

# Linqoo

りんく

在仏シニアの生活サービス



いきいき健康サロン

「みんなで教え合おう 携帯電話 / インターネットの使い方」

# 自己紹介



浦部雄平

フランス在住7年

Linqoo  
りんく

在仏シニアの生活サービス

U-e

U-empowerment

ISM<sup>A</sup>AC

International Business School

# Linqoo

りんく

在仏シニアの生活サービス



# ご支援内容

- パソコンの使い方
- パソコンの調子が悪い時の対応
- Carte de séjourの更新のお手伝い
- AppartementのSyndicatの手続きのお手伝い
- AmeliやDoctolibの開設
- 窓や高いところのお掃除
- などなど

# 今日の内容

**「みんなで教え合おう 携帯電話 / インターネットの使い方」**

**1. レベルチェック**

**2. ワークショップ 「携帯電話 / インターネットの使い方」**

**3. 質疑応答**

# 今日のルール

1. **できないことを恥ずかしがらなくて OK**
2. **学び合う、教え合う場**
3. **助け合える繋がりが大事**

# レベルチェック

1. 携帯電話を持っている
2. 電話をしている
3. メッセージを送っている
4. 電話帳に10人以上入っている
5. 写真を使っている
6. Whatsapp、又はLINEを使っている
7. Youtubeを見ている
8. Googleを使っている
9. Doctolibを使っている
10. 銀行の口座をオンラインで見ている
11. オンラインで買い物をしたことがある
12. ChatGTPを使っている

