

テクテクニュース

第95号

発行月2020年1月号

2020年1月から2月の行事は、京都での初詣&新年会、京都方面 甲西町冬の酒造めぐりと、京都でのたべあるきなどを楽しみます。

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FAX (077-534-0422 星) で参加・不参加の申込みをしてください。



新年のごあいさつ

新年あけましておめでとうございます。

今年は「ねずみ年」で、干支の最初の年となります。びわこテクテククラブも心機一転、すがすがしい気持ちでスタートしたいと思います。

当クラブも結成以来14年目を迎えることとなりました。こんなに長く続いているのも、会員の皆さんの積極的な参加に支えられているからこそだと、感謝の気持ちでいっぱいです。

今年も、今日は東へ、明日は西へとテクテク・テクテクと歩いて四季の「風」を味わいましょう！そして、歩きながら、しゃべりながら友好を深め、日頃のストレスを発散しましょう！

皆様のご希望をどんどん寄せていただき、楽しく充実した一年にしたいと思いますのでよろしくお願ひします。

会長 長友 善勝



絵 吉田まさ子

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: s5h6zb@bma.biglobe.ne.jp (星 利三)

高月観音の里

参加者 大工 伊藤 小嶋 吉本 塚本 井上 前嶋 平尾 星利三 操
林田政子 田中勝清 山田 小林武茂 美代子
計 17名

秋晴れのもと車中から伊吹山もくっきり、JR高月駅に17名が集合した。体操後、吉本リーダーを先頭に出発する。静かな田園地帯だ。いきなり句「みな人の 迷いの海は 深くとも 法の舟にて 渡す岸寺」。花と観音の里へ、駅から北に650mに大きな門、その奥に向源寺（渡岸寺観音堂）病い除けの11面観世音菩薩がある。（特徴は、高さ約2m、一本の木から彫られたインド様式）



高月川 桜並木がずっと続く

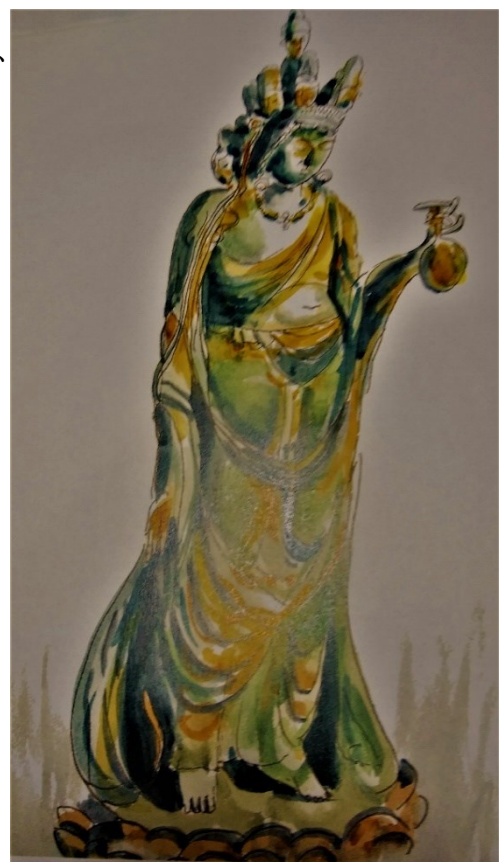
また、大日如来坐像も地元の人々に守られ戦争をくぐりぬけてきた。

その後、雨森芳洲の里へ向かう。高月川に沿って桜並木があり、竹林の竹は奈良のお水取り、松明竹として奉納されている。

公園で昼食をとったあと、歴史民俗資料館、芳洲の庵へ、この道は中部北陸自然歩道の一部にもなっている。芳洲庵の入口に欒の大木あり、芳洲の一生を絵巻物にしてある。医者、外交官に大変な努力家である。対馬から江戸まで1300kmを1711年と1719年の通信使来日の際に、2回7000人の幕府と朝鮮人を案内したとの話に聞き入ってしまった。2時過ぎに高月駅に10500歩だった。心地よい疲れで車中の人となる。（M・Y記）



