

2023年
5・6月号
(第69号)



湖歩

発行 NPO法人滋賀県ウォーキング協会
〒520-0802 大津市馬場3丁目1-12
TEL /077-599-4625
FAX /077-599-4631
<http://shiga-walking.sakura.ne.jp>

特別功労賞を受賞して

県外支部 高岡啓子

滋賀県ウォーキング協会の皆様。この度は特別功労賞（他府県）を頂きました。賞状・記念品など、本当に嬉しくて、この様なサプライズが有るんですね。有り難うございました。

私は以前から膝が悪くて痛い時があり、歩く事を大事に思っています。そんな時に友人に誘われて琵琶一、例会、季節ごとのイベントなどに10年近く参加しています。前にウォーキング中に2回ほど転び怪我をした時にはスタッフの皆様は大変ご心配をお掛けしました。

これからも参加者、スタッフの皆様と、楽しく健康の為ウォーキングをしていきたいと思っています。どうぞ宜しくお願いします。

特別功労賞

山本忠司(福井)
高岡啓子(京都)
西本重男(大阪)
萩原伸一郎(愛知)
橋本勲(大阪)
福井憲二(京都)

功労賞

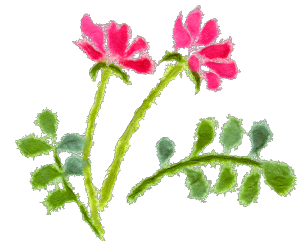
押ひろの
糸山義次
鈴木敏道

年間完歩賞を受賞して

大津支部 安土孝夫

滋賀県ウォーキング協会の会員になって、開催日に自分の予定が入っていない日は毎回参加させてもらっています。開催日前日から、明日はどここのコースにウォーキングに行けると気持ちも高ぶり、当日の朝からは「今日も元気に歩くぞ」と良いスタートが切れて、その日は心身とも快調であり、その結果、昨年度に続き今年度も年間完歩賞をいただけることになりました。

定年退職後20年近くになりますが、特に大きい病気もせず健康で過ごせることは、やはりウォーキングのおかげであると感謝しています。



琵琶湖一周スーパーマスター賞を得て

大津支部 橋本勝之

琵琶湖一周の10周完歩のスーパーマスター賞を頂きありがとうございます。

2011年に同ウォークに参加してから12年が経ち、今年3月で10周目の完歩となりました。これは偏に家族の支え、仲間の励まし、役員スタッフの皆さんのご指導の賜物と感謝いたします。我ながらよく続けられたものと驚いています。

同ウォークを始めて、健康管理と体力維持、スケジュールの調整には注意を払ってきました。目標ができ、生きがいがあり、規則正しい生活を送ることで健康がキープできての結果です。

今までに印象に残ったウォークは、台風や大雨や吹雪の中をカッパの下までびしょびしょに濡らし視界の悪い中での歩行や、酷暑の炎天下、舗道の照り返しを受け熱中症寸前でフラフラしながら歩いたことなど、過酷な天候下でのことです。

最近是一緒に歩いた仲間もリタイアし、寂しくなりました。最後尾を琵琶湖の自然を愛でながら、歩くことの幸せを噛みしめゆっくり歩いています。今年には町内の役回りの為、琵琶湖一周ウォークは休み心身を充電してまた新たに参加したく思います。

3月26日(日)酒蔵巡り

10km 参加者:35名

湖南支部 奥谷 隆

久しぶりの雨のウォークと成りました！

今回より旧東海道を避け、一部新コースを歩き、新鮮な気分で天井川の弘法杉へ。此より旧東海道を歩いて北島酒造へ。2023、新酒の試飲でホンワカ気分、あけぼの公園へ。この時ばかりは雨も上がり、満開の桜を眺めての昼食。写真と楽しい一時を過ごす。

2箇所目の竹内酒造でも試飲とお好みの新酒を買い込み、雨天でも楽しんで頂けたウォークと成りました。

4月2日(日)小関越え・観桜の道

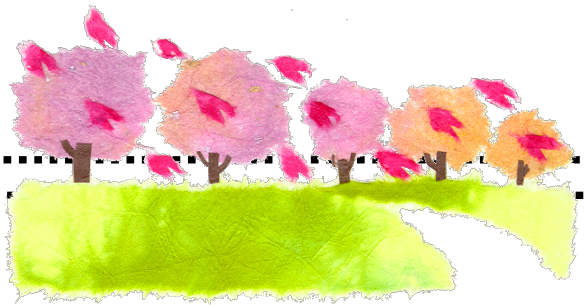
16km 参加者:127名

大津支部 渡辺 昌克

4月2日(日)JR大津駅に、会員76名、一般37名、他協会14名、計127名が集まって、小関越え観桜の道へと出発。途中、長等公園でトイレ休憩をし、小関越えへと向かって歩いた。

