



わかくさ

字幕あり
バリアフリー用

映画上映会

入場
無料
(要整理券)

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：松澤実平、横沢健行、佐藤雄策、金田孝子、野宮「高永孝一」プロデューサー：中村知真、石田良子、山崎市朗、松澤プロデューサー：宮本圭、制作：RGC

協力：RGC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、徳島県、尾道市、松山市、松山リバーガード、宇美健康・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、自由な心で生きていく暮らし。
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/>

人生100年時代。心も体もさびない生き方。そんな生き方に憧れてみませんか。



映画『104歳、哲代さんのひとり暮らし』は、広島県尾道市の山あいでも暮らす元小学校教員・石井哲代さんの101歳から104歳までの日々を追ったドキュメンタリーです。年齢を重ねても「なんでも美味しく、誰とでも楽しく、いつだってご機嫌に」過ごす姿が、観る人に生きるヒントを与えてくれます。



©「104歳、哲代さんのひとり暮らし」製作委員会

【上映日】 令和8年10月3日(土)

※受付や会の進行に手話通訳・要約筆記あり

【時 間】 第1部 開場/ 9:15 上映/10:00

第2部 開場/12:45 上映/13:30

上映時間
94分

※各部とも映画内容は同じです。

【場 所】 松山市総合福祉センター 1階 大会議室
(松山市若草町 8-2)

【定 員】 各300名

入場には整理券が必要です。

整理券は、松山市総合福祉センターおよび
北条社会福祉センター(河野別府 937-1)

1階窓口にて **8月1日より** 配付いたします。

〔なくなり次第終了〕

【お問合せ先】

〒790-0808

松山市若草町 8-2 松山市総合福祉センター

社会福祉法人 松山市社会福祉協議会 施設管理課

TEL:089-921-2111 FAX:089-941-4408

Mail: center@matsuyama-wel.jp

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。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)

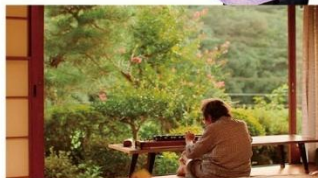


103歳、名言だらけ。
なーんちゃって

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

駐車場には限りがございますので、公共交通機関もご利用ください。

松山市総合福祉センターまでの交通機関

JR 松山駅	市内電車 約5分	伊予鉄 古町駅	徒歩 約10分	総合福祉 センター
松山市駅	バス 約10分	本町 バス停	徒歩 約5分	総合福祉 センター

