SLF大人の学び直し講座

アンドロイド アイフォン

スマホで広がる！！
元気シニアのセカンドライフ講座
（第5回 アプリ）

SLF担当者 宿谷（しゅくや） 英一

目 次

① アプリ

② メモ帳 実習タイム

③ カレンダー 実習タイム

④ 地図 実習タイム

⑤ ユーチューブ（動画） 実習タイム

⑥ 伝送速度 実習タイム

約1時間

休憩

⑦ グループワーク（話し合い） 約30分間

① アプリ

◎ アプリは、スマホに入れてやりたいことができる“便利な道具”です。
例えば、電話は“話す道具”でカメラは“写真を撮る道具”。アプリを入れることで、スマホに新しい道具を増やすことができます。
◎ 「携帯電話(ガラケー)は、最初から決まった道具しか入っていませんでした。しかし、スマホは、必要な道具を後から自由に追加できます。

アプリ ⇒ アプリケーションソフトウェア （コンピュータ用語）

アプリには、
① スマホ購入時当初から入っているアプリ、後から追加するアプリの二種類があります。
② 後から追加するには、
グーグル⇒プレイストア、アイフォン⇒アップルストアからインストールします。

Play ストア　App Store

インストール ⇒ スマホに組み込むこと。
入れること

SLF スマホ研究会 シニア講座 2025R7年12月15日

② メモ帳

スマホの中にある“紙とペン”のようなものです。ちょっとしたことを忘れないように書いておくための、とても便利な道具です。例えば、こんなときに使えます。
・お買い物リスト(「牛乳」「卵」「お茶」等)
・病院の予約日や時間
・覚えておきたい言葉や歌詞
書いたメモは、スマホの中にずっと残るので、紙のように失くす心配がありません。あとから見返したり、書き直したりも簡単にできます。

メモ帳には、たくさんの種類(アプリ)があります。
① アンドロイド ⇒ 『keepメモ』、アイフォン ⇒ 『メモ』)
② 通信会社が提供 ⇒ 『メモ帳』(ドコモ)
③ グーグルストア又はアップルストアからインストール『簡単メモ帳』

Keep メモ　メモ　メモ　メモ帳

インストールしたアプリは削除することも簡単にでき、削除することをアンインストールといいます。

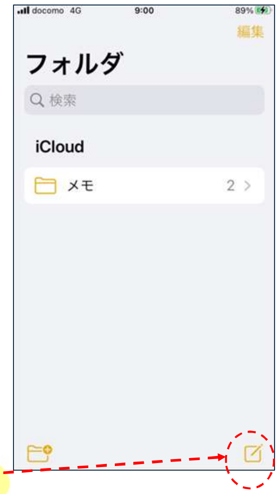
SLF スマホ研究会　シニア講座　2025R7年12月15日

実習タイム

② メモ帳

アンドロイド　⇒　『keepメモ』

アイフォン　⇒　『メモ』



新規作成

SLF スマホ研究会　シニア講座　2025R7年12月15日

③ カレンダー

◎　予定を書き込めるカレンダーで、紙のカレンダーの代わりにスマホの画面に予定を書き込めます。

◎　日付ごとに予定を確認できる「今日は何があるかな？」と見たい日にタップすると、その日の予定が表示されます。

◎　予定の通知が届く 予定の時間が近づくと、スマホが音や文字で知らせてくれるので忘れにくいです。

実習タイム

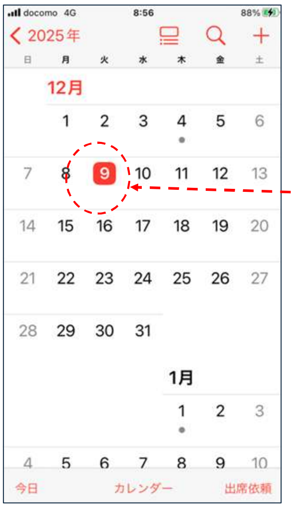
◎　アンドロイド　⇒　『グーグルカレンダー』

◎　アイフォン　　⇒　『カレンダー』

実習タイム

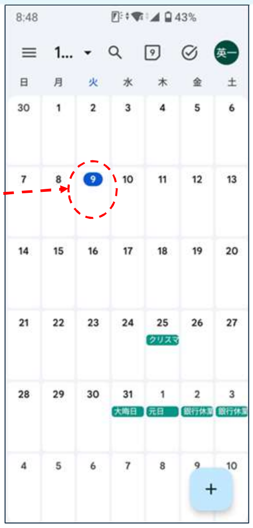
③ カレンダー

アンドロイド ⇒ 『グーグルカレンダー』



新規作成
日付をタッチ
して入力する

アイフォン ⇒ 『カレンダー』



SLF スマホ研究会 シニア講座 2025R7年12月15日

④ 地図

◎ 地図を見る道具で、スマホの中に「地図帳」が入っています。紙の地図を広げる代わりに、スマホ画面で地図を見られます。
◎ 場所を探せて、行きたい場所（例：駅、病院等）を入力すると、その場所が地図に表示されます。
◎ 道案内をしてくれる「ここからあそこまで」と指定すると、歩き方や車での行き方を矢印や線で案内してくれます。（ルート案内）
◎ 現在地が分かる 自分が今どこにいるかを地図上に表示してくれるので、迷子にならず安心です。

◎ アンドロイド ⇒

◎ アイフォン ⇒

④　地図

実習タイム

①　柏駅を検索
②　経路　⇒　SLF柏
までのルートを検索

各自のスマホの位置情報
のオンオフを設定から確認

SLF スマホ研究会　シニア講座　2025R7年12月15日

④　地図

実習タイム

ストリートビュー

◎　グーグルマップの機能のひとつで、道や街並みを「写真」で見ることができ、まるでその場所にいるように360度ぐるっと見渡せます。
◎　行ったことのない場所の雰囲気を事前に確認でき、お店や建物の入口を探すときに役立ち、旅行気分で世界の街並みを楽しめる。

⑤ ユーチューブ（動画）

テレビのような動画サービスアプリです。グーグル社が運営しています。
◎ 世界中の人が作った動画を、スマホで見ることができます。
◎ 昔の歌、旅行、健康体操、料理、将棋など、自分の好きなジャンルを自由に選べます。

実習タイム

◎ アンドロイド ⇒ 最初から入っています。
◎ アイフォン ⇒ 最初から入ってないためインストールします。

SLF スマホ研究会 シニア講座 2025R7年12月15日

実習タイム

⑤ ユーチューブ（動画）

① 趣味の動画を検索

② 動画の見る速度を変更

⑥ 伝送速度

伝送速度は「データの流れる速さ」
•スマホで動画を見たり、写真を送ったりする時、データがインターネットを通って行ったり来たりします。この時の「データの流れる速さ」が伝送速度です。
•例えば、水道の水の流れに例えると、水の勢いが強いほど早くコップが一杯になるように、伝送速度が速いと動画もサクサク見られます。

「上り」と「下り」があります。
・下り（ダウンロード）：動画を見たり、写真を受け取るときの速さ。
・上り（アップロード）：写真を送ったり、LINEで動画を送るときの速さ。

単位は「Mbps（メガビーピーエス）」
•「1秒間にどれだけの情報を送れるか」を表す単位です。
•数字が大きいほど速いです。
- 例：1Mbpsより10Mbpsの方が10倍速い

実習タイム

ブラウザで『スピードテスト』検索して実行

最後に修了検定

次のQRコードを読み込んで、5問の検定とアンケートにお答え下さい。

全員が回答するまでお待ちします！！

⑧ グループワーク（話し合い）

グループごとに、サポータの司会により自由に話し合って下さい。