

テクテクニュース

第88号

発行月2018年11月号

11月中旬から19年1月中旬の例会は、彦根城周辺街歩き、紅葉シリーズ（安土の教林坊）、JR福知山線廃線敷ハイク、三雲の天井川の里、19新年会等を計画しています。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」又はFAX077-534-0422（星）で参加・不参加の申込みをしてください。



山形・山寺で咲いていたシュウメイギクとほととぎす（M・hoshi）

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四丁目 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: 5h6zb@bma.biglobe.ne.jp (星)

彦根・物生山(むしやま)砦

参加者：長友 吉本 星み 星利 吉田 川辺 高木 小林武 小林美 疋田勝 大工
橋田久 前嶋佳 林田俊 林田政 西原た 久古 松尾 平尾 西村 井上
脇 塚本 鈴木 計 24 名（内一般参加 1 名）

あしあと



虎御前は、猛暑でダメ！平和ウォークは、酷暑で京阪利用！河内風穴は、超満員。藤樹の里は雨でダメ！今回はどうだ・・・

久方ぶりのウォーク日和になりホットする。

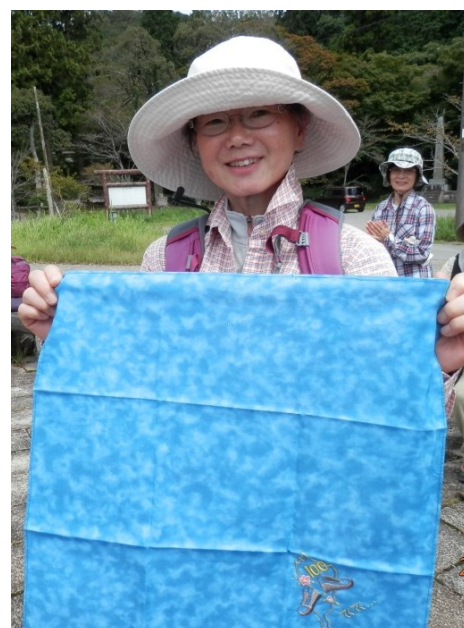
ウォーク途中のおさえどころでは、リーダーの巧みな話に感心しながら、大洞から物生へ。

山道はすべり易くあちこちからキノコが、色あざやかにニョキニョキと頭を出していた（これが食べられたらなあ〜）。1 時間ぐらい歩いたところで、山道が途切れ、前にすすむことができないと、リーダーの勇気ある判断により引き返すことになった。

J R 彦根駅に着いたときは、ホッコリしていたが、コンビニで缶ビールを買い、車中で飲んで元気回復した一日だった。（ミスターおじん記）



石田三成像



100 回表彰の平尾愛子さん

歴史あふれる松島ウォーキング

参加者：星操 星利 吉田 小嶋 伊藤 田中 諏訪 奥村 計 8 名（内一般 3 名）

あしあと①



山形蔵王・お釜

今年の全国ウォーキング大会は宮城県の松島です。2011 年 3 月 11 日の東日本大震災からどれだけ復興されたのかを確認するためにも、仙台市が選ばれた経緯があります。

せっかく仙台まで行くのだから、前日から山形蔵王温泉にも行きたいねと、星の 2 泊 3 日の東北旅行となりました。

一日目 蔵王へ

山形駅に昼頃到着し、レンタカーを借りて蔵王・お釜までまっしぐら。天気予報では沖縄に台風 25 号が追っかけてくる、帰りまで

来ないでくれと祈りながらの旅でした。駐車場からお釜まで 30 分を歩くことになり、荻田岳からはいくら行ってもお釜が半分しか見えず、コバルトブルー色となった神秘的な水の色とはいえなかったのが残念でした。山頂から蔵王温泉のホテルまで一気に下り、宿に到着です。