芳洲の庵で、通信使来日のお話を聞く



東洋のビーナス

11面観音菩薩 絵 星み

チャリティーウォーク&クルーズ

参加者：吉本、川辺、吉田、井上、橋田、伊藤、村越、星利三 操
県連盟 今井、佐々木

去る11月10日(日)大津市民活動センターの主催で「びわ湖チャリティーウォーク&クルーズ」が開催されました。当日は主催者からの要請で参加者の安全を守るために浜大津港からのおの浜観光港までのウォーキングコース上の要所要所に立ってテクテククラブの会員有志が道案内を行いました。

当日はお天気も良く最高のウォーキング日和に参加者から大変喜ばれました。

この行事は「楽しみながら歩いてミシガン船に乗れば」チャリティーが出来る事、当日は子どもさんの参加は無料とあって親子の参加が目立ちました。

当日のミシガン船はにおの浜観光港から浜大津港まで3往復し、200名ほどが参加されたとのことでした。

スローガンの通り収益金はすべて日本国際ボランティアセンターの支援事業に寄付される事になっています。

尚、コース上の道案内にはテクテククラブから8名、県連盟から2名が参加しました。

(後日、浜大津明日都市民活動センターのスタッフの方から「参加者の方が道案内の人たちが丁寧に対応していただいたと言う声を何人かから聞きました」とお礼の言葉を頂きました。



鎌刃城跡

参加者：大工、伊藤、小嶋、橋田、小林美代子、前嶋、園田、疋田勝司、星利三、長友、伏木
永見、八軒良枝、川辺、船橋、安東、松尾、林田俊之、政子、吉田
合計 21名

蓮華寺の見事な紅葉に見惚れている間はよかったです。鎌刃城跡への山道は険しく景色をみる余裕などなく、ただひたすらもくもくと登るだけでした。

今回、初めて誘ってくださって山道のことを知らずにいて、度々大丈夫かと声をかけていただいとお世話になりました。帰り道の先頭の三人組の方は、びっくりするぐらい速く本当に圧倒されました。落ちこぼれでしたが、天気も良く貴重な秋の一日となりました。次の日筋肉痛になったのは私だけですか。(八軒 良枝記)



紅葉の蓮華寺をバックに

午前10時にJR米原駅に集合。雲ひとつない晴天で、気温も高く最高のテクテクハイク日和でした。まずは、浄土宗本山である蓮華寺に立ち寄り、青空に映える紅葉を見つつ記念写真を撮りました。

いよいよ鎌刃城跡めざして出発。京極氏と六角氏、織田信長と浅井政長の攻防の舞台となった戦国時代の山城に思いを馳せ、ひたすら登り道を歩き、大堀切りや尾根の崩壊を防ぐために作られた大石垣も見ることができました。

城跡から見える琵琶湖や色づいた山々の景色も素晴らしかったです。帰りは下り道の連続、約15Km、25,000歩のハイクだったのですが、とても充実した一日でした。

(K・F記)



200回参加表彰の

吉田まさ子さん
前嶋佳代子さん



クマよけの鐘を鳴らしながら

中江藤樹を訪ねて

参加者：伊藤、塚本、橋田、園田、前嶋、山田
伏木、井上、平尾、田中、永田、久古、
二木、吉田、川辺、小林美代子、星操

信号トラブルで、15分遅れてJR安曇川駅に18名が集合し、藤樹書院（良知館）にむけ出発。ポカポカ陽気で山々も雲一つない。扇骨の天日干しを久しぶりに見る。よえもん通りから藤かけの道を経て書院へ。



陽明園門で 中国式庭園

41歳の生涯を勉強し、実践されて近江聖人・中江藤樹といわれるようになった。ここで藤樹いろはカルタを買う。藤樹の墓（韓国風の盛土あり）、藤樹神社（韓国風の庭）から道の駅にむかう。細い川まで鯉、鮎が透けて見える様なきれいな水だった。
(M・Y記)



