



# 9 パソコン・スマートフォン・インターネットなどで困ったら

パソコンやスマートフォンの設定や操作方法を聞きたい、インターネットの接続を手伝ってほしいときなどに役立つサービスを紹介します。



## 9 インターネットの利用・パソコン・スマートフォンの操作

連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
<p>特定非営利活動法人 秋田たすけあいネット あゆむ ☎ 862-6777 ☎ 070-1142-0875  (平日午前10時～ 午後4時30分)</p> 	<p>初心者向け スマートフォン・ パソコンなどに 関するサービス</p>	<p>ご自宅にお伺いし、携帯電話・パソコンの操作でわからないこと、困っていることについて、サポートします。</p> <p>スマートフォンの使い方 ○基本操作 ○写真 ○ショートメール・LINE ○ネットショッピング ○通話・ビデオ通話 ○検索の仕方 ○SNS使い方 ○ゲーム</p> <p>パソコンの使い方 ○ネットショッピング ○検索の仕方 ○ファイルの保存 ○簡単な文書の作り方 (エクセル・ワード・パワーポイント)</p>	<p>【利用料金】 1時間 1,500円(税込) 延長30分 1,000円(税込)</p> <p>【対象地区】秋田市内</p> <p>ご自宅が山王から5km以内は、出張費無料。 ご自宅が山王から5kmを超える場合は、利用料金とは別に、出張費を500円(税込)いただきます。</p> <p>*上記の料金、その他について、詳しくは電話にてお気軽にお問い合せください。</p>
<p>アシスタ ☎ 853-4639 Eメール assista.ac720@ akita-assista. sakura.ne.jp</p> 	<p>スマートフォン・ パソコンなどに 関するサービス</p>	<p>スマートフォン・パソコンを使い慣れている大学生が丁寧かつ楽しく教えます!</p> <p>【サービス例】 ①スマートフォンの基本操作 ②YouTube、LINE、InstagramなどSNSの開設、利用の仕方 ③他便利な機能の紹介、使い方 ④パソコンの基本操作 ⑤Word、Excel、PowerPoint等の使い方 ⑥zoomの操作方法 ⑦スマートフォン・パソコンの各種質問 ⑧スマートフォン・パソコンの購入機種 の選定や提案</p>	<p>【サービス提供場所】 秋田市内</p> <p>【基本料金】 1時間1,650円(税込)</p> <p>ホームページもご覧ください。 <a href="http://www.akita-assista.sakura.ne.jp/new1/">http://www.akita-assista.sakura.ne.jp/new1/</a></p>

 は、エイジフレンドリーパートナー登録事業者です。

- 1 生活の不便がでたら
- 2 食事の支度につ
- 3 日々の買い物に
- 4 ベットの世話や
- 5 リフレッシュ
- 6 高齢者世帯や
- 7 介護ベッタや
- 8 身の回りの整理が
- 9 パソコン・スマ
- 10 その他



## 9 インターネットの利用・パソコン・スマートフォンの操作

連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
auショップ仁井田 (エーユー) ☎ 829-6031  auショップ秋田新国道 (エーユー) ☎ 896-1755	スマートフォン・ガラホなどに関するサービス	スマートフォン・ガラホの使い方 ○基本操作 ○写真 ○メール ○通話 ○検索の仕方	<b>【利用料金】</b> 無料  <b>【駐車場】</b> 仁井田 10台 秋田新国道 71台  出入口・トイレバリアフリー対応  詳しいサービス内容はお電話にてお気軽にお問い合わせください。  混雑している場合お待ちいただく可能性がございますので、事前にお電話でのご来店予約をおすすめいたします。
特定非営利活動法人 COZYサークル (コージー) 事務局(遠藤) ☎ 887-5172	パソコンの操作に関するサービス	初心者・高齢者等に向けたワード、エクセル、パワーポイントなどの講習会を月2～4回程度、定期的開催	受講料(税込・テキスト代込) 1回 1,000円～2,000円  講習会場は県生涯学習センターなど  詳しくはお電話にてお気軽にお問い合わせください。

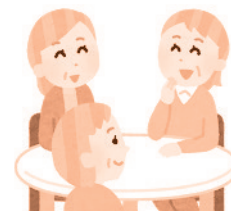


### コラム 高齢者が元気に楽しく過ごすための12のヒント

元気に生きて楽しく過ごすための12のヒントを、すぐにできることから順番にご紹介します。

#### ⑦ ご近所づきあいを大切にする

ご近所づきあいを大切にしていると不意の時に助けてもらいやすく、暮らしに安心感が生まれます。足腰が弱って遠出しにくくなった時、心身ともに強い味方になってくれるのがご近所さんです。



#### ⑧ たまり場や行きつけをもつ

いつもの仲間と気の置けない会話ができることで、心身がリラックスすると同時に、前向きな考えや姿勢も生まれます。また、「常連」ならではのちょっとした優越感も嬉しいものです。



つづきは66ページへ