

デリシヤス

1
2015 vol.82

CLUB 7FS

仕事と人生をもっと楽しく、組合見える化マガジン

発行：セブン&アイ・フードシステムズ労働組合
企画編集・広報委員会
〒102-8450 東京都千代田区二番町8番地8
TEL.03-6238-3942 FAX.03-3261-2358

▶ <http://www.7ir-7fs.com/>

7FS労働組合

検索

組合員専用ページへのログインには『社員番号』と『パスワード』が必要です。

今月のパスワード

2015

おぼえかた

気持ち新たに！2015年がスタート！

特集

私たちの健康は家族や仲間の願い

「7FS 健康宣言2018」 プロジェクト始動！ Part.1

あなたの職場におじゃまします⑭

社員食堂新IY本部店

笑顔の職場にチャレンジ！⑭

「労災事故撲滅！！あなたの職場に
ひそむヒヤリ・ハット」

Wave！7FSのなでしこ⑭

廣川 佳代子さん
(デニーズ 小田原風祭店)



7FS UNION VISION 2017
信頼できる誠実な職場を私たちで。

delicious



7FS健康宣言2018 プロジェクト始動! PART.1

「セブン&アイ健康宣言2018」とは？

「セブン&アイ健康宣言2018」プロジェクトとは、「会社」「セブン&アイ・ホールディングス健康保険組合」「労働組合」が一体となって取り組むものです。社員（＝人財）が健康である事は生活の質を上げるだけでなく、企業が活力を増し、業績を上げていくためにも欠く事のできない要因です。



「セブン&アイ健康宣言2018」の目標

1.適正体重を維持し、生活習慣病を減らす

適正なBMIを目指す。（日本では25以上は肥満、18.5未満は低体重）

2.喫煙率を減らす

社員全体の喫煙率を、現在の32%から24%以下にする。

3.女性特有のがんの認知度を上げる

乳がん検診の受診率を上げる。

4.社員のイキイキ度をアップ

正しいメンタルヘルスへの理解と体制の整備。

5.ワーク・ライフ・バランスの推進

労働時間の適正化、休日・休暇の取得促進と有効活用。

BMIとは？

BMI（＝ボディ・マス・インデックス）とは体重÷身長×身長で算出した体格指数で、肥満度の指標として国際的に用いられています。男女とも、BMIが「22」の数値の時に高血圧、高脂血症、肝障害、耐糖能障害等の有病率が最も低くなるとされており、「BMI＝22」となる体重を理想としたのが標準体重です。

7FSターザン流・超実践的 肥満予防&脱却大作戦!

「BMIの数値を下げるにはどうしたらいいの?」「いまは肥満ではないけれど、普段からどういう事に気をつければいいのか?」という声にお答えしましょう! 外食産業で働く私たちは、常に肥満と隣り合わせ!?今回は普段の生活を見直すヒントをご紹介します。

step1 まずはBMIで自分の適正体重をチェックしよう!

BMI計算式

$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \times \text{身長(m)}$$

肥満度の判断基準

低体重(やせ)	18.5未満
普通体重	18.5以上 25未満
肥満(1度)	25以上 30未満
肥満(2度)	30以上 35未満
肥満(3度)	35以上 40未満
肥満(4度)	40以上

step2 太るメカニズムを知る

まず、なぜ太るのか。それは、摂取カロリーが消費カロリーを上回っている、つまり活動する以上に食べている量が多いからです。昔は食べても太らなかった方も、それは体内の基礎代謝量が今よりも高く、身体を動かす機会もあったからです。基礎代謝量とは人間が何もしていなくても消費するカロリーの事で、基礎代謝量+日々の活動量が1日の消費カロリーです。この基礎代謝量というのは、10代後半をピークに緩やかに下降していきます。身体の代謝量は減っているのに食べる量は変わらない、社会環境の変化で運動する機会がなくなるなどの事が重なり、意識しないうちに体重が増えていくのです。



「セブン&アイ健康宣言2018」プロジェクトのスタートにもない、7FS労働組合でもこのプロジェクトと連動した取り組みが開始します。今回は外食産業で働く私たちが抱える課題に
より着目し、普段の生活を見直す実践的な内容でお届けします。私たち自身が健康を意識し、自ら行動し結果につなげていきましょう!

