

テクテクニュース

第96号

発行月 2020年3月号

2020年3月から5月までの行事は、甲良 藤堂高虎、お花見 唐橋～石山寺、比叡山
シャクナゲを求めてなどを楽しみます。なお、5月10日には希望ヶ丘運動公園で総会を開
催する予定です。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。



疋田万里子さん 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 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名)

Mail: s5h6zb@bma.biglobe.ne.jp (星 利三)

1020年1月12日（日）於 「スーパードライ京都」

新年会

参加者：吉田、川辺、小林武、小林美、星利、星み、札本、山田、村越、脇、小嶋、林田俊、林田政、松尾、疋田、八軒、伊藤、長友、平尾、吉本、園田、橋田、塚本、井上、村田、安東、浅野、船橋、久古、西原、永見、二木、高木、西村、前嶋、鈴木、大工 37名

しばし食事と歓談に花が咲く（その1）



しばし食事と歓談に花が咲く（その2）



恒例の新年会が今年は京都で開催。京都駅から鴨川沿いをゆったり歩いて四条通りに出、そこから人をかきわけ、八坂さんに階段からお参り。そして河原町三条の新年会の会場に到着しました。

今年は、皆さんいろいろ趣向をこらしていただき、大工信隆さんの「おじいさんの気持ち」と題する紙芝居に始まり、草津チームの楽しいゲームや運営委員会メンバーの揃わないパブリカの披露等、笑い声の絶えない楽しい出し物で和気あいあいの新年会となりました。

最後は、西村絹江さん、札本倫子さんのヨシ笛で、「瀬戸の花嫁」の演奏、「琵琶湖周航の歌」の合唱で締めくくられました。こんなに楽しい新年会なら来年が持ち遠しいです。そのためにも、今年もきばって「テクテク」みんなで歩きましょう。（高木 寿治記）

お弁当に集中



あまりのおいしさに茫然？



大工さんの紙芝居 (こんな特技もあるなんて!)

J R京都駅を 10 時に出発し、鴨川沿いの道を四條通りまで北上した。名前は知らないがペアの鳥が、寄り添いながらエサをつついている姿はほほえましい。

四條通りは、正月で人通りが多く歩きにくかった。八坂神社では、集合写真を撮っただけでサヨナラし、会場の「スーパードライ京都」に到着した。

新年会は、しばし食事と歓談で過ごした後、お楽しみコーナーの幕開けとなった。大工さんの紙芝居は、面白かった。もっとやってほしいぐらいだった。星利三さんの民謡、よくあんな大きな声のでるものだ。恒例の永見さんのクイズ、わかりそうでわからないのがクイズのおもしろいところなのだろう。

トリは、運営委員による「パプリカダンス」、恥ずかしながら私も参加したが、腰の振りが足りないのご指摘をうけた。西村さん、札本さんのよし笛の演奏もあり、テクテククラブは、芸達者な人が多く楽しいひとときを過ごすことができた。最後は、プレゼント交換でお開きとなった。今年も、愉快的な1年になりますように。
(長友 善勝記)



西村さん、札本さんのよし笛演奏



村越さん 91歳 テクテククラブのシンボリック的存在



星さん 民謡歌わせたら何時間でもOK



2020年1月26日（日）

京都 双ヶ岡・仁和寺

参加者： 大工、伊藤、小嶋、川辺、伏木、西原、前嶋、村田、星み、橋田、小林、永田、
林田俊、林田政、札本、高木、船橋、吉田 18名

仁和寺 御室八十八箇所霊場めぐり



こもれびのひろばで昼食



出発前の準備体操で1分間の片足立ち、みんなふらついてた。双ヶ岡山（110m）とはいえ、苔むした山道、急登あり、古墳三つの丘を通り、公園へ。そこで昼食・休憩の後、御室仁和寺に向かう。途中、街中にオムロン社（旧立石電機）は、御室からきていると・・・つづいて成就山御室 88 ヵ所（四国）めぐり、3 km 2 時間のところ 3 時間を要した。山あり谷あり、階段・鎖ありだった。

