



# ハワイ便り

## ローカル発・シニアのための最新情報

スポーツも人生も後半戦がおもしろい・ハワイで過ごすアクティブライフ！

発行：ハワイシニアライフ協会(HISLEA)

Hawaii Senior Life Enrichment Association(HISLEA)

info@hawaiiseniorlife.org Tel: (808) 428-5808 Fax: (808) 396-1140 P.O. Box 25355, Honolulu, HI 96825-0355

2011年9月号 (Vol.47)

### 9月のイベント

#### カヌー・パドリングの会 (マウイ)

9月11日(日)

マウイ支部



7月10日に初めて実施し好評を得ましたカヌー・パドリングの会を開催致します。今回も Kihei Canoe Club メンバーの指導・協力を得まして、日曜日の朝8時より約1時間 Canoe Paddling を楽しめます。Kihei Canoe Club の人達は競技目的で Canoe を漕ぎますが、私達はレクリエーションが目的ですので、すがすがしい朝の海風を浴びながら少し汗をかく程度の軽いエクササイズです。シニアの方からジュニアの方まで気軽にお楽しみ頂けるといいますのでご家族・ご友人をお誘い合わせの上、奮ってご参加下さい。(添付写真は7月10日にサニー・カミヤ氏が撮影したものです)

詳細は、マウイ支部事務局のあやめさんまで、☎ 808-249-2544 E-mail [ayame\\_g@kamehamehagolf.com](mailto:ayame_g@kamehamehagolf.com)

### ヤングミドルを中心とした「ナデシコ・クラブ」が発足いたします！



東日本大震災被災地のための街頭の募金活動をしている時に遠いハワイからであっても被災地支援のために何らかの力になりたいと奔走しているヤングミドル世代のグループとの出会いがあり、両者が意気投合して協力した結果、より大きな成果を上げることができました。

そして、復興支援の活動を長期的に、また組織的に継続して行くために、志を同じくする仲間達が、よりスムーズに活動できるよう、HISLEA の組織の中にヤングミドル世代の男女を中心とした「NPO ハワイシニアライフ協会 ナデシコ・クラブ(略称:ナデシコ・クラブ)」を発足することといたしました。「ナデシコ・クラブ」の名称は、サッカーの女子ワールドカップ(W杯)で、粘り強い正確なプレーにより初優勝をもたらした日本チーム、「なでしこジャパン」にあやかってつけさせていただきました。彼女達は観客がもう負けたと思った中、奇跡の逆転を何度も見せてくれ、震災からの復興を目指している日本国民全員に大きな希望と勇気を与えてくれました。

私達は彼女達の強靱な精神力と素晴らしいフェアプレイに感動し、なでしこジャパンが教えてくれたスピリットを生かして、ハワイだからこその、人々の心豊かな生活に役立つ活動を行おうと考えております。活動の内容は、まだ未知数ですが、継続的な震災支援をコアとしつつも、それだけにとどまらず、様々な活動を行いたいと思います。

つきましては、発足記念イベントを下記のとおり行いますので、是非ご友人をお誘いいただきまして、お一人でも多くの方にお越しいただきますようにご案内申し上げます。

素晴らしいチームワークを築き、ハワイのアロハスピリットを送り続けてまいりましょう！

ハワイシニアライフ協会 会長 坂井諒三 副会長 梨本昌子 副会長 野田省三  
ナデシコ・クラブ 発起人代表 岡田浩美 亀井由美子 下吉陽子

## 「ナデシコ・クラブ」発足記念イベント

日時: 2011年9月17日(土) 10:45am~12:30pm

場所: ワイキキヨットクラブ ☎ 949-7141 (アラモアナ公園内ダイヤモンドヘッド側)

内容: 10:45~11:15 受付/入会案内、軽食、フリートーク

11:15~11:45 NPO ハワイシニアライフ協会 ナデシコ・クラブ について

11:45~12:15 講演「ハワイにいるからこそできること — Rainbow for Japan Kids」

大久保良市さん (日本航空ホノルル支店長)

12:15~12:30 質疑応答及び意見交換

参加費: \$ 15

お申し込み: インフォメーションセンター ☎428-5808 Eメール [nadeshiko@hawaiiseniorlife.org](mailto:nadeshiko@hawaiiseniorlife.org)

