

前売りチケット

500円

当日 700円

※高校生以下

入場無料

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 監音:高永憲一 プロデューサー:中村知喜 古田直子 出雲志帆 高山美幸 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」制作委員会

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/>

【香住会場】

8月30日(土)

①14:00~(受付13:30~)

②18:30~(受付18:00~)

香住文化会館 3階

(香住区香住 100-2)

【小代会場】

8月31日(日)

10:00~(受付9:30~)

小代いこいの里 2階

(小代区忠宮 287)

【村岡会場】

8月31日(日)

14:00~(受付13:30~)

村岡老人福祉センター

3階(村岡区村岡 305-1)

チケット販売

お問い合わせ

8月1日(金)  
から販売中!!

香美町社会福祉協議会 ※電話、QRコードからもご予約承ります。

本所 TEL 0796-39-2050

村岡支所 TEL 0796-98-1000

小代支所 TEL 0796-97-2202

🏠  
チケット予約受付  
フォーム



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

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



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。



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://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

主催：香美町社会福祉協議会  
後援：香美町

赤い羽根共同募金助成金事業  
福祉映画会は、共同募金配分金の  
一部を活用しています。



兵庫県共同募金会マスコット  
あかはねちゃん