

老後の不安が希望に変わる!

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。

人生を
味わいつくす

ナレーション
リリー・フランキー
監督・編集
山本 和宏

☑ 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
自分を助ます

104歳、哲代さんの ひとり暮らし

2025.8.17[sun]

① 11:00~12:34

② 14:30~16:04

※開場は、各上映開始の30分前。※全席自由

会場: ウッドワン さくらびあ 大ホール

料金: 一般 1,200円 会員 1,000円

——プレイガイド——
■ウッドワンさくらびあ事務局
■エディオン広島本店

【お問い合わせ】ウッドワン さくらびあ 事務局 0829-20-0111

※9時~21時/休館日:月曜日(月曜日が祝日の場合は翌平日)

主催 シネマキャラバン VAG 共催 (公財)廿日市市芸術文化振興事業団

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。
うらかな日々が続く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://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



【お問い合わせ】ウッドワン ぐるびあ 事務局

0829-20-0111

※9時～21時 / 休館日: 月曜日 (月曜日が祝日の場合は翌平日)