二日目 山寺から仙台へ

翌日は、朝早くから山寺をめざし 1006 段の石段を登り、奥の院まで行ってきました。

「静けさや岩にしみいる蟬の声」あの有名な松尾芭蕉の句碑に納得しながら、杉木立を後にして、いよいよ今回の会場・仙台市に到着です。

仙台では、伊達政宗の居城であった青葉城を散策してきました。青葉城は天守閣がありませんが石垣から想像するに徳川幕府を支えてきた大名だけあって大きなお城でした。仙台駅前でレンタカーを返し、ここから JR 線に乗って松島町へ、



ホテル「樹林」の前



震災で破壊された大川小学校の校舎

者が多いので、ブロック毎にパワーポイントでクラブの紹介が行われました。わがテクテククラブは「花笠音頭」でにぎやかに紹介をしました。

夜の交流会では全国ウォーキング大会に参加者が全員集合です。200名近い参加者が一堂に乾杯で「始まり、始まり」です。

あまりにも参加



夜

津波到達で止まったままの時計



三日目 松島ウォークから 大川小学校へ

汗ばむぐらいの陽気で、島めぐり～海岸沿いを全国の仲間とたっぷり3.5時間いい汗をかきました。石巻大川小学校の見学には感動したと、全員が感想を述べていました。

来年の全国ウォークは、恵那の馬籠・妻籠です。みなさんぜひ参加を！
(星 利三記)



松島ウォークには、全国から200名の参加者

岡村酒造の「蔵祭り」& 豊郷めぐり

参加者：長友 吉本 星み 星利 高木 川辺 小林武 小林美 大工 林田 久古
 疋田勝 疋田万 橋田久 前嶋佳 小嶋 伊藤 松尾 平尾 井上 塚本
 川嶋 西村 鈴木奈 鈴木道 田中 中沢 宮尾 計 28 名 (内一般 4 名)

あしあと



岡村酒造前

です。いつも駅まで車で行くのを、酒が入ると思い、30分かけて徒歩で駅に。その甲斐あって気持ちよく飲むことができました。豊郷小学校も、あれだけのものはやはり残し、後世に引き継ぐべきだと改めて思いました。

(高木 寿治記)

豊郷町・岡村酒造の「蔵祭り」に便乗しての豊郷めぐり。出かけに小雨で少し心配する天気でしたが、のんびり走る近江鉄道に揺られる頃は、日差しも出て、絶好の街歩き日になりました。

いつもはいろいろ所用が入り、なかなか参加できませんが、「酒蔵」と聞いて、すべての所用をキャンセルしての参加



豊郷小校舎 階段のうさぎとかめ



岡村酒造のすぎ玉

を買った。秋晴れの天気にもぐまれ、楽しい一日を過ごすことができた。

(長友善勝 記)

J R 近江八幡駅から近江鉄道に乗る 40 分、のどかな風景を楽しんだ。最初は、豊郷小学校旧校舎を見学した。ヴォーリスの設計による有名な小学校と聞いていたが、左右対称で中央部が高く均整のとれた姿だった。ウサギとカメが階段の手すりにチョココンと乗っているのが可愛い。

伊藤忠兵衛記念館は、近江の豪商のわりには質素で、彼の人柄を偲ばせていた。その後、中山道を歩き岡村酒造に到着し昼食となったが、人が多すぎて立って食べるありさまだった。

