

2016年(平成28年)

7.8月号

(第31号)



湖歩

発行 NPO法人滋賀県ウォーキング協会
〒520-2361 滋賀県野洲市北野1-13-10
TEL / FAX 077-587-6159
<http://shiga-walking.sakura.ne.jp>

5月
14・15・16日

第24回びわこ長浜ツデーマーチを終えて

長浜ツデーマーチに参加して
宇治市 本田美代

1日目の彦根からと2日目の長浜からの両日20kmコースに楽しく参加させて頂きました。

参加したのは(歩きもアルコールもOK)の私とウオ友の自称(健脚熱女)と思っている可愛いアル(歩)注おばちゃん、プラスお共には草履作りしか取り得のない(我は剣客なり)ものふ気取りのポケ旦那。

2日間共お天気が良いすぎたこともあり、またフリーウォークは歩くペースが上がりがちになり疲れが心配でしたが、戦国名所やコースポイントの配置も良く、また何よりもウオ共のおしゃべりが弾みとなり、長浜天守閣が視界に飛び込んできた時には、あともう少しと自分に言い聞かせゴールできました。長浜ツデーは癖になるウォークです、来年もきっと参加します。



5月16日 **せっかくウォーク**
～浅井小谷城攻め城郭巡り～
湖東支部 岩田春美

前日からの天気予報では雨模様、しかし風は強いもののウォーキング日和、淡海観光ボランティアガイド湖北支部会長 松田様の案内で虎御前山登山。小谷城攻めのおり、柴田勝家の陣が置かれた砦。頂上からは東に伊吹山、西に琵琶湖が一望できる標高約230mの小高い山。北国脇往還の宿駅・伊部宿では伊部本陣が現在も威風堂々とした景観を今に伝え、本陣当主の服部様から説明を受け江戸元禄期に思いを馳せたひととき。小谷城戦国歴史資料館では浅井氏と小谷城の史料が展示され、ここでも専門ガイドの説明があり、盛りだくさんの歴史ウォークを満喫できた一日でした。



今年のびわ湖長浜ツデーマーチを振りかえって 実行委員会事務局 柿見哲人

今年で24回目を数える「びわ湖長浜ツデーマーチ」を、5月14・15日、さらに16日の「せっかくウォーク」まで3日間にわたり開催しました。

今大会は昨年リニューアルされた「長浜市民庭球場」のテニスコート内をメイン会場としたことや各コース設定を重ね合わせ、サービスポイントの効率化を図るなど、参加者のアクセス、受付、スタート、休息場所等の配慮に重点をおいた運営を行いました。

新会場となって1年目の今回は、会場のコンパクト化によるメリットが多くあったものの、想定外の部分も若干あったため、来年の大会に向けて調整を加えていきたいと考えています。

特に来年は、25回の記念大会であるため、参加者へのおもてなしを念頭に、ウォーカーが湖北長浜で安全かつ快適にウォーキングを満喫していただけるよう今から準備を進めていきたいと考えています。

7・8月の行事案内

7月2日(土) 例会

東海道ウオーク② 南草津～石部 13km 担当 湖南支部

集合 JR琵琶湖線 南草津駅 9:30
解散 JR草津線 石部駅

コース

南草津駅～矢橋道標～草津本陣～目川～
代官屋敷～穴地蔵尊～伊勢楽～石部駅

見所

草津区間では、姥が餅本店前にある矢橋道標、東海道・中山道の分岐点を示す3基の道標を見て下さい。

栗東区間では、歴史上何があったか書かれた現在の石塔が多くあります。又、家々には江戸時代の職業などが書かれたプレートがあります。見る物が色々ありますので見落としのないように、また車に注意して楽しく歩いて下さい。お待ちしております。

7月19日(火) 平日ファミリー

たそがれウオーク

12km 担当 本部

集合 JR琵琶湖線 大津駅 16:30
解散 JR琵琶湖線 大津駅

コース

大津駅～関蟬丸神社～長等公園～琵琶湖疎水
～川口公園～大津百町物語～大津港～大津駅

見所

日中の日差しが傾き始める頃、長等山の道は涼しい風が吹き渡ります。琵琶湖を眺めますと町の明かりがチラホラ灯りはじめ、大津港の5色の噴水が吹き出します。

8月23日(火) 平日ファミリー

たそがれウオーク 12km 担当 本部

集合 JR琵琶湖線 大津駅 16:30
解散 JR琵琶湖線 大津駅

コース

大津駅～梅林一丁目交差点～打出浜～馬場～
にほの浜～由美浜～にほの浜公園～大津港
～大津駅

見所

大津の夜景を楽しむコースです。

今回は水辺を歩き、由美浜から対岸の町の明かりが、湖面に映る風景をお楽しみ下さい。

7月24日(日) 例会

お滝さんと仰木の棚田ウオーク

14km 担当 湖西支部

集合 JR湖西線 堅田駅 9:30
解散 JR湖西線 おごと温泉駅

コース

堅田駅～御滝さん～一本桜～棚田～小椋神社
～里西公園～おごと温泉駅

見所

堅田駅から源氏物語ゆかりの「融^{とおる}神社」を目指します。そこから田園地帯、林道を歩き行者で名高い御滝さんに到着。その後、林道を通り今森光彦氏の写真で有名になった「一本桜」を通過して仰木の棚田、「小椋神社」を経ておごと温泉駅がゴールとなります。ご期待下さい。