道！ 私たちの健康は家族や仲間の願い、新年こそ健康な身体を手に入れよう！

7FSの現状

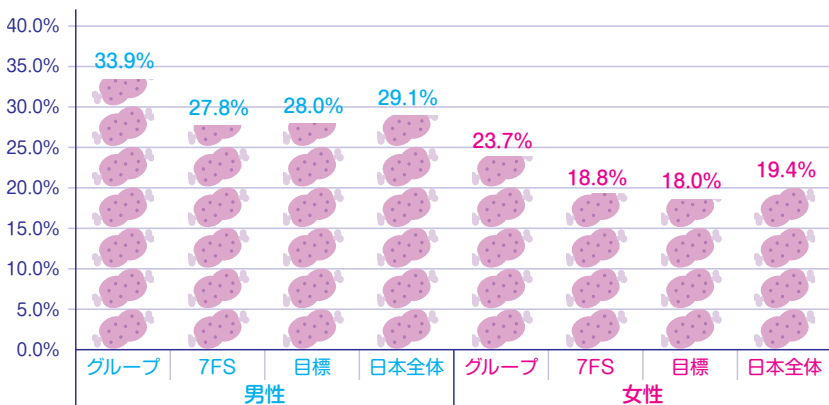
7FSでは、一部でBMIの数値や全体的な喫煙率の高さがあげられます。外食産業で働く私たちは、どうしてもカロリーの高い物や脂肪分の多いものを口にする機会が多くなります。知らず知らずのうちに消費し切れなかったエネルギーが身体に蓄積され、その結果がBMIの数値に表れてきます。肥満は体重が重くなるだけではありません。本当に怖いのは生活習慣病などの、数多くの疾患の原因となる事です。現代人の三大死因は全て生活習慣病に関わるとされ、食べ過ぎや、運動不足が病気の遠因となっています。また喫煙も同様

に、生活習慣が引き起こす、最大の死亡原因になるといったデータがあります。

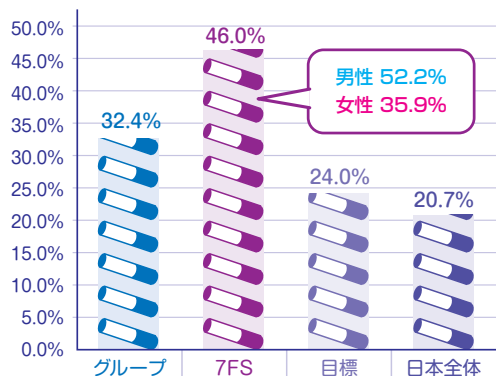
もちろん、組合員の皆さんも健康には留意されていると思いますが、その健康は自分だけのものではない事を意識しましょう。ご自身の健康はご家族のもので、皆さんが健康でいる事が、皆さんの家族と同時に、会社のためにもなるのです。