楽しみにしていた試飲は、一杯の量が少なく期待はずれだった。お土産に日本酒を買おうかと思ったが、日頃は、焼酎にしているので酒餅



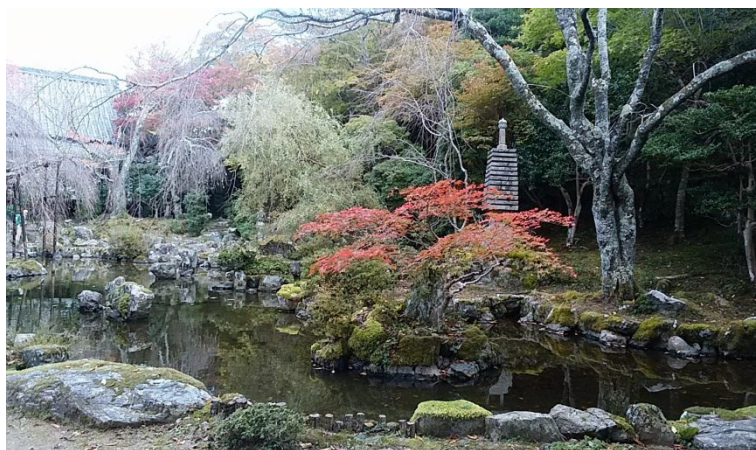


金峰山寺の蔵王堂前

あしあと

近鉄京都駅を 8 時 40 分の特急で 6 名が吉野へ出発、樫原神宮で急行に乗り換え、吉野駅 9 時 55 分に到着した。10 時に奈良ウォーキングからの歓迎あいさつと行動説明、準備体操後、A、B 班に分かれて出発した。途中の店で、早速ヨモギの焼餅を買って食べる美味しかった。

七曲がりの上り坂で大汗、ときどき休憩しながら黒門（金峯山寺の総門）そびえるような仁王門へ金峯山上（大峯山）671 年から歴史ある。勝手神社を経て、五郎平茶屋で A・B 合流し昼食。その後、竹林院の回遊式庭園を見学した後、吉水神社、紅葉の上千本の遠景をながめ、天皇家とゆかりある庭、建物をみて、吉野駅にゆっくり下り、午後 2 時 30 分に着いた。



竹林院 大和三大庭園

途中の山道の両側にある店には葛のいろいろな餅をはじめ、柿、柿の葉寿司、木工具、和紙等目移りする。植物等では、ふりがね人参、野菊、ヘチマ、杉林、桜の木、千年の歴史が語りかけてきた。

午後 3 時過ぎに吉野駅を出て、5 時過ぎに無事に京都駅に着いた。みんなそれぞれにお土産を買った。何より快晴で良かった。千本桜が咲いたらどんなに良いか、みんなの感想だった。奈良のみなさんありがとう。(M・Y 記)



五郎平茶屋前広場（吉野山中千本）に関西各府県の皆さん

お知らせ

ボーリング大会&昼食会（主催・新日本スポーツ連盟滋賀県連盟）

2019 年 3 月 21 日（木・祝）草津市内

今回は、テクテククラブの担当です。多くの会員の参加を

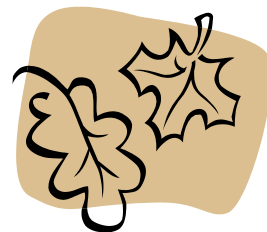
*** 年間行事計画にある 3 月 24 日（日）の京都・清水山は取りやめます**

◎新会員紹介 塚本 精夫 さん



精夫（ただお）です。出生は仰木の山奥、現在は彦根の原町です。早朝の 90 分ぐらいのウォーキング、ミニ盆栽、ゴルフを少々、等を楽しんでいます。

河内風穴にヨシ（ミスターおじん）に誘われ、皆さんの元気な顔ぶれを見て、足手まといにならないように、がんばって参加しますので、よろしくお願いします。



◎談話室 宮本かづ子 さん

びわこテクテククラブで最初にお世話になったのは、金剛輪寺から百済寺までのウォーキングコースでした。よし、これからもがんばって参加しようと思っていたところ、両親の介護がはじまり意のままにならなくなりました。

いまは、気持ちはあっても身体がついてこないこともあります、できるだけ体調を整えて参加したいと思います。



健康な体づくりへ

ラジオ体操で体と対話しよう

近年、各地でラジオ体操が静かなブームとなっています。3分ちょっと、リズム合わせて全身をバランスよく動かすことができるのがラジオ体操です。

年を取ると体の中心部の筋肉が衰え、私製が悪くなりがちです。お腹を伸ばす、腕を上げるといった動きで、体がしゃんとします。筋肉の衰えを防ぐことで、転びにくい体になります。肩こりや腰痛を軽くし、疲れにくくなり、寝つきがよくなるなど、ラジオ体操は良いことづくめです。

