

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: 宮永憲一 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3年間の日々をみつめたドキュメンタリーです。

から
協
社
皆
さ
ま
へ

南丹市社会福祉協議会では、生活支援体制整備事業として、支え合いができる地域づくりを進めています。今回は、北桑田映画センターさまと共に、映画上映会を開催させていただくことになりました。本映画が、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、皆さまと語り合うきっかけになれば幸いです。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

のんきのんきで
100年がすぎました。
生きとるからこそのことが
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〜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 📺 @104_hitori 📱 @104.hitori

- ・ 八木 iスタやぎ 文化ホール 6月16日(火)
- ・ 日吉 遊youひよし ホール 6月19日(金)
- ・ 園部 アスエルそのべ 大ホール 6月20日(土)
- ・ 美山 南丹市保健福祉センター美山分室 6月21日(日)

参加費：お一人1,000円です。(当日会場でお支払いください)

※上映開始時間は、いずれの会場も①10:30 ②14:00の2回上映します。
※日本語字幕付き版で上映します。耳の不自由な方、聞こえにくい方も楽しめます。

主催/北桑田映画センター 共催/社会福祉法人 南丹市社会福祉協議会
問合せ先/南丹市社会福祉協議会美山事務所 ☎0771-75-0020
後援/南丹市