

人と人がつながり心豊かに安心して暮らせる地域づくり担い手育成事業

# 身近な場所で気軽に相談！ いきいきとセカンドライフを楽しむための スマホ活用のすすめ



高齢者の中には、スマホを便利に活用している方がいる一方、「操作が複雑」「トラブルが心配」などストレスを感じて利用を控えている方も多いでしょう。

誰もが集える地域のサロンでは、ひとり一人の疑問に合わせて得意な方が教えてくれる場所があります。繰り返し尋ねることができる雰囲気の中でスマホについて学んでいます。

本編では令和6年度に実施した「スマホサロン」「スマホおたすけ出張相談」で尋ねられた相談内容、基本操作、用語の解説などの一部をご紹介します。





**認定特定非営利活動法人 ゆいの会**

# 「スマホサロン」「スマホおたすけ出張相談」



## Q1 から Q4 ライン LINEアプリについて

## Q & A コーナー


### Q1 友だち登録のやりかた

- A 画面左下「ホーム」 ➡  
右上「友だち追加」 ボタン ➡  
「QRコード」ボタン ➡  
QRコードを読み取る ➡  
画面左下「ホーム」 友だちリスト  
から「友だち追加」 する


### Q2 無料スタンプを取りたい

- A 画面左下「ホーム」 ➡  
サービス「スタンプ」 を押す ➡  
「無料」を押す ➡  
「友だち追加して無料ダウンロード」を押す  
※友だち追加すると以後お知らせが入ってくるようになります  
※無料スタンプには有効期限があり、その期限内で使用できます

### Q3 通知がこないようにしたい

- A 画面左下「ホーム」 ➡  
「友だちリスト」から「友だち」を押す ➡  
アイコンを長押し ➡  
「ブロック」を押す  
※ブロックリストに振り分けられ今後通知がきません  
※トーク画面に通知が残っていれば、Q4の操作を  
します

### Q4 ラインのいらないアイコン (丸窓の写真)を消したい

- A 画面左下「トーク」 ➡  
消したいアイコンを長押し ➡  
「削除」を押す  
※一時的に表示されなくなるだけで、新しい  
お知らせがあれば再表示されます

## Q5 から Q8 その他

### Q5 アプリを取りたい

- A アイフォン iPhoneの場合は アップストア App Storeから、  
アンドロイド Androidの場合は、  
グーグルプレイ Google Play ストアから  
ダウンロード可能


### Q6 知らない番号からかかってきた 着信履歴を消したい

- A 「履歴」より、削除したい電話番号の  
部分を長押し ➡ 「削除」を押す

### Q7 スクリーンショット(画面保存)の方法

- A スマホ横の「電源ボタン」と  
アイフォン iPhoneの場合「音量ボタン(+)」  
アンドロイド Androidの場合「音量ボタン(-)」  
を同時に押す  
※撮った画面は写真データーの中に保存されます

### Q8 受信したE-MAILで不要なものを 消したい

- A 「受信メール」一覧を開く ➡  
削除したいメールを長押し ➡  
「削除」もしくは「ゴミ箱マーク  」  
を押す

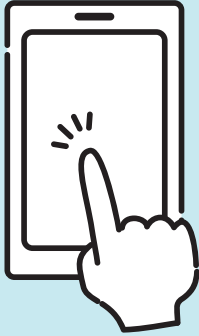


みなさんから、たくさんの質問がありました。スマホの機種によって操作方法はさまざまです。  
一般的な操作方法を掲載しております。  
お困り事解決の近道は、一緒にスマホを触りながら操作していく事です。  
身近な相談場所(最終ページ)でお尋ね下さい。

# スマホ基本操作&図解

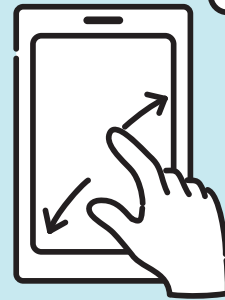
画面を触ってみましょう!!

