

人生を味わいつくす

☑ 喜んで年齢を重ねる

☑ 物ごとは  
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:の場泰平 筒井俊行 音響効果:金田智子 整音: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」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/>

2026年4月25日(土) 高正 **U&I** センターホール《鹿嶋勤労文化会館ホール》  
(鹿嶋市宮中325-1)

開演時間 / ①午前10:30 ~ ②午後2:00 ~ 【開場各30分前・上映時間94分・字幕付】

●主催・問合せ ●茨城映画センター (Tel:029-226-3156) 詳細は裏面をご覧ください

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えます。  
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://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

前売券 **1,200円** 発売予定日/3月5日~ 【当日券/一般:1,500円、障がい者:1,200円、高校生以下(当日券のみ):800円】

前売券販売所 高正 センターホール (鹿嶋勤労文化会館 Tel:0299-83-5911、第1・第3月曜日休館)  
ショッピングセンターチェリオ、デジタルチケット

PassMarket

【前売券予約電話番号】茨城映画センター内:090-2641-3156

(土・日・祝日を除く 午前10:00~午後5:00)

※デジタルチケットは  
右記の二次元コード  
より購入できます。



●主催・問合せ● 茨城映画センター (Tel:029-226-3156)

●後援● (公財)鹿嶋市文化スポーツ振興事業団

チラシ持参で一般当日券1,300円に割引