

テクテクニュース

第90号

発行月2019年3月号

3から4月にかけての例会は、梅小路公園梅見 大阪コリアンタウンウォーク 木津川背割堤花見 醍醐寺周辺ウォークなどを計画しています。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）へ参加・不参加の申込みをしてください。

また、今年度のテクテククラブの総会は、5月12日（日）草津川跡地公園で予定しています。



坂本美容園の庭園をバックに

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.coccan.jp (新日本スポーツ連盟滋賀県連盟)

Mail : s5h6zb@bma.biglobe.ne.jp (星)

坂本西教寺と恒例の新年会

参加者：吉田・川辺・小林武・小林美・星利・星操・札本進・札本倫・村越・脇・小嶋・林田俊・林田政・松尾・疋田勝・疋田万・伊藤・長友・平尾・吉本・園田・橋田・塚本・井上・村田・安東・田村・川嶋・久古・西原・永見・二木・高木・西村 34名



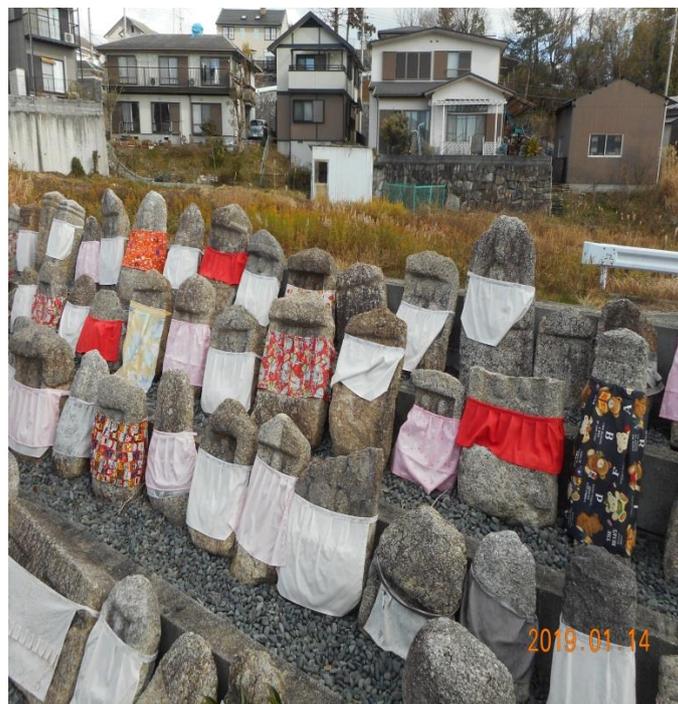
西教寺山門前

JR比叡山坂本駅に集合して西教寺まで急な上り坂を歩いた。西教寺から眺める琵琶湖が美しい。その後、新年会の会場である芙蓉園へと向かった。いつも車で通り慣れている道だが、歩いてみるとお腹をすかすにはちょうど良い距離だった。

新年会は、テクテク 150 回参加の伊藤瞳さんの表彰から始まった。しばらく歓談後、永見さんのクイズ、中々正解できなかった。紙コップを積み上げていくゲームでは場内爆笑の渦となり、盛り上がったところで、星さんたちの賑やかな花笠音頭の踊りが披露され、拍手喝采。最高の雰囲気となった。やっぱりテクテククラブは、今年もヤル気満々だ。（長友 善勝 記）

比叡山坂本駅でいつもの皆さんの顔を見て新年のあいさつ、ホッとしました。久々に西原四郎さんにもお会いできました。途中、新年会の諸準備でウォークを抜け、芙蓉園にて皆さんの到着を待ちました。

平成最後らしい楽しい新年会でした。三段重ねのお弁当をいただき、お腹いっぱいになりました。歩くだけの会ではなく、ちゃんと頭を使うクイズや、年齢的に手のふるえもありうまく出来ませんが、紙コップを積み上げていく手を使うゲームにも挑戦しました。最後に、にぎやかな花笠踊りで、ますます宴たけなわのうちにお開きとなりました。早くも来年 2020 年が楽しみに！（園田寿恵子 記）



