シニアのためのスマホサロン仙台 ケータイからスマホにかえるシニアのための はじめてのスマホ利用応援ガイド —Galaxy かんたんモードを使ってみようー



Galaxy A20 かんたんモード

企画 NPO ブロードバンドスクール協会

このガイドブックは、どなたでも自由にダウンロードしてお使いください。無料です。 スマホサロンを開催したいという方は、お気軽にブロードバンドスクール協会事務局まで ご連絡ください。

+	1	
セ	5	U

はじめに	4
1章 入門編	
スマホの基本操作	5
ケータイからスマホにすると何が変わるの?	8
レッスン1. スマホにさわってみよう	14
電源オン・オフとロック解除/スリープモード	
ひなだんで遊ぼう タップの練習	
レッスン2. スマホに話しかけてみよう	20
レッスン3. 電話を使ってみよう	22
レッスン4. メール (SMS)を使ってみよう	30
スマホのキーボード入力方法	
レッスン5. カメラを使ってみよう	34
レッスン6. 災害時に頼りになるラジオアプリ	38
レッスン7. QR コードを使ってみよう	40
レッスン8. 使いやすいスマホに設定を変えてみよう	42
レッスン9. 安全にスマホを利用するために	44
レッスン10. アカウントの登録をしましょう	48
スマホのアプリを使ってスマホ学習	53
インターネットでスマホ学習	54
おわりに	56

◆本書は端末:Galaxy A20 (Android10)「かんたんモード」をもとにしています。 ソフトウェアのバージョンアップ等で機能内容や画面図が異なる場合があります。 あらかじめご了承ください。

はじめに

スマホサロン仙台は、シニアのためのスマホで困った時のいわば「駆け込み寺」のような 役割を目指しています。講習会はシニアのための寺子屋です。

これまで携帯電話(以下ケータイ)で電話、ショートメール(SMS).カメラ機能を使って いた方が、新たにスマホに変更してもこれらのサービスを利用できるための入門編と、 スマートフォン(以下スマホ)ならではの楽しく便利なサービスを紹介する応用編で構成 しています。

このガイドブックはスマホサロン仙台でお手伝いができることの紹介と、同時に「かんたんモード」という文字が大きく、わかりやすい Galaxy スマホがあることを知っていただきたいと願って企画しました。

初心者にわかりやすいこの Galaxy 「かんたんモード」はあまり知られていません。

本書では GalaxyA20 (auモデル)の使い方を紹介しますが、スマホサロン仙台では すでにスマホを持っている方であれば、どの機種のご相談にも対応します。

会場は KDDI のご協力で、au Style SENDAIの中にスマホサロン仙台のコーナーを お貸しいただきましたが (約6カ月の予定)、他の電話会社 (docomo やソフトバンク 楽 天 その他格安スマホなど)のスマホを利用している方もご利用いただけます。

NPOブロードバンドスクール協会のスマホサロンは、地域のボランティアと会場や端末 を貸与してくれる企業との協働によって運営されています。

後述しますが、KDDI は各社に先駆けて電波の切り替えを行うため、2022 年3月31日には 古い機種のケータイは利用できなくなります。

KDDI (au) 利用者の方で、困っている方はぜひご利用ください。

4

1章入門編

ケータイとスマホの大きな違いは指で直接スマホをたたいたり、なぞったりして操作する ことです。ところが指先が乾燥していると、思うように操作ができない場合が多いのです。



そんなときは指ではなく、タッチペンを使いましょう。 タッチペンは家電量販店の他、100 円ショップでも購入 できます。







指で軽く回回を上下左右に 払うこと(スライドともいう)

スマホは購入したあとに、利用できる情報サービスや画面の文字の大きさや、明るさな どを利用者が自在に変更・設定できます。

本書で紹介するスマホ GalaxyA20 は60才以上の初心者むけ講習会用に以下のように 設定しました。

1 画面は[標準モード]から文字やアイコンが大きくなる[かんたんモード]に変更しました。

- 2 画面が暗くなるまでの時間 (タイムアウト)を初期設定から 10 分に延長しました。
- 3 連絡先にスマホサロン仙台のスタッフのニックネームと電話番号を登録しました。
- 4 講習会の前に予め導入しておくアプリです。入門編・応用編で紹介します。





"かんたんモード"では、文字やアイコン(アプリの図形)が大きく表示され、見やすい 画面にかわります。 GalaxyA20 だけではなく、 Galaxy のスマホのすべての機種 で"かんたんモード"は利用できます。

標準モード



かんたんモード



【かんたんモードにするには】 ①ホーム画面を上にスライドします ②「設定」をタップします ③「ディスプレイ」をタップします ④画面をスクロールして「かんたん モード」をタップします ⑤「かんたんモード」のスイッチを タップして「ON」にします *ホーム画面を左にスライドして 表示される「かんたんモード」を タップすることでも変更すること ができます。

ケータイからスマホにすると何が変わるの?

ケータイのおかげで、外出先でも電話を受けたり、かけることができるようになりました。 さらには電話番号を使って短いメール (SMS ショートメールサービス)をやりとりすると、 切手を貼ってポストにいれた手紙という文字のやり取りと同じことを瞬時にできるように なりました。このサービスは耳の聞こえにくい人たちには大変喜ばれました。

ケータイで写真も撮れていつでも手元で見ることができるだけではなく、メールに添付し て送れるので旅先からの楽しいやりとりが増えました。

ケータイは「電話」が進化して文字や写真の送受信をはじめ、電話会社が用意した「天気 予報・ニュース」「ゲーム」などいろいろなサービスが利用できるようになりました。

ところが、写真を送受信するには基本料金の他に追加料金がかかり、孫の写真を 10 枚以 上受け取ったら、電話料金がいつもの倍以上になって驚いたという方も多いのではないで しょうか? 2010 年の私達の調査では、シニア世代の毎月の電話料金は1万円から2万円 という方が8割、有料サービスを利用する人はそれ以上の方も珍しくありませんでした。