阿波の国→土佐の国→伊予の国→讃岐と一つひとつ四国の寺のミニチュアだ。釈迦如来・阿弥陀如来・大日如来・薬師如来・先手観音・11面観音・不動明王・地藏菩薩・竹林寺・国分寺・聖観音・馬頭観音・・・。25 種位あり全部お堂に入っていたが、最近気候のせいか屋根がなかったり、仏像がなかったりもいくつかあった。大きさも 30 cm から 1m 位まで。一つずつ階段を上ったり下ったりしているうちに疲れたが、高齢の人でも最後までがんばったし、ありがたい気持ちになった。(M・Y記)

林田政子さん 100 回記念表彰





予報の雨が降ることも、寒くもなくの日和に。18人がJR花園駅に集合し、双ヶ丘をめざしました。「双ヶ丘」は「雙が岡」の文字が使われることもあるとか。1の丘から3の丘まであり、一番高い3の丘の結構な急こう配から登り始めました。

頂上では汗をかき、上着を脱いで2の丘、1の丘へ。地域の方が大事に管理をされており、「落葉のふわふわが気持ちええなあ」という声も出ていました。

梅も咲く丘のふもとで昼食後、仁和寺へ移動し、「御室八十八か所めぐり」と呼ばれるハイキングコースを登りました。「やすらぎの道」と名づけられているそうですが、なかなか安らげず、上り坂と階段に必死。三分の一あたりで、このまま登る人と降りる人に分かれる相談をしましたが、予定のある一人を除き、“登る”こととなりました。見晴らしの良い場所もあり、それぞれのお堂にもお参りをして、3km、約2時間のコースを歩ききりました。私の万歩計は、久々の2万3千歩超えとなりました。(西原たき子記)



Mr おじんのお楽しみコーナー

(少し言葉をたしてのゴロ合わせです)

「例」 9317 くさいな 桜見る会 答えは 7頁

- | | | | | | |
|---|------|---|------|---|------|
| ① | 1938 | ② | 2758 | ③ | 3987 |
| ④ | 4371 | ⑤ | 6975 | ⑥ | 7282 |

2020年2月11日（火・祝）

冬の酒蔵巡り 甲西

参加者：大工、伊藤、小嶋、川辺、伏木、小林武、小林美、前嶋、塚本、井上、橋田、永田
平尾、札本、高木、船橋、園田、田中、永見、長友、松尾 21名

北島酒造見学



松尾きくゑさん150回表彰

テクテククラブ恒例の「酒蔵めぐり」。過去、豊郷の岡村酒造や伏見の酒蔵にも参加。今年は、甲西の北島酒造、銘柄は好きな「御代栄」。そして石部の竹内酒造、銘柄は滋賀を代表する「香の泉」である。

北島酒造は何回か前を通ったことがあったが、竹内酒造はよく通過する道沿いなのに、初めて行く酒蔵。こんなところあったのかと思わず納得する。両酒造でしっかり試飲をし大満足であった。特に竹内酒造では、大勢の人が参加し、縁日的にぎわいを醸し出していた。

この日は、各種のイベントが開催されていて、甲西駅では、JR企画のスタンプラリー受付の机出しが見られ、また道々では、地図を持って歩くグループと何回もすれ違った。朝は少し肌寒かったが、吉姫神社境内のあけぼの公園での昼食後は、絶好の「テクテク日和」に恵まれた。松尾きくゑさんのテクテク150回達成も花を添えていただいた。(高木 寿治記)





新入会員 木下智恵子さん

2年前に休会。この春から再入会として参加させていただきます。今年のご目標は、「還暦を迎えて自分のやりたいことを一つでも多く実現すること」です。その一歩が、テクテクに参加することです。人生経験豊富な会員の皆様のお話をうかがいながら、楽しく参加させていただければと思います。よろしくお願いいたします。

Mr おじんのお楽しみコーナー解答

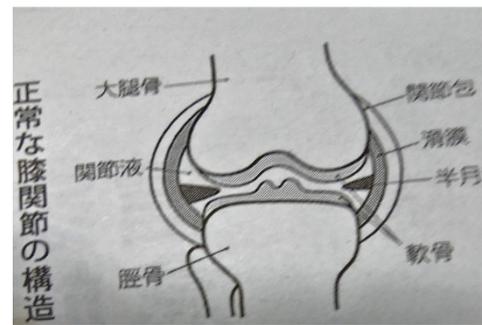
- ① 一休さんは トンチ王
- ② つなごう 平和の手
- ③ 咲くはな は アダ花
- ④ 予算ない 年金減額
- ⑤ ロクなことなしのアベ政治
- ⑥ 浪花ぶし だよ人生は

