

デリシヤス

5

2015 vol.85

CLUB 7FS

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

仕事と人生をもっと楽しく、組合見える化マガジン

▶ <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

0556

おぼえかた

カラダとココロ(0556)のバランスを大切に
支えてくれる仲間がここに居ます

特集

新しい組合員集会のカタチ

「未来来るビジョン」

あなたの職場におじゃまします⑦

デニーズ市川店

笑顔の職場にチャレンジ!①

「今すぐ簡単にできる!ウォーキング習慣」

Wave! 7FSのなでしこ⑬

蓬田 富士子さん
(ポッポ 西武小田原店)



信頼できる誠実な職場を私たちに。

delicious



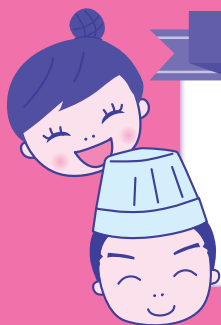
新しい組合員集会のカタチ



「7FS UNION VISION 2017」を実現させるには、まずは皆さんのワーク・ライフ・バランスを実現させることが必要不可欠です。そこで、組合員集会は、「未来来るビジョン」としてパワーアップして生まれ変わりました！

7FSが考えるワーク・ライフ・バランス

私たちが描くWLBとは、自らの工夫と仲間の助け合いにより、周囲から信頼される誠実な職場風土づくりをすることで、私（自ら）と家族の充実した人生を実現するもの



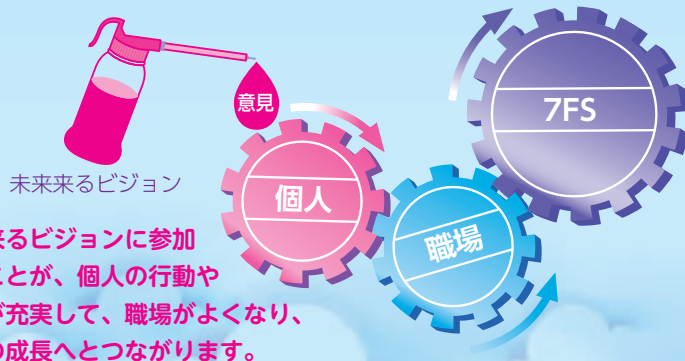
未来来るビジョンとは

ワーク・ライフ・バランスの実現をテーマに、みなさんの声を形にして、一人ひとりができることを考え、皆さんが働く職場のありたい姿を思い描くための機会です。

日頃の職場での問題点や仕事全般についての意見を語るだけでなく、参加者全員が自分の価値観について向き合い、互いに共有していく場することで、ワーク・ライフ・バランスの浸透につなげ、信頼される誠実な職場風土づくりを目指していきます。また、労働環境の改善を図るためにも組合員さんの声を直に聞く貴重な場となります。



▶ワーク・ライフ・バランスの実現した状態へ



未来来るビジョンに参加することが、個人の行動や生活が充実して、職場がよくなり、会社の成長へとつながります。

未来来るビジョンの流れ



1 ワーク・ライフ・バランス 実現に向けて

忙しい毎日の中では、なかなか自分が本当に思っていることを掘り下げて考える機会が少ないと思います。「未来来るビジョン」では、ご自身の現在のワーク・ライフ・バランスの状態チェックを行うことからはじめ、グループワークを通して、今後の自分自身の目標、取り組み、職場に求めることを体系的に導き出していくプログラムになっています。



2 2015労働条件交渉の フィードバック

「ワーク・ライフ・バランス実現のために職場や会社に求めること」について集約を行い、「労使協議会」「労使懇談会」「労使委員会」等で会社へ伝え改善に取り組みます。

参加された組合員一人ひとりが、未来来るビジョンを通じて「自分自身のワーク・ライフ・バランス」について考え、参加者自身と職場の「ワーク・ライフ・バランス実現」に向けた考えや行動を整理していきます。

未来来るビジョンで、こう変わる

現状

普段何気なく働いているなかで、ここはゆずれない、ここはいつも手薄になってしまうといったことや、自分と考え方が違う人がいると思ったことはありませんか。人はそれぞれに価値基準を持っており、自然とその考えに基づき行動しています。10人いれば10通りの考え方があるのです。