住宅地軒下の扇骨干し
生産全国一を誇る高島の
地場産業の扇子

秋晴のもと、湖西線車窓より全山紅葉の比良山系と、雄大な琵琶湖を左右に眺めながら、安曇川駅に到着した。駅前では大きな中江藤樹の銅像、道中街路樹の立派な藤棚を見ながら、儒学者で近江聖人・中江藤樹先生の生誕地、藤樹村をウォークする。

まず藤樹と門弟が勉学に励んだ私塾、藤樹書院・良知館を訪ね、ガイドさんより丁寧な説明を聞き、お茶の接待を受ける。教えの中心「致良知」（五事を正す）などを学ぶが、小生この年齢になってもとても出来ていないことを恥じる。

- ・なごやかな顔つきをし
- ・思いやりのある言葉で話しかけ
- ・澄んだ眼で物事を見つめ
- ・耳を傾けて人の話を聞き
- ・まごころをもって相手を思う・・・と

澄んだ水の美しい小川を見ながら墓所（玉林寺）から、藤樹神社、陽明園をめぐり、道の駅「藤樹の里あどがわ」で昼食、休憩。参加者は各々地場の野菜等買い求めていた。今回はゆったりしたコースで、ときにはこうしたウォークも良いという人が多かった。（井上 賢三記）



藤樹書院庭園にある藤樹石像

12月1日、「中江藤樹を訪ねて」に参加。快晴でとても気持ちが良かったです。藤樹書院では、約1時間お話を聞きました。「愛敬」とは親を愛し敬うということで、当然の尊い行為ではありますが、最近では逆に悲しい出来事がよくあります。「到良知」（五事を正す）も、当たり前のことが上手くいきません。