<mark>変わること その1</mark> ケータイとちがい画面にふれて操作します

ケータイにあった電話番号や文字を入力するときのボタンはありません。 電話をかけるときや文字入力が必要なときに画面にふれると、キーボードが表示されて 電話番号や文字を入力できるようになります。

変わること その2 端末代と通信料を幅広く選べるようになりました

スマホにすると利用できるサービスは無限に拡がり、電話料金を安くできます。 ケータイでは電話会社の端末と料金が合計されて請求されましたが、スマホでは機種ごと に異なる端末代と契約する通信料金の内訳がわかるようになりました。 利用者はスマホの機種と通信サービスを選べるようになりましたが、判断の基準がわかり にくく、利用しないサービスまで契約してしまう人も少なくありません。

スマホ料金の仕組み



端末価格の差は、車でいえばエンジンパワーの違いがあるように、情報処理速度が高い

スマホほど、操作の反応が速くなります。写真や動画も高画質、高音質です。

たとえば、軽自動車とスポーツカーの違いに似ています。

情報技術にくわしい人たちは、格安スマホといってこれまで使っていた携帯電話ショップ で購入した端末に対応する格安 SIM カード(通信カード)を挿入することで、さらに安い 料金で利用できるようになりましたが、初心者には難しいようです。

自分にあった端末や通信サービスを選ぶ基準としては、家族や友人がすでに利用してい て使い方を教えてもらえる端末を推奨しますが、身近に教えてくれる人がいないという方 は、スマホサロンを利用しましょう。

変わること その3 Wi - Fi が利用できるようになります

ケータイでは、電話会社が持つ電話回線を利用して通信をしていましたが、スマホになるとWi-Fi電波で通信できるようになります。

パソコンを使っている人はご存知の Wi - Fi ですが、国内でも駅や商業施設などに無料 で使える Wi - Fi スポットを使って安く通信できる地域が増えています。

Wi - Fi の電波は、おうちの電話の親機と子機を想像してみましょう。親機で電話料金を 払っていれば子機が3台あっても料金は変わりません。 パソコンで Wi - Fi を利用できるようにインターネット契約をしている家庭では、パソコン のネット料金でスマホも Wi - Fi を利用できるので、家庭内だけでスマホを利用する人に は通信料金は不要です。

外出先では安全なフリーWi-Fi を利用し、家では自宅の Wi-Fi を利用するようにすると スマホの通信量節約につながります。

Wi-Fi ってなんだろう? Wi-Fi は、ケーブルを使わず無線通信 (ワイヤレス)で テータをやり取りする仕組みのひとつです。 当初は職場や家庭のパソコン等をワイヤレスでインター ネットに接続する手段として普及しましたが、スマホや タブレット等の普及により利用が拡大しました。 (出典: Wi-Fi 利用者向け簡易マニュアル-総務省)

電波は眼に見えませんが、テレビやラジオ、電子レンジなど家庭内のいろいろな機器が電 波を利用しています。それぞれの機器は周波数という利用できる電波の種類が違います。 テレビがアナログ放送からデジタル放送に変わったように、携帯電話も2022年の KDDI から始まり、各社とも順次新しい電波を利用するようになるので、古いケータイは利用で きなくなります。利用できなくなるケータイ利用者には電話会社からのお知らせが届いて いると思いますが、意味がわからない、どうしたらいいのか困っているという方は、スマホ サロンに気軽に相談してください。どうしてもボタンのないスマホに機種変更したくない という利用者むけの進化型ケータイもありますので安心してください。

変わること その 4 利用者が自在に「アプリを追加」できます。

ケータイは電話の他にメールやインターネットのサービスを利用できましたがシニア世代は「携帯電話を 10 年くらい使っているけれど電話とショートメール、カメラを使っていただけです。インターネットって使ったことがありません」という方が少なくありません。 それはとてももったいないことでした!

インターネットは1995年以降、世界中に急速に普及した新しい通信のしくみです。 インターネットを通じて世界中と無料で電話やメールのやりとりができるようになりました。 海外で暮らす家族や知り合いがいるという方たちには、パソコンでこうしたサービスを利 用できるのは、高額な国際電話料金を払っていた時代には考えられないことでした。 スマホは、パソコンと同じように Wi - Fiを利用して無料で通信できるだけではなく、 世界中で開発された「アプリ」を追加することで、いろいろ便利なサービスを利用できる ようになります。

無料で利用できる代表的な人気サービスはネット動画「YouTube」。古今東西の映画や ドラマ、音楽コンサートといった著名な作品から、世界中から個人が自由自在につくって 公開しているサービスです。インターネットの世界では、利用者は情報を受け取るだけで はなく、自分から世界に向けて発信することができるようになり、個人や小さな会社のビ ジネスチャンスが大きく拡がっています。

アプリって何?

アプリは、スマホを利用して電話やメールなどいろいろなサービスを実際に利用するため の道具です。実際にはコードという文字や数字の羅列なので、専門家でないと何がなに やらわかりません。とりあえずスマホのお道具なのね、と覚えましょう。 道具だけれどスマホの中に入っていてみえないので、実感するのが難しい道具です。 車に装備されたカーラジオやカーナビのようなイメージです。 スマホは中国語で 手机 (ショウジと発音) といいます。

手のひらに乗る机の上に電話機やパソコン、電卓や時計、カメラが並んでいると想像して ください。机の上にある道具と引き出しに入っている道具がいろいろあります。こうした道 具のひとつひとつがアプリです。スマホを購入したときに予め入っているアプリもありま すが、多くは自分でスマホに導入して使います。

コンピュータは中国語で電脳といいます。脳には考えたり、記憶する機能があります。 電脳は機械が記憶したり、考えてくれる道具です。

スマホは小さいパソコン(パーソナルコンピュータ)です。電話する以外にもたくさんのこ とができて本当に賢いんです。

便利なスマホアプリを使って楽しいデジタル生活をはじめましょう!