新しい年は生活改善のチャンスです、今一度自分の身体と向き合って、一人ひとりが健康を意識しましょう。

■7FSのBMI 25以上の割合



■7FSの喫煙率



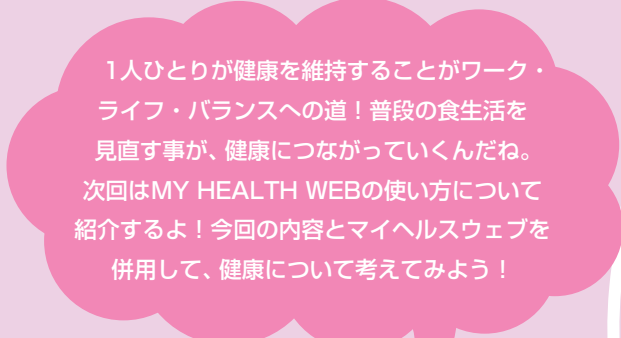
step3 食べる習慣を考える

「食べる量が多いのは分かった、それでもカロリー計算して食べている余裕はない!」、おっしゃる通りです。それでは、今度は食べるスピードに注目してみましょう。食べる量が増えると、咀嚼回数が減り早食いになる傾向があります。「最近、身体が重くなってきたな」という方は、よく噛まずに食べていませんか？仕事の合間に食事する場合、どうしても手早く済ませてしまいがちですので、口に入れたら30回噛むようにしてみてください。そうしてゆっくり食事をとる事で満腹中枢が刺激され、食べ終わる頃にはお腹いっぱいになっています。満腹中枢が刺激されるのが20分といわれているので、まずは自分の1食分の時間を計ってみましょう。



番外編 体重計に毎日乗ろう

体重計は毎日決まった時間に乗るのが基本。ただ、シフトなどで不規則になる場合は、朝起きた時や寝る前など、同じタイミングで計るようにしましょう。この時は体重の数値よりも、前日との比較を意識してみてください。たとえ昨日より増えていても、食べ過ぎたからだなど理由が分かれば、その日の食事は軽めにしようと意識が働き、自分の中での基準になります。



step4 食生活の改善

1食をしっかりと時間をかけて食べるようになると、食生活を改善させるチャンス到来です。食に対して前より意識しているので、食べる前に「待った!」をかけられるようになります。お昼に揚げ物を食べたなら、晩ご飯はヘルシーな料理を選ぶ、ご飯のお代わりをやめてみる、脂っこいものを控えて魚にしてみるといった具合に、自分自身で判断できるようになります。例えば、前よりラーメンを食べなくなったら、それは改善されてきた証拠です。



あなたの職場に おじゃまします

No.023

社員食堂新IY本部店

1時間で、700人近いお客様が来店!

「社員食堂新IY本部店」は、ご存知セブン&アイ・HLDGS本社ビルの社員食堂です。客席540席、2時間半の営業時間で1日平均2,000名を超えるお客様が来店しています。



社員食堂新IY本部店
【住所】〒102-8450
東京都千代田区二番町8-8
セブン&アイ・HLDGS本社ビル7階
【アクセス】
JR「四ツ谷駅」から徒歩5分、東京メトロ有楽町線「麹町駅」から徒歩3分
【電話番号】03-3261-5229
【営業時間】11:30~14:30

オペレーションについて、
孫竹BMIに伺いました!



—普通の運営で心掛けている事は?

セブン&アイ本社で働く方は、商品の試食等で普段から美味しいものばかり召し上がっていて、舌が肥えているお客様ばかりです。休憩時にも、社員食堂で美味しい料理を召し上がっていただくために、どんなに忙しくても料理はできたて、ごはんは炊きたてをご用意しています。限られた客席のなかでたくさんのお客様をお出迎えますので、客席がスムーズに流れるよう、満席時の客席コントロールを常に意識しています。

具体的には店長が予定食数に対しての実績、追加準備の有無や、入客状況を見てインカムで采配をとっています。営業時間2時間半、運営人数25~30人で、一日平均販売数2000食。最大30分間で800食を販売した事もあります。

簡単な タイムスケジュール

- 朝 オープニングスタンバイ
仕込み
主菜、小鉢の小分け調理
- 10:35 倉庫、誓いのこぼし、接客
用語、フレンド唱和、
前日の売上、食数実績
- 昼 運営
- 15:30 社員ミーティング
当日の営業の反省、
翌日の計画など



12月1日より、喫茶コーナーは7FS
給食事業部が運営する「セブン-イレ
ブン7&i 本社ビル店」になりました。



今後、低カロリーの健康メニュー
が続々と登場します。ご期待く
ださい。



—BMIを減らしたい方には、どの定食が おすすめですか?