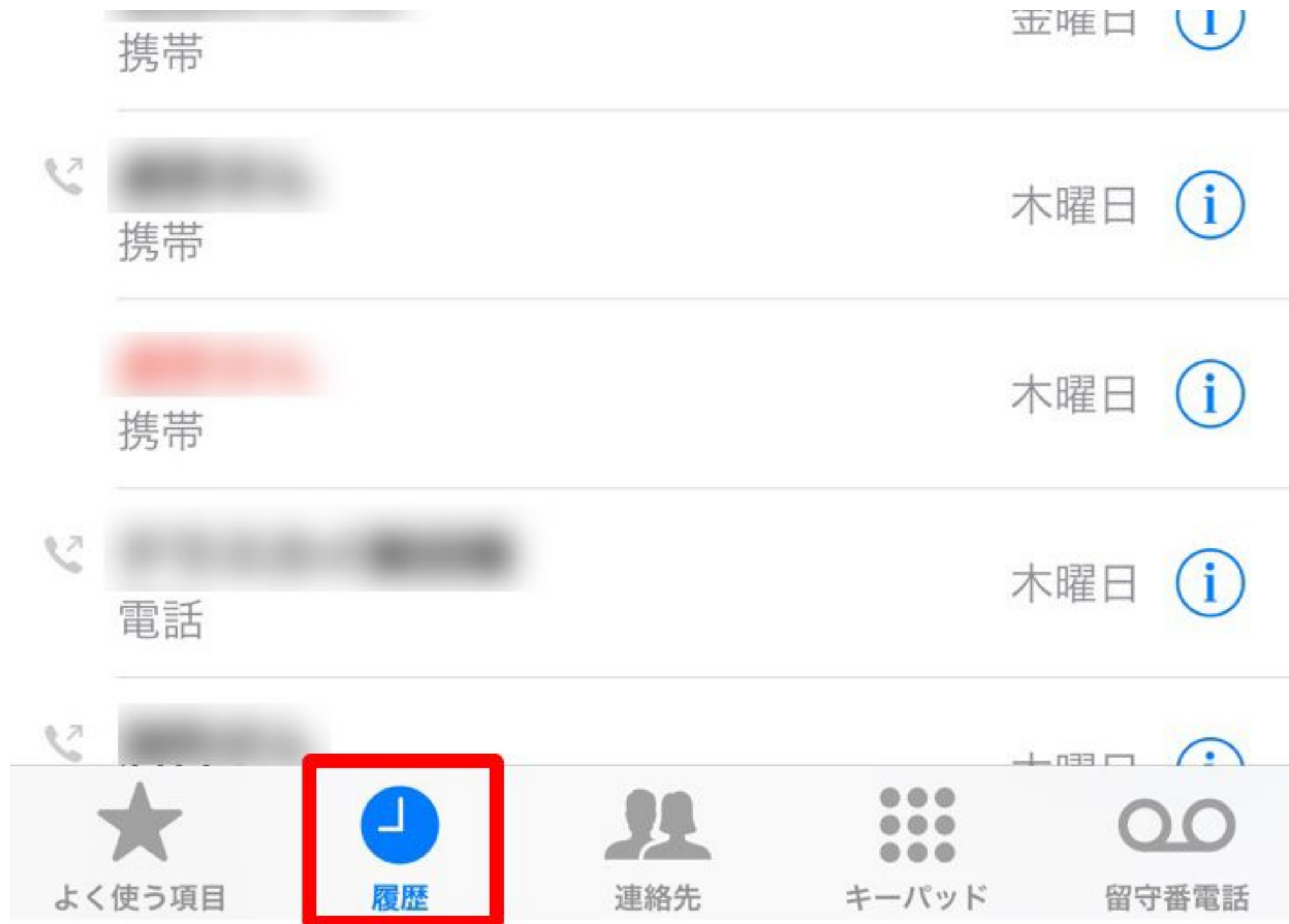
ペア分け

レベル1

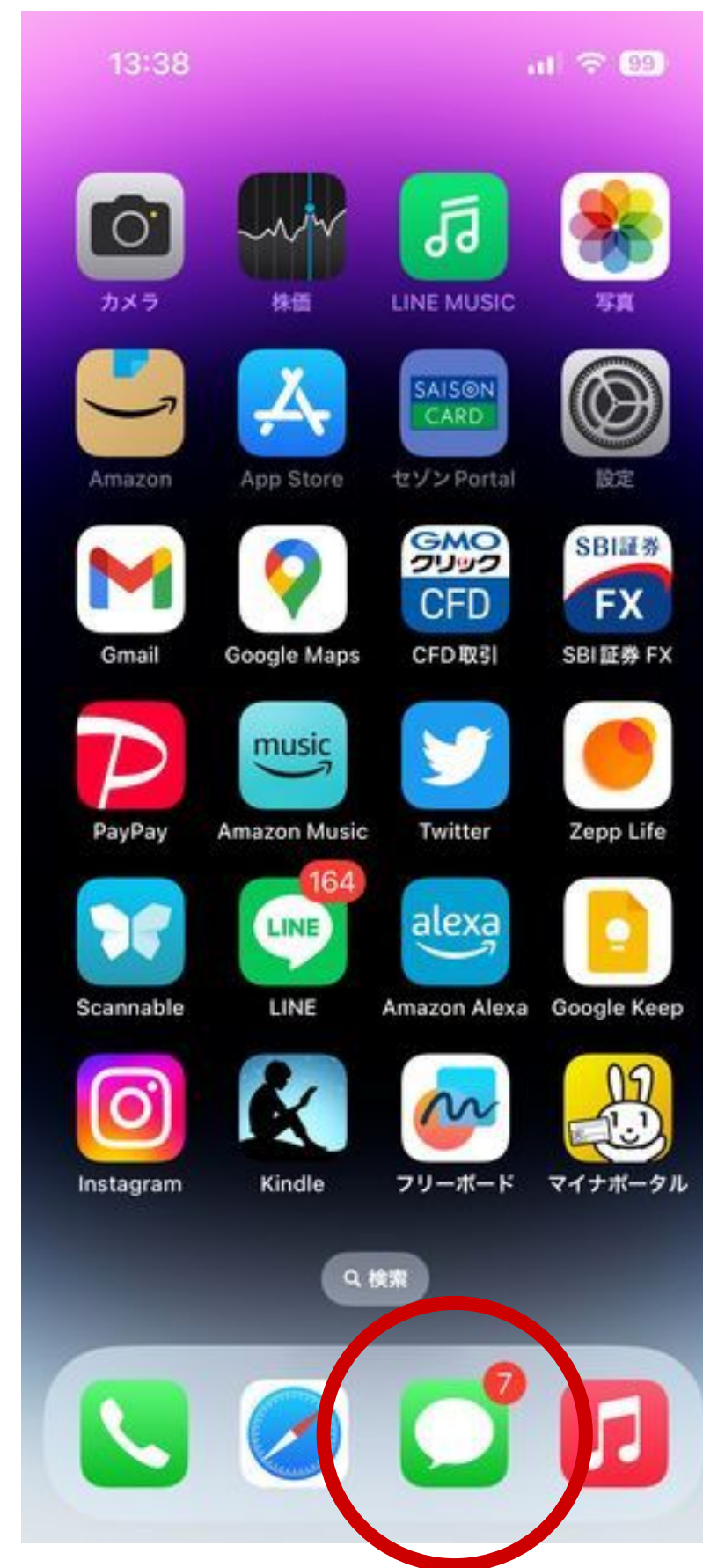
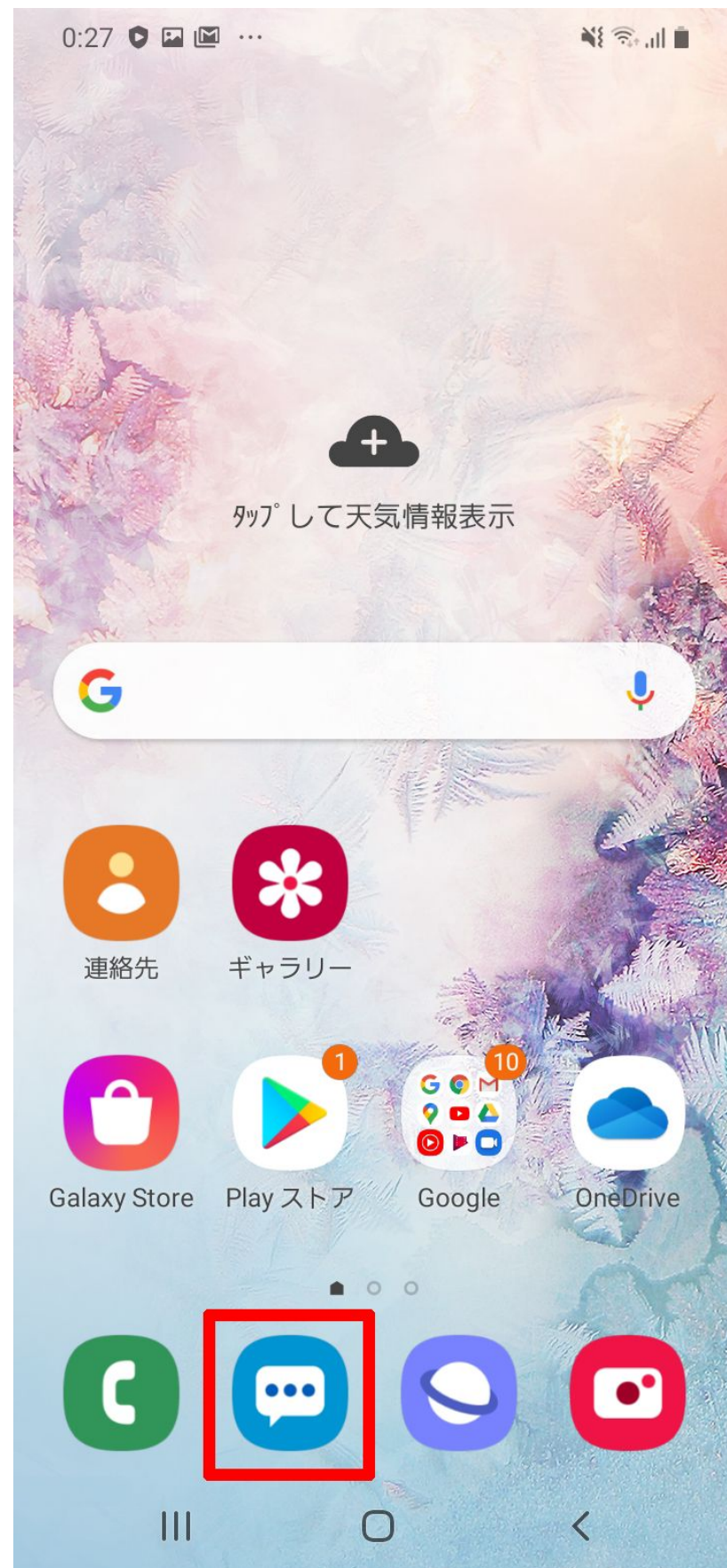
# 電話する



