

デリシャス

仕事と人生をもっと楽しく、組合見える化マガジン

8

2015 vol.86

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

今月の
特集

お財布に優しい
耳寄り情報満載！

7&i全国サッカー大会
1部リーグ優勝



あなたの職場におじゃまします ②③

社員食堂南大沢店／ポッポ南大沢店

笑顔の職場にチャレンジ！ ②

「健診の受けっぱなしSTOP!!」

Wave! 7FSのなでしこ ①⑦

森下 泰羽さん（デニース 南平台店）



7FS UNION VISION 2017

信頼できる誠実な職場を私たちで。

delicious

➡ 労働組合Webサイトもこまめにチェック！

今月のログインパスワード

3346 おぼえかた
(耳寄り)

<http://www.7ir-7fs.com/>

7FS労働組合

検索



暮らし上手は節約上手 ミエル君の

耳寄り! お得情報

社会保険料や消費税など家計の負担が増える一方ですが、そんなときでもムリなく毎日の生活を
楽しみたいものです。今回のデリシャスは、組合員ならではの耳寄りなお得情報をお届けします!



耳寄り情報 その1 カーリースでお得!



クルマ選びの新提案

マイカーのメリットはいつでもどこへでも行ける利便性ですが、車両代はもちろん、自動車税や車検など、一度にかかる大きな出費がやはりネックとなります。そこで、組合がご提案するのがカーリースという選択肢です。月々の支払いに税金や自賠責保険も含まれていますので、支出も管理しやすくなります。

マイカーを所有すると…

たくさんあるね…

- ・車両代・登録諸費用
- ・税金(自動車取得税、自動車重量税、自動車税)
- ・車検代・保険代(自賠責保険、任意保険)
- ・ガソリン代・駐車場代
- ・消耗品代(タイヤ、バッテリー、ワイパー、オイル等)



「乗る分だけ買う」——これが今どきのカースタイル 新車リース「いまのりセブン」

マイカーリースの中でもおすすめなのが、オリックス自動車の新車リースプラン「いまのりセブン」です。レンタカーやカーシェア大手のオリックスならではの、大量仕入れによるスケールメリットで、個人で買うよりも車両価格の値引率が大きく、リース料もリーズナブルに設定されています。7FS労働組合組合員限定の特選車もご用意しています。

「いまのりセブン」3つの特徴

5年経ったら乗り換え・返却が自由 7年後はクルマをもらうか キャッシュバック	諸費用コミコミで フラットな支払い	国産全メーカーから 選べる
ライフスタイルの変化にも対応できるフレキシブルなプラン。愛車と長くお付き合いをしてメリット大!	フラットな7年払いで月々の支払いが安くなる	新車を購入するのと同じ感覚で、好きな新車に乗れる!

いまのりセブンと自動車ローンの比較

	いまのりセブン	自動車ローン
契約期間	7年	自由に選択
中途解約	5年経過後は車両返却して終了(残期間分の支払いは免除)	残期間分のローン支払額を支払って終了
車両購入の手続き	オリックス自動車 が車両ディーラーと折衝	お客様が直接車両ディーラーと折衝
頭金	不要(お客様のご要望で入れることは可能)	商品により必要な場合あり
税金の支払手続き	オリックス自動車が支払い	お客様が支払い
車検	車検無料クーポンで実施	お客様負担
契約終了後の車両の取扱	お客様名義に変更(継続車検時の基本点検整備費用と名義変更に関わる手数料はオリックス自動車負担) or 車両返却でキャッシュバック(契約時の年間リース料の20%)	お客様名義に変更
乗り換え時	新規に契約	お客様名義車両の売却手配

さらにお得! 組合員限定の特選車もあります!

詳しくはこちらまでご連絡ください ▶ オリックス自動車株式会社 リテール営業課 ☎0120-773-600 (受付時間 平日10:00~18:00)

節約のコツ!

まずは使えるお金をチェックしましょう!

「自由に使える金額 = 可処分所得」を知ることが大切です。

可処分所得 = 給与収入 - 社会保険料 - 所得税 - 住民税

可処分所得とは?

