スマホで、もっとあんしん。

楽しみな予定を、自分で入れてみよう。

日付・時間・通知を、ひとつずつ確かめる。



季節のERAちゃん

会う約束や、楽しみにしている用事。予定をスマホに入れて、紙のカレンダーと比べてみませんか。練習は大切な予約ではなく、短い身近な予定から始めましょう。



編集長・ERAちゃんの今月の一歩

文字、電話、写真、地図、メモ。少しずつ試したら、今日は予定も入れられたよ。
全部覚えていなくても大丈夫。また読みたい号へ、一緒に戻ろう。

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

カレンダーに予定をひとつ入れる

「明日の午後、写真を見る」など、間違えても困らない練習用の予定を使います。

対象：iPhoneのカレンダー／AndroidのGoogleカレンダー。保存先のアカウントやOS・アプリ版で表示差があります。



ERAちゃんのイラスト／実際の操作画面ではありません。

1 予定の日を開く

カレンダーを開き、入れたい日付を選びます。「＋」などの作成ボタンを押し、Googleカレンダーでは「予定」を選びます。

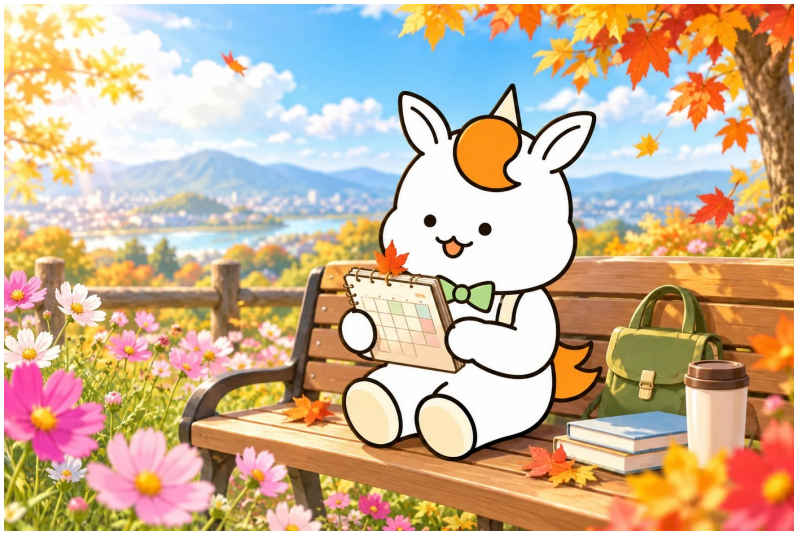
2 名前と時刻を入れる

「写真を見る」など短い名前を入れます。開始と終了の日付・時刻を確認し、午前・午後を取り違えないようにします。

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

カレンダーに予定をひとつ入れる



ERAちゃんのイラスト／実際の操作画面ではありません。

3 通知と保存先を確かめる

お知らせが必要なら「通知」で5分前などを選びます。自分用のカレンダーかを確かめ、参加者の追加はしません。

4 保存し、もう一度開く

「保存」「追加」「完了」やチェックマークなど、画面に出た確定ボタンを押します。元の日付から予定を開き、名前と時刻を読み直します。

戻したいとき・ここでやめるとき

違っていたら予定を開いて「編集」や鉛筆マークから直します。練習用の予定が不要になったら、その予定だけを選んで削除できます。

通知にはアプリ・スマホ側の許可や音の設定も関係します。大切な予約は紙の案内などでも確認し、通知が必ず鳴るとは考えないでください。

あわてず、自分を守る

寄付は、送り先を確かめてから

災害を支援したい気持ちにつけ込み、団体を名乗って送金を求める例があります。急がされても、納得してから選びましょう。



ERAちゃんのイラスト／実際の操作画面ではありません。

1. メールやSNSの案内だけで振り込まず、団体の公式情報を別に確かめます。
2. 活動内容・寄付の使い道・振込先の名義を確認します。
3. 不透明な点が残る場合は、その場で寄付を決めなくて構いません。

すでに操作した・不安が残るとき

不審な送金をした場合は、金融機関や警察、消費生活センターへ相談します。案内の文章や振込記録を、可能な範囲で残してください。

季節の暮らしを、心地よく

お薬の情報も、持ち出せる形に



ERAちゃんのイラスト

普段飲んでいる薬は、お薬手帳などで名前を確認できるようにしておきましょう。スマホの電子版を使っている方も、電池がないときにどう伝えるかを、かかりつけの薬局で相談しておくと準備になります。

この新聞やスマホのメモだけで薬を中止・増量しません。薬の備え方と保管方法は、医師や薬剤師に確認してください。

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：カレンダーの予定
- Google：予定を作成
- 消費者庁：義援金詐欺
- 厚労省：電子版お薬手帳

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. 16 ＋ 5 − 7 ＝ ？

2. 「長月」は、なんと読むでしょう。

3. 予定を入れた後、見直すのは何のため？

答えと、考え方

1. 14 16に5を足すと21。7を引くと14です。

2. ながつき 9月の和風月名です。月を表す昔からの呼び名ですね。

3. 日付や時刻の間違いを見つけるため 保存できていても、違う日に入っているかもしれません。名前・日付・時刻を読み直します。

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

練習用の予定を入れ、紙にも同じ日時を書いて比べましょう。合っていると確かめられたら、自分で予定を管理する一歩です。

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。