# 電話帳に登録する



# メッセージを送る



# 怪しい電話をブロックする



<https://app-liv.jp/articles/125024/#501486>



<https://www.au.com/support/faq/details/00/0000/000001/pg00000141/>

# 怪しい電話をブロックする

**営業電話ができるのは下記番号に限られています。  
遠慮なく、無視、削除、ブロックをしましょう。**

**01 62**

**01 63**

**02 70**

**02 71**

**03 77**

**03 78**

**09 48**

**09 49**

# 怪しい電話をブロックする

勧誘電話を受けたくない場合は、公式のサイトに登録して、電話が来ないようにすることもできます。



RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



<https://www.bloctel.gouv.fr/accueil>

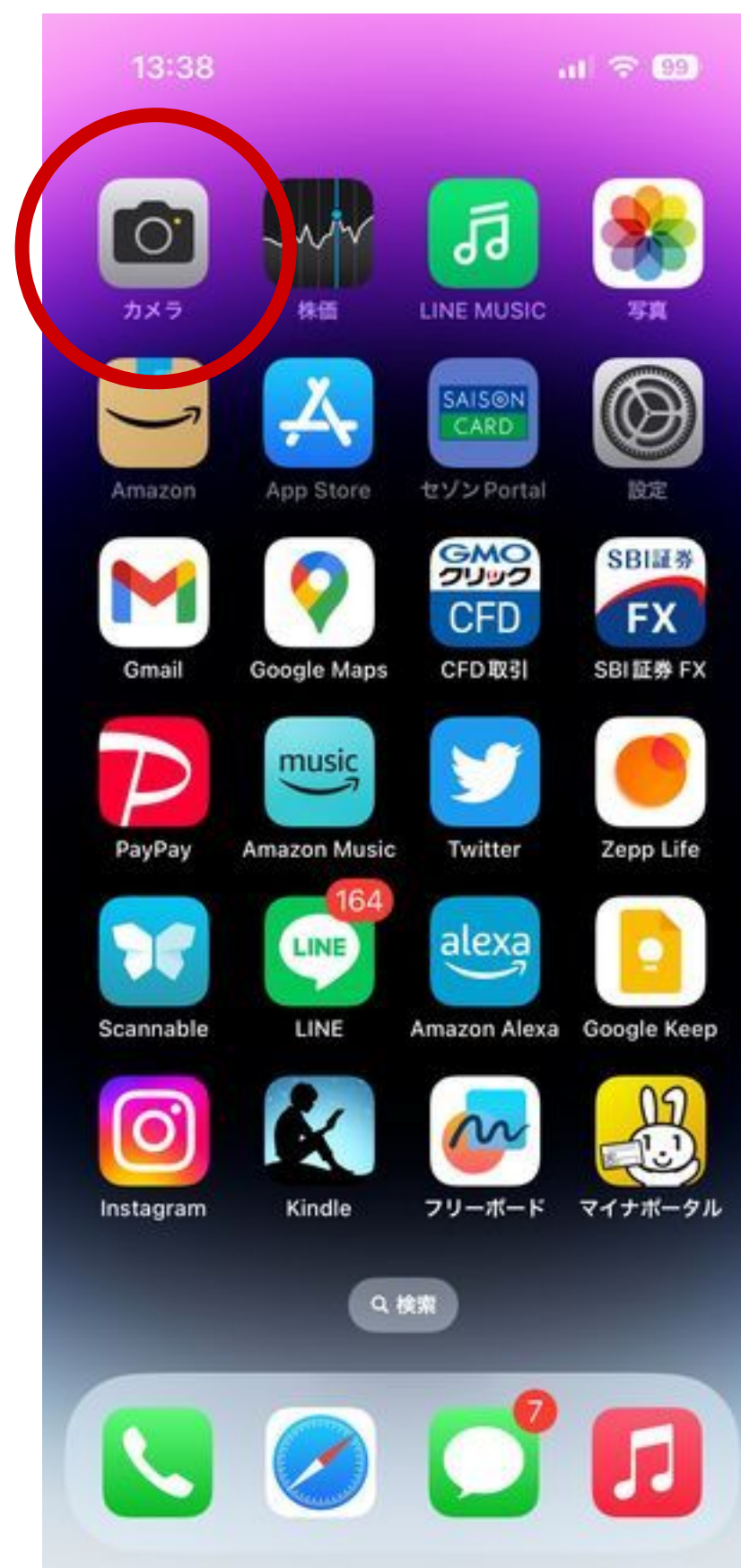
# PWを管理する

1. 独自の暗号でメモする
2. ブラウザのパスワード管理ソフトを使う
3. パスワード管理ソフトを使う  
(1Password, Bitwarden, Dashlane, LastPass)