坂本のお地藏さん

守山 こけ泉の里

参加者：小林武・小林美・長友・川金・村田・井上・園田・松尾・田中・星操・吉本 11名



東門院（近江西国33か所霊場）

例会前日の天気予報では、滋賀県南部は平地でも雪との予報。吉本リーダーと相談して「大丈夫でしょう」の声に、決行を決める。昨年も雪降りの中、大津の寺院をウォークして雪景色が美しかったのを思い出す。雪の中をウォークするなんて年に1回あるかないかのチャンス。参加、不参加は自由ということで、駅に集まったのは11名の強者たち。

守山市は、蛭と中山道・守山宿の街。まずは、火祭で有名な勝部神社へ。たいまつが6基並び三大火祭のひとつと聞く。来年1月の第2土曜日に来てみようかな。つづいて火祭交流館～一里塚～東門院へ。少し早い昼食となるが、外は雪・・・吉本リーダーが下見のとき時雨・雪の場合を考えて、事前に中山道街道文化交流館を借りていただいていた。

この時期、あたたかい暖房の入った休憩所でお弁当が食べられるのはすごくうれしい！小島さんのたくあん漬け、園田さんの赤かぶ漬けと干切り大根の昆布漬けなど差し入れもうれしい。心も体もほっこりしたウォーキングでした。（星 操記）



中山道街道文化交流会館

竹細工



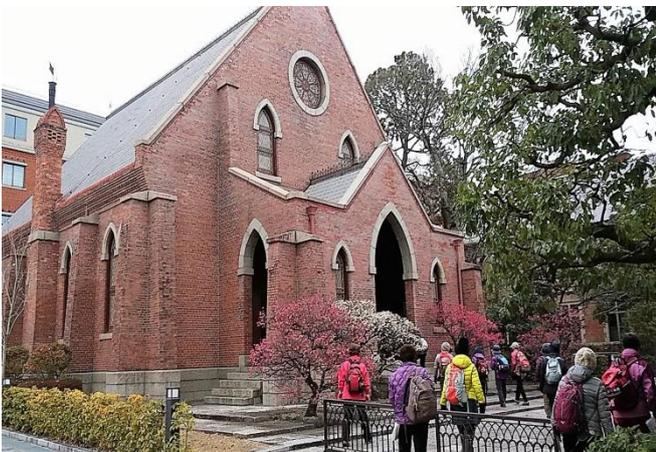
今宿の一里塚

京都ミステリーツアー

参加者：小林武・小林美・鈴木・西村・二木・船橋・園田・松尾・田中・久古・前嶋康・前嶋佳・小嶋・伊藤・片桐・林田・大工・星利・星操・平尾・川邊 21名

わくわく・ときどきのミステリーコース

スタート・地下鉄今出川駅～同志社大学～鴨川～京都大学～吉田山～哲学の道～南禅寺～ゴール・地下鉄蹴上駅



同志社大学礼拝堂

今回はミステリーということで、どんなコースを歩くのか興味津々で参加しました。参加してみてもリーダーの川辺さんと園田さんが、入念に2回の下見をして準備してくれて、とても変化に富んだ面白い例会でした。

その一つは、同志社大学と京大のキャンパスです。同志社大学は、明治政府の京都で一躍、日本の近代化に進む先頭を引っ張っていただけあって、レンガ造りの建物が並び落ち着いた佇まいを見せていました。

一方、京都大学は戦後の日本の近代化に大きく貢献し、ノーベル賞受賞者は26名でした。圧倒的に京大が多いのです。自由な学風からでたものであることが資料館からうかがえ、その対比が面白かったです。鴨川での昼食もカラスに狙われながら(手に持っているパンを取られた女性2名(笑))、温かい飲み物で体を温めました。歩行約2万歩近く、よく歩きました。