MEMO¹

¹ *このガイドブックにはスマホサロン仙台の講習会で利用するメモのページがあります。 必要に応じでご利用ください。

レッスン1 スマホにさわってみよう

スマホを手に取って各部の位置と名称を確認しましょう



【各部の位置と名称】Galaxy A20

1	受話口	6	電源キー		スピーカー
0	ディスプレイ		aulC カード/ microSD	(12)	ストラップホール
	(タッチパネル)	\boldsymbol{U}	メモリーカードトレイ	13	送話ロ/マイク
3	フロントカメラ	8	ヘッドセット接続端子	14	フラッシュ/ライト
4	近接センサー	9	USB Type-C 接続端子	(15)	リアカメラ
5	音量キー	10	送話ロ/マイク	16	² モバイル非接触IC 通信マーク

電源の入/切



右側面下のボタンが電源ボタン 2 秒以上長押しすると電源の 入/切ができます



電源を切るには ①電源ボタンを 2 秒以上長押しします ② [電源 OFF] をタップします ③再度 [電源 OFF] をタップします

電源を入れる

①スマホの電源が切れた状態で、電源ボタンを2秒以上長押しします

②電源が入るとスマホの機種のメーカーのロゴが表示され、スマホを使う準備が 始まります

③しばらく待つとロック画面が表示されます





④画面をスワイプしてロック解除します ⑤ホーム画面が表示されます ◆スワイプ:指を画面にタッチしたまま上下左右にスライドさせる動作のことです

スリープモード (ちょっとお休み中) にする

①画面が表示されている状態で、電源ボタンを短く押します

- ②すぐに画面が消えて、スリープモードになります
 - ・スリープモードにするとディスプレイの表示が消え、タッチ操作も受け付けなくなり、 電池の消耗を抑えられます
 - ・電源は切れていないので、着信やメールの通知があるとお知らせしてくれます
 - ・しばらくスマホを操作しないときは、スリープモードにしておくのがおすすめです

やってみよう!

- ・スマホの電源を入れましょう
- ・スマホを使えるようにしましょう(ロック解除)
- ・スマホをスリープモードにしたあと、スリープモードを解除しましょう

◆スマホ画面上部に指を置いて下に動かしてみましょう

画面上部に指を置いたまま、下方に動かすと「クイック設定パネル」が表示され、 マナーモードなどの音量設定や、位置情報のオン・オフ切り替えなどがおこなえます。



ひなだんで遊ぼう タップの練習



ひなだんの作者 若宮さんからのメッセージ

若い人にとっては夢中になりすぎて電車を乗り過ごしてしまったりする「ゲーム・アプリ」、 でもシニアが楽しめるようなゲーム・アプリは殆どありません。そこで、シニアも楽しめる アプリをということで作ったのが「ひなだん」です。

「ひなだん」はシニア女性にとってなじみの深い「雛壇」に「雛人形」を正しく並べるという アプリです。遥か平安朝時代に思いをはせながら、どうぞ焦らずゆっくりとお楽しみくだ さい。なお「nanakusa」というアプリも公開しています。七草粥にいれる野菜を探してい ただくアプリです。こちらもやってみてくださいね。

若宮正子さんは1935年生まれ。NPO ブロードバンドスクール協会理事。メロウ倶楽部副会長。 2017年に公開したアプリ"ひなだん"で世界最高齢のプログラマとして世界中で 有名になりました。実母の介護のため銀行を62歳で退職。 在宅介護すること10年。孤立しがちな暮らしを支えてくれたのはネット上の 老人会「メロウ倶楽部」です。俳句の部屋あり、デジタル相談から気軽な おしゃべりサロンもあるシニアの新しい居場所です。

スマホの画面を確認しよう

かんたんモードのホーム画面操作

◆スマホのホーム画面に指を置いて左右にはらうように動かしてみましょう (スマホ画面を指ではらうように動かすことを「フリック」といいます)

中央ホーム画面

左端ホーム画面





右側ホーム画面



・連絡先 かんたんモードでは左端の ホーム画面から電話をか

ホーム画面から電話をか けることができます アイコン (図像)を押すと 連絡先が開きます

・ナビゲーションバー
 A20を操作するボタン
 ①履歴ボタン
 ②ホームボタン
 ③戻るボタン

・ホーム画面の位置 現在表示中のホーム画面 の位置が表示されます 画面を移動すると位置の マークが変わります

◆ホーム画面の下方に表示される「ダイヤル」「+メッセージ(SMS)」「アプリ」は 左側画面・中央画面・右側画面と動かしても定位置で動きません。



◆アプリ画面に移動してどのようなアプリがあるか確認しましょう





◆使い方は普通の電卓と同じです 1~10までを足してみましょう

◆スマホを横向きにすると複雑な演算子 や関数を使用できます



アプリー覧から 🕓 をタップします

・アラーム

- ・世界時計 世界各地の時間がわかります
- ・ストップウォッチ
 経過時間をカウントできます
- ・タイマー 一定時間の経過を音で知らせます

レッスン2 スマホに話しかけてみよう

Google 音声検索で知らない言葉を調べてみましょう

「Google 音声検索」はその名のとおり言葉を発するだけで検索ができます。 ホーム画面にある「Google ウィジェット」のマイクをタップすると、音声検索が起動 し、声で操作ができます。



MEMO

レッスン3 電話を使ってみよう

・スマホにはダイヤルボタンがありません

- ・電話をかけるときは電話のマークをタップすると、電話アプリが利用できます
- ・Galaxyの「かんたんモード」では、家族やお友達などよくかける電話番号を12件まで
 ホーム画面に登録でき、アイコン(写真)を押すことで電話をかけることができます
 (ホーム画面への登録が自分でできないときは、サポーターにご相談ください)
 ・電話を受けるときは画面にボタンが表示されるので、そのボタンをタップ(もしくはフリック)
 することで電話にでることができます