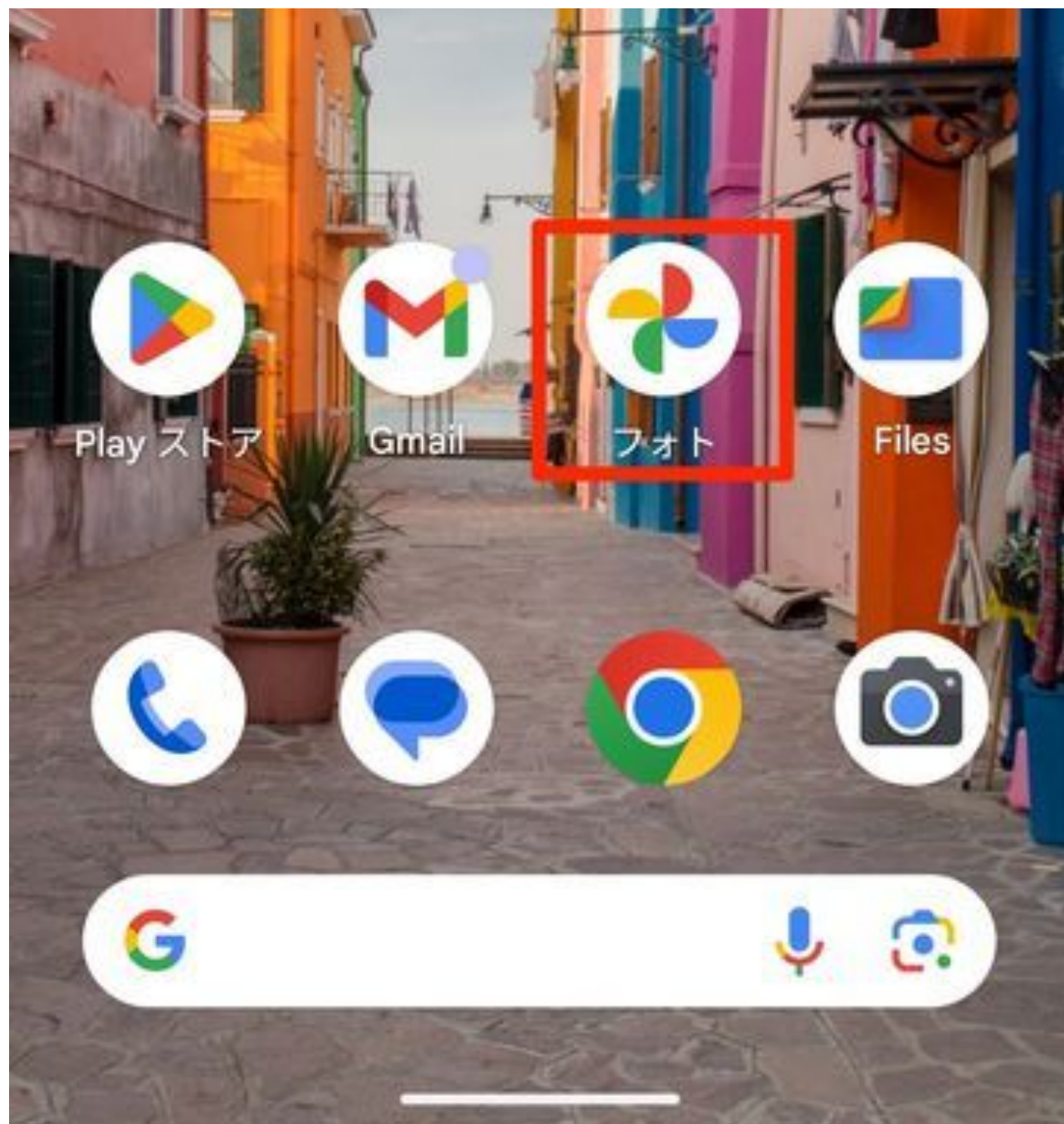
# PWを管理する

**どんな方法を使っていますか？**

# 写真を撮る



# 写真を見る



レベル2

# Youtube: 動画がたくさん見れる



【高市早苗首相】 所信表明演説

日テレNEWS 3.03M subscribers

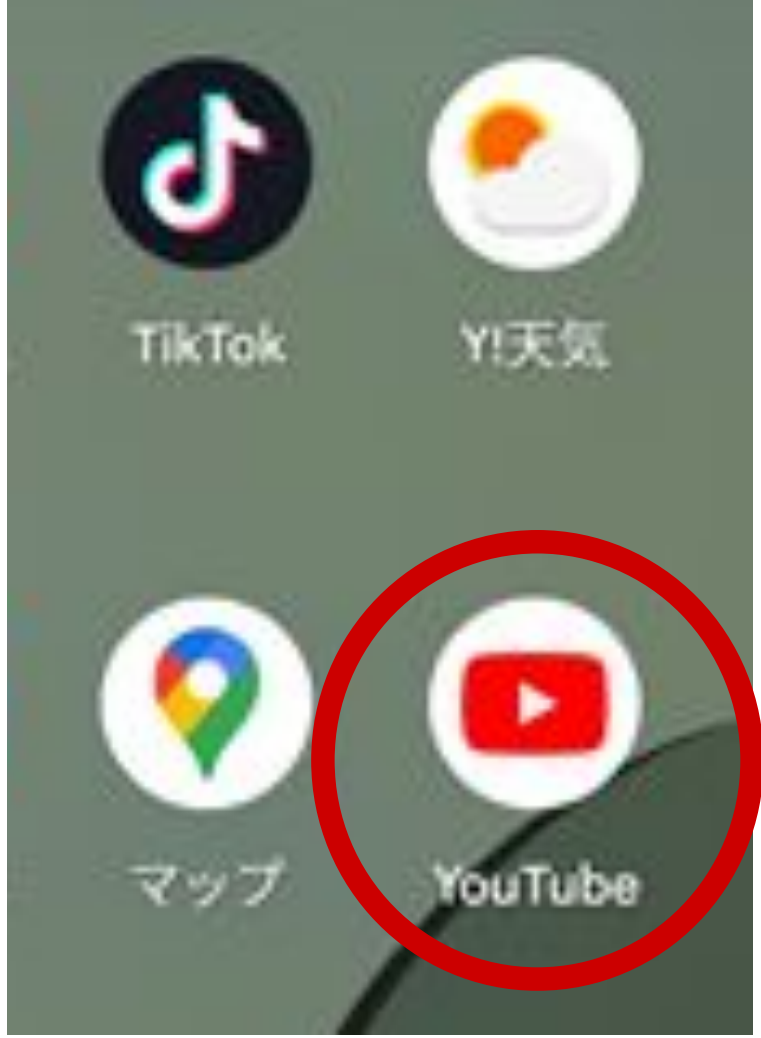
Join Subscribe

14K

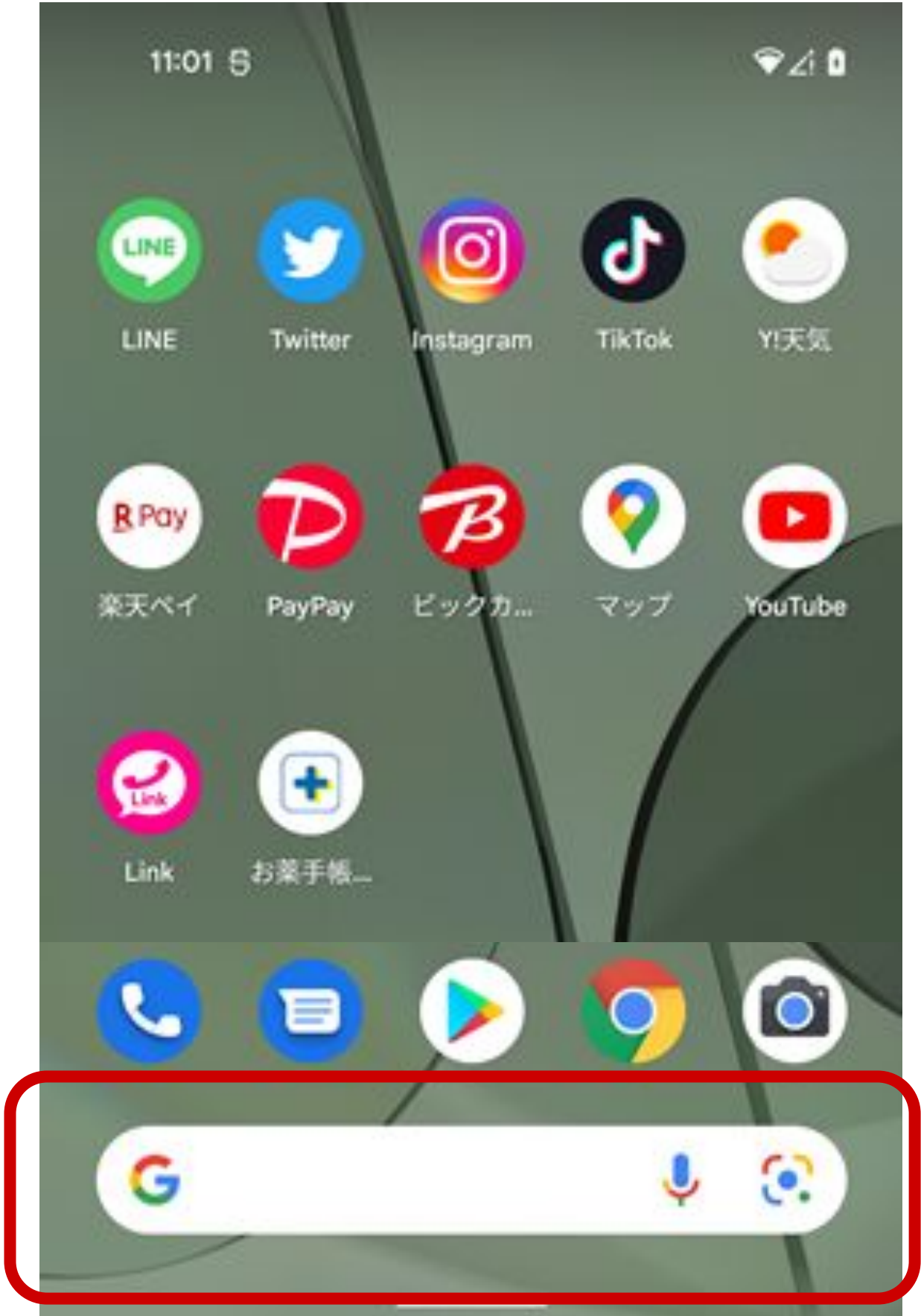
Share Download

751.361 views 10 hours ago #高市首相 #国会 #所信表明演説

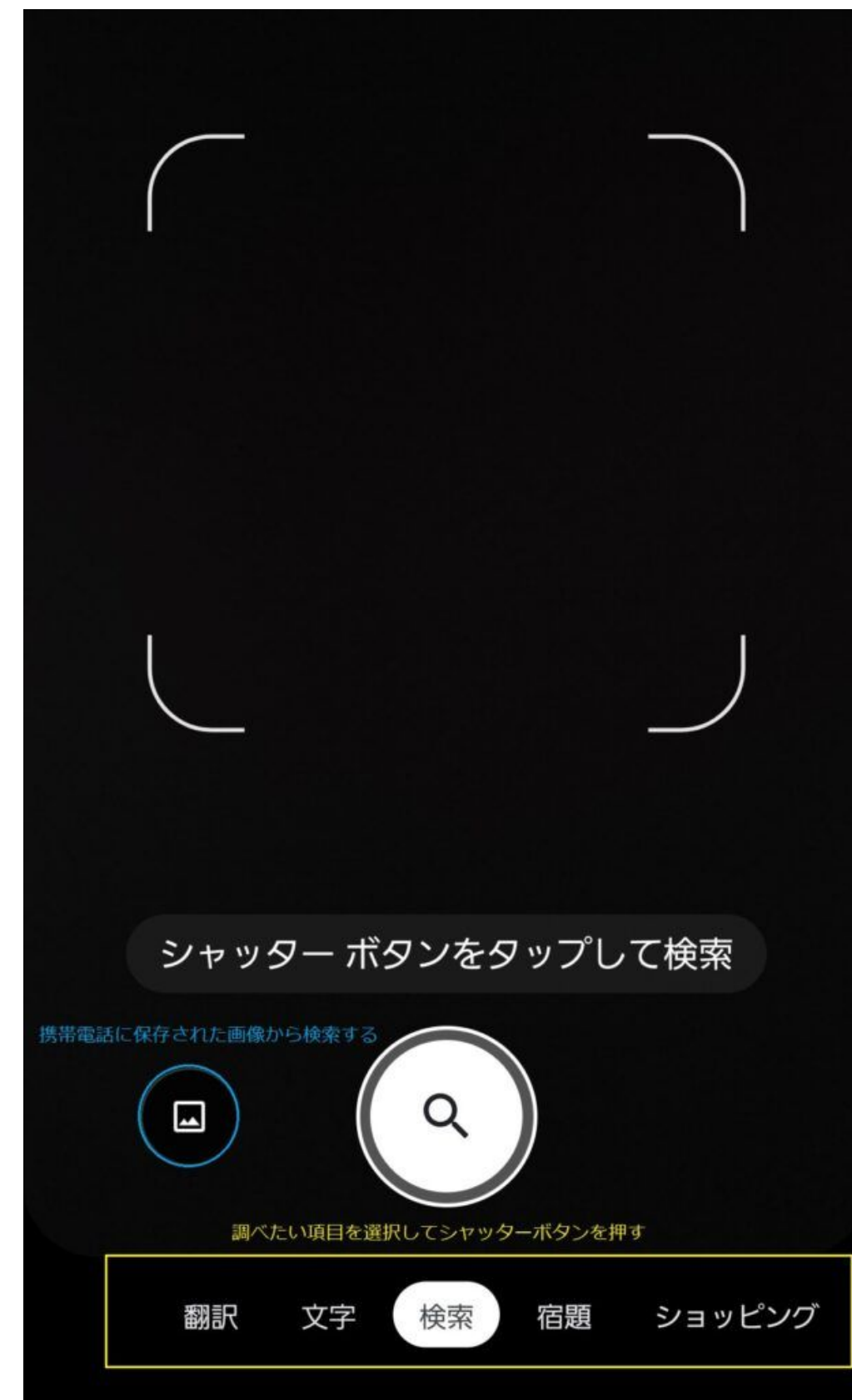
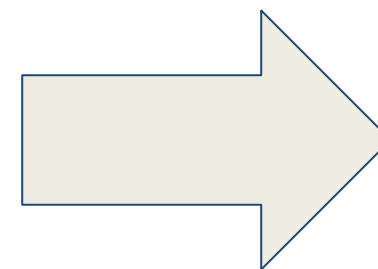
- All More from this story From 日テレNEWS
- 【国家情報局とは？】高市総理所信表明演説を読み解く / 元選挙ドットコムちゃんねる 32K views · 3 hours ago
- 【ノーカット】高市総理が所信表明演説 午後2時から衆議院... 316K views · Streamed 11 hours ago
- 【ノーカット】日本維新の会・藤田共同代表 コメント — 政... 103K views · 7 hours ago
- 【メンバーシップ配信】JX通信社米重克洋氏と最新情勢調査... Streamed 2 years ago
- LIVE: Japanese PM Sanae Takaichi delivers her first polic... 2.7K views · Streamed 11 hours ago



