

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 筒井俊行 音響効果:金田智子 整音: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/>

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。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。
生きたるからこぞできることが
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 [@104_hitori](https://www.instagram.com/104_hitori) [@104_hitori](https://www.facebook.com/104_hitori)

2026年 6月10日(水) ①10:30 ②14:00

【全席自由】1,000円 (大阪映画センター会員の方は900円)

※就学前のお子様はご遠慮ください ※残席がある場合、各回30分前から当日券を販売します。

◆チケットのお取扱い・お問合せ [2026年4月10日(金)予約開始]

※発売初日は電話予約のみ。チケットの引取、窓口販売は発売翌日から。

(公財) 茨木市文化振興財団・文化事業係 勲072-625-3055(10:00~17:00)

○クリエイトセンター1階チケットカウンター(10:00~17:00)

◆主催・お問合せ 株式会社大阪映画センター 勲06-6718-4755

(上映時間94分)
※日本語字幕付き