この日は天候も晴れて気温も高く、峠に着いた時は汗でびっしょり、少し休憩をし、峠を下って山科のローソンで列詰め小休止、疏水辺りに出ると、桜目当てのグループの人々が多かった。当協会も、桜を楽しみながら歩いた。桜は満開過ぎで、花びらが散り気味だった。

疏水べりから毘沙門堂へと、毘沙門堂のしだれ桜を見て、細い地道を歩いて洛東高校前へとまた疏水べりを歩き、永興寺前で、花吹雪の中での昼食を済ませて、国道沿いをゴールの地下鉄蹴上駅へと向かった。今日は良い花見ができて楽しかったです。

**4月5日(水)足に優しい草津川・観桜の道**

13km 参加者:96名 湖北支部 高山 詔一

今年の観桜の道第2弾は、草津川の土手道を歩くコースです。兩岸に桜の植樹が行われており、桜を楽しみながら足に優しい土の道をウォーキングするコースです。

平日開催ということで人の集まりを心配しましたが、100名近くもご参加頂き、ウォーキング愛好者にとっては曜日よりもコース内容なのだと思えました。

今年は桜の開花が例年よりも早かったため、残念ながら満開には間に合いませんでしたが、まだ十分見どころのある桜を目で楽しみ、また鯉の産卵時期とも重なったこともあり、魚の跳ねる音とそれを狙って集まってきた水鳥の羽音に耳を傾けながら、足に優しい土の道をゆっくりウォーキングすることが出来ました。

平日にも関わらず100名近くもご参加頂き、大変ありがたいことだなおと同時に、これからも参加者の方々に魅力あるコースの設定をスタッフ一同努めなければならないと思えました。

4月9日(日)第9回海津大崎・観桜の道

10km 参加者:99名

蒲生八幡支部 松浦 正和

本日は、今年3回目の観桜ウォークを楽しみにしていましたが、花は散り葉桜・花筏を観ながらの昼食でした。人混みは避けられ、ゆっくりと眺めながらのウォークとなりました。

帰路は、途中で湖魚の美味しいお土産を買い求め、来年こそは、満開の時に行けることを願いながら電車の人となりました。

4月16日(日)琵琶湖一周健康ウォーキング2023

第1回 大津駅から堅田駅 春の西近江路を往く

18km 参加者:242名

大津支部 志村 里士

琵琶湖一周健康ウォーキング2023が始まりました。コロナ禍で開催があやぶまれたことが幻だったかのように、だいぶ落ち着いてきました。本来的なウォーキングとはまだいきませんが琵琶湖一周健康ウォーキング2023が開催されて、胸をなでおろしているところです。

第8波が収まってきて、5月には第2類から第5類にひきさげの予定であるようですが、完全になくなってしまうこともないでしょうから、感染対策は必要なことだと思います。

琵琶湖は大きな広がりを持ち、その周囲は微妙に環境を変えています。四季を通じて変化する光景を愛でながら、一年をかけて歩きとおすには、なかなかしっかりとした構えが必要です。

涼しい季節は比較的歩きやすくとも、猛暑の季節は日陰のない湖岸を歩くだけに、体力、気力を必要とします。近年の温暖化の顕著にあらわれる天候の日は、気力も体力も奪っていきます。暑い季節をどう乗り越えていくか、差し迫った課題です。飲み物を凍らせて持ってきたり、下着を冷感素材を使ったものにしてみたり、おおきなつばの帽子をかぶったり、最近では日傘さえ登場してきています。暑い日には塩分の接種も有効ですから、タブレットになっているものを用意したり、スポーツ飲料を薄めたものを飲んだりして、とにかく自分にとって有効となる何かしらの対策がどうしても必要です。

今回の順路は、昨年とは反対周りになります。新しく第1回目を歩かれた参加者をみていますと、長年歩いている人は足が速いなと言われます。

大津駅前で、ひさしぶりに出発式をしましたが、今年がはじめての参加となる人が、ずいぶん大勢で驚きました。この琵琶湖一周健康ウォーキングを機会にウォーキングを本格的に始められた人が、より多く長く歩き続けられるようスタッフ一同力を尽くしていきたいと念じています。