健康を考えたA定食では、カロリーを600kcal、塩分3g以下に抑えた、野菜たっぷりなヘルシーメニューを販売しています。ヘルシーメニューを1ヶ月食べ続けた結果、大幅減量に成功したというデータもあります。

今後も商品開発部の協力を得て、魅力的なヘルシーメニューを開発します。

—孫竹BMIのこれまでを振り返っていか がでしょうか?

1998年の中間採用で入社しましたが、ここまで続けられたのは、従業員のみなさんのお陰です。人手が足りずに、現場で肉体的に辛かった事や、お客様にご迷惑をおかけしたときは心苦しい思いをしましたが、そうした時期を乗り越えられたのは、何も知らない中間入社の人間にも色々面倒を見てくれる7FSの風土と、コミュニケーションを取り合える環境に恵まれた事だと思います。今後も初心を忘れず、店の血流がよくなるようなコミュニケーションを取ってまいります。

秋の デリシャス杯 ゴルフコンペ 各地で開催!

今年も各地で開催された「デリシャス杯ゴルフコンペ」。腕に自身の
ある方、コースデビュー
の方など、多くの方が
参加され、大自然の中
でナイスショットを連
発！皆で楽しい一日を
過ごしました。



熱戦！各地でナイスショット！

11月6日(木) 第6回デリシャス杯中日本大会
山梨県・敷島カントリー倶楽部



【参加人数】22名 【優勝】藤井 嗣久さん(デニース長野若里店) 【GROSS】103 【NET】75.4



中日本大会の様子



優勝の藤井さん／写真右

11月14日(金) 第14回デリシャス杯関東大会
群馬県・メイレイクヒルズカントリークラブ



【参加人数】19名 【優勝】高畑 信さん(店舗開発部) 【GROSS】95 【NET】72.2



メイレイクヒルズCC

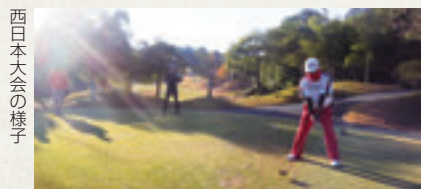


優勝の高畑さん／写真左

12月5日(金) 第13回デリシャス杯西日本大会
愛知県・キャッスルヒルカントリークラブ



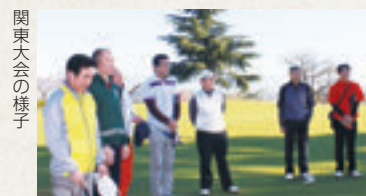
【参加人数】21名 【優勝】荒山 貞義さん(オペレーションサポート部) 【GROSS】89 【NET】71.0



西日本大会の様子



優勝の荒山さん



関東大会の様子



大久保社長

関東大会には大久保社長にもご参加いただきました。

Let's Golf Life!

ゴルフは生涯スポーツとも言われ、年齢、体力、技量などに応じて自分のペースで楽しめるスポーツです。組合で開催しているデリシャス杯を機会に、ゴルフをプレーした事のない方もぜひ始めてみてはいかがでしょうか。今後また皆さんの参加をお待ちしております。



Wave! 7FSの なでしこ

Vol.14

ようこそ! 廣川さん。

今回の「なでしこ」は
廣川 佳代子さんです!
(デニーズ 小田原風祭店)



「なでしこ」のテーマについてミエル君とトークをして、更に次号に登場していただく女性組合員を紹介してもらうという、まさにWave (7FSの女性の波を起こす、7FS女性が繋がる)なコーナーです。

- チャレンジしていること
- 仲間と過ごした楽しい時間
- 私が一番感動したこと
- 私の元気の源
- 休日を満喫! 私の趣味
- でました! 今回のお題
- 仕事とプライベートの両立で心掛けていること

〇〇 本日はよろしくお祈いします。廣川さんはデニーズ小田原風祭店でマネジャーをされていますね。マネジャーになろうと思ったきっかけって何だったんですか?