\* 定員(60人)になり次第締め切らせていただきますので、お早めにお申し込み下さい。

## 日本支部続々誕生

日本各地にハワイ大好きな方が集まって支部の設立が活発になってきました。支部の運営は、会員の皆様のボランティアで行われていますが、今後、ハワイとアロハスピリットをキーワードに日本での活動が活発になってくるものと期待されます。

### 千葉支部 (会員数 44名)

7月19日(火)

副支部長 長谷川大さん

NPO ハワイシニアライフ協会千葉支部が設立され、第1回の懇親会を千葉市美浜区のホテルニューオータニ幕張の中国料理レストラン大観苑にて開催しました。当日は来賓として馬場弘人常務理事・日本地区本部長、片山邦夫理事にご臨席を賜り、20名での懇親会となり、自己紹介から始まり、今後の活動などについて意見交換を行ない、楽しい会となりました。

支部長: 山本利幸さん、副支部長: 勝倉守康さん、長谷川大さん、事務局長: 川村卓司さん

連絡(事務局): ☎ 047-473-2345 Eメール [aito-tai@cg7.so-net.ne.jp](mailto:aito-tai@cg7.so-net.ne.jp)



### 新潟支部(会員数 22名)



新潟支部は7月28日に設立総会と懇親ゴルフが行われました。

次の方が役員として選任され、これからの運営を担当します。

支部長: 本多孝次さん、副支部長: 小柳松義さん、世話役: 関利明さん、河本相治さん、吉田稔さん、伊藤和子さん、事務局: 本多玲子さん

連絡(事務局): ☎090-4523-7555 Eメール [honda-reform@ddnmail.com](mailto:honda-reform@ddnmail.com)

### 福岡支部 (会員数 16名)

福岡県はハワイ州と姉妹提携して今年が30周年。9月3日(土)・4日(日)に提携当時の州知事 ジョージ有吉さんをお迎えして‘RKB ハワイまつり 2011’をアクロス福岡にて開催します。当協会からも、坂井会長、馬場日本地区本部長、石毛常務理事が参加してパネルディスカッションを行います。

福岡支部を運営する方は、次のとおりです。

支部長: 青山治美さん、副支部長: 榎本裕二さん、事務局長: 青山隆悦さん、名誉支部長: 柳瀬弘子さん、

幹事: 中村祐子さん、川原敏子さん、甲斐田めぐみさん、土橋操さん、事務局: 入江鈴子さん

連絡(事務局): ☎ 092-821-5812 Eメール: [ebell62318.grandcandle@docomo.ne.jp](mailto:ebell62318.grandcandle@docomo.ne.jp)

### 東日本大震災・被災地の子供たちがハワイを訪問

Rainbow for Japan Kids

東日本大震災の被災した子供たちに現在の環境と全く違うハワイの滞在を経験してもらい元気づけようというプロジェクトがみやぎびっきの会(理事長: さとう宗之さん)で計画されました。ハワイの受け入れ側として当協会にも相談があり、6月にヒスレアチャリティゴルフを開催、4550ドルを子供たちの滞在経費の一部として寄付をさせていただきました。そして7月に第一陣22名の子供たちが2週間の予定でハワイを訪れました。

日本に帰った子供たち、ご両親からの声を一部ご紹介させていただきます。

●ハワイ研修旅行に参加させて頂いた亙理町 菊地風の母です。

帰宅して、すぐハワイの土産話がスタート。300枚あまりの写真を一枚一枚スクロールしながら一日一日を振り返りながらしてくれました。風は、我が家のムードメーカー。避難所初日からトイレ掃除や小さい子供達の遊びのボランティアをして朝から夕方まで頑張っていました。荒浜の家が撤去される日も、あの瓦礫に覆われた町に行くことを躊躇していた私に代わり、主人と最後の片付けに行ってくれたのも風でした。震災から涙も見せずにいつも明るく振舞ってきた風は、小さい時から我慢したり頑張りすぎたりする子でしたからハワイに行かせて頂ける事になった時には、開放的なハワイで肩の力を抜いて自分の気持ちを出せばいいなあと思っていました。帰宅した風は、願い通り心の中に溜めていたたくさんのものを解き放ったようでさっぱりとして縮こまっていた気持ちや体がほぐれて心身ともに成長したように思えました。