未来来るパワー注入！

そこで、自分が何を大切にしているかをしっかりと考えることで、自分の価値基準を明らかにします。そして、次に周りの人の価値観を知り共有することによって、お互いの理解を深めることができ、同じ環境で働く仲間同士、同じベクトルを向いて仕事をするができるのです。

ポイント！

価値観の傾向が似てくると、同じ価値観を抱く人同士では、そうでない人同士に比べて、お互いの行動に理解を示し、共同作業がしやすく、接近する傾向があることから、働きやすい職場づくりには欠かせない要素となります。

未来来るな第1歩！

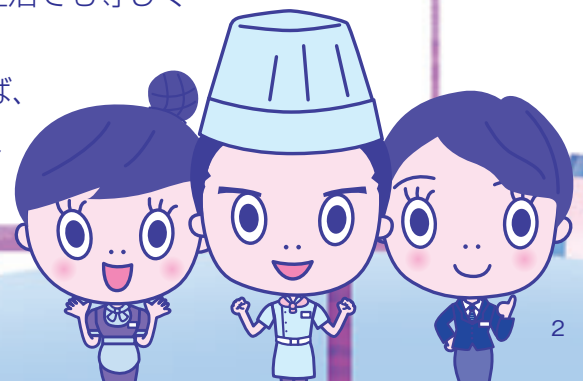
自分の価値観を知り、みんなそれぞれの価値観を知ることで、自分と他人の価値観の違いを知り思いやりの心を持ちましょう。そしてお互いに共通する点があれば、より仕事における理解度も深まることでしょう。



まとめ

私たちが笑顔になるために必要なこと、それは現状をしっかりと認識し、自分のありたい姿に向かうことです。人は誰も幸福な人生を送りたいと望んでいます。そのためには目標を持って生きる必要があり、それは仕事でも日常の生活でも等しく言えることです。

理想とする自分に近づくために毎日があると考えれば、日々の暮らしが輝きだします。そして私たちが笑顔になれば、家族やお客様も今よりもっと笑顔になれるのです。



あなたの職場に おじゃまします

No.027

デニーズ市川店

働きやすい環境を整える！ 仲間への思いやりが人を引き寄せる！

個室スペースがあり、落ち着いた雰囲気ですと評判のデニーズ市川店。取材に伺ってみると従業員みなさんがテキパキと手際よく、協力しあって働いているのが印象的でした。どんな環境で働いているのでしょうか、お話を聞いてみましょう！

—従業員一人ひとりの力が お店を盛り上げる！

以前は慢性的な人員不足でした。学校や保育園も近くにあり駅からも近く、短時間勤務を募集すればニーズがあると考えて採用活動を進めました。すると、空いた時間を活用して働けると、多くの主婦や学生が集まり、スケジュールの調整も容易にできることが多くなっていきます。そこから従業員を育てる環境が整い、積極的に業務を委任したことにより、従業員一人ひとりの成長やモチベーションの向上に繋がりました。



従業員は自分の担当だけではなく、キッチン担当者がドリンク作成や料理の配膳、フロント担当者がキッチンフォロー等、各々が仕事の幅を広げています。職種の垣根を越えた仕事を行うことで、みんなで助け合う姿勢が生まれチームワークを高めることに繋がっています。

—リチャレンジプランを活用！

慣れ親しんだ職場で長く働きたいというのは誰も思う事。フロントリーダーである斎藤さんはリチャレンジプラン制度を活用して休職を経験し、現在は職場復帰して働いています。妊娠を期に、仕

事を続けるかどうかを考えていた時期に、リチャレンジプランを勧められた斎藤さん。DMからいたわりの言葉をかけてもらったり、詳しい制度の説明や休職期間によって本人に最適なプランを人事の方が提案してくれたり、会社の対応はきめ細やかなものだったといいます。もともと接客業が大好きで、復職したい気持ちが強かった斎藤さんは、迷わずこの制度を使いました。

—ここで長く働きたいと思える 環境作りが大切！

それでも1年半のブランクはとて

安になったと言います。そこで支えてくれたのが、今の馴染みの仲間たちでした。「迷惑をかけることもありますが、仕事面だけでなく子育ての先輩としても励みになる言葉をかけてもらえます。この夏、2回目のリチャレンジプランで産休に入ります！」(斎藤さん)

働く女性を応援するリチャレンジプラン制度も、ここで長く働きたいと思える環境があるからこそ。一緒に働く上場の理解と助けてくれる仲間の存在がとて心強いと感じたお店でした。そんな縦と横のつながりが、働きやすさにつながるのかもしれない。