4月18日(火)大津なぎさウォーク 牛玉さんの日

12km 参加者:138名

大津支部 小島 達雄

朝はヒンヤリした空気で、陽だまりが欲しい気持ちで参加者をお待ちしました。今は桜の季節も終わり、コース上唯一の花の希望は「なぎさ公園の芝桜」です。

出発式には、久しぶりに大津駅長の激励の挨拶を頂き、スタートしました。琵琶湖岸に出て見ると、今日は霞んで琵琶湖大橋や周辺の景色がスッキリ見えない状態でした。天候回復を期待し湖岸沿いを歩き始めると、遠くに定期船ミシガンがなぎさ港棧橋から動き出しました、その時ピンクの長い帯状の芝桜が見えた。枯れずに頑張って咲いていてくれたことに感激！天候も良くなり遠くが見え出しました。

なぎさ公園では「定期船ミシガンとブルーの湖面、そして芝桜」、一息入れる場所としては今日一番の景色です。少し長い休憩で多くの方々にもこの景色を堪能して頂いたと思います。

癒された気分で目的地の石山寺に向かい歩き始めました。膳所城跡公園では新緑が素晴らしく、目の保養と深呼吸を促すようでした。気温も少し高くなり水分補給のため瀬田の唐橋で小休止。皆さん元気な足取りで、予定より少し早く昼過ぎに石山寺山門前に到着しました。この後は自由行動として、この地で解散しました。

参加された方は、門前公園の出店を見る方、昼食を取られる方など、暖かい日差しを受けそれぞれの目的地に向かわれました。

来月も新コースをセットし、ご参加をお待ちいたします。本日のご参加ありがとうございました。

※4月23日(日)KBCウォークの開催は中止となりました。

みんなの広場

琵琶湖マラソンボランティア

安達和子

3月12日(日)晴 矢橋人工島が見える十禅寺川7時半集合。担当は往路復路の橋の上。真ん中にコーン設置。ちょうど10km地点で先頭の人で約30分。ラストの人で1時間半。様々なユニフォーム。頭のカチューシャ。ひこにゃん、ミッキー。全身着ぐるみの人。暑いでしょう。いちごミルクの衣装。お坊さんの方は私たちの声援に応じて合掌された。笑。仲間で談笑されながらのランニング。心から走る楽しさが伝わります。こちらもずっと拍手と声援。肩甲骨と手が痛くなりました。橋の上はズンズンズンと揺れておりました。集合場所の確認に下見2回。花粉症でクシャミが。しかしいいエネルギーをいただき有難うございました。琵琶湖にたくさんの方にお越しいただき有難う。合掌。



5・6月の予定

5月13日(土)14日(日)第31回びわ湖・長浜ツーデーマーチ

別途「大会案内」により実施

16日(火)大津なぎさウォーク 深緑の山々を眺め初夏の風を感じて

12km 集合 9:30

大津駅～(旧東海道)～由美浜～近江大橋～(夕照の道)～唐橋公園～建部大社～瀬田唐橋～石山駅

21日(日)琵琶湖一周健康ウォーキング2023 ② 【500選滋賀-03】

16km/22km 集合 9:30

堅田駅～近江八幡駅 別途実施要項参照(要予約)

27日(土)比叡山年輪ウォーク(せっかくウォーク)

集合 9:30 別途実施要項参照(要予約)

28日(日)比叡山年輪ウォーク 【500選滋賀-09】

集合 9:00 別途実施要項参照(要予約)

6月4日(日)保津峡を巡る 13km 集合 10:00

保津峡駅～六丁峠～化野念仏寺～嵯峨嵐山駅

11日(日)琵琶湖一周健康ウォーキング2023 ③ 【500選滋賀-03】

18km/24km 集合 9:30

近江八幡駅～能登川駅 別途実施要項参照(要予約)

18日(日)酒蔵・藤居本家を訪ねて 14km 集合 9:30

稲枝駅～宝満寺～八幡神社～びんてまりの館～藤居本家～稲枝駅

20日(火)大津なぎさウォーク 旧東海道と逢坂の跡を歩く 12km 集合 9:30

大津駅～関蝉丸神社(下社)～蝉丸神社～関蝉丸神社(上社)～長等公園～札の辻～(旧東海道)～大津駅

※コロナ対策として、当面の間マスクの持参をお願いいたします。