

# テクテクニュース

第130号

発行 2026年3月号



絵手紙 吉田まさ子 作

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](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)

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。

## 草津・初詣～立木神社&新年会「ナルカフェ」

〈参加〉 大工 永見 星利 高木 星操 熊本 深谷 伊藤進 橋田 村田 川辺  
小嶋 伊藤瞳 西原 吉田 片岡 三野 船橋 細江 札本 松尾 山田  
中西 伊藤公 辻 25名

テクテククラブの新年会は立木神社初詣のあと、草津駅前の落ち着いた雰囲気のあるナルカフェ貸し切りで、参加者25名で開催されました。伊藤進さんの詩吟の他、全員参加のじゃんけん大会、クイズ大会、ビンゴゲームと次々と出し物あり、新年早々楽しい時間を過ごせました。

また片岡さんから手作りのギフトまで用意され至れり尽くせりでした。新年会の企画・運営にかかわられた方々に心から感謝・感謝です。（大工 義隆記）



立木神社前



## 近江八幡・ヴォーリスさんの建物探訪

〈参加〉 大工 高木 星利 星み 大西 伊藤進 橋田 村田 船橋 片岡 山田清  
島崎 桑原芳 桑原恵 14名



ハイド祈念館前

出来る空間であったことも、人間愛に満ち利用者の生活を第一に考えられた設計であると思いました。今回ヴォーリスさんを学び、これからの社会がこのような理念を持つ人が増え、誰もが安心して生きやすい社会に変わっていくことを期待しました。

伊藤さんをはじめ、皆さんありがとうございました。(村田 弥生記)

近畿北部では大雪情報が流れている中、幸い滋賀では風は肌にしみましたが、良いお天気に恵まれ絶好の街めぐりの一日でした。

参加者14人(その内初参加者3人)リーダー伊藤進さんのガイドで、近江八幡ヴォーリスさん建物探訪を満喫しました。ヴォーリスさんはキリスト教布教のため来日。また建築設計技師として病院建設や学校の創立にも携わったこと。その基本的な考え方は、穏やかな日光と心地よい風を感じる、いわゆる人に優しく住みやすいが基本にあったそうです。外観よりも内装重視です。暖炉に集い子どもを育てる器として、さらに、先生と子ども達が集まる事の



旧八幡郵便局(ヴォーリス建築)



八幡掘りを散策

## 日野・町並み、ひな人形めぐり

〈参加〉 星利 伊藤進 吉田 橋田 船橋 札本 片岡 西原 三橋 三野 山田清  
11名

朝から暖かく絶好のひな祭り紀行でした。近江八幡8時55分集合。伊藤進さんからひな祭りについての説明を聞いたあと、9時20分のバスに乗りし40分程で越川町にて下車。街並み、ひな人形めぐりを楽しみました。

さまざまなお雛様、昔のひな人形、特に享保ひなを堪能。日野の住人の方がひな祭りをいかに大切に守っておられること、近江日野商人館では心のこもった説明もしていただくなど、町民の町おこしを痛感した次第です。「まちかど感応館」でランチを美味しくいただきました。

感応館内ひな人形、座敷窓から見るひな人形は、素晴らしい感動を受け楽しい一日でした。リーダーの伊藤さんの流暢な説明に感謝です。ありがとうございました。（橋田久美子記）



## 奈良～木津・大仏鉄道遺構めぐり

〈参加〉高木 永見 吉田 川辺 山田清 辻 三橋 細江 中西 早川 10名

朝、比良山頂は雪、裾野はうすがすみだ。昼頃には汗ばむ陽気になった。JR 京都駅9時07分発のみよこ路快速に乗車、奈良駅に10時前に到着した。奈良駅前には、いきなりテントを張ったブース、野菜、うまいもん広場で古いイメージはなかった。世界中の人々を迎えるためか、角々に写真、案内板があった。

街中を30分歩いて、大仏駅跡に大車輪がある記念公園に着いた。その時、車で通り過ぎりの地元の人が手づくりの地図を一人ひとりにいただき大感激。途中、手焼きせんべいの匂いを感じながら、スポーツ関係施設（陸上競技場、サッカー場、武道館など）の横を移動しながら、大仏鉄道跡地の黒髪山トンネル、鹿川隧道、松谷川隧道、井関川橋梁跡、赤橋、



大仏駅跡の記念公園

梶ヶ谷隧道など石積み、レンガ造りの重厚な遺構を堪能、アップダウンの約12キロをウォーク、達成感があったと参加者の声が寄せられた。リーダーの高木さんありがとう。

大仏鉄道は、今から120年程前1898年（明治31年）



鹿川隧道入口

4月に、京都南部の加茂（現木津川市）から奈良の東大寺大仏殿の最寄り駅として開通から、わずか9年4ヶ月で廃線になった幻の鉄道だった。（M・Y記）



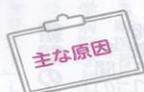
## 豆 知 識

### 日常生活お困りごと編 ①

日常生活の「できない」「辛い」は、体からのサインかもしれません。1月号から始まるレッツ体操の新シリーズは「日常生活お困りごと編」。皆さんから寄せられた「困った。」をもとに、理学療法士が原因と改善エクササイズを紹介しします。