小学校のころから、保育士になる夢を持っていた風。避難所でも町職員である保育士さん達が献身的に避難所の支援をしてくれる事に感謝しお手伝いをしていましたが、ハワイ研修を終えて保育士の資格は取りたいけど、もっと自分の力をたくさん人の助けになるような仕事がしたい。どんな仕事があるのかわからないけど、もっと広い世界に出て自分の力を生かしたいと話しています。きっと、この研修でたくさんの方に出会い交流して考え、得た答えなんだと思います。

これからの風がとても楽しみになりました。この震災に負けず、自分の未来を信じて進んでほしいと思っています。これからの風は、今までのから元気ではなく、本当の元気で前に進めると思います。

風に沢山の貴重な経験と悲しみにまっすぐ向き合える緩やかな時間を与えてくださったびっきの会の皆様方に感謝いたします。ありがとうございました。

●感謝の言葉をいただきました。

みやぎびっきの会事務局 金谷昌美さん

(柴田佳奈ちゃんのお母さま) 帰国後、娘から、「お母さん、被災者、被災者って言っている場合じゃないよ。前を向いていこうよ」って言われました。その言葉を聞いて、とてもいい経験をさせてもらったんだなと思って、感謝の気持ちでいっぱいだし、私自身も引きこもりがちだったんですが、明日は息子の(野球)試合の応援に行こうと思っています。本当にありがとうございました。

(紺野大地くんのお母さま) 普段、男の子だし、年頃であまり私と話をしない子だったんですが、帰ってから、旅の様子をたくさん話してくれて、とてもうれしかったんです。

確実に、子供たちはアロハの心を持ち帰り、皆に広めていっています。皆さんの思いを子供たちは、きちんと受け止めてくれたみたいで、本当に今回この企画に携われたことに感謝です。

尚、このプロジェクトは今回で終わりではなく、今後数年にわたり春休み、夏休み、冬休みに実行されることになっています。次回は、今年年末か年始に実行するべく検討されています。ハワイシニアライフ協会もこれからもせいっぱい応援していきたいと思っています。

レアレア5Kラン & アラモアナ・ビーチクリーンアップ作戦 (8月13日・29日)



写真(左より): ☆5Kランに参加した坂井会長(134)と会員 ☆アウラニ・ディズニー・リゾート(コオリナ)で活躍するジョディ・カミサトさんも飛び入り演奏 ☆加茂佳彦日本国総領事もクリーンアップに参加 ☆我がヒスレア・クリーンアップ精鋭部隊 ☆クリーンアップ終了後の記念撮影

ファーストフライデー レポート 8月5日(金)

吉野もとこさん(会員)

今日は待ちに待ったファーストフライデー。今回、シニアライフ協会に入会し、初めてファーストフライデーに参加させて頂きました。参加者20名がアートボード、モトさん(江口素臣理事)のギャラリーに集まり、自己紹介、本日の説明等があり、その後、美心レストランで、飲茶を頂き、食後、賑やかなダウンタウンへ繰り出しました。



好奇心一杯の私も興奮気味、最初に案内して頂いたのが、ペギー・ホパーギャラリーでした。足を踏み入れたとたん、ビックリ、天井は高く、この空間と、全ての絵がシンプル、ソフトな色彩でホッとしました。まるでニューヨークのソーホーにいる気分を感じました。そしてペギー・ホパー(有名画家)本人とたまたま画廊に来ていたキム・テラー(有名フラ写真家)に、モトさんから紹介され、写真まで一緒にとらせていただきスタートからラッキーでした。通りに出ると、大勢の若者達が楽しいそうにバーで飲んで踊っていました。

それから2-3の画廊を廻り、恐々見たのが刺青の実演、痛そうでしたが美しかった。彫る人がイメージしながら仕上げるそうです。これも素晴らしいアートだと感動しました。

次は花屋さん、満開の造花や、グラスアート、アクセサリー、その片隅では、グランドピアノでジャズを弾き歌っている人がいました。ここもニューヨーク？ ワインを片手に聞き入ってしまいました。最後のグループ展を廻って、アートボードへ戻り反省会をし、解散でした。初めてのファーストフライデー参加でしたが、出会いがあり、発見、感動、感激ありで、しばらく興奮の余韻が消えませんでした。楽しかったです。素晴らしい芸術の街を案内して頂き、感謝しております。