廣川さん デニーズ小田原風祭店のオープニングスタッフとして入社して、当時の店長にはゼロから育てて頂きました。サーロインステーキやマンゴーのおすすめで全社1位になったりと、仕事があつても楽しくて、たくさん大切な事を教わりました。

その店長に「この仕事が好きだったら、とことん極めてみたら? 次の目標としてマネジャー、店長を目指して仕事をしなさいよ」と言われて、マネジャー職を目指すつと約束したんです。それを実践した事になりますね。

〇〇 マネジャーまでのステップで大変だった事は?

廣川さん 勤続は、今年で6年目になります。

1年半でフロントリーダーを取得したんですが、キッチンリーダーはマネジャーになるために後から取得しました。丸2年間フロントから出す、キッチン業務をがんばりました。その間、覚える事が多くて大変でしたが、ここまでやれたのは出会ってきた方々が私にはすごいと思える方ばかりだったので、とても良い巡り合わせに恵まれたんだと思います。

〇〇 日々の仕事のリフレッシュとして、プライベートでは何か夢中になっている事はありますか?

廣川さん 小学2年生の子どもがいて、最近ソフトボールを習い始めたんですが、練習や試合と一緒にいく事が楽しいですね。子どものチームは神奈川県下2位という強豪チームで、練習はとても厳しくて監督も結構怒る方なんです。でも、子ども達には好かれているんですよ。それを見て「私も、お店で学生の従業員を教育すると

きの指導法として使ってしまうおう」なんて思ったりもします(笑)

〇〇 ちゃんとケアする部分はフォローして信頼関係が築けているんですね。

素晴らしい!! 子育てしながら働く女性として気になる事はありますか?

廣川さん どの職場でも、子育てに理解のある上司や環境が大切だと思います。特にマネジャーをやるなら、そこは関係ないですよという方中にはいます。理解のある店長さんに当たればいいのですが、違つと苦しいですよ。女性が働きやすい職場は上司の理解も大切だと思います。

〇〇 お仕事に子育てに、とてもバイタリティー溢れる行動派に感じますが、旅行などはされますか?

廣川さん 年に1回はどこかに行こうとはしています。一番最近では、組合のパンククラブを利用してエクシブ浜名湖に行きました。ところが、前日に予約していたバイクが急遽中止になるとつ連絡がホテルからありました。両親や子どもを喜ばせたかったのでどうしてもバイクが良くて…。ホテルに何とかならぬいかお祈いしてみたら、グレードの高い部屋やいちご狩り体験などを用意してくれて、逆にとても良い旅行になりました。

お客様に対して失敗してしまった時のフォローで、苦情をお褒めに変わる瞬間ってつのはこういう事なんだなと勉強にもなりました。(笑)

〇〇 いつでもお仕事に役立てようと考えていてスゴイですね! これからもお仕事も子育てもがんばってください。本日はありがとうございました。



廣川さんの仲間紹介!

次回は **石川 玲子さん(ポツポ静岡店)**

労働組合主催の『美文字セミナー&美食ランチ』に参加した際、同じグループになって石川さんと知り合う事ができました。ポツポから参加されていた皆さんは、他店同士と一緒に仲良く参加されていて、とても横のつながりが強い職場だと感じました。

2014年2月号 天野 和美さん ポツポ伊勢原店	2014年3月号 山本 沙苗さん ポツポ立川店	2014年4月号 新村 浩子さん 本部 人事総務与事務	2014年5月号 川村 奈津美さん 本部 人事部人事	2014年6月号 三田 純子さん デニーズ 名駅西口店	2014年7月号 戸川 奈美さん デニーズ 高島店	2014年8月号 青木 悠華さん 外部給食ヤマト厚木 ゲートウェイ店	2014年9月号 武石 久恵さん 社員食堂 そごう横浜店	2014年10月号 橋本 美知子さん 本部 商品部物流	2014年11月号 中村 紗依子さん デニーズ 藤沢北口店	2015年1月号 廣川 佳代子さん デニーズ 小田原風祭店	2015年2月号 石川 玲子さん ポツポ静岡店
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------	---	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------