### よくつまずく、転倒が心配



- 股関節・足関節や足指の動きが硬い
- 下肢全体の筋力やバランス感覚の低下
- 足裏からの感覚が鈍い

講師 寺岡 かおり  
筑波大学テラーメイドQOLプログラム  
開発研究センター 客員研究員

### 足指ほぐし

足首と足指を柔らかくして、地面をしっかりとつかめる足に

- ① 座った姿勢で足首をゆっくり大きく回す。内回し・外回しを左右各5回ずつ
- ② 足の指を1本ずつ丁寧にほぐし、上下左右や隣の指と交互に動かして柔軟性を高める

### ビー玉つまみ運動

足の指先を鍛えて、踏ん張る力をアップ

- ① 床にタオルを敷き、その上にビー玉をおく
- ② 足の指でビー玉をひとつづつつまみ、持ちあげて離す動作を繰り返す。左右各10回づつ

### 足裏マッサージ

足裏の感覚を刺激しバランス力を高め転倒予防

- ① 凹凸のあるボールや青竹を使い、足裏全体でゆっくり転がす
- ② 強く押し過ぎず「心地よい刺激」を感じる程度がポイント

### ランジ

太ももやお尻の筋肉を使い、下肢の安定性とバランス力を高める。

- ① テーブルなどに軽く手を添えて体を支え、足を前後に開く
- ② 背筋を伸ばしたままゆっくり腰を落とし元に戻す。左右交互5回

## 26年4月～5月例会

月 日	行 程	集 合
<p style="text-align: center;"><b>4 月 1 日</b> (水)</p> <p>当日雨の場合は4/2(木)に延期</p>	<p style="text-align: center;"><b>お花見山行（皇子山公園）</b></p> <p>南周りで桜並木を愛でながら散策、途中ランチ適地が数か所あり、当日の込み具合で随時判断します。 スローウォーキングにて1時間強のプランです。 トイレは公園中央にあります。 芝上でも座れるようにミニシートがあれば、なお良いです。 ＜利用電車例＞京阪石山駅9時26分発 坂本比叡山口行 京阪大津京駅9時44分着</p> <p style="text-align: center;">リーダー連絡先：深谷 090-3977-3159 FAXでの申し込み：星 077-534-0422</p>	<p style="text-align: center;">京阪大津京駅 西改札口前 10:00</p>
<p style="text-align: center;"><b>4 月 19 日</b> (日)</p> <p>当日雨の場合は4/26(日)に延期</p>	<p style="text-align: center;"><b>京都向日市竹の径と長岡天満宮のクリスマスツツジ</b></p> <p>全行程 7km 一般コース(途中住宅街で緩やかな登りあり、戻りは下り)</p> <p>・向日町駅は増改修中。トイレは外にあり、当日案内します。 向日町駅(10:15)～築禰講常夜燈～桓武天皇皇后陵～竹の径～(寺戸大塚古墳)～竹の径、洛西竹林公園(11:10 トイレ-11:20)～子ども公園(11:25 昼食-12:00)～阪急東向日駅(12:50 頃)電車 5分～阪急長岡天満宮駅～徒歩5分、長岡天満宮(約 25 分程滞在)～帰路～JR 長岡京駅(14:24 発乗車予定)</p> <p>＜利用電車例＞ 加古川行き普通 彦根(8:33)、近江八幡(8:54)、草津(9:12)、大津(9:27)、山科(9:31)、向日町(9:46 着)</p> <p style="text-align: center;">リーダー連絡先：伊藤進 090-3707-9811 FAXでの申し込み：星 077-534-0422</p>	<p style="text-align: center;">JR 京都線 向日町駅改札 前 9:50</p>

<p>5月10日 (日) 雨天決行</p>	<p style="text-align: center;"><b>定期総会&amp;20周年パーティー</b></p> <p style="text-align: center;"><b>膳所かざぐるま会館</b></p> <p>参加費 2,300 円 (昼食代に充当) ときめき坂通り～旧東海道～かざぐるま会館 徒歩30分で総会会場へ (担当星利三) 膳所健康友の会 かざぐるま会館2階にて総会</p> <p>10:30 かざぐるま会館到着 10:40 総会 12:00 20周年パーティー 会長あいさつ (大工) 県連理事長挨拶 (渋谷) 昼食、歓談 (大西、伊藤進) 12:30 20年の歩み パワーポイントで視聴 (大工、星み) 12:40 催し物 鍵盤ハーモニカ2分の1カンタービレ 20分 (星み) マジックショー5分 (熊本) ギター伴奏でうたごえ15分 (深谷) 13:30 記念写真 (永見) 終了</p> <p>リーダー連絡先 星み：090-4766-7506 FAXでの申し込み：星 077-534-0422</p>	<p>JR 膳所駅改札 10:00</p>
-------------------------------	--	---------------------------

## 告 示

びわこテクテククラブの2026年度の運営委員会役員(会長、副会長、事務局員、運営員)への立候補を3月9日より受付いたします。4月30日を届け出の締め切りとしますので、積極的に役員への立候補をお待ちしています。

## 会費納入のお願い

2026年度のテクテククラブの会費(4,800円)納入について例会時及び総会までお願いいたします。