お知らせ

2/22 京都ミステリーツアー、3/8 梅見 山城青谷は、新型コロナウイルスの影響を考慮し、中止しました。

豆知識

変形性膝関節症



ひざが痛む「変形性膝関節症」の患者は約300万人。50歳以上で多発します。痛みの原因は、ひざの中に起こった炎症です。これは、すり減った軟骨のかけらに免疫が過剰反応した結果です。安静も運動のし過ぎもこの反応を活性化させます。負担を少しづつだけ加えながら動かす「穏やかな運動」は過剰な免疫反応を抑え、炎症が鎮まる事が判ってきました。

「くつした体操」

くつしたをはいて椅子に座り、フローリングの床で足を前後に滑らせるかんたんなものです。すると2・3日で腫れが治まります

この運動を2ヶ月続けても日常生活に支障がある場合には手術が、検討されます

人工膝関節置換手術です。痛みは確実になくなります。年齢や病状に応じて手術の適応が、変わるので主治医とよく相談してください。

次号では膝の痛みを取るくつした体操を具体的に紹介します

〜新聞切り抜きより

2020年3月～2020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。

月日	コース等	集合場所
3月29日(日)	<p>藤堂高虎 甲良豊後守宗廣ゆかりの地を訪ねて 一般コース 尼子駅～梅林公園～小川原神社～古墳公園～道の駅(せせらぎの里こうら)昼食～甲良町立図書館～守宗廣記念館見学～高虎公園 和の家～尼子駅</p> <p style="text-align: center; border: 2px solid red; padding: 5px;">中止</p> <p>全行程11km、平地 昼食場所には食堂、食品販売所あり リーダー連絡先： 疋田： 0749-25-0308 FAXで申込は 星： 077-534-0422</p>	<p>近江鉄道 尼子駅改札口 10:10集合 近江鉄道彦根駅 9:36発 尼子駅着 9:51着</p>
4月4日(土)	<p>関西ウォーク(テクテク担当) 石山寺お花見ウォーク JR石山駅～瀬田唐橋～瀬田川沿い桜並木ウォーク～アクア琵琶 昼食～南郷洗堰～石山寺(解散)～JR石山駅</p> <p style="text-align: center; border: 2px solid red; padding: 5px;">中止</p> <p>ゆったりコース 南郷洗堰～石山寺へ 一般コース 南郷洗堰～石山寺でウォーク リーダー連絡先：星： 077-534-0422 FAXで申込は 星： 077-534-0422</p>	<p>JR石山駅 10:00集合 ゆったりコース 5km 一般コース 7km</p>
4月26日(日)	<p>比叡山 シャクナゲを求めて 15km 京阪坂本比叡山口駅～日吉大社横～本坂コース～延暦寺(通り抜け) ～ガーデンミュージアム(入園せず)～比叡山山頂(昼食)～人口スキー場～つつじヶ丘～延暦寺～ケーブルカーで延暦寺駅へ ～巴前谷コースで下山</p> <p style="text-align: center; border: 2px solid red; padding: 5px;">中止</p> <p>リーダー連絡先：西村： 077-579-1374 FAXで申込は 星： 077-534-0422</p>	<p>京阪坂本比叡山口 9:00集合</p>
5月10日(日)	<p>総会 希望が丘 JR野洲駅～近江鉄道バス花緑公園行き(8:57発に乗車)～ ～西ゲート下車～希望が丘公園内ウォーキング～11:30昼食(お弁当 事務局で用意)～総会(14時まで)～希望が丘公園出発～徒歩～JR 野洲駅</p> <p>リーダー連絡先： 星： 077-534-0422 FAXで申込は 星： 077-534-0422</p>	<p>JR野洲駅 8:45集合 お弁当代 1,000円</p>

○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か登山靴が望ましい。