かんたんモードのホーム画面 連絡先から電話をかける

◆連絡先作成やホーム画面登録方法については 26 頁~28 頁をご覧ください。

電話番号で電話をかける

連絡先に登録していない場合に、電話番号を入力して電話をかける方法です。







- ①ホーム画面 (ダイヤル)をタップします
- ②画面左下「キーパッド」をタップします
- ③キーパッドの数字をタップして相手の 電話番号を入力し (発信ボタン)を タップします (途中間違えたら×で削除できます)



④呼び出し音が鳴りだし相手が電話に でると通話が開始されます



電話を受ける



スマホをロックしているとき着信が あると画面に大きく着信画面が表示 されます



スマホ操作時に着信が来ると 画面上部に通知が表示されます

スマホ画面消灯時(ロック状態)

①画面全体が着信画面に切り替わります

- ② (受話器ボタン)を軽く押すと 白い円が表示されます
- ③指を置いたまま円の外まで動かして 電話にでます
- *電話を切るには <u>へ</u>(通話終了ボタン) をタップします

スマホ画面が点灯時 ①画面上部に着信画面が表示されます ②「応答」をタップして電話にでます ◆電話を切るには「拒否」をタップします

「メッセージ送信」

電車の中などで電話にでられない状況の とき、「メッセージを送信」をタップする と、応答の代わりにショートメッセージを 送信できます

電話を切る

電話を切るには 🕋 をタップします

◆電話の切り忘れに注意 スマホ画面上部のステータスバーが緑色 に表示されているときは、通話が終了し ていません。ステータスバーをタップ すると通話中の画面に戻ります。

「録音」

- ・通話中の大事な部分の聞き逃しや、 聞き直しを防いでくれます
- ・録音をしておけば電話を切断した後で 確認できます
- ・メモを取り切れない部分も音声メモと して利用できます

・通話を保留

電話を切らずに相手を待たせるときに使います

- ・Bluetooth イヤホンやスマートウォッチなどを利用するときに使います Bluetooth (ブルートゥース)とは近くの機器と通信するしくみです
- ・スピーカー

手が離せないときなどに使うとスマホを耳元から話した状態で通話ができます 再度タップすると元の状態に戻ります

·消音

こちらの音声を相手に聞こえなくするときに使います(相手の音声は聞こえます)

・キーパッド(数字のある画面)

自動音声案内サービスなど会話途中で入力が必要になったときに使います

◆相手の声が聞きづらいときは、スマホ側面の音量ボタンの上を押します (声が大きすぎるときは、音量ボタンの下を押します)

◆着信音が鳴っているときに、スマホ本体の画面を下にして伏せると 消音になり、マナーモードにしてないときに便利です





①ホーム画面[ダイヤル]をタップします ② [履歴]をタップします

③履歴画面が表示されます

- ど:着信
- く:発信
- 👗 : 不在着信
- 🧐: 拒否した着信





履歴画面を表示し、未登録となっている 追加したい電話番号をタップします



②「+連絡先に追加」の文字をタップします

③今回は未登録を追加するので、 「連絡先を新規作成」をタップします





③名前を入力し内容を確認して「保存」を タップすると完了です

名前を入力すると自動で「よみがな」が
 入力されます
 (よみがなが違うときは修正しましょう)

登録した連絡先の 📞 をタップすると 電話がかけられます



電話番号を入力して連絡先を登録



080-CCCCCTC7

 グループ

 ・

 ・

 オーパット* 履歴 連絡先 スポット

 III O く

ダイヤル 2件の連絡先		
+	Q	:
自分		
080-6386-8727		
グループ		

②「連絡先」をタップします ③「+」をタップします

④名前や電話番号を入力し「保存」をタップします



ホーム画面の連絡先に登録

Galaxyの「かんたんモード」では、よくかける相手を登録しておけば、ホーム画面を 左から右になぞる(スクロールする)と連絡先が表示できます。 顔写真などを表示することもできます。(最大 12 件まで連絡先登録可能)



左から右に動かします

ン)をタップします

連絡先を選択します



⑤ホーム画面にアイコンが 表示されます (イラストや写真も登録可能)

ホーム画面に追加した連絡先を削除



①画面右上「削除」をタップします ②削除するアイコンの - をタップします ③「このショートカットをホーム画面から削除します」 「削除」をタップします ④画面右上の「完了」をタップします

スマホサロンでやってみよう ・電話をする相手に自分の電話番号を教えましょう 自分の電話番号は、スマホの「設定」を開き、設定画面下方の「端末情報」をタップすると表示されます ・かける人、受ける人を決めて電話の練習をしましょう ・ホーム画面の連絡先から電話をかけてみましょう

◆スマホサロンなど一つの部屋で数人が電話を使う練習をおこなう場合、スマホの スピーカから出た音を他の人のマイクが拾ってしまい、ハウリングがおこります。 互いにイヤホンを使うことでハウリングを防ぐ効果があります。 電話で相手の声が聴き取りづらいときにもイヤホンを使うと聴こえやすくなります。 スマホでイヤホンを使う方法も試してみましょう。

レツスン4 メール (SMS)を使ってみよう

初めてスマホの SMS を使う場合は、アプリー覧から「au ツール/サポート」 ⇒「au かんたんガイド」⇒「スマホの使い方」⇒「メール」 ⇒「SMS(C メール)を初めて使う」を見て初期設定を済ませておきましょう。