モトさん本当に有難うございました。次回も楽しみにしています。

### 資産を元気にするセミナー 8月12日(金)

ワシントン智子さん(会員)

私は、ファイナンシャルのアドバイスを仕事をしている事もあり、色々なセミナーに出席したりと平日頃勉強を欠かしません。今回はシニアライフ協会で資産運用のセミナーがあると聞き、出席してきました。

紹介されていた運用方法でちょっと大げさなところもありましたが、近年の日本の金融状況など、とても興味深く、“情報を手に入れる事が大事”“お金がお金を生むような運用方法を取り入れる”“複利の効果を多いに活用”などのコンセプトはその通りで、私自身も自分の将来の事をしっかり考え情報収集に励んでいます。毎日青空のハワイで生活していると、ついその日暮らして、今日楽しく生きれば良いと考えがちですが、こういうセミナーを通して人々の自覚が少しでも変わると良いですね。

### ハイキング Jud Trail 8月26日(金)

菅川ジュンさん(会員)

素晴らしいお天気の中でのハイキングでした！きっと暑い、日差しがきついと思いながら行ったらずっと林の中を歩くハイキングでした。5月に大雨の後だったので川の水嵩が増してしまっていてシニアクラブの人達は断念したハイキングの再トライで、シエラクラブのランディさんが我々の為にだけ来てくれました。感謝！！



歩き始めてすぐに小川を渡りました。今回は石の上を歩いて無事に靴も濡れずに向こう岸へ。その後はきれいなクック・パインの幹を愛でながら、苔を見ながら、きれいな空気を吸いながらのぶらぶら歩き。ゆっくりゆっくりリードして下さったので誰も息を切らすこともなくおしゃべりも楽しめました。スイミングホール(池？ 滝つぼ？)のそばに行ってから小川沿いにトレイルヘッドまで帰って、それからお弁当。フルーツハイキングのボランティアをしているはなこさんが変わったフルーツを

数種類持って来て下さっていてその試食もさせて頂いてご機嫌でした！

本当にオアフでは家からあつという間にハイキングトレイルに行けるのが素晴らしいですね。日本ではハイキングにはうんと時間がかかりますがそれは大抵往復の時間。

みなさん、また一緒に歩きましょうね！9月は、私は行けないのですがとても良いコースだそうですよ。楽しんで下さい！

## マウイ支部

### 第12回ゴルフ会 キング・カメハメハ・ゴルフクラブにて開催

すがすがしい天気恵まれ、冷や汗(?) 以外は汗もかかず、皆さん快適に楽しくプレーをされました。今回は永らく日本に一時帰国されていた山上珠美さんが半年振りにご主人と一緒に参加されました。その結果、寺門ご夫妻が堂々1位・2位に入り、常に安定した成績を残している赤尾さんが3位となりました。寺門敦子さんはこれで年間2勝を挙げられ、玉置加奈子さんと並び2人目の年間 Multiple Winner となりました。この1年間、当支部のゴルフ会でもなでしこ軍団の目覚ましい活躍と逞しさが目立ちました。



**マウイ・ホトギス会:** 8月の兼題「夕月夜」、「走馬灯」

会員の特選句: 山の峰白く浮かぶや夕月夜 (岸本みち子さん) 震災の祈り重ねて原爆忌 (野田省三さん)  
青空の広がりをり終戦日 (野田省三さん) ハレアカラ左右の海に夏霞 (野田治江さん)  
秋めきて「おっかあ」と鳴く鳥の声 (神崎富貴さん)

会員の3点句: 夕月夜椰子の葉先に星ひとつ(野田治江さん)

**マウイ支部会員数:** 33名 (8月末現在)

## 日本地区

**「サロンdeヒスレア」(東京)**

**8月5日(金)**

**片山邦夫さん(理事)**

東京目黒の雅叙園にて、主に東京地区の会員を主体とした「第3回サロンdeヒスレア」が開催されました。



法人会員でもある同会場は、武居さん(会員)が活躍されるハワイアンバンド「クールアイランダーズ」が夏期シーズンに演奏されているご縁もあり、昨年夏に続けて2度目の開催で、群馬支部・名古屋支部また最近設立した千葉支部・新潟支部の皆様だけでなく、遠くは北九州からもご参加いただいた会員を含めて95名の盛会な夏の一夜になりました。

