

# スマホを使いこなして暮らしを豊かに シニアのための スマートフォン講座

NPO 法人 自立化支援ネットワーク 理事長 生部圭助



## 意外と便利。使ってみよう

通信会社各社から発売されるスマートフォン（多機能携帯電話のこと。以後「スマホ」といいます）が話題に上ることが多くなりました。シニアにとってスマホは日頃の生活を便利に楽しく過ごすのに大いに役に立ってくれます。一般に使用料が高いと思われるスマホが、思いの外安く提供されるようになったこと、シニアに対して優しく使い勝手の良いスマホもあります。また、注意を怠らなければスマホを安全に使うことができます。「スマホはちよつと……」と敬遠せずに、上手に使って楽しい時間を過ごしましょう。

## スマホで何ができるの？

かつて私の外出時には、ノートパソコンまたはタブレット（インターネットやメールが利用できる簡易パソコン）、モバイルルーター（通信回線に接続するための機器）、携帯電話などが必需品でした。しかし現在は特別の用がない限りスマホだけを持ち歩くことが多くなりました。小さい画面に不便感じますが、小さくて軽いスマホがパソコンやタブレットと同等の役割をしてくれます。電話もできるのがスマホの特徴でしょう。



## スマートフォンを使ってできること

### 社会インフラの利用

- ・地震情報を得る
- ・災害時対応
- ・ハザードマップを見る
- ・災害の危険地域を知る

### 防災安全

### コミュニケーション

- ・メール
- ・Twitter
- ・テレビ電話
- ・ブログ
- ・LINE
- ・Facebook

### スマートフォン

### 利便 快適 自己実現

### スマホを便利に使う

- ・情報の入手
- ・オンラインショッピング
- ・ホテルやチケットの予約
- ・地図の役割
- ・乗り換え・ルートの検索
- ・情報を共有する
- ・おサイフケイタイ

### スマホを使って楽しむ

- ・電子書籍を読む
- ・テレビや動画を見る
- ・ゲーム
- ・テレビと連動して利用
- ・お絵描き
- ・写真撮影や写真の共有
- ・音楽を聴く

### 情報の受発信 コミュニティー