タップ



押す。指で一瞬叩くように触れて離す。

拡大



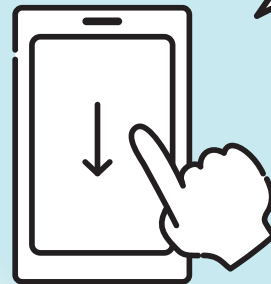
2本指で外側に広げる。

縮小



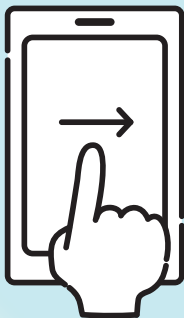
2本指で内側に縮める。

スクロール



画面を上下になでるようにすべらせる。

スワイプ



画面を左右になでるようにすべらせる。

あせらず、ゆっくり  
触ってみましょう！  
何度も触って慣れて  
いきましょう！」



# 使ってみたい便利アプリ

グーグルマップ

## ●Google Map

行先を入力すると、現在地からの所要時間、ルートが表示される

グーグル

## ●Googleレンズ

スマホのカメラを通して映し出されたものの情報を教えてくれる

## ●乗換アプリ

出発駅、到着駅を入力すると出発時間をはじめ、乗換回数・料金（片道）が表示される

## ●Yahoo防災アプリ

地震、豪雨、津波等の災害情報がいち早く受け取れる  
知多市も推奨しているアプリ



## ●通いの場アプリ

国立長寿医療センターが開発したアプリ  
「からだ」「あたま」「コミュニケーション」の3要素を備えている  
脳をきたえる認知機能トレーニングのゲームが8種類ある  
利用者同士でニックネームを使用し、  
身近な出来事のコメントや写真を投稿できる



## ●スマホ決済アプリ（電子マネー決済）

スマホにインストールした専用アプリで代金を支払う

各社のアプリ

- ペイペイ
- PayPay
- 楽天ペイ
- auペイ
- d払い
- アップルペイ
- Apple Pay



# 用語一覧

スマホ操作をしていると、カタカナの言葉がたくさん出てきます。  
これは知っておきたい!用語をまとめてみました。

アイフォン iPhone	アップル社が販売している携帯 リンゴのマークがついている
アンドロイド Android	それ以外の携帯
SNS (エス エヌ エス)	LINEやインスタグラムなど 文字や写真で友達や家族と連絡を取り合えるサービス
アプリ	スマホの画面に並んでいる丸や四角のこと スマホの機能を増やすための道具
インストール ダウンロード	アプリをスマホに取り込むこと
アンインストール	アプリをスマホの中から消すこと
アップデート バージョンアップ	スマホのシステムやアプリの状態を最新の状態にすること
ギガ (ギガバイト)	データ量の単位、容量
Wi-Fi	容量 (ギガ) を減らさずインターネットを使える電波
ストレージ	アプリ、写真、音楽を保存しておく場所
検索	インターネットで知りたい事を探すこと
QRコード	正方形のバーコード スマホで読み取ると様々な情報が表示される
スクリーンショット (スクショ)	スマホに表示されている画面を保存する
アカウント	会員証 「最初に利用登録を行い会員になる」
ID (アイ ディー)	会員番号 「自分のメールアドレスなど、自由に設定できる」
パスワード	暗証番号 「登録先ごとに異なる」
ログイン サインイン	会員証提示 「自分の会員番号と暗証番号を入力する」



## 気軽にスマホの使い方を尋ねられるサロン&ボランティアグループ

名 称	主 催	開催日	会 場	参加費
サロンおいじゃあ スマホサロン	(特) ゆいの会	毎週月曜日 10:00～12:00	ゆいの会 多目的ホール	200円 ／1回
スマホ・パソコン サロン	つつじが丘 コミュニティ	毎週火曜日 10:00～12:00	つつじが丘 コミュニティセンター 2F調理室	無料
スマホ・パソコン サロン	つつじが丘2丁目 ふれあいの家	毎月第3金曜日 10:00～11:30	つつじが丘2丁目 集会所	100円 ／1回
スマホ教室	つつじが丘 3ハウス	第3水曜日 13:30～15:30	つつじが丘 3丁目集会所	100円 ／1回
スマホ・パソコン よろず相談会	まうすの会	毎月第1水曜日 10:00～11:45	知多市市民活動 センター	無料
スマホ&パソコン 広場	いきいきPC	毎週火曜日 10:00～11:30	知多市市民活動 センター	100円 ／1回

※上記サロンへのお問い合わせはゆいの会（☎0562-32-5906）までご連絡ください。

**発行：2025年3月20日**

## 認定特定非営利活動法人 ゆいの会

7478-0017

知多市新知字西屋敷22番地2

**☎ 0562-32-5906**

e-mail: [yuinokai@aroma.ocn.ne.jp](mailto:yuinokai@aroma.ocn.ne.jp)

<https://yui-chita.velvet.jp/>



ゆいの会HP

