スマホで、もっとあんしん。

今年は、自分に見やすいスマホから。

文字の大きさを、あなたの読みやすさに。



季節のERAちゃん

小さな文字をがんばって読む前に、スマホ側を少し変えてみませんか。今年の最初の練習は、文字の大きさを選ぶことです。家族と同じ大きさにする必要はありません。



編集長・ERAちゃんの今月の一歩

小さな文字を少し大きくできたよ。『これなら読める』を、いっしょに見つけよう。次は電話の聞き方も試したいな。

2〜3頁 スマホの練習 4頁 安心の備え
5頁 季節の暮らし 6頁 お楽しみクイズ

スマホの練習 ① まずは準備から

文字を、ひとつ大きくしてみよう

いつも読むメモなどを見本にします。今日は文字サイズだけを変えましょう。

対象：iPhone／Android。Androidでは設定名が機種により異なります。



ERAちゃんのイラスト／実際の操作画面ではありません。

1 歯車の「設定」を開く

ホーム画面で「設定」を1回押します。普段の眼鏡を使い、今の文字の見え方を確かめます。

2 文字サイズを探す

iPhoneは「画面表示と明るさ」→「文字サイズを変更」。
Androidは設定内で「フォントサイズ」を探します。見つからなければ設定の検索欄に入力します。

続きは、次のページへ。できるところまでで大丈夫です。

スマホの練習 ② 確かめてみよう

文字を、ひとつ大きくしてみよう



ERAちゃんのイラスト／実際の操作画面ではありません。

3 つまみを少し右へ動かす

見本の文字を見ながら、つまみに指を置いて右へ少し動かします。一度指を離して、大きさを確かめましょう。

4 いつもの文章で試す

ホーム画面に戻ってメモや連絡先を開きます。文字だけでなく、行の端やボタンも見えるか確かめます。

戻したいとき・ここでやめるとき

大きすぎたら、同じ設定を開いてつまみを左へ少し戻します。最大にする必要はありません。

写真に写った文字や、一部のアプリには反映されません。家族が手伝うときも、使う本人に大きさを選んでもらいましょう。

あわてず、自分を守る

「荷物を届けられませんでした」のSMS

配送会社の名前でも、メッセージ内のリンクをすぐに押さずに確かめましょう。
SMSは電話番号に届く短いメッセージです。



ERAちゃんのイラスト／実際の操作画面ではありません。

1. メッセージのリンクを押さず、いつも使う配送会社の公式アプリなどから確認します。

2. 送信者の名前や、注文した時期が合うことだけでは本物と判断しません。

3. パスワードやカード情報の入力を求められたら、その場で止まります。

すでに操作した・不安が残るとき

入力してしまった場合は、そのサービスの公式窓口へ早めに相談します。支払い情報も入れた場合は、カード会社などにも連絡してください。

季節の暮らしを、心地よく

冬のお風呂は、入る前から準備



ERAちゃんのイラスト

入浴前に脱衣所と浴室を暖めましょう。湯船からは、急に立ち上がらずゆっくりと。同居する人がいれば、入る前にひと言知らせると安心です。

飲酒後の入浴は避けます。体調が悪い日は無理をせず、治療中の方は入浴についての指示を優先してください。

この号の出典

下の名称から公式ページを開けます。確認日：2026-09-20

・Apple：文字サイズ
・Google：文字と表示
・警察庁：フィッシング
・消費者庁：高齢者の事故

ERAちゃんと、ひと休み。

時間を気にせず、お楽しみください。
答えと考え方は、下で確かめられます。



1. 8 ＋ 7 − 6 ＝ ？

2. 「初詣」は、なんと読むでしょう。

3. 文字を大きくしすぎたら、買い替えが必要？

答えと、考え方

1. 9 8に7を足すと15。そこから6を引くと9です。

2. はつもうで 新しい年になって、初めて神社やお寺にお参りすることです。

3. いいえ まず同じ文字サイズの設定で少し小さく戻せます。設定を変えるだけで調整できる場合があります。

気分転換のクイズです。認知症の予防・治療の効果を示すものではありません。

今日の小さな一歩

よく読む一文を、変更前と変更後で比べましょう。読みやすい方を選べたら、今日の練習は終わりです。

ERA mobileからのお知らせ

0120-546-537 / 受付10:00〜18:00

紹介1件につき、商品券1,000円分。
無料・予約不要の相談会、訪問サポートもご案内。

紹介の適用条件・進呈対象、相談会の日程・会場、訪問の地域・費用は店舗でご確認ください。
2026年9月20日現在のご案内です。