スマホで、もっとあんしん。

買いたいものを、スマホにひとこと。

短いメモを作って、もう一度開いてみよう。



季節のERAちゃん

買い物に出た後で、何を買うつもりだったか思い出すことはありませんか。紙のメモも便利ですが、スマホにも一行残せます。使いやすい方を自分で選びましょう。



編集長・ERAちゃんの今月の一歩

地図でお出かけ先を見つけたら、持ち物もメモにできたよ。もう一度開けたので、買い物にも使えそう。雨の日の予定は天気も見て決めたいな。

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

買い物メモを3行だけ作る

iPhoneは「メモ」、AndroidはGoogle Keepを例にします。Keepが入っていなければ、普段のメモアプリや紙でも構いません。

対象：iPhoneのメモ／AndroidのGoogle Keep。初回設定や保存先による表示差があります。



ERAちゃんのイラスト／実際の操作画面ではありません。

1 メモのアプリを開く

iPhoneは「メモ」、Androidは「Keep」を開きます。メモの一覧が出たら、新しいメモを作る場所を探します。

2 新しいメモを作る

iPhoneは紙と鉛筆の形の作成ボタンを押します。Keepは「＋」などの作成ボタンを押し、種類が出たら「テキスト」を選びます。

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

買い物メモを3行だけ作る



ERAちゃんのイラスト／実際の操作画面ではありません。

3 買いたいものを一行ずつ入力

例えば「牛乳」「卵」「ティッシュ」と入れます。改行ボタンで一行ずつ分けると、後で探しやすくなります。

4 一覧へ戻り、開き直す

iPhoneは「完了」があれば押して一覧へ。Keepは戻る操作で保存します。一覧から今のメモを押し、3行が残っているか見ます。

戻したいとき・ここでやめるとき

文字を直すときは、そのメモを開いて該当する場所を押します。買い終えた後も、削除は急がず、残すかどうか決めましょう。

パスワード・カード番号・暗証番号を、この買い物メモに一緒に書かないでください。共有先や保存するアカウントも確認します。

あわてず、自分を守る

「スマホにウイルス」の広告で慌てない

ページを見ている途中で突然、感染したと不安をあおる表示が出ることがあります。表示だけを根拠にアプリを入れないでください。



ERAちゃんのイラスト／実際の操作画面ではありません。

1. 表示の中の「修復」「インストール」などを押しません。

2. 落ち着いてブラウザのタブを閉じます。閉じ方が分からなければ操作を止めて相談します。

3. 公式ストアへ移ったからといって、直前の警告が本物とは限りません。

すでに操作した・不安が残るとき

不審なアプリを入れたときは、そのスマホでログインせず、別の安全な端末・電話から公式窓口へ。アプリを入れていない購入・定期購入の相談は、契約状態を確認します。削除だけでは定期購入が終わらない場合があります。

季節の暮らしを、心地よく

買い物メモに、食事の組み合わせも



ERAちゃんのイラスト

ご飯やパンなどの主食に、魚・肉・卵・大豆製品などのおかず、野菜などのおかずを組み合わせることを意識しましょう。食べやすさや好みに合うものを選ぶところから始められます。

治療のために食事制限がある方は、個別の指示を優先します。食べにくい・体重が減るなどの変化は、医師や管理栄養士などに相談してください。

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：メモの操作
・Google：Keepのメモ
・IPA：スマホの偽警告
・Apple：定期購入の解約
・Google：定期購入の解約
・厚労省：低栄養の予防
・IPA：不審アプリの対処

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. 6 + 8 + 2 = ？

2. 「新緑」は、なんと読むでしょう。

3. 買い物メモに、銀行の暗証番号も一緒に書いてよい？

答えと、考え方

1. 16 8と2を先に足すと10。そこに6を足して16です。

2. しんりょく 春から初夏にかけて芽吹く、みずみずしい緑のことです。

3. 書かないでください 見られたり共有されたりすると困る情報です。買い物の内容と秘密の情報は分けて扱います。

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

買いたいものを3行書き、アプリを開き直して読んでみましょう。自分で見つけ直せれば、次の買い物で使えます。

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。