デニーズ市川店

【住所】〒272-0034
千葉県市川市市川1丁目26番5
【アクセス】JR市川駅と京成市川真間
駅の間にあり京成から徒歩3分。JRから
国道14号を渡り京成方面へ徒歩約7
分。店舗前はバス通りで(銀座真間通
り)商店街が並びます。
【電話番号】0465-63-8101
【営業時間】24時間営業



くつろげる
個室スペース
です！

全員が助けあって
仕事しています



チームがお互いに
フォローしあえる
環境なので、安心
して働けます！
店長の堀江さん

きめ細やかな対応で、安心して
制度を利用できました！
フロントリーダー 斎藤さん





Pick up!

第2回七ヶ浜復興支援ボランティア

震災から4年。復興では、震災を風化させずに一人ひとりができることを長期間続けていくことが重要です。復興に向け困難に立ち向かってきた七ヶ浜の方々のお役に少しでも立つために、また、組合員のボランティア意識の向上を図り、社会の一員として率先して社会責務を果たすためにも、給食事業部と協力して「第2回七ヶ浜復興ボランティア」を行いました。

現地ボランティア内容詳細

【日程】2015年2月12日(木)～13日(金)※1泊2日
 【ところ】宮城県・七ヶ浜町復興ボランティアセンター
 【参加人数】16名(デニーズ、ファミリー、社員食堂、本部)

宮城県七ヶ浜町で採れる高品質なわかめやのり。現地でのボランティアでは16名の方に参加いただき、その生産作業を支援しました。

●生産作業の様子



二番町本部ボランティア

【日程】2015年2月21日(土)
 【ところ】二番町本部 社員食堂
 【参加人数】58名(7FS、IY、YMT、SS、HD)

3月2日(月)からの販売に向け、現地ボランティアに続き二番町本部社員食堂にて「七ヶ浜産わかめ」のパック詰めボランティアを行いました。



●パック詰めの様子



給食事業部「復興支援企画」

【日程】2015年3月2日(月)～17日(火)
 【販売店舗】社員食堂 新Y本部店、アリオ亀有店、グランツリー武蔵小杉店、そごう・西武全店、ニチレイフーズ船橋工場店、ロジネット船橋店、千葉畜産工業店
 【物販】花の漉わかめ、莖わかめ、焼き海苔
 【メニュー】全22種類

●各地での販売の様子



今回の収益は七ヶ浜へ贈られ、町の活性化に使われます。今後もご協力をお願いします！



Wave! 7FSの なでしこ

「Wave! 7FSのなでしこ」では、7FSで働く女性組合員にサイコロを振ってもらい、出た目に書かれた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の女性の波を起す、7FS女性が繋がる)なコーナーです。

Vol.16
ようこそ! 蓬田さん。
今回の「なでしこ」は
蓬田 富士子さんです!
(ポップ 西武小田原店)



「なでしこ」のサイコロの目と、そのテーマに関するトーク内容の抜粋:

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

🍴 本日はよろしくお願
い致します。紹介頂いた石川
さんからはとても元気な方と聞
いています。活気のある掛け声に
常に笑顔でいらっしゃいますね。
どんな経緯で今のお店におられ
るんですか?



蓬田さん 最初はイトーヨーカ堂に社員として入社しました。オープンから勤務しています。そのあとに旧ヨーク物産に転籍しました。何店舗か異動を経験しまして、藤沢店に在籍していた頃に足を痛めて一度退職しました。そんな中、色々と御縁もあり、おとしの11月にパートナー社員として復職して働いております。

🍴 女性セミナーは近隣の仲間と一緒に参加されていた
が仲がいいですね。

蓬田さん この間一緒に参加したのはみんな仲間ですね。昔からのつながりもありますし、私も20年近く働いていましたから沢山知り合いができました。

🍴 これまで働いてきて印象深かったことはなんですか?

