

人生を味わいつくす

☑ 喜んで年齢を重ねる

☑ ものことは
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 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



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

📺 📷 @104_hitori 📘 @104.hitori

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



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!

映画で街を元気に!!

—村上守・真理子夫妻の癒しのコンサート付—

日時/2026年2月14日(土) 会場/多賀市民会館ホール

①10:00~12:00 ②2:00~4:00 [開場各30分前]

入場料金/前売券 1,200円(当日¥1,400) ※前売券は時間指定券。座席は全席自由席です。

◆プレイガイド 多賀市民会館、日立市民会館、日立シビックセンター、ゆうゆう十王Jホール、デジタルチケット

◆電話予約先(予約受付期間1月10日~2月10日) ☎090-1209-1776(青田)、☎029-226-3156(茨城映画センター/平日10時~5時)

●後援/日立市、日立市教育委員会、日立市社会福祉協議会、(公財)日立市民科学文化財団

●主催/映画「104歳、哲代さんのひとり暮らし」日立上映実行委員会(青田) 協力/茨城映画センター

※デジタルチケットは右記の二次元コードで購入できます

PassMarket



出演/村上守(ギター)
村上真理子(フルート)
& 盲導犬ヘレナ

