。

日本史は大好きですが、滋賀の知らなかった歴史
に触れられ大満足の日でした。

24,388歩 (片岡 操記)

2025年4月2日（水）

ゆったりコース

お花見 長等公園～三井寺～歴史博物館

参加者 永見 深谷 熊本 大西 星利 橋田 林田 小嶋 川辺 吉田
札本 片岡 星操 早川 四塚 高寺 16名



長等公園

朝、晩は肌寒く、一日の寒暖差がある今日、JR 大津駅北口にテクテク戦士16名が集結。いつもの通り、星利三さん指導の体操で体をほぐし、リーダーは初めての深谷さんが本日の意気込みを語られた後、長等公園に向かって出発しました。途中の桜は咲き始めといったところですが、ソメイヨシノはもうすぐ満開という感じでした。

長等公園で昼食の筈でしたが、時刻が早かったのか、すぐに引き返し三井寺に向かって行進。三井寺に到着するも境内には入らず、階段のところまで昼食。皆さんが食べ終わったところに、星さんが全国交流ウオーク IN 滋賀のチラシを配付、説明されました。続いて私がいつものマジックではなく、クイズを出題しましたが正解者は出ず、賞品は次回に持ち越しとなりました。



歴史館博物前



疎水の橋上

その後、高台にある歴史博物館を訪れ、大津の歴史を45分 間見学しました。667年に中大兄皇子（後の天智天皇）が近江の大津に都を移しましたが、壬申の乱が起き都は再び飛鳥へ移されました。その間、僅か5年ですが近江大津宮が存在し、今なお発掘調査が行われています。午後1時半、京阪電車市役所前駅で解散となり、清々しい春の息吹を感じるウォーキングを終わりました。（熊本 和博記）

25年4月20日

一般コース

山科・本願寺公園跡～蓮如上人ゆかりの地をめぐる

参加者 熊本 大西 星利 橋田 小嶋 吉田 片岡 星操 早川 高木
船橋 西原 松尾 山田 竹原 伊藤公 竹原 中西 大工
浦谷 19名



蓮如上人生誕地・西宗寺

天気に恵まれ 19名の参加者と初参加のレイカディア大学の伊藤さん、中西さん、高木リーダー知人の竹原さんの3名の紹介があった後、山科駅を10時20分頃出発した。

最初に、西宗寺(蓮如上人に本願寺の土地を寄進したお寺)見学、以下それぞれ見学しました。2番は、石風呂関連遺構見学(平成24年度発掘)。3番は、山科中央公園内土塁。

昼食後、熊本さんが恒例のマジック披露。4番は、蓮如上人御廟所(蓮如上人は子ども27人、85才と長生きした)。5番は、西本願寺山科別院(ボーイスカウト京都ジャンボリーに遭遇)。

6番は、東本願寺山科別院。7番は、蓮如上人御指図の井戸。最後は、山科本願寺南殿跡。南殿は1532年頃全焼したが、後世光照寺として復元した。



山科別院

開祖・親鸞聖人のお墓(大谷廟堂)が比叡山僧侶にて焼き討ちされたので、門徒衆の祈り場所として、蓮如上人が本願寺として山科の地に建立。現在の西本願寺は豊臣秀吉が寄進、東本願寺は徳川家康が寄進して今日に至る。

午後2時過ぎ山科駅到着。初参加3名と久しぶり2名の方に感謝です。また、ボーイスカウトの皆さん、光照寺住職と会話し、お元気な姿を拝聴し私が元気をもらいました。本当にありがとうございました。

(大西 良知記)



山門前蓮如上人御廟所

豆知識

転倒予防のための体操

転倒には下半身の筋力低下や足の裏の感覚の衰えなどさまざまな要因があります。今回は姿勢やバランスに関わる大腰筋などのトレーニングです。可能ならば裸足で足の裏の感覚を確かめながら行ってください。

1 太もも上げバランス (姿勢維持)

- ①左手を壁に置き、背筋を伸ばして立つ。
 - ②右足を少し浮かせる。
 - ③右の太ももをおへその高さまで上げ下げする。
- ◎30秒間×2セット
※反対側も同じように行う