5・6月の活動報告

5月7日(土) お祭りシリーズ

賀茂神社 足伏走馬 15km 参加 129名 担当 八幡蒲生支部 秋場献夫

野洲駅南口をスタート。久野部の高架を過ぎると日野川まで一直線の朝鮮人街道を歩く。

小田神社で昼食をとり30分程で全国で唯一の馬の神様・賀茂神社に到着。祭のハイライト・足伏走馬を見る為に3時半まで 自由行動にした。その間に落馬事故があり、足伏走馬神事が延びたので残念ながら見られなかった。4時まで現場にいたら見られたのですが、遠くから参加してくれた一般のお客さんの帰りが遅くなっては申し訳ないし、この辺はなかなか難しい。大いに反省している所です。16時30分、予定通り近江八幡駅にゴールしました。



5月17日(火) 平日ファミリー

夕照の道を歩く 11km

参加者 145名 本部 竹本良雄

朝方まで降っていた雨も出発式には止み晴れ間も見えウォーキング日和になった。

久しぶりに渡る近江大橋は心地よい風が吹いて気持ち良かった。

昼食は、瀬田川大橋付近の公園では保育園の子供たちと一緒にその様子を見て小さかった頃の孫たちを思い出しながら、おにぎりを口にしていた。

午後からは瀬田の唐橋から少し足を延ばし、瀬田城跡に。小島会長から戦国時代の交通・軍事上の重要戦略拠点であった事を聞く。又、歩道に龍の胴体や目が描かれている事も聞き踏まないよう気を付けて歩いた。瀬田の唐橋を渡り無事石山駅までの11kmのウォーキングを終える。

6月5日(日) お祭りシリーズ

安土信長まつり 94名 13km

八幡蒲生支部 秋場・小島

心配された雨も出発前には止み、暑くもなく、近江八幡から安土の田園を気持ちよく歩きました。

信長祭は例年、安土城址がメイン会場になっていましたが、今年は文芸の郷に変わっていました。案内と違うコースでがっかりされた方もありますが・・・

前方の織山の麓に文芸の郷の全景が見えてきた。笛や太鼓の音が聞こえ武者行列も見えた。12時まで自由行動にし、昼食後解散とする。そこで解散した30人位の人は楽市・博物館・信長の館などを見て帰られた。本隊は安土城上り口前を通り、安土駅に予定より早くゴールした。参加者及び役員の皆さまありがとうございました。

6月12日(日) 例会 (500選) 滋-08 新旭・湧水の里を訪ねる道

14km 97名 曇り

湖西支部 荒川・横井

絶好のウォーク日和。近江商人研究家でもある地元の駒井正一氏のガイドにより、各箇所で見学ガイドを受ける。

平成の名水百選に選ばれている「針江の生水」に皆さん直接接触して大感激。また、この地域の「川端(かばた)」を地元の厚意で見学させてもらう。佃煮店のカバタの大きな「鯉」に驚愕。店には長い行列が出来ていた。

また、川島酒造(松の花)においても社長から日本酒にまつわる話や試飲にも大感激したところである。



9・10月の行事予定

9月4日(日)	KBC ウォーク「くつの日」和歌山	S・G 「わかちか広場」	9:30	12km
10・11・12日	第4回おごと温泉・びわ湖パノラマウォーク 下記別項			
18日(日)	例会 国蝶オオムラサキを求めて	坂田駅～醒ヶ井駅	9:30	13km
10月9日(日)	例会 大津祭ウォーク	石山駅～大津駅	9:00	10km
16日(日)	里山シリーズ 観音寺山	能登川駅～安土駅	9:30	14km
18日(火)	平日ファミリー (午王さんの日)	大津～石山寺～(石山駅)	9:30	12km

第4回おごと温泉・びわ湖パノラマウォーク

スタート;雄琴温泉緑地公園

ゴール;おごと温泉観光公園

詳細は別途チラシ

1 日 目 (10 日)	①42.195km	スタート ～ 南湖一周 ～ ゴール
	②25 km	スタート ～ 近江神宮 ～三井寺 ～ゴール
	③10 km	スタート～西教寺～日吉大社～生源寺～ゴール
	④7 km	スタート～(船利用)～びわ湖大橋米プラザ～ゴール
2 日 目 (11 日)	①30 km	スタート～和辻駅～志賀駅～月影公園～浮御堂～ゴール
	②20km	スタート～(船利用)～烏丸半島～ピエリ守山～米プラザ～ゴール
	③10km	スタート～(ケーブルカー)～延暦寺～(ケーブルカー)～ゴール
	④5km	スタート～坂本石積公園～ゴール
9月12日(月)せっかくウォーク 比叡山坂本駅～西教寺～生源寺(昼食)～坂本城跡公園～比叡山坂本駅		

