

撮って、残して、  
毎日を楽しむ

**70歳**  
からの

**スマホカメラ**

**簡単**

便利帖

川島玲子  
大人気YouTubeチャンネル  
「いなかTV」

スマホおたすけ川柳で  
**困りごとを  
楽しく解決!**

インプレス



iPhone & Androidに完全対応

40万人の声とセミナーでの経験から生まれた

初心者が一番やさしい一冊

川柳を交え、楽しみながら写真を撮って上手に管理

# 本日の流れ

- 写真の活用術
- 基本撮影
- 撮影会
- 整理と保存のコツ



# 活用術 ～記録～



わすれないために・・・

# とりあえず撮っておく

スマホ写真セミナー教材：家電説明書のデジタル化

型番を撮って、紙は捨てよう！ PDF



# 自治会・町内会 活動だより



※確定申告で「医療費控除」を受ける場合は5年間の保管義務がありますが、単なる家計管理ならスキャンで十分。

処方箋と一緒に渡される薬の説明書：薬の名前と飲み方がわかればOK。

患者		処方		後発 への 変更不可
氏名	山田 太郎	Rp.1	ロキソプロフェンナトリウム錠60mg	<input checked="" type="checkbox"/>
生年月日	19XX年 XX月 XX日 (XX歳)	【般】	1回1錠 (1日3錠) 分3 毎食後 7日分	<input type="checkbox"/>
性別	男	Rp.2	レバミピド錠100mg	<input type="checkbox"/>
区分	被保険者 被保険者	【般】	1回1錠 (1日3錠) 分3 毎食後 7日分	<input type="checkbox"/>
保険医療機関の所在地及び名称		Rp.3	ロキソプロフェンNaゲル1% (25g/本) 1日2回 痛いところに (全量) 2本	<input type="checkbox"/>
あおぞらクリニック 住所 県市大市納町丁△1-9号 Tel: 020-234-6778 処方医氏名 佐藤 一郵 (医療機関)		交付年月日 2025年 10月 20日 処方箋の使用期間 交付の日を含めて4日間		リフィル可 <input type="checkbox"/>
保険者番号 12345678 被保険者証の記号・番号 あ1234・5678		処方箋の記号・番号 処方箋の使用期間		備考