# Google: 調べ物ができる



# Google: 調べ物ができる

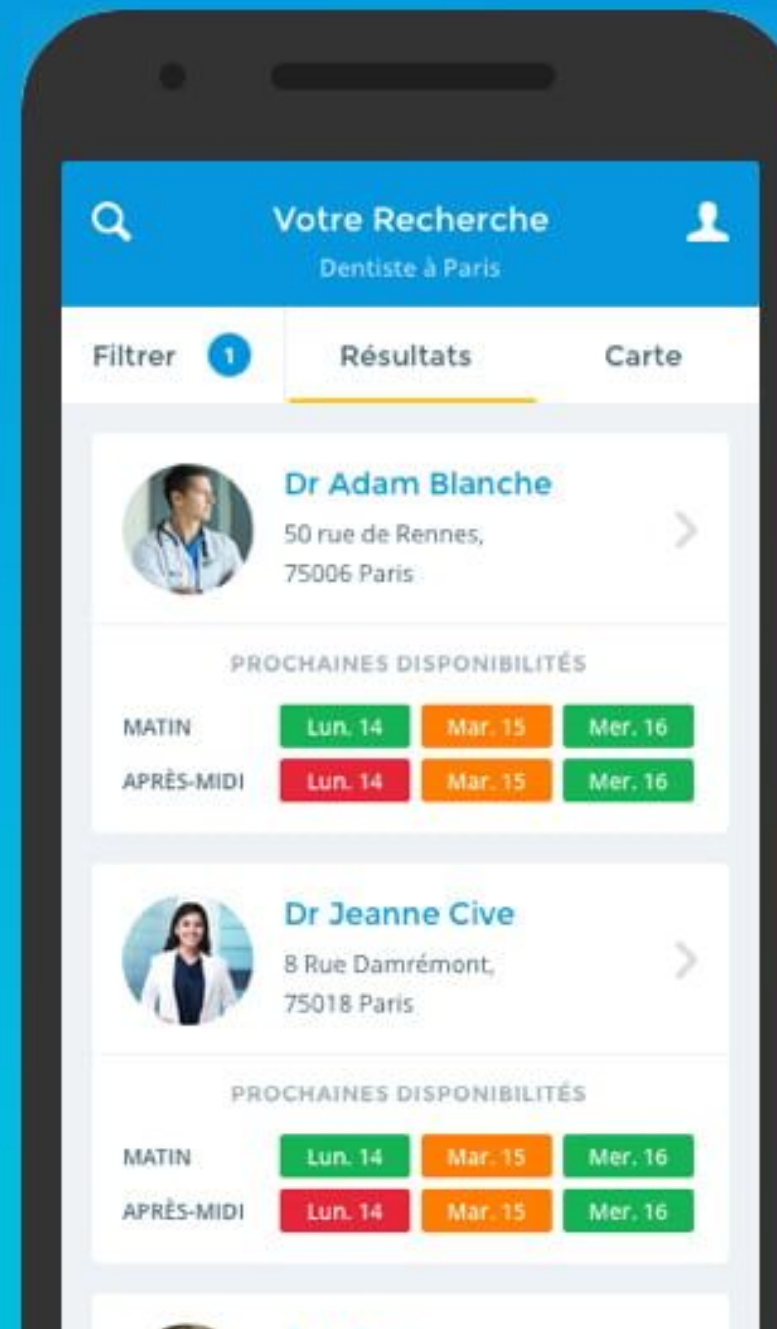


# Doctolib: 病院の予約ができる

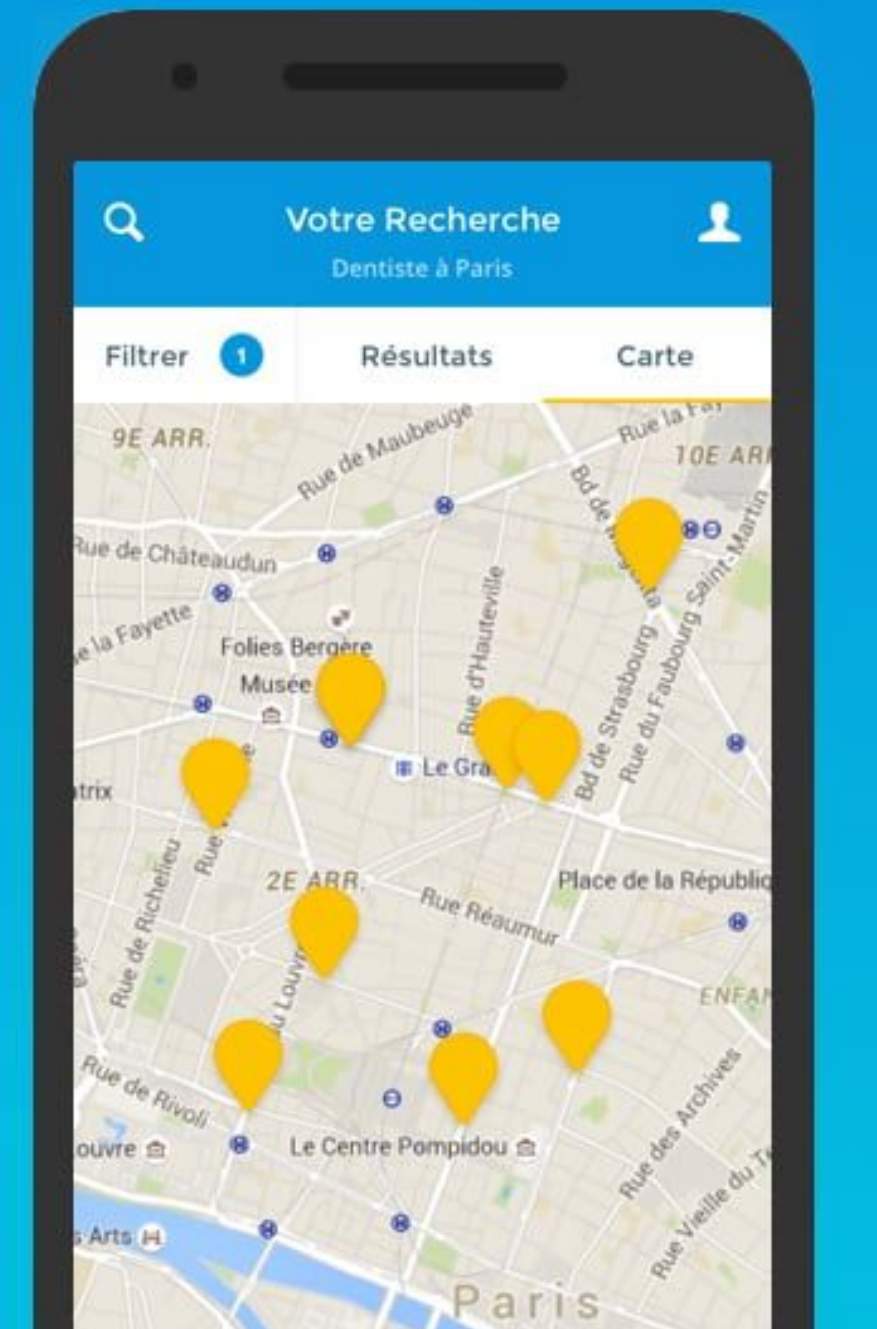
Trouvez un médecin  
ou un dentiste.