参加費 事前受付 1500円、当日受付 2000円 中学生以下 無料

船代・入山料・ケーブルカー代は別途料金 受付で徴収します。

*せっかくウォーク 一般(子供同額) 1000円 (簡単なお弁当付き)

スタッフ募集

おごと温泉パノラマウォークのお手伝いをして頂ける方を募集しています。

お仕事は給水ポイント、チェックポイント、歩行スタッフなどです。

連絡先: 滋賀県ウォーキング協会 事務局 077-587-6159

Q:歩いていて足が吊ったり、時々「めまい」がする時があるのですが、気温が高いからですか？

A:気温が高くなると、熱中症に注意が必要です。

ウォーキング中に一緒に歩いている人が、次の症状を訴えられたら**熱中症**です。

- ◎ 汗が止まらない。
- ◎ 歩いていて、急に体が軽く感じる。
- ◎ 「めまい」がして、風景がぼんやり見える。
- ◎ 足が吊る。
- ◎ 親指で爪を押して白くなるが、手を離してから3秒たっても元に戻らない。
- ◎ 皮膚をつまんで離し、すぐに元に戻らない。

✍ 私も野外で仕事をしていて、気が付いたら病院のベッドに寝ていました。



Q:熱中症とは何ですか？

A:「熱中症」とは高温・多湿の環境に身体の体温調整がコントロールできなくなり、体内のミネラル(水分/塩分)のバランスが崩れ、血圧の低下と血液粘度が上がり、心臓等に負担がかかり、重症だと命取りになります。

Q:熱中症対策はありますか？

A:年齢を取ると共に、身体の温度調節が困難になります。暑く湿度の高い時に汗をかきますが、汗をかいただけ「ミネラル」を補給して、風に当たり、汗が蒸発する時の「気化熱」で体温調節を行うか、エアコンや扇風機で身体の温度を調整します。

注意

一度に大量の水分をとると、血液粘度が急に低下し心臓に負担がかかります。(少量ずつ飲みましょう)又、ビール等のアルコール類は体内の水分と溶け合い排尿してしまうので逆効果です。(カフェインの含まれたお茶も利尿作用があり水分を排出してしまいます)

Q:熱中症を防ぐ飲み物・食べ物は？

A: ◎ スポーツドリンクや水1ℓ に、砂糖大さじ4、塩小さじ 1/2 を加えたもの。

◎ 「カリウム・ビタミン B1・クエン酸・抗酸化成分」等を含む食べ物。

カリウムを多く含む食べ物

バナナ・アボガド・枝豆・じゃがいも・キウイフルーツ・メロン・ゴーヤ・納豆・ブロッコリー・ほうれん草など

ビタミンB1を多く含む食べ物

豚肉・ハム・ウインナー・きな粉・カシューナッツ・ピスタチオ・たらこ・かつお節・のり等。

クエン酸を多く含む食べ物

レモン・梅干し・酢など。

抗酸化成分を多く含む食べ物

トマト・にんじん・モロヘイヤ・アーモンド・スイカなど

☞ これらの食べ物をバランス良く毎日の食事ですつぷりと補給する事が対策となります。



Q:熱中症の症状は？

◎ 熱失神・熱けいれんの症状

大量の発汗・めまい・立ちくらみ・筋肉痛・こむら返り等の症状が起こります。

本人には自覚がないが顔色が悪くなり、フラフラしたり、ボーとした状態が見られます。

☞ 風通しの良い場所で休ませます。この場合には、状況によっては少し足を上げて休ませます。ミネラルを与えて、首筋や脇などを冷やすと共に、身体に水を噴霧して「うちわ」「扇風機」等で風を送ります。又、エアコンのある部屋では、少し低めの温度に調整して下さい。

◎ 熱疲労の症状

頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感などの症状が起こります。

判断力や注意力が著しく低下し、ぐったりとしている時は要注意。

☞ 涼しい場所で腰を高めにして、体を冷やし、水分と塩分を補給して、病院に搬送します。

◎ 熱射病の症状

意識障害・40度以上に体温が上昇・発汗停止・皮膚の乾燥・昏睡等の症状。

☞ 意識障害や大量に出ていた汗が止まったり、皮膚の乾きがある場合は一刻も早く体を冷やし救急車で病院に護送が必要です。足が吊ったり・こむら返りが起こる話は熱中症と関連しますが次号に掲載します。(専門誌とインターネットを参考にしました)



熊本地震災害見舞金のご協力ありがとうございました。

平成28年5月23日(月)、義援金77,661円を「滋賀県健康医療福祉部 健康福祉政策課 課長補佐 青根様」にお届けしました。

九州熊本地震災害義援金募金に協力して頂いたウォーカーの皆様にご心からお礼を申し上げます。

4/19	(平日ウォーク)	45,650円
4/24	(ピワイチ①)	18,079円
5/7	(賀茂神社)	8,737円
5/14・15	(長浜ツーデー)	2,029円
5/17	(平日ウォーク)	2,266円
合計		77,661円