※所属は掲載当時

7FS UNION VISION 2017



信頼できる誠実な職場を私たちに。

あなたはどんなマイビジョンを描きますか？

私達は常に「安心」「感謝」「誇り」を胸に、一人ひとりが「マイビジョン」を描き、実践し、達成する事で変化は起こり、仕事と幸せがつながり始めます。仲間たちのマイビジョンを参考に、まずはイメージする事から始めましょう。

VISION 7 幸せな家庭を築きたい

中家 直也さん(デニーズ常滑店)

● 家族で過ごす幸せ

私の将来の夢は、幸せな家庭を築く事。子どもがいて、ペットを飼って、大きな庭付きの家を持って、と夢だけは膨らみます(笑)。少し前は独身貴族もいいなと思っていたんですが、やはり家庭を持って和やかに楽しい人生を過ごしたいですね。かの有名な野口英世も、「人生最大の幸福は一家の和楽である」という名言を残しています。ただ私の場合は、まずは最愛のパートナーとの出会いが必要ですが(笑)。

● 日々勉強できる環境に感謝！

仕事の面では、自分のキャリアアップを意識して、尊敬する上司のもと、日常の業務を完璧にこなせるようにスキルを磨いています。特に、マネジメントに興味があるので、店舗運営を間近で学べるのは、非常に力がつきます。近い将来、自分自身がしっかりリーダーシップを発揮して、お店の運営を任せてもらえるように頑張っていきたいです。

● 仕事と私生活も楽しむ事が大切

仕事外での経験や学習が、より自分自身の仕事の質を高められると思うので、ダラダラ休日を過ごすのではなく、やりたい事をリストアップして、計画的に過ごすようにしています。

もちろん、積極的に出会いの場に参加したり、流行のお店をチェックしたり、自分磨きにもいそいでいます(笑)。そして何より、仕事とプライベート問わず、一日一日を楽しむ事が、毎日充実した生活を送れるカギだと思います。

幸せな家庭を
築きたい

中家 直也
デニーズ常滑店



CSR 通信

社員としての心構え

～ 信頼される誠実な社員であるために～

Vol.12 お客様の立場に立った行動を忘れないために

お客様の立場に立って考え、思いやりある行動を

私たちが目指すお店作りで大切な事、それは「お客様の立場に立って考え行動する」という事です。しかしながら、毎日いろいろなお客様と接して過ごしているうちに、時々、その考えを忘れてしまう事もあり、お客様から苦情をいただいてしまう事も少なくありません。今一度、私たちの仕事の原点「お客様に立った行動」について考えましょう。「お客様の立場に立った行動」とは、“お客様の気持ちを思って”や“自分がお客様だったら”を考え、お客様の喜ぶ行動が出来る事です。



そのためには「思いやりの心」を育む事がポイントです。上の絵のようなお客様がご来店されたら、あなたはどのような思いやりが思い浮かびますか？お客様の立場に立った行動を、これからも多く気づき、そして学んでいきましょう。CSR通信で、一年を通してテーマに

してきたのは「信頼される誠実な社員であるために」です。お客様に信頼されるセブン&アイ・フードシステムズの一員として、一年前と比べあなたは、成長されたでしょうか。これからもCSR通信を通じて、みなさんと一緒に考えていきたいと思っています。



お客様の立場に立った行動を忘れないために、お客様のいろいろな事に気づいて学びましょう。相手を思いやる「思いやりの心」を育む事で、相手の立場に立った行動が出来る人になるのです。

安全意識を高め、事故を未然に防ごう

日常の作業中にヒヤリとした事や、ハットとした事はありますか? 事故にならず忘れてしまった事が積み重なると、いずれは労災事故に繋がってしまうのです。

7FS内の傾向として「調理場内での火傷と切り傷」が事故全体の半数以上を占めています。野菜をカットしている最中に手を切った、油の交換作業中や沸騰した鍋の移動時に火傷をした、汚れた床で滑って割れた食器で手を切った、など労災事故の具体例を職場全員で共有する事、さらに日常でヒヤリ・ハットした事例も報告し合う事が、一人ひとりの安全意識を高め、労災事故の撲滅に繋がります。