(星利三記)



京大百周年時計台記念館



吉田山にて(大文字山をバックに)

大津食べ歩き

参加者：小林武・小林美・鈴木奈・西村・二木・船橋・園田・田中・前嶋康・前嶋佳・小嶋・伊藤・林田・大工・星利・星操・平尾・川邊・安東・宮本・脇・橋田・村越 23名



和田神社の大イチョウ

JR 膳所駅に 23 名の参加者が 10 時に集合し、穏やかな日ざしの中出発しました。旧東海道をすすむ中、膳所城北総門があった場所にその印として小さな墓標があり、ここから膳所城下をうかがわせるように道が直角に曲がっていました。

相模川から茶臼山古墳を眺めながら、この川は御用池を源としていると聞きました。(ブラタモリ)が好きな私は、旧東海道を歩きながら、古地図が(-_-;) その後、和田神社へ。樹齢 600 年の巨木があり、このご神木が湖上からの目標となっていたことや、関ヶ原の合戦の後、徳川家康に敗れ捕えられた石田三成が、京へ護送される際この木に繋がれたと伝えられているそうです。

その後、なぎさ公園を湖岸沿いに歩き、びわ湖ホールの隣にあるレストランショコラの二階で美味しいランチを食べました。ランチ後に、皆でメモ用紙に自分が今までに褒められた言葉を書き、書いていただいた言葉を皆で発表。納得したり苦笑いしたり拍手が起こったりと、楽しい時間を過ごし解散となりました。誉め言葉シャワーというそうです。

2 月末でしたが温かく風もない気持ちの良い歩き日和の一日でした。(N・S記)

好天に恵まれて、新しくなった JR 膳所駅に 23 名が集合して出発。星さんの説明で、膳所の町は「ふんどし道路」と聞き、歩いてみてわかりました。

途中、座(いわい)神社と和田神社に寄りましたが、和田神社のイチョウの木は高さ 24m、周囲 4.4m もあり、昔関ヶ原の合戦後に捕らわれた石田三成が京へ送られる途中に休み止めの際につながれた木でもあるそうです。時間の関係で、この辺りで昼食会場へと向かい、琵琶



なぎさ公園にて

湖を眺めながらのランチとなりました。

私たちは、ショコラの店を出て浜大津へ向かって歩を進めました。好天に気分が爽快になり、途中でベンチに座り母なる琵琶湖をみつめて満足の帰宅となりました。(園田寿恵子 記)

○ 談話室 久古あや子さん



いつもテクテクに楽しく参加させてもらっています。昨年は、20年前からの念願だったパラグライダーに挑戦できました。富士山を目の前に見ながら、ふわりふわりと20分間の空中散歩、とても気持ち良かったです。

つぎは涸沢の紅葉、剣山と次郎笈、アンコールワット、北欧等行きたいところが多くありますが、長く家を留守に出来るのもあと1~3年です。その間にどれだけの夢が叶うのか。テクテクへの参加で体力を維持しながら、楽しみを追いかけてみようと思っています。皆さん、よろしくお祈りします