前菜には「マグロのポキ」も並ぶ心遣いの料理、そして「クールアイランダーズ」の老獪な?(失礼!)演奏や歌とフラダンス … 元ホノルル総領事の小川郷太郎さんも参加され、懐かしのハワイ色のイベントを心から楽しんでいらっしゃるご様子でした。最後に抽選会を実施し、大いに盛り上がりお開きとなりました。賞品をご寄贈いただいた会員の皆様方には、深く感謝申し上げます。

## ハワイアナ

今月は、都合によりお休みさせていただきます。

## 会員便り / 伝言板

個人情報保護法に基づき、ご本人様の了解なく電話番号、住所、Eメールアドレス等を他の方に開示することはしていません。

\* \* \* \* \*

### ◆会員サークル・関西懇親会

**鈴木憲彦さん(終身会員)**

毎月第2土曜日の17時より、大阪天神橋商店街2丁目の海鮮料理「松留」で開催しています。

会費は3500円(食事とワンドリンク)、追加はワンドリンク300円です。

すぐ近くには、菅原道真ゆかりの大阪天満宮や落語の繁昌亭、堀川戎神社など観光スポットが沢山在ります! 四季おりおりのイベントを楽しみながら会に参加下さい。参加連絡は会場の「松留」06-6358-3350、

世話役 鈴木憲彦 ☎ 090-5892-8593 または [asagiri0suzuki@i.softbank.jp](mailto:asagiri0suzuki@i.softbank.jp) お願いします。

### ◆宮城県石巻に行ってきました。

**永川文一さん(会員/カリフォルニア在住)**

私は2年前に引退した血管外科医ですが、思うところがあり、アメリカにある世界的な医療救済機構であるProject Hopeを通じて石巻で日本の医師団体(PCAT, Primary Care for All Team)との合同医療活動を7月1日から7月16日迄行ってきました。私の役目は、石巻にある遊楽館という多目的娯楽設備を利用した要介護避難所での被災者の医学管理でした。医学的には状態は落ち着いており、最近急激に仮設住宅に移入される方が増加し、私が来た時には60人いた被災者が帰るときには40名以下になりました。9月の終わり迄には閉鎖できるとの見通しです。

現地の医療機関の回復にあわせ、被災地は既に復興期に入っており、これからは在宅診療、集団健康相談などを利用して、被災者方々の医学的follow upが主な活動になります。特にposttraumatic stress disorder (PTSD)の治療、孤独死の予防等が最も重要な課題です。すでに現地では精神科医、臨床心理士、ソーシャルワーカーなどの活躍が目立ってきました。一般医師として役立つことは余りありませんでしたが、実際に被害を観察出来た、被災者、現地の医療関係者と交わる事が出来たのは貴重な体験でした。機会がありましたら、いつか皆様にPowerPointで報告できればと思っています。

### ◆妻の運転免許証

**塚原勉さん(会員)**

御蔭さまで、妻の運転免許、月曜日に目出度く合格になりました。私の妻は日本語の筆記試験に一発合格したのですが、今まで実地試験はエージェンシーを介さず、また教官は勿論英語で分からず9回位落ちたのですが、やっと合格する事が出来ました。本人は勿論、私も大変嬉しく、私の女房は62歳、諦めずに挑戦する姿は、チョット感動ものでした。本当に有難う御座いました。

## シリーズー健康

### Dr. 大山の健康アドバイス 「高齢者の脱水症」を考える

猛暑の中では、体温(皮膚温)と環境温度との差が少なくなります。時として、逆転することもあります。加えて、湿度が高くなると、発汗効果が現弱し、ますます温度差が少なくなり、結果として脱水症そして熱中症を生じます。

ヒトは活動すると熱を発生し、体表面の皮膚からの放熱や発汗による気化熱として、体外へ放熱し、一定の体温を保とうとしています。湿度の高い時などは、発汗しても、流れるだけで、体表での汗は気化されず、気化熱として体から放熱されません。発汗によって体液は減少し、脱水症が引き起こされ、更に熱中症へと発展します。

