# スマホで、もっとあんしん。

## 見つけた春を、スマホで一枚。

ぶれを減らして、撮れた写真を確かめる。



季節のERAちゃん

花や手作りのお菓子、窓辺の景色。残したいものが見つかったら、写真の練習にちょうどよい機会です。たくさん撮るより、まず一枚をゆっくり確認しましょう。



**編集長・ERAちゃんの今月の一歩**

電話で話した春の花を、今度は写真にできたよ。手を止めて撮ると、見返すのが楽しいね。次は近くのお出かけ先を調べてみたいな。

**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

## 写真を撮って、見返してみよう

まずは家の中の小物など、動かないものを撮ると練習しやすくなります。

対象：iPhone／Androidのカメラ。AndroidはPixelを代表例とし、ほかの機種では表示差があります。



ERAちゃんのイラスト／実際の操作画面ではありません。

### 1 「カメラ」を開く

ホーム画面のカメラの絵を押します。「ビデオ」ではなく「写真」または「カメラ」の撮影モードになっているか見ます。

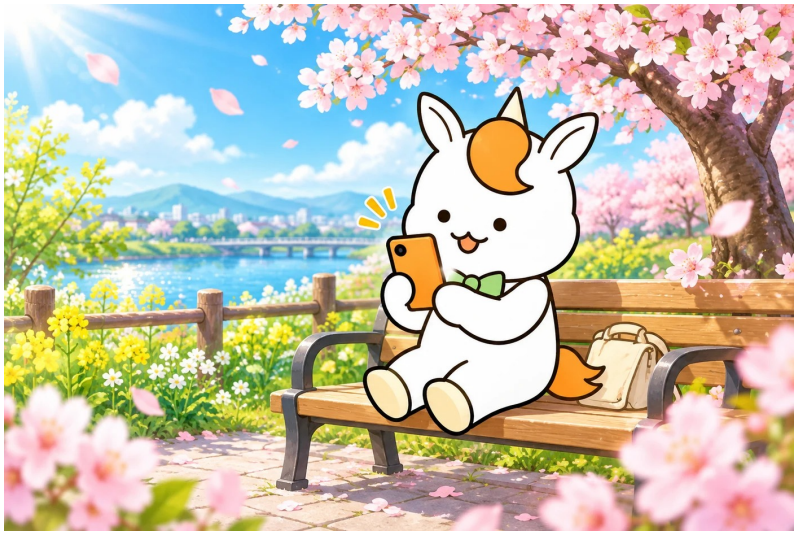
### 2 撮りたいものを画面に入れる

レンズに指がかからないよう持ち、撮りたいものを画面の中に入れます。足を止め、できれば両手で安定させましょう。

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

## 写真を撮って、見返してみよう



ERAちゃんのイラスト／実際の操作画面ではありません。

### 3 丸い撮影ボタンを1回押す

画面下の丸いシャッターボタンを短く押します。押した直後にスマホを動かさず、少し待ちます。

### 4 小さな写真を開いて確かめる

画面の隅にある、いま撮った写真の小さな表示を押します。暗くないか、残したい部分が入ったかを見ましょう。

### 戻したいとき・ここでやめるとき

撮影画面へは戻る矢印などで戻れます。迷ったらホーム画面に戻って「カメラ」を開き直します。撮り直すために前の写真を消す必要はありません。

人や私有地を撮る前は許可を確認します。道の上で立ち止まるときは、周りの通行を妨げない場所を選んでください。

# あわてず、自分を守る

## 警察のような電話番号でも、ひと呼吸

実在する警察署などの番号に見せかける手口もあります。画面の番号だけでは本物と決められません。



ERAちゃんのイラスト／実際の操作画面ではありません。

1. 「口座のお金を調べる」などと言われても、送金をしません。
2. 不安になったら電話を切り、自分で調べた警察の相談先へ確認します。
3. 身分証の画像や暗証番号を、通話相手に送らないでください。

### すでに操作した・不安が残るとき

情報を伝えたりお金を動かしたりした場合は、警察と関係する金融機関へ早めに相談します。会話の日時や相手の説明を、覚えている範囲で残しましょう。

# 季節の暮らしを、心地よく

## 花を楽しむ日も、花粉は避ける工夫を



ERAちゃんのイラスト

花粉が気になる日は、顔に合うマスクや眼鏡などで取り込む花粉を減らす工夫を。帰宅時は服に付いた花粉を落とし、手洗いなどをしてからくつろぎましょう。

鼻や目のつらさが続く場合は、医療機関や薬剤師に相談してください。薬を自己判断で増やしたり、ほかの人の薬を飲んだりしません。

### 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：カメラの基本
・Google：Pixelの撮影
・警察庁：偽の警察電話
・環境省：花粉症

# 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. 9 + 9 − 4 = ？

## 2. 「桜」は、なんと読むでしょう。

## 3. 撮り直す前に、古い写真を消す必要はある？

### 答えと、考え方

1. 14 9と9で18。18から4を引くと14です。

2. さくら 春の景色を彩る花です。地域によって咲く時期は異なります。

3. ありません 容量に余裕があれば、そのまま撮り直して後から比べられます。大切な写真を急いで消さなくて大丈夫です。

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

身近なものを一枚撮って、写真を開き直しましょう。「ここが気に入った」と言える一枚を残してみてください。

**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。