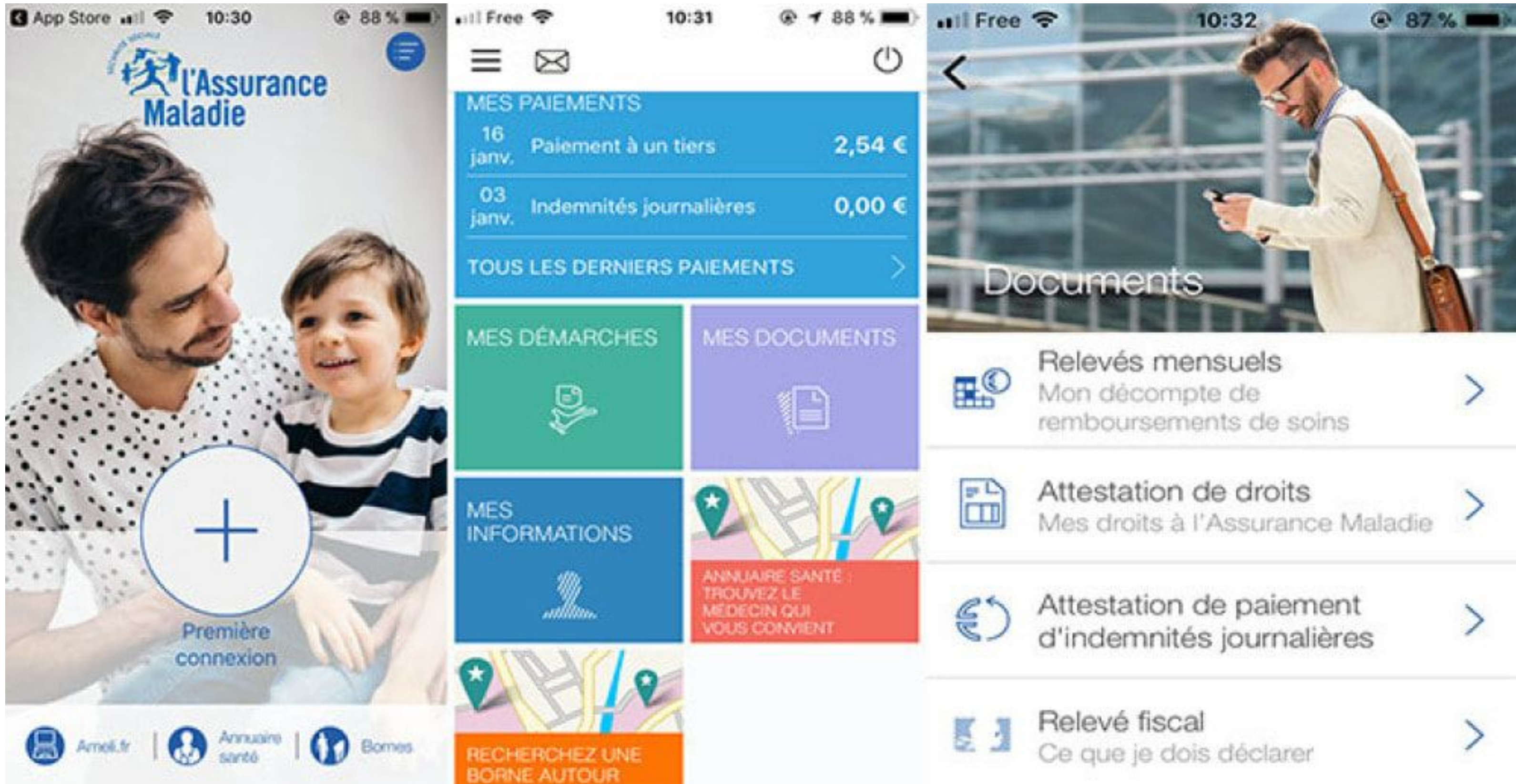
Consultez  
leurs disponibilités...