イヌを見てみましょう。イヌが走った後や暑いときは口を開け、舌を出して、ハーハーとしています。お分かりでしょう、イヌは汗をかきません。体温調節は過呼吸することにより、肺での気化熱を奪い、調節しています。

高齢者の一日の必要カロリーを1400~1600Kcalとすると、食事を摂ることにより、通常約1000mlの水分が摂れます。従って、水として更に1000mlが摂れば、最低必要量/日が摂れたことになります。健康高齢者では問題のない量であっても、体調の悪いお年寄りでは十分な食事摂取がすすみません。同時に暑さによる食欲の低下が加わり、水分補給も滞り、皮膚の発汗作用が鈍くなり、体温の調節機能が落ち、まさに悪循環となります。

水分摂取以外の予防はどうでしょうか。①暑い時には外出をしない。外での作業をしない。日が昇る前や日没後に外出する。外出時には日傘、麦藁帽子などで直射日光を浴びない。②扇風機やクーラーを利用し、部屋の換気、除湿を行い、更に室温を外気温より下げ、27~8℃以下に調節する。(風通しの悪く、日当たりの強い部屋では、室温のほうを外気温より高くなることもあります。)やはり③水分摂取です。食事の際に十分な水分(お茶など)の接種し、食間や就寝前にも、水分を摂ってください。こまめに頻回にとりましょう。その目安は、お小水がたっぷりと出ることであり、少なくとも1日に6~7回はトイレへ行きたくなるくらいに水分を取りましょう。最後に④十分な栄養と十分な睡眠をとることも脱水症と熱中症の予防には大切です。(会員・顧問/東京都済生会渋谷診療所所長)



### 日本語クリニック「ワイキキ緊急医療クリニック」

堀育史院長

会員証を提示すると、初回無料相談、血圧測定、滞在中のアドバイス、専門医の紹介等を受けられます。

Bank of Hawaii Bldg. 3階 ☎ (808)924-3399

### 名医による無料健康相談(Eメールによる)

大山廉平ドクター(会員・顧問/東京都済生会渋谷診療所所長)

ご希望の方は、①姓名、②会員番号、③返信用Eメールアドレス、④病歴、⑤相談内容を下記メールアドレス宛お送りください。ご本人のみならず、ご家族お知り合いの方、病気と断定できないことでも健康のことでしたらなんでもご相談ください。東日本大震災に関連する健康ご相談も、どんなことでもご連絡ください。 [oyama@saichu.jp](mailto:oyama@saichu.jp)



8月にいただきました寄付のご報告は、10月号に記載させていただきます。

Mahalo

(編集担当:インフォメーションコミッティ/石毛克祐)

### インフォメーションセンター

場 所: ワイキキビジネスプラザ 11F #1108A (2270 Kalakaua Ave)

電 話: (808)428-5808

電話対応: 毎日 午前9時~午後5時(日本時間:午後2時~午後10時)

イベント申し込み等ご利用ください・事故、病気等緊急の際は24時間電話相談受付(5時以降は緊急相談のみ)

ヒスレア・オアシス お待ち合わせ、懇談にご利用ください。(1回のご利用は、1時間程度でお願いします。)

場 所: c/o Plumeria Lounge ワイキキショッピングプラザ 地下1階「るるぶ」デスク奥 2250 Kalakaua Ave. B1F #LL-111,

利用時間: 毎日午前9時~午後5時

\*朝日新聞、ハワイ報知の閲覧、インターネットの利用が無料でご利用いただけます。

当協会の概要、入会案内: [www.hawaiiseniorlife.org](http://www.hawaiiseniorlife.org) をご覧になるか、パンフレットをご請求ください。