 ホーム画面[+メッセージ]を タップします

÷ ;	新しいメッセージ 🛛 🗄
名前や	電話番号を入力
か	きりん 携帯 080
ħ	でんびん 携帯 080
+	メッセージを入力

③送りたい相手をタップします



②画面下 [メッセージ] マークを タップし、次に画面右の [+] を タップします



④キーボードが表示されたら
 [メッセージを入力 (SMS)]に
 文章を入力します



⑤内容を確認し[送信] マークを タップします



⑥送信したメールは画面右側に 表示されます



SMS にメッセージが届くと 赤い数字が表示されます



ホーム画面 [+メッセージ]を タップすると画面左側に届いた メールが確認できます

SMS メール利用の注意点 荷物が届けられないなどといった宅配や有名企業をかたる詐欺メールが 急増中!知らない相手からの SMS は詐欺と思い無視しましょう。

スマホのキーボード入力方法

画面操作ができるようになったら、文字の入力方法を覚えましょう。 スマホでは、文字入力の必要な箇所をタップすると自動的にソフトウェアキー ボードが表示されます。このテキストでは、携帯電話と同じ要領の トグル入力、上下左右に指をはじいて入力するフリック入力に対応できる 「テンキーキーボード」について説明します。



■フリック入力

入力したい文字の母音に指をおき、入力したい文字の方向へフリックします。 あ行であれば、中央(長押し状態)が「あ」、「左から時計回り」に指を滑らせると 「い」「う」「え」「お」となります。

■音声入力

①キーボードの ♀ (マイク)をタップします

「Google 音声入力」を選択します(初めて利用するときに表示されます)

②スマホに向かって話しかけると、言葉を文字にしてくれます



音声入力を使って LINE にメッセージを送るようす

MEMO

レッスン5 カメラを使ってみよう

Galaxy A20 では「クイックカメラ起動」といって、カメラを撮影したいときに本体 の電源ボタンを2回早押しするとカメラが起動します。スリープ状態でもカメラが 起動するので撮りたい写真のシャッターチャンスを逃しません。 手軽に写真や動画が撮影できるカメラを使ってみましょう。



1	設定	1	光学ズーム調整
2	フラッシュ設定	8	カメラモードの切り替え
3	タイマー設定(OFF/2/5/10 秒)	9	プレビュー縮小表示
4	縦横比設定	10	シャッターボタン
5	カメラエフェクト	1	フロントカメラノリアカメラの切替え

カメラ使用時のポイント

- ・シャッターボタンを強く押すと連写になるので軽く押すようにしましょう
- ・ピントが合わないときは合わせたい場所をタップしましょう
- ・シャッターボタンを押して直ぐにスマホを動かさないようにしましょう(手ブレ防止)

注意点

- ・撮影するときは、レンズに指や髪などがかからないようにしましょう
- ・電池残量が少ない状態で撮影を行うと画面が暗くなったり、撮影画像が乱れたりすることがあるので注意しましょう
- ・カメラを長時間使っているとスマホが温かくなり、カメラが自動終了することがあります しばらく時間をおいてから使用しましょう

写真を撮影する



①ホーム画面の 「カメラ」をタップします ◆スリープ状態のときは、 電源ボタンを軽く2回早押 しします



②撮りたいものにレンズを ④撮影完了後左下の丸い 向けたらタップしてピント を合わせます

③「シャッターボタン」を タップします



画像をタップすると撮った 写真を確認できます

カメラの向きを切替えてみましょう(背面カメラから前面カメラ)



- ◆自分撮りをしたいときは 「カメラ切替」マークをタ ップするか、画面をスワ イプするとカメラ画面が 切り替わります
- ◆画面上で指を広げるとズ ームイン(拡大) 画面上で指を縮めるとズ ームアウト(縮小)になり ます

動画を撮影する





◆録画を開始すると画面 上に撮影時間が表示さ れます

動画撮影中断



動画撮影再開



撮った動画を確認



ボタンをタップすると 動画が撮影開始します

①「動画」を選択し「録画」 ②「停止」ボタンをタップする と動画が保存されます

撮影した写真を見る・削除する



のゴミ箱をタップします







 ジギャラリーを開き送りたい 写真や動画を選択します
 (2[共有]マークをタップ します

③送りたいアプリ (メール、 LINE 等) を選びタップ します

1件のアイテム ^{779.53 KB}

LINEヘルスケ

 \mathbf{E}

Smart View

LINE

LINE

6 🕞

私の部屋

......

リンク共有

LINE Keep

マップに追加



④送る相手をタップします
⑤「転送」をタップします
◆送るのに使用したアプリ で送信を確認しましょう



◆画像を長押しするとサムネイルに○ が表示されるので、○をタップすると 複数選択できます

撮影した動画を見る





- ◆動画のサムネイルには
 ▷ が表示されます
- ①見たい動画を選びタップ
 します
- ②「動画を再生」をタップ します
- ◆動画を再生するときは 音量に気を付けましょう

レッスン6 災害時に頼りになるラジオアプリ

Galaxy A20 は、場所や時間にこだわらず聴けるインターネットラジオ「radiko」 と、災害時などネット環境がなくても使える「FM ラジオ」の両方を使用できます。 ネット環境のないところでは、イヤホンがアンテナの代わりを果たすので、イヤホン ジャックにイヤホンを差し込んで聴きましょう。

radiko+FM を聴く





 ①イヤホンジャックに イヤホンを差し込みます

③ラジオ番組一覧から聴き たい番組をタップします ②アプリー覧の「radiko+FM」をタップします
 ■初めて radiko+FM アプリを開いたときアクセス許可の ポップアップが表示されるので「許可」をタップします



✤「番組情報」をタップするとラジオ番組の詳細を 確認できます

radiko の楽しみ方を確認しましょう





<	使い方ガイド	
各画面	面の使い方を確認できます。	
ライブ		>
ライブ 聴取		>
ライブ FM環	志 取	>
タイムフリー	_	>
タイムフリー	- 聴取	>
エリアフリ・	_	>
シェア		>
マイリスト		>
検索		>
番組表		>

①radiko+FM 画面で 🜐 をタップします

- ②「ラジコの楽しみ方」をタップして「ラジコの楽しみ方」を開きます
- ③「ラジコとは?」や「使い方ガイド」を開いて確認しましょう

◆前の画面に戻るには画面左上の < をタップします



レッスン7 QR コードを使ってみよう

QRはQuick(すばやく)Respnse(反応)するという意味です。

コードとはコンピュータを動かすプログラムで使われるコンピューターの「言葉」のような ものです。スマホのカメラや読みとり用アプリを使って読み取るとネット上に保存された 情報や動画をみることができます。災害発生時などテレビのニュース画面に QR コード が表示されることがあります。

