

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

自分らしく
ご機嫌に
老いるための
ヒントが満載!

おいしい
長生きレシピ
も収録



長う
生きたら、
まるく、
かわいく
なりました。

文藝春秋刊

続々重版!

新聞やテレビで
紹介されて
広島で大人気