蓬田さん 昔、今川焼の販売数では一番、二番を争う店でした。ベテランのマネジャーさんの店相手に、かたや新人のマネジャーの私がやっていて大変でした。今の週末の売上が当時の平日の売上のような世界で、日販100万円の売上を記録したことは鮮明に覚えています。生産性も7、8000円台と頑張りました。表彰もされたんですけど「血と汗と涙の結晶をもらって～」なんてからかわれたのも良い思い出です。

い出です。近隣の仲間同士で張り合いを持って仕事をしていましたね。そうすればアドバイスももらえるし、愚痴も言いあえます(笑)

🍴 薄皮黄金焼やお好み焼きなど、うまく調理するコツを教えてください。

蓬田さん そうですね。生地を均等に落とすのは常にやっていないと感覚がつかめませんね。「リズムで落とさない」と私は教えています。スピードや量感で感覚をつかむよりも上手にいきます。商品を作るなら誰にも負けないつもりで修練してきました。もとより、この仕事を始めようと思ったきっかけは「今川焼」を作ってみたくて入社したので、その分、商品への愛情が誰よりも持っている自信はあります!



🍴 高い理想と拘りを持った仕事をしている蓬田さん。今年還暦を迎えます。店舗では誰よりも元気にお客様に「いらっしゃいませ～」と声をかけていました。仕事が楽しくてしかたがない! そんな気持ちでいつまでも働けたら素敵ですね。そのためには健康ありきです。体を鍛えて、休みの日は仲間と温泉でリフレッシュ。まさにワーク・ライフ・バランスです。



蓬田さんの仲間紹介!

今回は **森下 泰羽さん**(テニース南平台店)

小田原から車で小一時間、熱海をはじめ沢山の温泉がある伊豆出身の森下さん。学生時代は登山にバレーに茶道まで幅広い趣味を持っていたそうです。働き始めて、また新しいことが聴けそうですね

2014年4月号	2014年5月号	2014年6月号	2014年7月号	2014年8月号	2014年9月号	2014年10月号	2014年11月号	2015年1月号	2015年2月号	2015年4月号	2015年5月号
新村 浩子さん 本部 人事部長与事務	川村 奈津美さん 本部 人事部長	三田 絢子さん テニース 名取西口店	戸川 奈美さん テニース 高岳店	青木 悠華さん 外部給食ヤマト厚木 グートウェイ店	武石 久恵さん 社員食堂 そとう横浜店	橋本 美知子さん 本部 商品部物流	中村 紗依子さん テニース 藤沢北口店	廣川 佳代子さん テニース 小田原旗店	石川 玲子さん ポップ 静岡店	蓬田 富士子さん ポップ 西武小田原店	森下 泰羽さん テニース 南平台店

※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で。

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 10 休日に運動してリフレッシュしたい！

宮崎 琢也さん(デニーズ秋葉原店)

● 体を休めるだけが休日ではない

休みの日はしっかり休息をとることも大事ですが、私生活も十分に楽しむことが大切だと思います。今年の1月は労働組合主催の北海道スペシャルツアーに参加して、良いリフレッシュになりました。また、昔やっていた野球を再開して、休日に身体を動かすことを習慣にしたいです。

● 店長の背中を追いかける毎日

いま働いているお店の店長は、人一倍忙しく働いているのに、決して笑顔を忘れません。そんな店長の後ろ姿を見ると、自分も負けていられないと喝が入ります。この春に採用された従業員の一人ひとりにしっかりと向き合い、6月までに新人さんをお店の戦力に育てて、夏を迎えたいと思います。今後も尊敬できる店長と一緒に、よりよいお店作りができるように励んでいきます。

● 目標を確実にこなし、ステップアップしていく

入社して2年目に入りました。私は仕事のステップアップのため、小さなことでも期限を設けて目標を設定し、達成することで自身のモチベーションアップに繋がっています。

また、なにかトラブルがあったときなどは、後ろ向きな考えになりがちですが、常に笑顔で前向きに仕事に取り組んでいくことを心掛けています。ニーズで学んだ接客業というお仕事に10年、20年と長く携わり続けていきたいです。

休日に運動して
リフレッシュしたい！

宮崎 琢也
デニーズ秋葉原店



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.15 ダイバーシティ推進には「チームワーク」が大切

「相手の立場に立って」 思いやる心とは？

ある日、ひとりの従業員がお子さんの発熱で休みたいと連絡が入りました。その日は、近隣でイベントがあり必ず忙しくなるとわかっている日です。さて、あなたの心にはどのような思いが浮かびますか。