QRコードを読み取ってみましょう

【Galaxy A20 の使い方 YouTube 動画】







・Wi-Fiを利用して通信・・かんたんモードに設定・
 回流回
 回流回
 原本説
 原本説
 回応説

Galaxy A20 で QR コードを読み取るには、QR コードリーダーアプリか Samsung ブラウザの設定で QR コードリーダーを追加する必要があります。



アプリの追加に必要な Google アカウント取得が まだで、アプリの追加ができない方は、次頁のブ ラウザで QR コードを読み取る方法を体験してみ ましょう。

ブラウザで QR コードを読み取ろう

◆Samsung ブラウザの設定にある「メニューをカスタマイズ」で、QR コードスキャナー を使えるようにすると、ブラウザのメニューから QR コードを読み取ることができます。



レッスン8 使いやすいスマホに設定を変えてみよう

ディスプレイの明るさ調整

スマホ画面の明るさが勝手に暗くなったり明るくなったりすることはありませんか? そんなときは、画面の明るさを調整する設定を確認しましょう。 自分の好みに合わせて「明るさ」を調整することができます。

・「クイック設定」から手動(スライダー)で画面の明るさを調整する方法



・「設定」から自動的に画面の明るさを調整するようにしておく方法



◆電池の減りを少なくするために「明るさを制限する」「省エネモード」を使っていると、バッテリーの残量によって画面の明るさが暗くなることがあります。

画面タイムアウトの時間設定

スマホを操作していて直ぐに画面が暗くなってしまった経験はありませんか? 購入して直ぐのスマホは、バッテリーが消耗しないように、画面のタイムアウトが短く 設定されています。自分好みに変更してみましょう。

ディスプレイ	< ディスプレイ Q	く 画面のタイムアウト
明るさ、ブルーライトウィルター、ホーム画面		〇 15秒
聖紙とテーマ 壁紙、テーマ、アイコ	画面のタイムアウト 15秒以上操作がない場合	() 30秒
		〇 1分
		〇 2分
		• 5分
【設定】→【ディスプレイ】→【画面の	のタイムアウト」へ進み時間を選択	〇 10分

MEMO

レッスン9 安全にスマホを利用するために

定期的なアップデート(スマホ機能の更新)が必要

Galaxy A20 を動かす基本のしくみ (OS:オペレーティングシステム)を Android (アンドロイド) といいます。 Android OS は、更新 (アップデート) する事で不具合を解決したり、新しい機能を使えるようになります。

Android のバージョンを確認(他のアプリは一度停止しておきましょう)



◆Android の最新 OS が公開されると、スマホにアップデートの通知が送られるように なっています。(端末によって自動更新に対応していない場合もあります) 手動でアップデートするときは、「設定」メニュー内にある「ソフトウェア更新」から アップデートが可能です。

◆Android のバージョンが古いとどうなるの?

・古い Android (アンドロイド)の端末では、一定の期間を過ぎると、OSのバージョンをそれ以上アップデートできなくなり、アプリの新機能を利用することができないことが あります。(格安スマホを購入するときは注意しましょう)

・セキュリティレベル(スマホを守る機能やサービス)が下がって、ウィルスに感染しやすく なったり、悪用されてデータを取られてしまったりと、スマホが危ない状態になる可能性 が高くなってしまいます。

災害時に便利な緊急時長持ちモードを知っておきましょう

Galaxyのスマホのすべてで、緊急時長持ちモードが利用できます。 電源ボタンを長押しして「緊急時長持ちモード」を ON にすると、スマホで使用できる アプリを通話、メール、メッセージアプリ(利用者が選択)など最低限の機能に制限し、 バッテリー消費を抑えることができます。

設定手順

①「電源キー」を押し続けます

②「緊急長持ちモード」をタップします

③利用規約を確認し、同意にチェックを入れ「同意」をタップします

④設定の変更を確認し「ON」をタップします

解除手順





 ②「緊急時長持ちモードを OFF」を 選択します

充電を忘れないでくださいね

スマホは、外で持ち歩くので、電池の残量が少ないと利用できなくなります。 少なくなると充電してくださいと表示されますが、外出先で充電が難しい場合もあります。 充電させてもらえる携帯ショップや充電可能なカフェなども増えていますが、頻繁に外出 する人は携帯できるバッテリー(モバイルバッテリー)を持っておくと安心です。

モバイルバッテリーは、コンビニなどでも購入できる乾電池式のものと、本体を充電して 何度も使えるものがあります。購入するときは、電気用品安全法が定めている基準をクリ アしている「PSE マーク」が付いているかを確認し、お使いの端末に合ったものを選ぶよ うにしましょう。





充電方法



充電の注意点

- ・バッテリー残量がゼロになる前に
 充電を始める
- ・スマホに熱がこもらない環境で
 充電する
- ・0Sのアップデートをしておく
- ・コンセントやプラグはちゃんと セットする
- ・ながら充電は止める

スマホの電池残量の確認方法

「設定」⇒「通知」⇒「ステータスバー」⇒「バッテリー残量(%)を表示」をオンにする ⇒オンにした瞬間スマホ画面上部の右側(ステータスバー)にバッテリー残量が○○%と いうように数値で表示されます。

Galaxy のデバイスケアを利用しましょう

デバイスとはスマホ端末のことで、ケアとは、手入れするという意味です。

デバイスケアを選ぶと、バッテリー(電池)、ストレージ(スマホ内で保存されている情報 量:ストレージとは倉庫という意味)、メモリ(記憶容量という意味)の状態を確認して、良 い状態に整えてくれます。机の上にたくさんの書類や道具がおいてあると想像してくださ い。机に乗らないほどのたくさんの道具があると机からあふれてしまいますよね。 パソコンやスマホではこの容量の大きさが価格に反映されます。 知らないうちに机がいっぱいで、目当ての書類が探せない、ということがないように デバイスケアはスマホの動きが悪くなる原因や不正なアプリから守ってくれます。