この石は

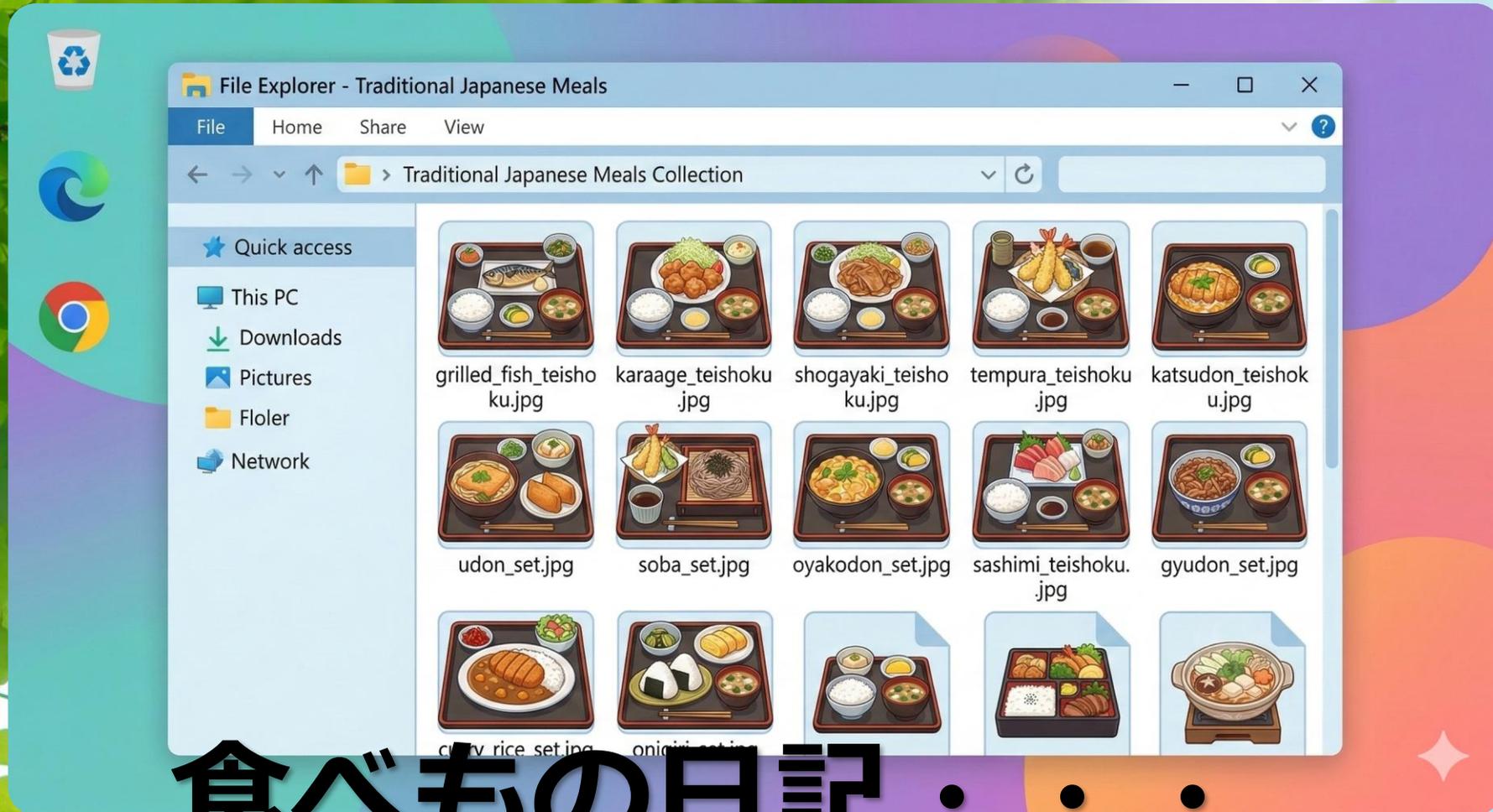
戒名 + 良寛の和歌

という構成の墓碑

「南無国のみてにまかせて遊ぶ身は流れのままにつきせざりけり」

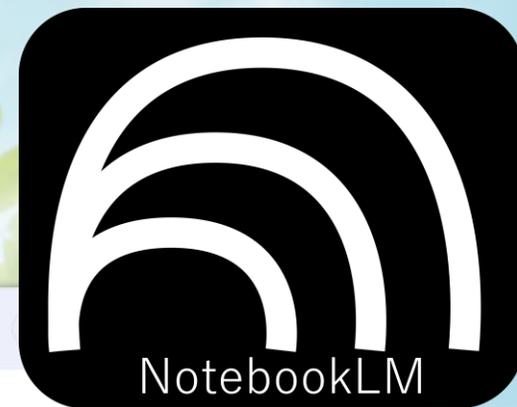


# 記録として



# 食べもの日記

# 記録から解析へ



## 食事バランス

ソース

image\_picker\_E2A3E372-7296-4713-9D22-CD68B993F185-13...

### ◆ ソースガイド

この画像は、日本の伝統的な食事形式である**定食の美学**を見事に表現しています。膳の上には、新鮮な**刺身の盛り合わせ**とサクサクとした**天ぷら**という主菜に加え、白米、味噌汁、漬物、そして茶碗蒸しが**調和の取れた構成**で配置されています。素材の持ち味を活かす調理法と、視覚的な彩りを重視した盛り付けからは、和食特有の**季節感**と**丁寧な職人技**を感じ取ることができます。このように、多様な小皿を組み合わせることで、**栄養バランス**を保ちながら**多種多様な食感と味わい**を一度に楽しむことがこの料理の目的です。

日本... 刺身盛り合... 天... 定.. 和食...