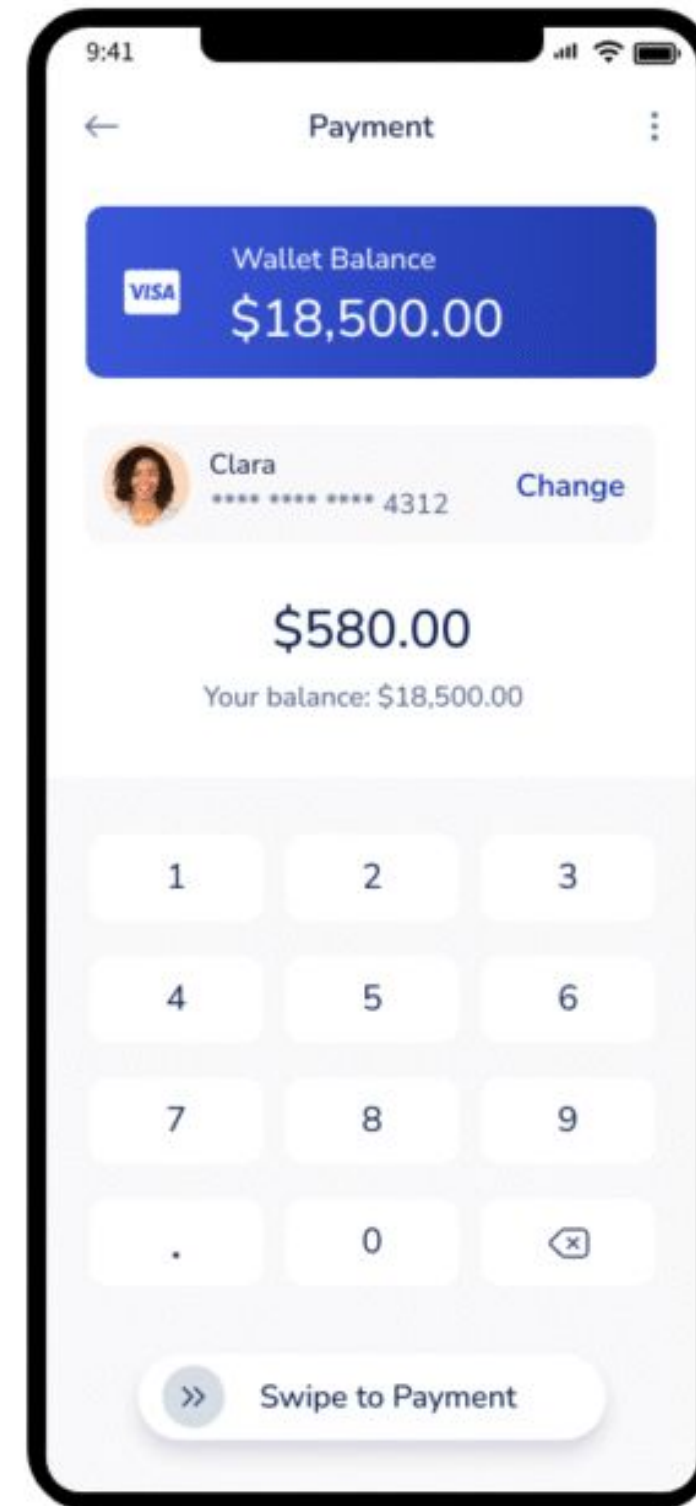
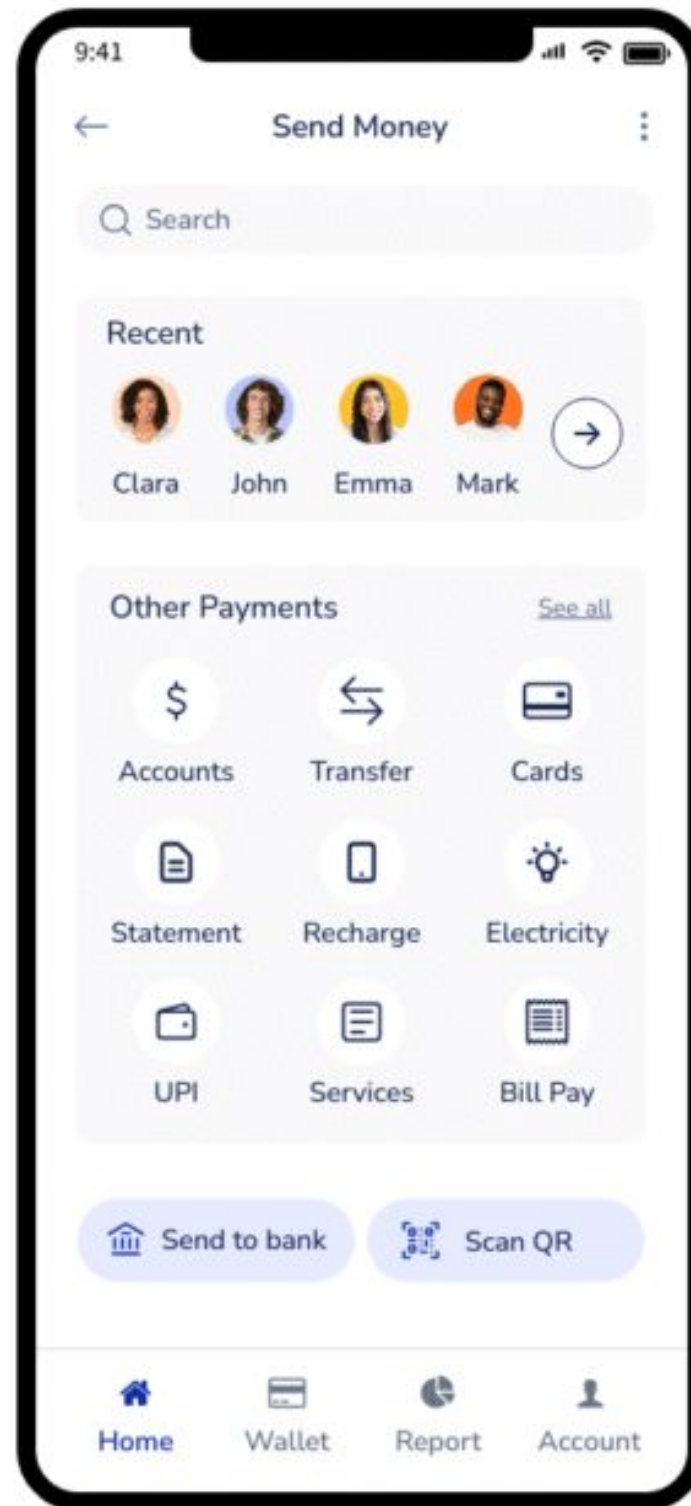
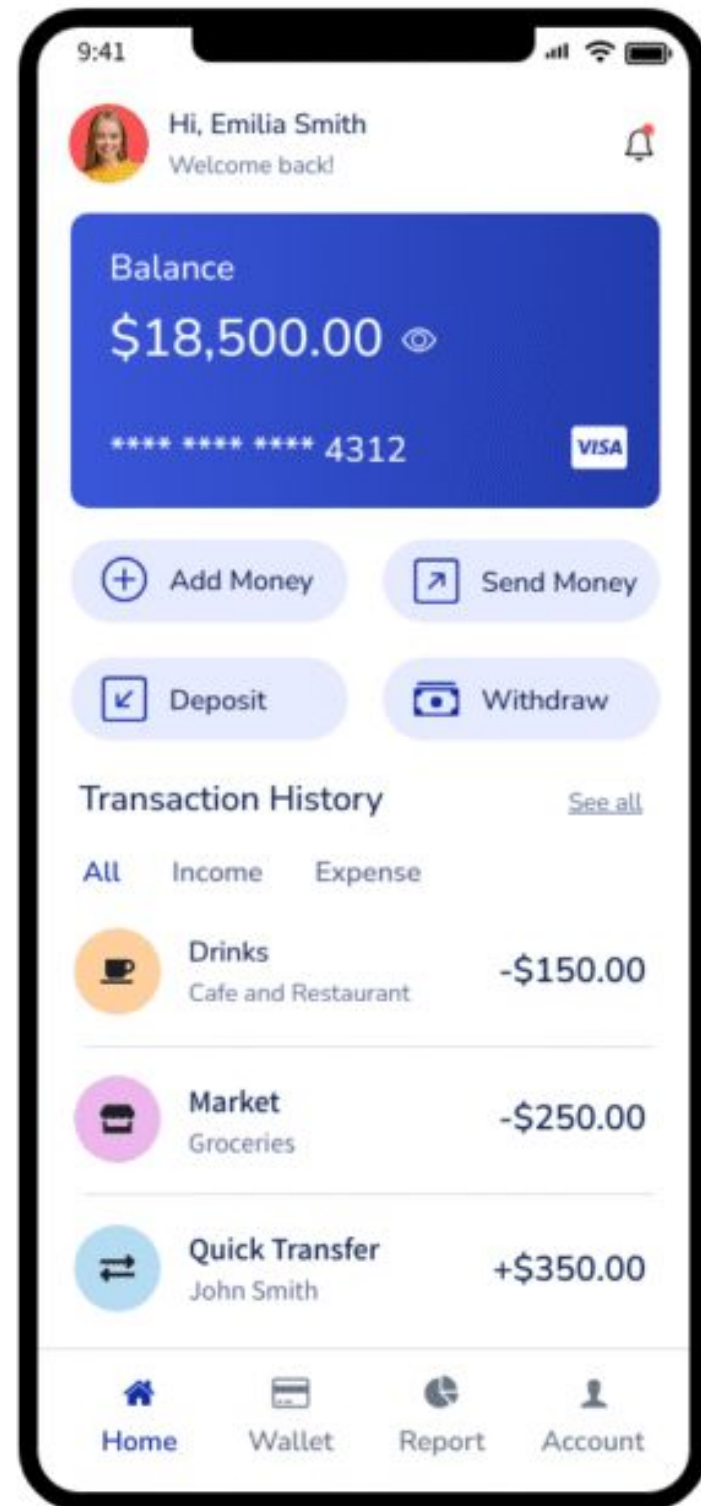
...Ou choisissez le plus  
proche de chez vous.



