

人生を味わいつくす

祝 106歳(4/29) 記念上映会

100歳を超えてひとり暮らしを続け “人生100年時代のモデル” 広島県内に実在！  
前向きな姿勢とユーモアあふれる言葉 哲代さんの心も体もさびない生き方 名言だらけでふしぎな映画

☑喜んで年齢を重ねる

☑ものごとは  
良いほうに考える

☑できなくなったことを  
追わない

☑なんでも  
美味しくいただく

☑「ありがとう」と  
感謝を口にする

☑自分で  
自分を励ます

# 104歳、哲代さんの ひとり暮らし

ナレーション リリー・フランキー 監督・編集 山本和宏

撮影：的場孝平 筒井健行 音響効果：金田賢子 監音：高永重一 プロデューサー：中村知喜 古田直子 出願志帆 高山英幸 総監プロデューサー：岡本幸 制作：RCC

協力：RCCフロンティア 公益財団法人民間放送教育協会 中国新聞社 後援：広島県 尾道市 府中市 配給：リゾーレ 編集提供：中国新聞社

2024 | 日本 | 94分 | ドキュメンタリー ©「104歳、哲代さんのひとり暮らし」製作委員会

老いを受けとめ、自由な心で変えていく暮らし。  
いくつになっても幸せに生きるヒントをくれるドキュメンタリー。

<https://rcc.jp/104-hitori/> 

## 10月3日(土) ユープラザうたづ

上映時間 ①10:30~12:04 ②13:30~15:04 94分

主催：ユープラザうたづ 0877-49-8020

※ 駐車場には限りがありますので公共交通機関等をご利用ください。

前売料金：一般1100円(当日1500円) 中高生(当日のみ500円)

プレイガイド  
ユープラザうたづ  
取扱時間 9:00~18:00

割引券：このチラシをご持参の方は、大人 お一人様 1100 円で 5名様までご利用できます。

老いてなお、  
ごまげん



## 哲代さんの心も体もさびない生き方



広島県尾道市。自然豊かな山あいの町で100歳を超えてひとり暮らしを続けている石井哲代さん。小学校の教員として働き、退職後は民生委員として地域のために尽くしてきました。83歳で夫を見送ってからは、姪や近所の人たちと助けあい、笑いあいながら過ごしています。いりこの味噌汁を作り、家の周りの草をとり、お茶を囲んで語り合う。時には体調を崩して病院にお世話になることもあります。年齢を重ねてできないことが増えても、哲代さんは自分を上手に励まし、自由な心で暮らしをしながら変えていきます。なんでも美味しく、誰とでも楽しく、いつだってご機嫌に。そんな哲代さんの101歳から104歳までの日々をみつめたドキュメンタリーです。



のんきのんきで  
100年がすぎました。  
生きとるからこそできることが  
いっぱいですよ。  
友達とも話ができるし、花も摘まれるし。  
うらかな日が続く100歳はうれしいです。  
ありがたい人生です。  
「でした」言うたらいけん。  
「ing」でいきましょう。

石井哲代



普段の生活の中では気づきにくい  
本当の喜びとか幸福、そういう発見がたくさん  
散りばめられている映画だと思います。  
ぜひ劇場でお楽しみください。

ナレーション リリー・フランキー



### 書籍紹介



102歳、一人暮らし。  
哲代おばあちゃんの  
心も体もさびない生き方

石井哲代、中国新聞社 著  
文藝春秋 刊 (2023)



103歳、名言だらけ。  
な〜んちゃって

石井哲代、中国新聞社 著  
文藝春秋 刊 (2024)

累計21万部超のベストセラー！  
「人生100年時代のモデル」として  
新聞やテレビでも紹介された哲代  
さんの前向きな姿勢とユーモアあ  
ふれる言葉は老後の不安を希望に  
変えてくれます。



## 104歳、哲代さんのひとり暮らし

<https://rec.jp/104-hitori/>

2024 | 日本 | 94分 | ドキュメンタリー ©「104歳、哲代さんのひとり暮らし」製作委員会

X @104\_hitori Instagram @104\_hitori Facebook @104.hitori

広島県尾道市の自然豊かな山間部で、親類や近所の人々と助け合いながら、気ままなひとり暮らしを続ける姿に3年間密着した。監督は山本和宏。ナレーションはリリー・フランキーが担当する。