チャット

お新香などが見られますが、1日に必要な野菜の量としては少し不足している可能性があります<sup>[1]</sup>。夕食では、葉物野菜や根菜などをたっぷり使ったメニューが良いでしょう。

2. **油分を控える** 昼食に**天ぷら**（揚げ物）を召し上がっています<sup>[1]</sup>。60代女性にとって、昼に揚げ物を食べた場合、夜も油っこい食事を続けると胃もたれの原因になったり、カロリーオーバーになりがちです。夜は「煮る」「蒸す」「茹でる」といった油を使わない調理法が適しています。

3. **塩分を控える**にする 昼食には味噌汁、漬物、天つゆ、醤油などが含まれており、塩分が比較的多めだったと考えられます<sup>[1]</sup>。夜は出汁（だし）や酸味（酢やレモン）を活用して、塩分を抑えた味付けにすると体が休まります。

### 具体的な献立例

消化が良く、栄養バランスを整えるための献立をご提案します。

- **主菜：消化の良いタンパク質**

湯豆腐、冷奴、お豆腐、魚、刺

入力を開始します... 2個のソース

+ ノートブックを作成

アナリティクス

Studio > Data Table

## 料理別カロリー計算表

Based on 1 source

料理名	主な食材	推定分量	カロリー (kcal) (推定)	備考	出典
白米	米	150g (茶碗1杯)	234	普通盛り	[1]
天ぷら盛り合わせ	海老、かぼちゃ、ししとう	海老1尾、野菜2種	200	天つゆ、大根おろしを含む	[1]
刺身盛り合わせ	マグロ、サーモン、鯛、ホタテ	4点盛り (各2~3切)	150	ツマ、大葉、わさびを含む	[1]
茶碗蒸し	卵、出汁	100g	80	蒸し料理	[1]
味噌汁	わかめ、出汁、味噌	150ml	35	海藻の具材	[1]
漬物	野沢菜、白菜	20g	5	青菜の漬物	[1]

[1] image\_picker\_E2A3E372-7296-4713-9D22-CD68B993F185-13546-0000096F363E6BC5.jpg

