

回 覧

令和7年度銚田市在宅医療・介護連携推進事業
映画上映会

人生を味わいつくす

- ☑ 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：的場泰平 岡井俊行 監製効果：金田智子 監音：富永憲一 プロデューサー：中村知喜 古田直子 出雲志帆 高山英幸 統括プロデューサー：岡本幸 制作：RCC
協力：RCCフロンティア 公益財団法人国際放送教育協会 中国新聞社 後援：広島県 尾道市 府中市 配給：リガード 写真提供：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/> 

入 場
無 料

と き 12月13日(土) 13:00開場
13:30開演

ところ 大洋公民館 (銚田市級上 2601/全席自由席)

申込先 銚田市地域包括支援センター

銚田市銚田 1 4 4 3 番地 / ☎0291-34-0011
平日 8:30~17:00/随時、予約を受付けております。
※大洋公民館では受付していません。

●申込方法

① 電子申請

右下 QR コードよりお申込みください

② 電話予約

左記申込先へご連絡ください

※定員280名になり次第締切

主 催 銚田市



老いてなお、
ごきげん



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が、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。
なーんちゃって

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://rcc.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 F @104.hitori