字の通り「処分する(使う)ことが可能な所得(お金)」という意味で、私たちの労働の対価として得た給与や一時金などの個人所得から、支払い義務のある税金や社会保険料などを差し引いた残りの手取り収入のことです。

つまり、実際に個人の手元に入ってきて自由に使えるお金のことをいいます。

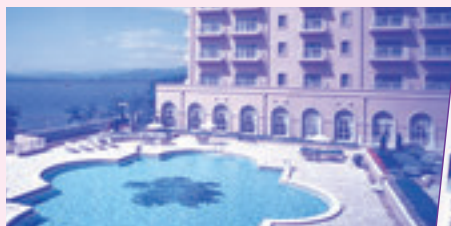


これからの生活をより具体的にイメージしたり、今後の支出計画を立てたりするためには、まずはご自身の可処分所得をしっかりと把握しておくことが大切です!!

耳寄り情報 その2 遊びに暮らしにお得なサイト！

お得に楽しむ！ パンプキンクラブ

セブン&アイ労連ならではの福利厚生サービスで、フィットネスや子育て支援など生活全般のサポートから国内・国外旅行の予約、遊園地・映画などのテーマパークのサポートまで幅広くご利用いただけます。パンプキンクラブをフル活用して、余暇をお得にしっかり楽しむことができます。



豪華な宿泊施設も、お得な値段で楽しめます！



耳寄り情報 その3 お得情報続々更新！

私生活を豊かに！ お得情報ホームページ新設！

7FS労働組合のホームページに「労働組合からのお得情報」ページを新設しました。組合員のみなさんの暮らしを応援する内容が盛りだくさんです。今回の特集ページの詳しい情報も掲載していますので、ぜひご覧下さい！



「お得情報ページ」への入り方

1 お持ちのPCやスマホで労働組合ホームページにアクセス

7FS労働組合

検索

2 トップページから組合員専用ページへログイン

組合員専用ページへログイン

社員番号:

パスワード:

ログイン

上に自身の社員番号、下にパスワード*を入力してログインをクリック！

*パスワードはデリシャス最新号の表紙でチェック！▶



3 バナーをクリック！



4 お得情報ページにあるバナーをクリックすれば、各コンテンツを閲覧できます。



お金を貯めるためには、もちろん「節約」が大切です。しかし、過度な節約意識はストレスの原因にもなります。自分の必要最低限の生活水準を知り、ムダな支出を抑えることができればOKです。お金の使い方を工夫することで、賢い支出に変えることができます。可処分所得を考えて、無理のない豊かな生活を送っていきましょう！

賢く節約
豊かな生活！

あなたの職場に おじゃまします

No.028 社員食堂南大沢店、ポップ南大沢店

密なコミュニケーションが働きやすさの秘密！

都心と緑が共存した街並で、週末は大変多くの人で賑わう南大沢界隈。そんな街に負けず劣らずの活気で盛り上がるイトーヨーカドー南大沢店の社員食堂、ポップにお邪魔しました。



社員食堂 南大沢店 寺田マネジャー

●全てはコミュニケーション！

イトーヨーカドー南大沢店の改装の時にマネジャーに任命されました。改装前に社員の方が異動されたため、苦労しましたが、仲間と苦労を分かち合いながら乗り越えたからこそ、今があると感じます。何事も前向きに考えて「悪い事は良い事の前兆！」と自分に言い聞かせています！！

●創意工夫が店を活性させる！

社員食堂は一日平均150食くらいの食数で定食が中心です。チャーハンも冷凍食材ではなく、きちんと炒めて調理しているので美味しいと評判です。

もう一品の自慢メニューは自作のデザートです。2月の節分の時には「鬼レット」(オムレット)と名付けたメニューを作ったりして厨房でも楽しんでいます。「今日は何？」と食べに来てもらうことが楽しみになるような取り組みをしています。

●それぞれがプラスの相乗効果を生む！

ひとりが何か行動し始めると、次は私が！と行動を起こしてくれる従業員ばかりです。自分では無理と思っている人も「かわいくできたね」と良いところを見つけてあげられれば、自信にもつながりますよね。自分で考える意志を持てば、自然と振り返りが生まれてきます。お客様に喜んで頂き、従業員も楽しく働けるように、常に攻めの姿勢で毎日頑張ります。



社員食堂 南大沢店



ポップ 南大沢店

ポップ 南大沢店 西村マネジャー

●安心して働き続けられる環境

私も含めて勤続17年目に入る従業員が多く働いています。パートの主婦もアルバイトの学生も、生活の一部として負担無く働けることが、長く安心して働ける環境ではないかと思います。もちろん教育するときはビシッと言いますよ！

