

## 2021年度ボラセンのチャレンジ

新型コロナの影響で、巣ごもり生活が定着してしまっていないですか？ 家に閉じこもっていても体がなまってしまっただけ。健康にもよくありません。

なにか発見があれば楽しい生活が送れます。そこで発見に役立つのがスマホ。スマホをもってお散歩しましょう！じつは、歩くだけでできるボランティアもあるのです。

「スマホは無理」「スマホはむずかしい」と決めつけないでください。少し慣れるだけで、むずかしいという思い込みも解消します。

2020年度のスマホ講座の経験や「神戸いたやどばあちゃん」のすぐれた先進的な取り組みを参考に、みなさんがスマホに慣れ、ボランティア活動に取り組めるようにする。それが2021年度の、長田ボランティアセンター（通称「ボラセン」）の目標です！

## 『スマ歩』

かんたんスマホ&お散歩ガイド  
～楽しいスマホライフのきっかけづくりに～

長田ボランティアセンターが独自に作成した冊子『スマ歩』。みなさんにスマホへの興味をもていただくきっかけづくりとしてつくりました。

散歩の楽しさを高めてくれるさまざまなアプリがあります。たとえば、歩くだけでカンボジアの子どもたちに靴を寄贈できるアプリ、エコライフに役立つアプリ等々。使うだけで誰かの役に立てる“ボランティアアプリ”をたくさん紹介しています。

それに加え、基本的なスマホの使い方（Gメール、写真の送り方）もわかりやすくに説明しています。

2021年度に開催するスマホ関連の教室は、『スマ歩』をテキストに使用します。各教室の参加者には全員に『スマ歩』をプレゼントします！

スマホ教室の内容や日程等の詳細は、チラシをご覧ください。長田ボランティアセンターまでお問い合わせください。



かんたんスマホ&お散歩ガイド  
～楽しいスマホライフのきっかけづくりに～

# スマ歩

社会福祉法人 神戸市長田区社会福祉協議会  
長田ボランティアセンター  
〒653-0016 神戸市長田区北町 3-4-3  
電話 078-574-2468 ファックス 078-574-2427  
ホームページ <http://www.nagatavc.org> メール [nagatavc@naga.family.ne.jp](mailto:nagatavc@naga.family.ne.jp)



アプリ紹介 **Manulife WALK** 散歩で稼いだお金でカンボジアの子供に靴を寄贈

歩いた分だけカンボジアの子供に靴を寄贈  
継続も社会貢献、あなたのための一歩から！  
歩数の計測と記録ができます。寄付プログラムに参加して目標歩数を達成すれば、日本の児童福祉施設で社会福祉施設等に靴やおもちゃを寄贈することもできます。

QRコード  
Android  
iPhone

リンク先: アプリ | 寄付 | Manulife WALK 寄付先: 社会福祉協議会

健康第一 シニア

無料ダウンロード | 無料ダウンロード | 無料ダウンロード



アプリ紹介 **エコ・アクションポイント** エコでボランティア

エコ活動でポイントがたまる！  
環境配慮型商品、サービスの購入・利用時の該当活動を行った場合に、企業さまが商品等に交換できるポイントが貯まる。エコ活動に経済的インセンティブを導入したポイントプログラムです。

QRコード  
Android  
iPhone

エコ・アクション・ポイントって何？  
エコアクションとは、環境配慮型商品の購入、環境配慮サービスのご利用、その他の環境配慮行動を指し、それらの環境配慮行動を記録し、蓄積されたポイントで、商品やサービスに交換できることです。ポイントの貯め方（もちろんエコアクションでも可）がアプリでインストールすることで、ポイントプログラムに参加できます。

プログラムに参加するメリット  
エコアクションで貯めたポイントは、自動的に蓄積されます。ポイントは商品等に交換でき、実際に生活できます。自分で行ったエコアクションによる環境負荷低減効果を記録し、蓄積されたポイントで商品やサービスに交換することができます。ポイントの貯め方（もちろんエコアクションでも可）がアプリでインストールすることで、ポイントプログラムに参加できます。

ポイントプログラムの目的  
● 環境や社会貢献によるエコアクションの普及促進  
● 企業活動の活性化（例）※ 25%削減を目標とした環境負荷低減活動の促進  
● 環境（＝地球環境）と経済（＝ポイント）が両立する社会の実現（例）※ 25%削減を目標とした環境負荷低減活動の促進

エコアクションポイント  
エコアクションポイントプログラム



スマホの基礎 **Gmail** Google アカウントの活用

ご利用ですか？メールは（先着から）3種類あります

メール	受信メール	送信メール	共有メール	共有メール	共有メール
受信メール	送信メール	共有メール	共有メール	共有メール	共有メール
共有メール	共有メール	共有メール	共有メール	共有メール	共有メール

メールの送り方  
Android  
iPhone

メールの送り方  
Android  
iPhone