原点に戻り、自己中心的にならないように自分に言い聞かせて、書院から藤樹神社、そして道の駅で昼食を食べ、帰路につきました。（二木芙美子 記）

清水山

参加者：大工、小嶋、川辺、松尾、前嶋、平尾
高木、西村、久古、船橋、林田政子、
星利三・操、



紅葉が残る清龍殿境内

京阪電車の東山駅で下車、栗田神社でストレッチの後、近くの登山口から出発です

天気も良く、京都らしい風情が続き、また紅葉もまだ残っています

東山山頂では、將軍塚や清龍殿を拝観。大舞台からも京都が一望でき大パノラマに感動しました。

東山山頂で早めの昼食を済ませて下山。

国道を地下通路で横断し、再び東山トレイルに入り、剣神社でクールダウン。東福寺から帰途につきました。今年もお世話になり、来年もよろしくです。



京都トレイルの山中で
みつけた冬いちご



大工さん 100回表彰 いつも拡大運営委員
やリーダーで活躍頂いています

松尾

山の中にはウラジロガたくさん生えていました。小嶋さんはウォークしながらせっとうらじろ取り。

縄を編ってお正月用のしめ飾りを作りご近所に配られるとか。 元気印の小嶋さんです。



昼食後東山山頂公園にて 12月中旬なのにぽかぽかと温かい日差しが差し、ゆっくり食事が楽しめました。

Mr・おじんのお楽しみコーナー

ゴロ合わせ さて何屋さん？

1 0 2 8

8 1 9 8

3 8 2 8

5 2 9 8

8 0 8 3



筋トレはじめませんか？

最終回 筋肉づくりに大切なものは

人の体の素材となるものはたんぱく質です。
水分を除いた体重の約半分を占めています。

特に体のたんぱく質の50%は、骨格筋（体を動かす筋肉）に含まれているため、不足すると筋肉の材料不足でせっかくの筋トレの効果も十分に得られません。

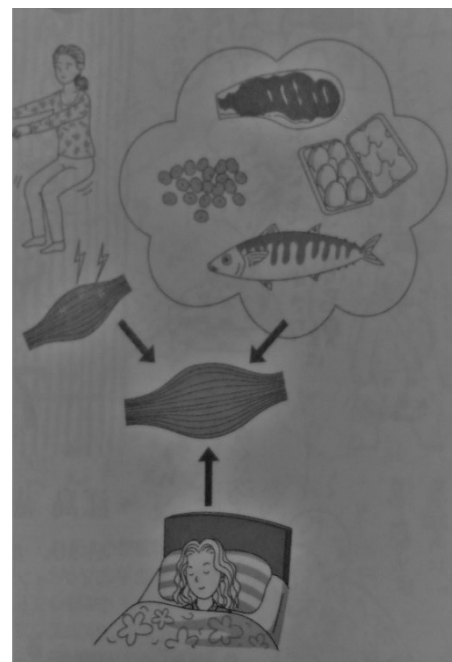
食事からのたんぱく質は吸収されてアミノ酸に変わり、分解されると様々な働きをし、一定の期間を過ぎると分解・排泄されてしまうので、体内にためておくことが出来ず、常に適量の摂取が必要です。

バランスのよい食事・十分な休息とともに筋トレを続けていきましょう！

トレーニングによって負荷のかかった部分の筋繊維は、非常に細かな損傷を起こします。そのとき体では負荷に耐えられる強い筋肉を作り直そうという働きが起こります。

そのタイミングに合わせて十分な睡眠と栄養をとることで、より強い筋肉が出来ます。

→



例会日程の変更のお知らせ

3月28日（土）藤堂高虎
は都合で29日（日）に変更
させていただきます。
ご了解ください。

**運動・栄養・睡眠の三本柱で筋肉は、
大きくなります ↓**

ゴロあわせ答えは
豆腐屋（1028） バイク屋（8198） 散髪屋（3828）
八百屋さん（8083）

2020年1月～2020年3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。

月日	コース等	集合場所
1月 12日 (日)	ウォーク&新年会 JR京都駅～鴨川沿いウォーク～四条大橋～三条大橋～スーパードラ イ京都着 12時到着予定 (075-221-1882)～新年会 <u>プレゼント交換をしますのでご持参ください。</u> リーダー連絡先: 永見: 077-524-4856 (新年会) 星: 077-534-0422 (ウォーク) FAXで申込は 星: 077-534-0422	JR京都駅 中央改札口 10:00 集合 昼食代 2,600円
1月 26日 (日)	京都 双ヶ岡・仁和寺 約6km JR花園駅～兼好法師旧跡・オムロン発祥地～双ヶ岡(一の丘古墳群) こもれびのひろば(昼食)～仁和寺(成就山・御室八十八ヶ所霊場巡 り 約3km 2時間程度)～仁和寺で解散 リーダー連絡先: 高木: 077-534-5806 FAXで申込は 星: 077-534-0422	JR山陰線花園駅 10:00 集合 京都駅発 9:32 発 花園駅着 9:43 着
2月 11日 (火祝)	冬の酒蔵巡り 甲西 JR甲西駅～北島酒造～あけぼの公園(昼食)～吉姫神社～竹内酒造 ～吉御子神社～JR石部駅 リーダー連絡先: 川辺: 077-578-4408 FAXで申込は 星: 077-534-0422	JR甲西駅 10:30 集合
2月 22日 (土)	京都ミステリーツアー JR京都駅 中央改札口 ミステリーツアーのためコースは秘密 昼食 2,000円前後をご用意ください リーダー連絡先: 星: 077-534-0422 FAXで申込は 星: 077-534-0422	JR京都駅 中央改札口 10:00 集合
3月 8日 (日)	梅見 山城・青谷 ゆったりコース 3km JR山城青谷駅～梅林(昼食・休憩・散策)～13時頃出発 ～JR山城青谷駅 リーダー連絡先: 吉本: 077-579-2818 FAXで申込は 星: 077-534-0422	JR山城青谷駅 11:15 集合 JR京都駅発奈良 線奈良行きに乗車 10:19 発

○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。