<https://youtu.be/8IBunr0PHvo>

# すぐに聞ける！

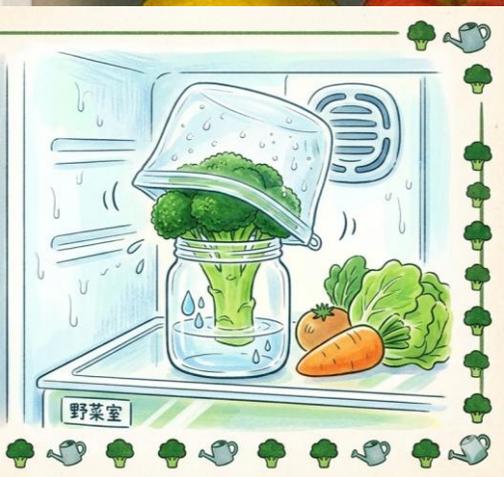
旨がありますね。これらは冬の温まりレシピの最強布陣です。

冷え込む夜にぴったりの、体の中からポカポカになるレシピを3つ提案します。

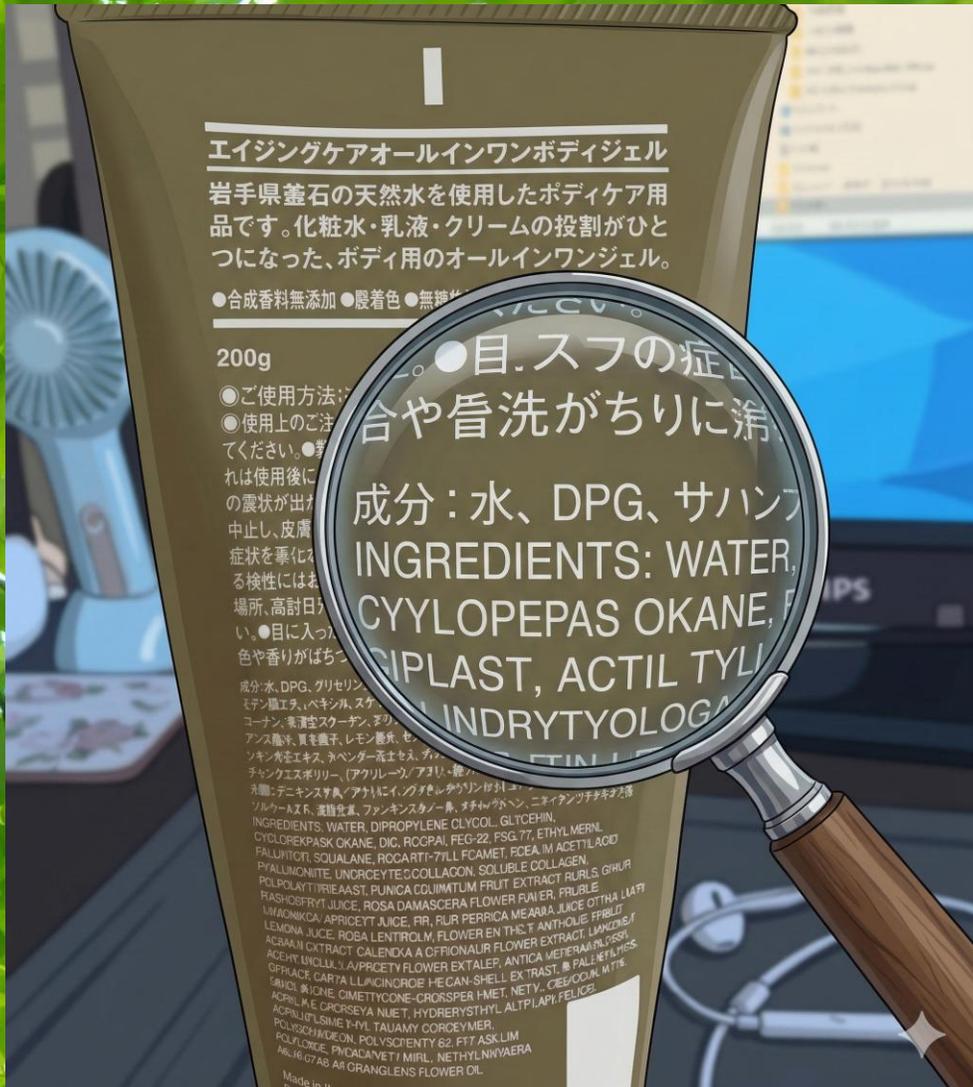
## 1. 芯から温まる「大根と白菜のたっぷり味噌煮込み」

冷蔵庫にある大根と葉物野菜を主役にした、シンプルながらも満足感のある一品です。

- 使うもの：大根、白菜（またはキャベツ）、味噌、生姜（あれば）
- 作り方：
  1. 大根を厚めのいちよう切りに、葉物野菜をざく切りにします。
  2. 鍋に少量の水とだし（あれば）を入れ、大根が柔らかくなるまで煮ます。
  3. 野菜が柔らかくなったら、お味噌を少し濃いめに溶き入れます。
  4. 仕上げに生姜のすりおろしを加えると、発汗作用でさらに温まります！