<mark>端末の最適化</mark>

①「設定」⇒「デバイスケア」⇒「今すぐ最適化」をタップします
 ②終わったら「完了」をタップします

最適化は端末を調べて、バッテリー、ストレージ、メモリの状態を確認し、スマホに有害な ウィルスチェックを行い端末に脅威があるかどうかを判断します。

この場合のウィルスとは、細菌ではなく悪意のあるコンピュータからの情報をいいます。



デバイスケア画面

レッスン10 アカウントの登録をしましょう

本書では、予め設定されたスマホを利用しますが、ご自分のスマホを購入したら、 Google アカウント (Gmail) の登録が必要です。

前のケータイはショップのスタッフが、無料で電話帳も移してくれたのにどうして自分で やらないといけないのだろうと、とまどう方も多いですが、この「自分でやること」そして 「自分で判断して決めること」が、スマホ利用のさまざまな場面でこれからも大変重要に なります。

スマホを利用できれば、インターネットを通じてさまざまな便利なことや得なことがたくさ んありますが、同時に予め知っておかなければ困ってしまうことやひとりひとりが守るべき マナーがあることを知っておきましょう。本書でゆっくり、少しずつ、学んでいきましょう。

☆彡 Gmail つて何?

Gmail (ジーメールと読みます)は、Galaxy のスマホにも使われている OS (基本ソフト) アンドロイド (Android)を開発した Google 社が発行するメールアドレスです。

Google のメールなので Gmail です。



この G メールアドレスがスマホ を通じてインターネットで世界 中の人たちと情報をやり取りす る時の、あなたのネット上の家 になります。

アドレスは住所という意味です。

☆

シアカウントって何?

アカウントとは英語で口座という意味ですがインターネットの社会ではお金ではなく、 メールで情報をやりとりするために利用者が開設する番号をメールアカウントといいます。 日常生活に必要なお金を引き出す銀行口座を開設すると銀行からは口座番号を書いた 通帳とキャッシュカードが届きます。この銀行の口座番号を英語でバンク(銀行)アカウン ト(口座)といいます。



銀行 ATM でキャッシュカードを挿入し、 暗証番号を入力してお金を引き出すように、 スマホでつながるインターネット社会の情 報は G メールのアカウントとパスワードが 通帳とキャッシュカードのようなものです。 忘れないように大切に保管しましょう。

MEMO

Google アカウント設定の手順



①アプリー覧より「設定」を ②「アカウントとバックアッ ③「アカウント」をタップ タップします



プ」をタップします

バックアップと復元 Galaxyクラウド この端末をバックアップしたり、データを 同期したりします。 Smart Switch 古い端末から画像、連絡先、メッセージな どのコンテンツを転送します。USBケーブ ルまたはワイヤレスで転送することができ ます

アカウント

します

く アカウントとバックア... Q

く アカウント Duo Duo 100057920915005 Facebook Facebook Facebook + アカウント追加

④「アカウント追加」を タップします

くァ	?カウント追加		
8	Galaxyアカウント	0	
٥	Duo	•	
M	Exchange	0	
	Eメール	0	
f	Facebook	•	
G	Google	•	
。 「Google」をタップします			



Google ログイン Google アカウントでログインしま しょう。詳細	Google Google アカウントを作 成 _{名前を入力してください}	Google 基本情報 ^{生年月日と性別を入力してください}
 マーリ・マドレ・マキたは電話… 自分用 ビジネスの管理用 	 浜野 るぎさ	年 1970 1月▼ 1 1 1 1 1 1 1 1 1
アカウントを作成		
次へ	次へ	次へ
⑦「自分用」をタップします	⑧姓名を入力し「次へ」? タップします	を ⑨生年月日と性別を入力し 「次へ」をタップします
● 自分で Gmail アドレスを作成	Google	 このデバイスで確認された電話 番号が Google アカウントに追



⑩「自分で Gmail アドレス を作成」を選択し好きな メールアドレスを決め、 @より左側の部分を入力 します

Google
安全なパスワードの作
成
半角アルファベット、数字、記号を 組み合わせてパスワードを作成しま す
- パスワード
••••••
パスワードを表示します
次へ

⑪パスワードを設定し確認 ⑫ページ最下部までスクロ 用を含め2か所へ入力し て[次へ]をタップします

◆設定したパスワードは必ず メモなどに控えておくよう (今回は「スキップ」を選択) にしましょう

ールし「スキップ」「はい、 追加します」のうち希望 の項目をタップします

加されます

その他の設定

スキップ

設定はご自身で管理いただけます

局 あなたの電話番号が公開される ことはありません。

はい、追加します



します

☆彡 設定完了 おめでとうございます。

これで Gmail アプリでのメール送受信や、Google Play ストアでアプリの ダウンロードなどができるようになりました。

スマホのアプリを使ってスマホ学習

Galaxy A20 のアプリ画面にある「au ツール/サポート」には、いろいろなツール(道具) が入っています。その中の「au かんたんガイド」を使って、スマホの使い方になれましょう。

au かんたんガイド



①アプリ画面の [au ツール ② [au かんたんガイド]を /サポート」をタップします



タップすると下記画面が 表示されます

◆au かんたんガイドには 「動画でみる さわって体験」 「スマホの使い方」 「操作・設定」の3つが準備 されています。

画面を指で上から下に動か すと隠れて見えなかった項 目が見えてきます。その中 から練習したいものを探し てみましょう。

「さわって体験」の一番下 にある「タッチ操作」はタッ プの練習におすすめです



インターネットでスマホ学習

KDDI では ネット上で利用できるスマホ講座があります。 QR コードを使って、動画をみてみましょう。 デジタル活用支援講座は、総務省が行っているスマホ講座です。

全国の携帯ショップなどで開催されています。



「au オンラインスマホ活用講座」は、動画で学ぶことができる 「オンライン講座」です。(※動画視聴には通信料が発生します)

YouTube 動画で「スマホ楽習(楽しく学ぶ)」してみませんか?