呼吸法は、体を伸ばす時に「吸う」、腕を降ろす時や体を曲げる時に「吐く」のが基本です。脳や体が目覚める朝がお勧めです。継続してやることが大事です。

小生の地域でも自治会のふれあいクラブが、5年前から日・祝日、雨の日を除き、毎日朝7時から公園でやっています。夏休みには、子どもたちも参加して大変にぎやかです。（T・M記）

2018 年 11 月～2019 年 1 月の例会、一般行事、オプション行事 (会員限定) のおおまかな予定

参加・不参加の申し込みは、メールアドレスのある会員は「伝助」を使ってください。メールアドレスの無い会員は、FAXで星さんへ申し込んでください。いずれも、実施日の3日前が締切りです。

初参加の場合は氏名、年齢、住所、連絡先を記入または連絡ください。参加費は一般参加者 500 円、会員は無料です。ただし交通費は自己負担です。行事の予定地の天気が前日の夕方 6 時の天気予報で AM9:00～12:00 の降水確率 70%以上（山の場合 40%以上）や警報・危険な時は中止します。

雨天中止の場合は、前日に「伝助」で参加予定者に連絡します。メールアドレスの無い人は、星さんに問い合わせてください。バスチャーターの行事は、別に取り決めて連絡します。

月日	コース等	集合場所
11月 24日 (土)	紅葉シリーズ 教林坊 安土 一般コース 約 11Km JR安土駅～浄厳院（じょうごんいん）～沙沙貴神社～旧伊庭家住宅 ～奥石神社（おいそじんじゃ）屋敷～教林坊～JR安土駅（15 時頃到着 の予定） 教林坊の拝観料 600円 リーダー連絡先： 疋田 0749-25-0308 FAXで申込みは 星： 077-534-0422	J R 安土駅 9:30 集合
12月 9日 (日)	J R 福知山線 廃線敷ハイコース ゆったりコース 約 7 km JR生瀬駅～北山第一トンネル（318m）～北山第二トンネル（413m） ～横溝尾トンネル（149m）～武庫川第二橋梁～長尾第一トンネル～ 親水広場～長尾第二トンネル～長尾第三トンネル～JR武田尾駅 トンネル内は照明なし。必ず、ヘッドライト又は懐中電灯持参下さい。 リーダー連絡先： 吉本 077-579-2818 FAXで申込みは 星： 077-534-0422	J R 福知山線 生瀬駅 10:15 集合 J R 東海道線・尼崎 駅 9:20 着（新快）、 福知山線に乘換 （9:22 又は 9:37 発）生瀬駅下車
12月 23日 (日・祝)	三雲 天井川の里を訪ねて ゆったりコース 約 6 km JR三雲駅～横田の渡し（水口側）～（三雲側）～大沙川隧道（おおすな がわ）・弘法杉～夏見一里塚～夏見立場～由良谷川隧道～JR甲西駅 三雲城は、往復 1 時間ほどかかりますので、コースから外します。 リーダー連絡先： 吉本 077-579-2818 FAXで申込みは 星： 077-534-0422	J R 草津線 三雲駅 10:00 集合 J R 草津駅発 9:25 三雲駅着 9:48
1月 14日 (月・祝)	新年会 於 芙蓉園 JR比叡山坂本駅～ミステリーウォーキングコース～芙蓉園（新年会会場） ウォーキングは、小雨決行です。 会費 2,700円 <u>フレンチ交換をします。忘れずにご用意ください。</u> リーダー連絡先： 吉本 077-579-2818 永見 077-524-4856 FAXで申込みは 星： 077-534-0422	J R 湖西線 比叡山坂本駅 10:20 集合

○ゆったりコース 6km 程度のウォーキングシューズで歩けるコース＋見学

○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 超える又はアップダウンがあり、山道(岩場、ガレ場)、急な上り道などトレッキングか登山靴が望ましい。