# ルーペ代わり



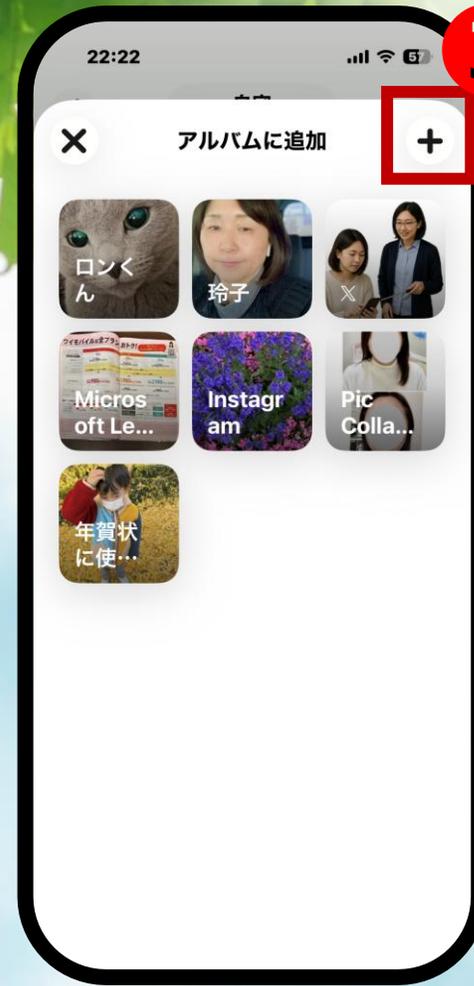
# 成長記録・経過観察記録

アルバムに入れておく

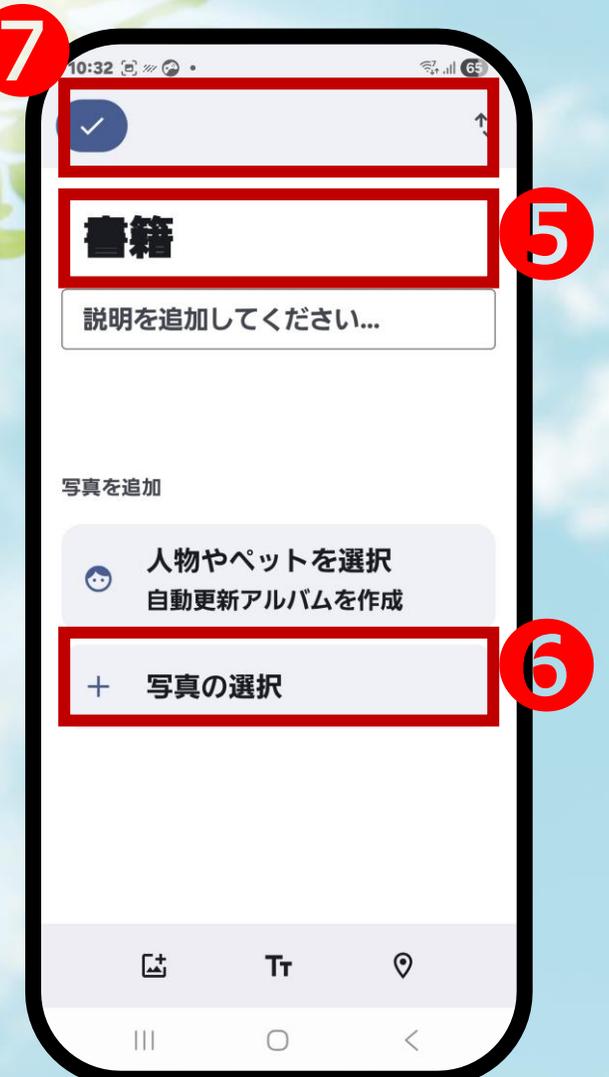
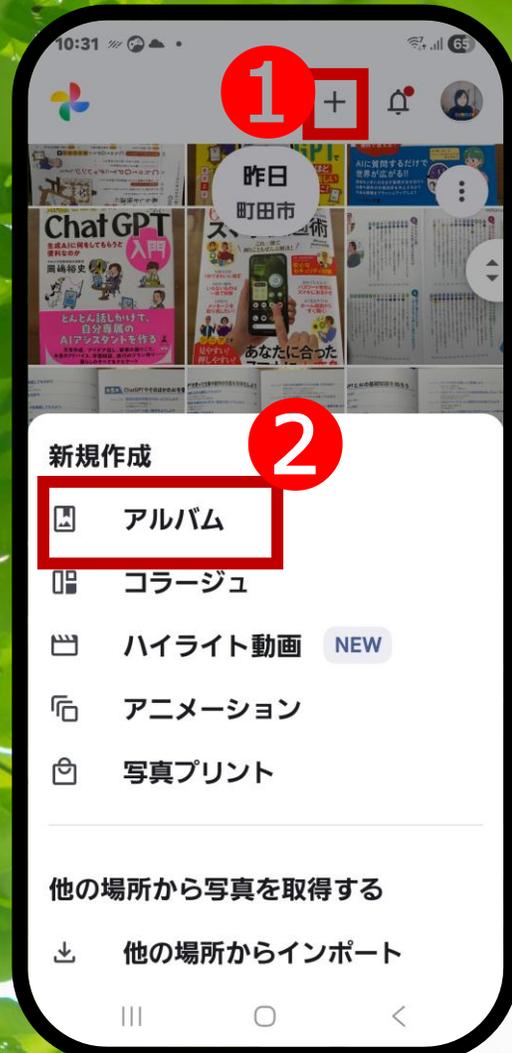