保存版

## シニア・ディスカウント取扱店(ホノルル周辺)

この情報は、インターネットより得たもので、各お店に直接確認したものではありません。  
この情報は、会員の菅川じゅんさんからご提供いただきました。

	Age	Date	Discount
<b>FOOD</b>			
Ana Miller's Coffee	62	Mon-Thu Birthdays	10%off check total & whole pies 1 free entrée (dine-in only)
Burger King	55	Daily	Drinks at special price
Daily Queen(Ala Moana Shopping Ctr.)	62	Daily	10%off all items
Denny's	55	Daily	Senior Menu
Genki Sushi	65	Mon-Thu	10% off from opening till 4pm
Hakone (Hawaii Prince Hotel)	60	Wed/Thu	Dinner: \$43.10
IHOP	55	Daily	Senior menu
Jack in the Box	55	Daily	Drinks at special price
Makino Chaya	65	Daily Birthday	5% off Lunch Free with ID
Maple Gardens	60	Daily	Lunch: \$10.50, Dinner: \$14
McDonalds	55	Daily	Drinks at special price
Oceanarium (Pacific Beach Hotel)	65	Tue/Wed Thu/Fri	Lunch: \$12.50(reg.\$15.50) Dinner: \$22(reg.\$38.95)
*Please call to confirm prices & dates)			
Orange Julius (Ala Moana Shopping Ctr.)	62	Daily	10% off all items
Pagoda Restaurant	60	Daily	15% off check total
Prince Court (Hawaii Prince Hotel)	60	Mon-Thu	Breakfast: \$19.50 Lunch: \$23.94 Dinner: \$39.50
St. Germaine's Bakery	60	Wed	10% off all items (except specials)
Sugoi(Dillingham Plaza/aka Gems)	60	Daily	10% off all items
Wailana Doffee House	55	Tue/Thu Mon/Wed/Fri	10% off all items 10% off all items from 3pm-5pm
*No discounts on weekends or Holidays			
Wendy's (Pearl City)	55	Daily	Free Coffee & soft drinks
Yen King	60	Daily	Lunch: \$10.50, Dinner: \$14
Zippy's	65	Daily	10%off with Senior Card
Love's Bakery Thrift Stores	62	Tue/Fri	10% off Love's products only
The Willows	65	Mon-Fri Sat Sun	Lunch: %17.95, Dinner: %31.46 Lunch: \$22.46, Dinner: \$31.46 Brunch & Dinner: \$31.46
<b>GROCERY &amp; MERCHANDISE STORES</b>			
Don Quijote	60	Tue	10%off regular prices 5% off in electronics department

<b>Foodland</b>	60	Thu	5% off all items, except magazines & liquor
<b>Goodwill</b>	60	Tue	20% off regular prices
<b>Hilo Hattie</b>	HI	Daily	25% off Hilo Hattie Labels
	Kama'aina		15% off Non-Hilo Hattie labels
			10% off Hilo Hattie Food
<b>Longs Drug/CVS</b>	All	Daily	10% off CVS items, Hallmark cards & drugs
<b>Ross</b>	55	Tue	10% off all items
<b>Savers</b>	55	Mon	20% off all items
<b>Shirokiya</b>	55	Wed	10% off regular priced items
			5% off in camera department
<b>Waialeke Shopping Center</b>	55	Tue	10% off (select stores)

### SPECIALTY SHOPS

<b>Compleat Kitchen</b> (Kahala Mall)	62	Tue	10% off 11am-12pm
<b>Flora Dec Sales</b>	55	Daily	10% off regular prices
<b>Hairscapes</b>	55	Daily	10% daily & 20% off first-time visit
<b>Hawaii Tech Support</b>	55	Mon-Fri	25% off on-site computer repair & training
<b>Kamaka Hawaii, Inc.</b>	65	Daily	10% off std. & std. pineapple ukuleles only
<b>Marks Hallmark</b> (Kahala/Pearlridge Mall)	60	Tue	20% off all items
<b>Pricebusters</b>	55	Tue	10% off all items
<b>Supercuts</b>	55	Tue	\$2 off service
<b>Sears</b> (Ala Moana Shopping Ctr.)	60	Daily	10% shoe repair, alterations & dry cleaning

### ENTERTAINMENT

<b>Children's Discovery Center</b>	62	Daily	\$6 admissions
<b>Consolidated Theatres</b>	60	Daily	\$7.50 per ticket
<b>Regal Theatres</b>	60	Daily	\$7 per ticket

### MISC.

<b>Ohana Hearing Care</b>	59	Daily	15% off service and devices
			20% off with Generations Magazine
<b>Kai Appraisal Services, LLC</b>	65	Daily	10% off standard single family appraisal