●ポイント

- ・姿勢を崩さないように意識する



2 立位タオルギャザー

- ①壁ぎわに立ち、タオルを床に広げて、タオルの端に両足の指を乗せる。
 - ②右足と左足の指を交互に使って、タオルを足もとにたぐり寄せる。
- ◎3セット

〈応用編〉

タオルの先端に重り（水を入れたペットボトルなど）を置いて行ってみましょう。

●ポイント

- ・動かしにくい指がどこかを確かめながら行う



25年5月～7月例会の予定

・参加、不参加を実施3日前までに『伝助』に入力、または星さんに連絡・コース地の天候が前日の午後6時の天気予報で、当日午前中の降水確率70%（山は40%）以上、または警報危険時は中止

| 月 日 | コース | 集合場所 |
|--------------|--|---|
| 5月24日 (土) | <p style="text-align: center;">大津イングリッシュガーデンばら園</p> <p style="text-align: center;">ゆったりコース平坦路 4.0km 雨の場合5月31日(土)に延期</p> <p>こころ華やぐガーデンウオークをお楽しみください。お隣のびわ湖大津館も見学します。びわ湖大津館は、あのヘレンケラーが宿泊した旧琵琶湖ホテルです。</p> <p style="text-align: center;">庭園入場料 330円 65歳以上シニア割引 160円（身分証明書は不要）</p> <p style="text-align: center;">リーダー連絡先：熊本 080-8306-4917</p> <p style="text-align: center;">FAXでの申し込み：星 077-534-0422</p> | <p>JR 大津京駅改札</p> <p>10:30集合</p> |
| 6月1日 (日) | <p style="text-align: center;">清掃登山 三上山 雨天中止</p> <p>A) 健脚コース6km 標高432m (急登)</p> <p>御上神社→天保義民碑→三上山→近江富士花緑公園→希望が丘西ゲートでバス乗車→野洲駅 14時前頃到着予定 帰路バス代360円</p> <p>B) 一般コース4.9km 緩やかな上り坂、下り坂あり</p> <p>御上神社→天保義民碑→麓から近江富士花緑公園・昼食→希望が丘西ゲートでバス乗車→野洲駅14時前到着予定 帰路バス代360円</p> <p style="text-align: center;">リーダー連絡先：星利 090-6976-6935</p> <p style="text-align: center;">FAXでの申し込み：星 077-534-0422</p> | <p>JR 野洲駅南口</p> <p>8:45集合</p> <p>バス9:00発 (湖南野洲線) 御上神社駅下車</p> <p style="text-align: center;">往路バス代 230円</p> <p>または</p> <p>御上神社9:30集合</p> <p>ICOCAは使えません</p> |
| 6月14日 (土) | <p style="text-align: center;">大津 坂本方面 穴太石積みの街を歩く</p> <p style="text-align: center;">雨の場合6月21日(土)に延期 一般コース 5*</p> <p>日吉大社～日吉大社参道で昼食～日吉東照宮～慈眼堂～盛安寺～高穴穂神社～京阪電車穴太駅又は JR 唐崎駅 14:00頃予定</p> <p style="text-align: center;">拝観料 日吉大社 500円 (平和堂ホップ Card で1名450円)</p> <p style="text-align: center;">日吉東照宮 300円</p> <p style="text-align: center;">リーダー連絡先：西原 090-8828-7494</p> <p style="text-align: center;">FAXでの申し込み：星 077-534-0422</p> | <p>JR 比叡山坂本駅</p> <p>10:10集合</p> |
| 7月6日 (日) | <p style="text-align: center;">大津 若葉台渓谷</p> <p>ゆったりコース 3*。 雨の場合 7月13日(日)に延期</p> <p>街中より3～4℃涼しい渓谷沿いに森の中を歩きます</p> <p>JR 石山駅→バスで焼野→若葉台公園→若葉台渓谷→若葉台公園→バスで石山駅着 13時頃予定 バス代往復540円</p> <p style="text-align: center;">リーダー連絡先：星利 090-6976-6935</p> <p style="text-align: center;">FAXでの申し込み：星 077-534-0422</p> | <p>JR 石山駅芭蕉銅像前</p> <p>9:20集合</p> <p>焼野行き 9:38発</p> |