「え～、困る。何とかならないかしら」

「子供のことだから仕方ないけど、代わりがないのよね」

「あの人、子どもを理由にすぐ休むよね」



ここではずいぶん辛辣な言葉を例に挙げました。こんな心無い言い方をする人は周りにはいないと信じていたのですが、お母さんたちはこういった日常と戦って仕事と育児の両立をしているのです。その気持ちを汲んで、次のような言葉をかけてあげられたら、その後の人間関係はどのように変化するのでしょうか。

「それは心配ですね。お子さんのそばにいてあげてください」

「店のことは心配しないで大丈夫」

仲間の色々な諸事情を理解し合い、「お互い様」「今はご家庭を第一に」という互いに思いやる気持ちで運営できたら、素晴らしいチームワークという力がついて業績も向上するのではないでしょうか。セブン&アイグループではダイバーシティ推進としていろいろな施策を進めていますが、気持ちの部分で大切なことは、お互いを思いやり、助け合う気持ちを忘れないことから始まるのではと考えます。



ダイバーシティを進めるために大切なことは従業員同士が「相手の立場に立って」思いやる心を持つことと、チームワークから始まります。

笑顔の職場に

チャレンジ!!

～健康増進計画～

Vol.1 今すぐ簡単にできる！
ウォーキング習慣

ウォーキング

年齢問わず、誰でも手軽に始められる運動の代表格です。暖かい陽の光や新緑の空気を胸いっぱい吸い込んで、自然のエネルギーを身体全体で感じましょう！

健康診断結果を見て、新しい健康増進にチャレンジ！

みなさん健康診断の結果はいかがでしたか？結果を見て一喜一憂している方も多いと思います。が、ご自身の習慣を見直す良い機会となります。笑顔で働くためにも健康は必要不可欠です！今回のチャレンジは健康増進計画と題して、毎日の生活に取り入れやすいウォーキングについてお届けします。

歩けばできる、生活習慣病の予防、改善

続けるためのツールとして…

▶高血圧

ウォーキングなどの適切な運動を続けると一般的には血圧は、上(収縮期血圧)がおおよそ10mmHg、下(拡張期血圧)5mmHg程度下がります。おおよそ高血圧の薬一つ分に相当する効果です。



▶高脂血症

ウォーキングなどの運動は、善玉といわれる血中のHDLコレステロールを上げます。また、動脈硬化を進める悪玉であるLDLコレステロールや中性脂肪を下げる場合が多いことが知られています。



▶糖尿病

適度な運動で筋肉細胞でのインスリンの働き(感受性)がよくなり、血糖値が改善されます。



▶肩こり

腕を前後に振る動作をすることになるので、腕の筋肉が伸び縮みし肩のこわばりがほぐれます。



▶肥満

有酸素運動で体脂肪を燃焼します。



▶ストレス

脳内の血液循環、自律神経のバランスがよくなり、ストレスへの抵抗力が高まります。



セブン&アイ・ホールディングス健康保険組合個人向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」のウォーキングキャンペーンに参加してみませんか？

サイトへは <https://seven.mhweb.jp> 検索



▲ゲーム感覚でウォーキングが楽しくて、ポイントをためると、健康グッズと交換できます！ぜひ閲覧してみてください！！

「MY HEALTH WEB」に登録していれば、受診した健康診断の結果を手早く確認できます。ぜひ登録して、楽しく活用して心身ともに健康な体を目指しましょう！

中央役員コラム



中京関西第2ブロック長
横手 良二さん

5月に入り、そろそろ新たな環境での生活にようやく慣れてきたころではないでしょうか。私事ですが、昨年10月に結婚しまして、あっという間に半年が経過しました。まだまだ新婚気分いっぱい幸せな毎日です。帰りが遅くなっても夕食を作って待っている妻に感謝です。今まで仕事一辺倒だった毎日が、どうすればきちんと休日が取れるか、時間通りに退社できるか常に考えながら仕事をできるようになりました。メリハリを付けて効率よく仕事をする事は、仕事中心の生活をした

い人にも、自身の生活を充実させたい人にもワーク・ライフ・バランスを図る上でとても重要なことです。自分一人で生活していたころは、仕事を中心に考え、生活は自分一人のものなので適当に後回しにしたりと融通が効いていましたが、「誰かと生活する」ということはとても大変なことだと改めて今、実感しています。4月から各支部で「組合員集会『未来来るビジョン』」が開催されています。みんなと一緒にやりがいのある職場、働きやすい職場環境を作って、私生活の充実に向けて一歩踏み出しませんか？

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。