●事前のチェック

①労災事故の具体例や傾向を知り、作業時に注意する、②声かけで「チームワーク」、「危険防止」を強化する、③不要な器材の片付け、整理整頓、④作業器具の安全装置を必ず使用する(作業時間短縮のために、スライサーのストッパーなど安全装置を使わない事は、事故発生の要因となります)。

●日頃の確認

・医薬品の用意
・労災指定病院の確認



積み重なった不注意や不備が事故に繋がる

労働災害(労災)とは、労働者が業務中に負傷(怪我)、疾病(病気)、障害、死亡する災害の事をいいます。労災事故の発生はちょっとした不注意や不備によるものがほとんどですが、その背景には300の異常が存在するといえます。

① まず応急処置!

●火傷

1. ます火傷した部分を流水で十分に冷やす



2. 火傷の進行を防ぐために焼けた衣類などを取り除く
※濡れた衣類が皮膚に付着している場合は、無理に取り除かない事



3. 皮膚に裂け目がある火傷は、清潔な水に浸したガーゼで冷やす。皮膚に裂け目がない火傷は、乾燥したガーゼで覆う



●切り傷

1. 切り傷や擦過傷を清潔な水で洗浄する



2. 傷口の状況や、どの程度の深さや長さなのかを確認する



3. 出血が止まらない場合は

①直接傷口を滅菌ガーゼなどで抑える

②傷口を心臓よりも高くする

③止血点を抑える
※左図は、代表的な止血点



応急処置を行っても、痛みが残ったり、出血が止まらない場合はすぐに病院へ

② 病院で治療する

病院(労災指定病院)の受付で必ず「労災保険をお願いします」と伝えましょう。その際、健康保険証は提示(使用)しないでください。

慌てずに! 労災発生時の初期対応

もし万が一、労災事故が発生してしまった場合は、正しい知識を活かした迅速な処置が求められます。

労災事故は本当にささいな事が原因となります。安全装置を省略するなどの油断や、店舗の床の拭き残しなど、自分には関係ないと思わず、仲間同士助け合いの精神で日々の仕事に取り組みましょう。あなたと仲間を守るのはあなた自身なのです。一人ひとりが危険に対する認識と労災の防止を意識する事で、労働環境改善にも繋がります。

中央役員コラム



中央執行委員
佐藤 陽一さん

1年というの、いつの間にか過ぎてしまうものです。いつの間にかと言えば、私の体重も入社して25kg増えていました。先日、2年で40kg減量した方から、何事も継続する強い意志が大切だという話を聞きましたが、腹筋マシンや自転車が置きざらしの私には突き刺さる言葉でした。肥満は大病の元ですが、太っているだけでは不健康だという自覚症状はなく、深刻な状況になってからわが身を振り返ることが多い気がしま

す。ところで、『MY HEALTH WEB』の登録はお済みでしょうか。感覚で管理するよりも、目に見えるデータで自分の健康状態をチェックできるほか、色々なアドバイスも閲覧できます。健康はお金では買えない宝です。私も笑顔で仕事するため、楽しく健康増進に取り組み、2015年は結果を出す年にしたいです。巷ではインフルエンザも流行しています。お体には十分留意してお過ごしくだされませ。

7FS労働組合相談窓口

電話 0120-459-394
メール 7fskumiai@7ir-7fs.com
HP http://www.7ir-7fs.com/

電話受付時間
AM9:00
PM9:00



・相談内容 仕事のこと、生活のことなどなんでも
・対象者 7FSで働く方ならどなたでも

相談内容の秘密は厳守します。
お気軽にご相談ください!



携帯からも受け付けますが、メールでの返信をご希望の方でドメイン指定されている方は、解除、もしくは7fs.7andi.co.jpを設定してから送信してください。