

人生を味わいつくす

八幡シネマ  
2026年  
4月11日  
(土)

☑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

八幡市文化センター  
大ホール

# 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: リガート 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。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やかに変えていきます。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3年間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**



#### 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)



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



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 📘 @104.hitori

**2026年 4月 11日 (土)**

日本語字幕付きで上映します

**八幡市文化センター 大ホール**

<上映時間>

- ① 午前10時30分
- ② 午後1時30分

<入場料> 前売 1000円(当日1200円) 3歳以上有料

\*障がい者手帳・療育手帳をお持ちの方、介護者1名は100円引きです

●前売券発売中 : 八幡市文化センター/八幡市立生涯学習センター/松花堂庭園・美術館  
主催:(公財)やわた市民文化事業団 ☎ 075-971-2111/京都映画センター ☎ 075-256-1707