# Ameli: Assurance Maladieの自分の情報が全部見られる



# 銀行のオンラインサイト：口座の情報の閲覧、振込ができる



レベル3

# Chat GTP: 何でも教えてくれる



Chat GTP: 何でも教えてくれる

フランスにいる日本人の数を調べてください。

ChatGTP



# その他の AI ツール: 何でも教えてくれる



無料プラン · アップグレード

🌟 こんにちは、yuheiさん

本日はどのようなお手伝いをさせていただきますか？



Sonnet 4.5



Claudeにツールを接続するにはアップグレードしてください



在仏日本人会の人数を教えてください。

🌐 Perplexity 🖼️ Images

zaifutsunihonjinkai.fr  
日本人会とは

ウィキメディア財団  
パリの日本人コミュニティ

nihonjinkai.net  
日本人会とは

rakuraku-boeki.jp  
フランスに住む日本人のコミュニティ

Assistant steps >

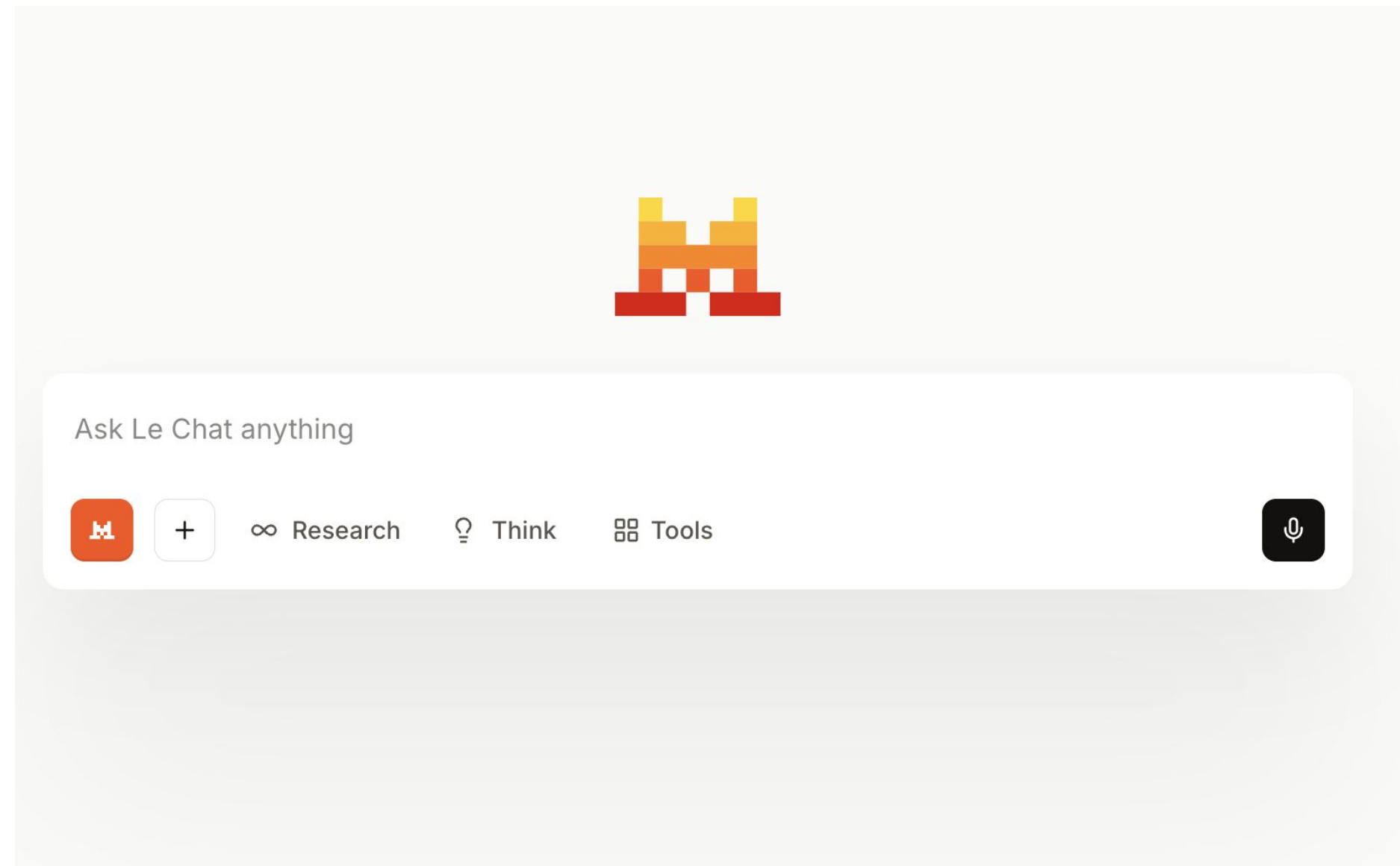
在仏日本人会の会員数は約6,000人です。会員企業は約150社で、40以上の活動種目がある、在フランス最大の日系団体となっています。1958年にパリで設立され、フランス政府公認の非営利公益団体として運営されています。 [zaifutsunihonjinkai +1](#)

また、フランス全土に会員を持ち、フランスに滞在、滞在予定または滞在希望の日本人を対象に生活情報の提供や相互扶助を目的としています。 [nihonjinkai +1](#)

10 sources



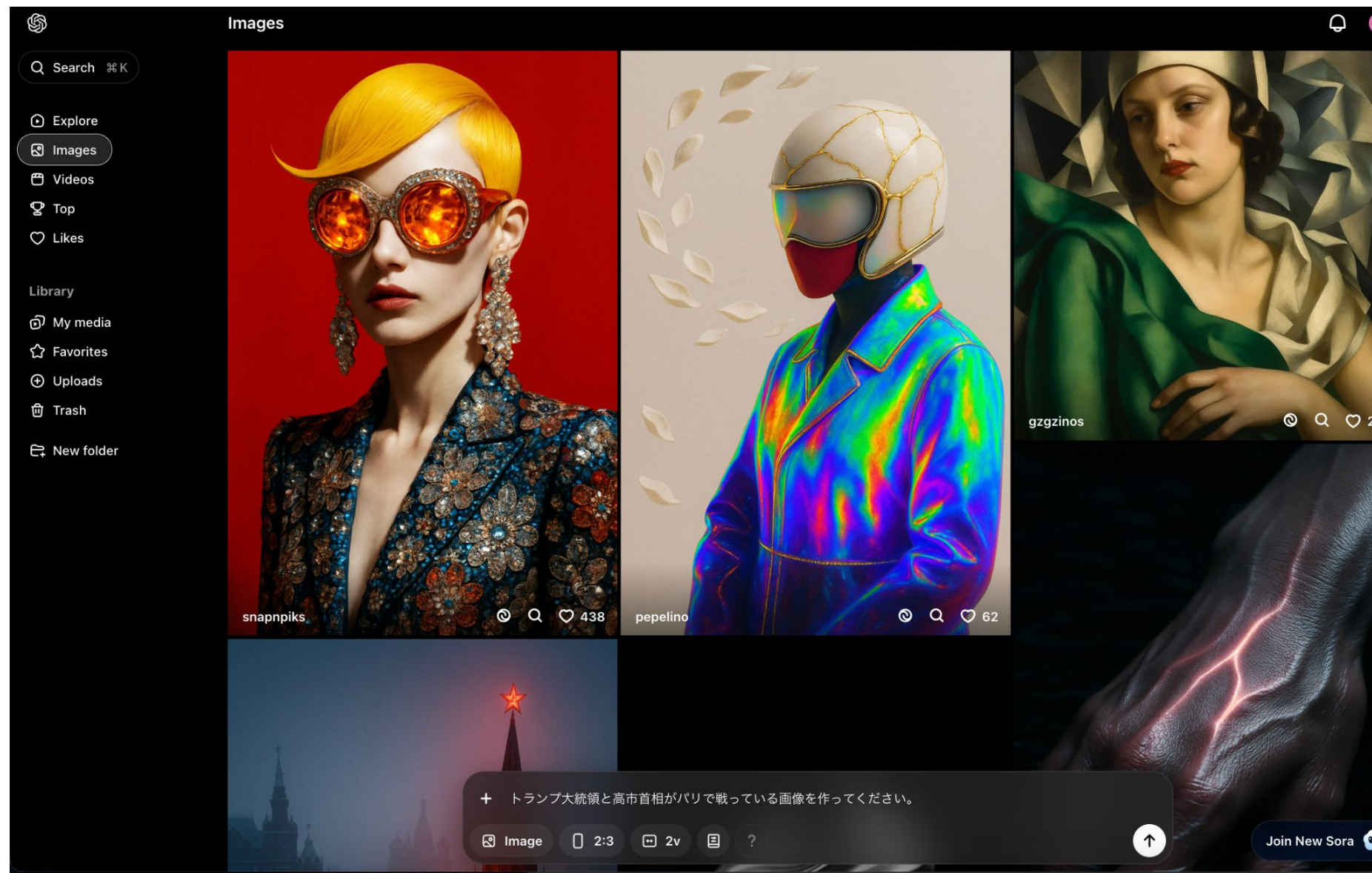
# その他の AI ツール: 何でも教えてくれる



# その他の AI ツール: 何でも教えてくれる



トランプ大統領と高市首相が戦っている画像を作ってください。



# 質疑応答

# Linqoo

りんく

在仏シニアの生活サービス

電話: 06 95 57 00 03

メール: [info@linqoo.fr](mailto:info@linqoo.fr)

サイト: <https://www.linqoo.fr/>



# Whatsapp/LINE: メッセージ、電話、動画電話ができる

LINE: 日本にいる人と

Whatsapp: フランスにいる人と