○ 150回達成おめでとございます！



伊藤瞳さんが今回150回を達成しました。新年会の席上表彰させて頂きました。長友会長から150回参加の記念品を受ける笑顔の伊藤さん

2019年度会費納入のおねがい

例会参加時か郵便振り込みで下記まで振り込んでください。年会費（2019年4月～2020年3月）4,200円 家族会員の年会費は、2,100円

振込先 郵便為替 口座番号 01080-7-10183 名義 新日本スポーツ連盟滋賀県連盟

運営委員の立候補もよろしく

2019年度の運営委員の立候補も受け付けます。総会当日の13時までに届け出をお願いします。ぜひ積極的に！

○救急救命方

1 反応の確認



○ 片方の手をひたいに当て、もう一方の手で肩を軽くたたきながら「どうしました？大丈夫ですか？」と呼びかける。

2 119番通報とAEDの手配



○ 大きな声で「あなたは119番に連絡して！」
「あなたはAEDを持ってきて！」
○ 誰もいなければ、119番通報をする。

3 空気の通り道の確保（気道確保）



○ 片方の手をひたいに当てる。
○ もう一方の手の指2本を、あご先に当てて上に持ち上げる。

4 呼吸の確認（＝心停止の確認）（10秒以内）



○ 「見て…」 「聞いて…」 「感じて…」 「4・5・6」

（10秒以内で呼吸の確認。）

1. ほほ→はく息を感じる。
2. 耳→呼吸の音を聞く。
3. 目→胸の上下を見る。

5 人工呼吸の実施（2回）



○ ④の状態です鼻をつまみ、息を1回に約1秒かけて、2回吹き込む。

○ 胸が軽くふくらむ程度の量。

6 胸骨圧迫の実施（30回）



○ 胸骨圧迫 30回。

○ 胸の真ん中を重ねた両手で、「強く、速く、絶え間なく」。

○ 胸が4～5cm沈むまで、しっかり圧迫。

○ 胸骨圧迫 30回 と 人工呼吸 2回 を繰り返す。

7 心肺蘇生法の実施



☆ AEDが届くまで！救急車が来るまで！続ける ☆

※ 救助者が2人以上いる場合は、疲れるので2分間（5サイクル）程度を目安として、交代して、絶え間なく続けることが大切！

2019年03月～2019年5月の例会、一般行事、オプション行事（会員限定）の

おおまかな予定について

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
3月 17日 (日)	大阪上町台地とコリアタウンをウォーク 約7.5km 天芝～茶臼山～玉出の滝～愛染坂～桃谷商店街～鶴の橋史跡～御幸森 天神宮～コリアタウンロード（昼食）～御幸森公園～鶴橋駅（2時） リーダー連絡先： 吉田 077-579-4513 会費500円 FAXで申込は 星：077-534-0422 関西ウォーキング主催	天芝 (天王寺公園) 9:45集合 (天王寺駅中央口 から公園へ)
3月 21日 (木・ 祝)	種目別交流会 ボーリング&お食事会 ボーリング 参加費 @2,000（ゲーム代、貸靴代等）2ゲーム 食事 錦わらい（南草津店） ACT 隣 リーダー連絡先： 星 077-534-0422 FAXで申込は 星： 077-534-0422	会場：エースレー ン草津(ACT内) 9:30集合 JR南草津駅東口 から徒歩9分
4月 2日 (火)	お花見 木津川背割り 4.2km JR山崎駅～離宮八幡宮～国道171号線～淀川橋～木津川橋～背割り 堤（昼食、自由行動）～京阪八幡市駅～東福寺～（乗換）～JR東福寺 ～JR京都駅 リーダー連絡先：川辺 077-578-4408 園田 077-524-7996 FAXで申込は 星： 077-534-0422	JR山崎駅 10:00集合 普通電車に乗って 下さい
4月 20日 (土)	京都 醍醐寺 健脚コース JR山科駅～地下鉄山科駅（260円）～地下鉄醍醐駅～大門～女人堂 ～上醍醐開山堂頂上（454m）～昼食～同じコースを戻る リーダー連絡先： 川辺 077-578-4408 FAXで申込は 星： 077-534-0422	JR山科駅 10:00集合 入山料 600円
5月 12日 (日)	総会 草津川跡地公園 JR草津駅～草津川跡地公園並木道～ai菜ひろば～de愛ひろば～昼食 ～教養館で総会～JR草津駅 リーダー連絡先： 高木 077-534-5806 FAXで申込は 星： 077-534-0422	JR草津駅 10:00集合

○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を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
トレッキングシューズか登山靴が望ましい。