比べてわかる

# Google フォト アルバム作成



# Googleフォト



# 文字入れ



# 言葉に出来ないものを写真に～



# ✨ 私のスキンケア順番ガイド ✨

持っている化粧品を最大限に活かす、朝・夜のお手入れ順番

## ☀️ 朝のケア

1

化粧水 (うるおいの土台づくり)  
**ブライティングローション**  
clé de peau BEAUTÉ  
💧 コットンでやさしくなじませて

2

美容オイル (栄養を閉じ込める)  
**ウォームヒュッグオイル**  
DEW  
👉 手のひらで温めてから顔全体に

3

日中用クリーム (保護+ハリ)  
**アドバンス プロテクティブ デイクリーム**  
clé de peau BEAUTÉ  
🌸 顔全体に薄くのぼして

4

日焼け止め (紫外線から守る！)  
**UV プロテクティブ クリーム SPF50+**  
clé de peau BEAUTÉ  
☀️ 最後の仕上げ。外出前に忘れずに

## 🌙 夜のケア

1

化粧水 (洗顔後すぐ！)  
**ブライティングローション**  
clé de peau BEAUTÉ  
💧 乾燥する前に素早くなじませて

2

美容オイル (栄養補給)  
**ウォームヒュッグオイル**  
DEW  
👉 夜は少し多めに使っても◎

3

夜用乳液 (集中補修)  
**インテンシブ ナイト エマルジョン**  
clé de peau BEAUTÉ  
🌙 寝ている間に肌を立て直す

4

濃厚クリーム (しっかりフタ)  
**エクストラリッチ クリーム アドバンスト**  
REVITAL SHISEIDO  
🌟 乾燥が強い日・寒い季節に特におすすめ

5

目元・部分ケア (お好みで)  
**DEW クリーム**  
DEW  
● 目元や口元の乾燥が気になる部分に

# 基本撮影 P17～

- カメラの起動
- 動画撮影などの切り替え  
- 被写体のフォーカス
- ズーム
- インカメラの切り替え
- アスペクト比を整えよう P24





～撮影会～

# ～撮影会～

～～いろいろなものを撮影してみよう～～

カシャッ



**QRコード**



# 整理と保存のコツ P85

思い出は 外の倉庫へ 予備を置く 💡



## クラウド同期されているか確認する

iPhoneの場合

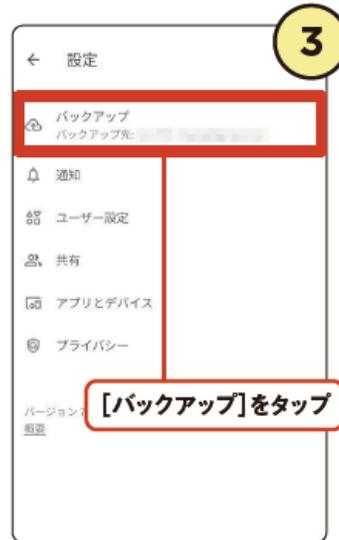


[設定]を  
探してタップ

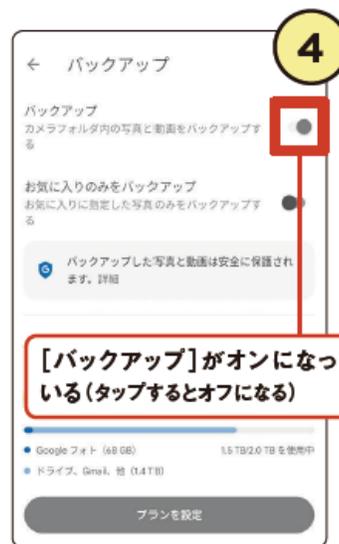


## クラウド同期されているか確認する

Androidの場合



[フォト]を  
探してタップ





写真増え  
知らずに倉庫  
借りていた

# Googleフォト



• **役割が2つある**

**写真保存**

**ギャラリー**

**ありがとうございました**

**皆様のご多幸を心よりお祈り申し上げます  
お帰りの際はどうぞお気をつけて**