人に聞くより自分で最初の一歩を踏み出しましょう。

QR コードを読み込むと

au オンラインスマホ活用講座のページが開きます

https://school.au.com/



Galaxy A20 の使い方 YouTube 動画 URL

- ·基本操作 <u>https://youtu.be/r3_IDaEMQN8</u>
- ・マナーモード設定 <u>https://youtu.be/YFHLcStBOnE</u>
- ・自分の電話番号・au メールアドレスを確認する <u>https://youtu.be/g0Nekxw7YZg</u>
- ・Wi-Fiを利用して通信する <u>https://youtu.be/1F9spug13E4</u>
- ・かんたんモードに設定する <u>https://youtu.be/gF-aluZzSu0</u>

MEMO

おわりに

インターネットを通じてつながるもうひとつの世界を英語で「サイバースペース(Cyber-Space 電脳空間)」といいます。40年くらい前から世界中に普及したインターネットによ って生まれた「サイバースペース」は、誰もが自由に情報発信できる場所として人々の暮 らし、特に高齢者の暮らしを劇的に変えました。

新型コロナウイルスで、外出自粛が続き、仙台や東京、横浜などで対面でのサロンが開 催できなくって1年以上になりますが、コミュニケーションアプリの「LINE」や「Zoom」を 利用してのオンラインスマホサロンを開催しています。

Zoom でサロンに参加するのは遠方の方もいますが、ネットでつながる「心のご近所さん」 同士です。スマホの質疑応答のあとは、近況報告や情報交換、暑さに負けない料理のレ シヒ^{*}紹介、作った感想や写真を LINE グループに発信したりと、ネット上の井戸端会議 は楽しくてためになる話題でいっぱいです。

☆ 彡スマホサロン仙台のはじまりは 2011 年の震災がきっかけ

スマホメーカーであるサムスン電子ジャパンのバン代表は、避難所や仮設住宅の集会場 で企業などから寄付されたパソコンやタブレット端末などが、使い方がわからなくて活用 されないことを知って高齢者のためのスマホの利用支援が必要だと思われたそうです。 自然災害の多い日本の高齢者こそ、災害時などにスマホを使えるようになってほしいと サムスン電子ジャパンの社会貢献事業として2013年12月、仙台市シルバーセンターで 日本で初めての無料のシニアスマホ教室(スマートスクール:当時)が始まりました。 その後教室は大人気で定員18名に359名の応募の時もあり、申込倍率が高くて「やっと 5回目でハガキが届きました」などの声が聞かれました。 NPO ブロードバンドスクール協会は、2014年3月から東京や横浜市でスマートスクール を開催したのですが、偶然4月に夫が仙台市に転勤となり、仙台のスマホ教室でも講師 を担当することになりました。仙台生活が残り1年余りとなった2015年1月のスマホ教室最 終日に、受講された皆さんにスマホの勉強会をしませんか?と呼びかけ月1回の勉強会が はじまり、仙台市民の方々とのご縁が生まれました。そこからスマホサポータグループが 誕生し、コロナ禍になるまでは月1回仙台へお伺いできていたのですが、現在は Zoom を使ってスマホ勉強会を続けています。

横浜に戻って間もない 2016 年 4 月、故郷熊本で震度7の地震発生。 直ぐにスマホ勉強会 参加の皆さんから LINE に何通ものメッセージが届きました。 「震源地が熊本だそうです が大丈夫ですか?」 「飲み水を確保して」 「お風呂の水を溜めておくように」 「車のガソリ ンを補充しておいて」 「直ぐ避難できるよう履物は枕元に」 等々、有用で心のこもった励ま しや応援をいただき、本当にありがたかったです。

TV やネットニュースで震源地が実家の直ぐ近くだと知り、急ぎ連絡を入れたのですが、 停電で固定電話は使えず携帯電話も繋がらず、姪と友だちになっていた「LINE」が唯一 の連絡手段でした。LINE メッセージや写真をとおして実家や親戚の様子を知ることができ、 こちらで放送されている現地の様子や、足りない物資を送るときの情報交換にも役立ち ました。普段から誰かと繋がっていることの大切さを身に染みて感じました。

この経験からブロードバンドスクール協会では災害時に役立つスマホ講座をいろいろな地域で開催するようになりました。

スマホを利用できることで、困った時に役立つ情報を得られることは重要ですが、何より も助け合い、支えあえる人と人のつながりをつくってくれるネットやスマホを利用できるこ とを多くの人、特に高齢者に知ってほしいと願っています。 2021 年、熱心な仙台在住のシニアボランティアの協力と、会場を提供してくださる KDDI (au)、端末を貸してくださるサムスン電子ジャパンの応援をいただいて 新しく"スマホサロン仙台"の活動がはじまります。



半年間の期間限定ですが、仙台市民の 皆様が、スマホを使いたい、わからない ことがあって困ったというときに、無料で 気軽に立ち寄れるような場所を目指して がんばりますので、どうぞよろしくお願い いたします。



この素敵なイラストは、私の高校時代の友人 ローゼン 三早枝 (ろーぜん みさえ) さんの娘さん ローゼン恵里花 (ろーぜん えりか) さんが無償で描いてくださいました。 お願いしてからわずか 3 日で描き上げてくださって、本当に驚きました。 心からお礼もうしあげます。

NPOブロードバンドスクール協会 スマホサロン講師/スマホサポータ養成講座担当 三好みどり

スマホサロン仙台ガイドブック

--Galaxy のかんたんモードを使ってみよう--

発 行 2021 年8月吉日

非 売 品

- 著 者 三好みどり
- イラストローゼン恵里花
- 企画協力をテク研究会
- 端末協力 サムスン電子ジャパン(株)



発行 NPOブロードバンドスクール協会