●「東京のおかあさん」

ベテランスタッフのフォローアップ

お店としては「ラーメン」がおすすめです！薄皮黄金焼も定番メニューですね。試験的に始めた2個入りパックは、売り上げが伸び続けていて、テイクアウトも好調です。ポップはオープンキッチンですので、

美味しそうに見せる調理技術が必要です。新人さんの指導では、否定から入らず、いい所を引き出してあげるよう心がけています。

みんな同じ立場で働ける環境をつくるのがマネジャーとしての私のポリシーです。従業員とは、個人的なことでも相談できる間柄になることもあり、地方の学生さんには「東京のおかあさん」だなんて言われることも(笑)。この間は若い子たちとボウリングに行きましたよ。

●目的を共有し、信頼出来る関係を

従業員一人ひとりがお店を良くしようと考えてくれると、先をみて仕事に取り組めるので心強いですね。そのためにも、よくコミュニケーションをとって何でも言い合える仲であることが大切です。



7FSサッカー部
 悲願の**初優勝**
セブン&アイ
サッカー大会



結成8年目で優勝を勝ち取った7FSチーム！



2015年5月12日(火) 第10回セブン&アイサッカー大会
 静岡県御殿場・時之栖サッカーグラウンド

順位		7FS	SEJ埼玉	SEJ東東京	SEJ神奈川	SEJ長野・山梨	勝ち点	得失点差	勝	負	分	得点	失点
1	7FS		△ 0-0	○ 1-0	△ 2-2	○ 2-1	8	+2	2	0	2	5	3
2	SEJ埼玉	△ 0-0		○ 2-0	● 0-1	○ 2-1	7	+2	2	1	1	4	2
3	SEJ東東京	● 0-1	● 0-2		○ 2-0	○ 1-0	6	±0	2	2	0	3	3
4	SEJ神奈川	△ 2-2	○ 1-0	● 0-2		△ 0-0	5	-1	1	1	2	3	4
5	SEJ長野・山梨	● 1-2	● 1-2	● 0-1	△ 0-0		1	-3	0	3	1	2	5

参加チーム25チーム 総勢508名参加 SEJ:18チーム、IY:3チーム、7FS、オッシュマンズ、ヨークマート、セブン銀行

優勝できたのはスケジュール調整をしてくださった各店の店長や、従業員の皆様のご協力があつてこそと感謝しております。今後は2連覇、3連覇と目標を高く持ち、みんなと頑張っていきます！

ここ数年で、人数も揃い、大会での成績も上がってきました。自分たちの力を信じ切れず、準優勝に終わった前大会の反省を踏まえ、今回は自分たちのサッカーをやることと試合に臨みました。

創部当時は、年齢の高いおじさんの集まりでした。当然のように1勝も挙げられない日々が続きました。何とか1勝し「部を認めてもらおう」、「お揃いのユニフォームで大会に出よう」を合言葉に、毎月練習したのを覚えています。

7FSサッカー部として活動させて頂き、8年目を迎えました。



サッカー部監督
 松本 修一さん (DNY佐野プレミアムアウトレット店)



松本監督・山中キャプテンより優勝コメントをいただきました！



第10回大会MVP



山崎 将さん
 (デニーズ東京ドームシティ店)

サッカーを通じて、新入社員で、さる場として、本当にステキな場所だと思います。店舗にない充実感を実感できますし、何より楽しいです！チームに興味を持った方がいたらぜひ入部を考えてみてください！！



サッカー部キャプテン
 山中 稔治さん
 (DNY南足柄店)

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の女性の波を起こす、7FS女性が繋がる) なコーナーです。

ようこそ! 森下さん。

Vol.17
今回の「なでしこ」は
森下 泰羽さんです!
(デニーズ 南平台店)



できました!
今回のお題

私が一番
感動したこと

〇〇 本日はよろしくお願ひ致します。入社3年目、キッチンリーダーということで仕事面では充実している毎日だと思いますが、いま仕事以外にも何かチャレンジしてみたいこと、夢中になっていることはありますか?

森下さん 最近は少し遠ざかっていますが、趣味で茶道をしています。高校生の時に始めて大学でも茶道部でした。

ですが、今は体を動かすことがしたいですね。学生時代にバレー部、登山部にも在籍していたことがあります。高尾山のような軽装で登れる山から、日本アルプスの八ヶ岳のような重装備でアタックする山にも挑戦しました。自分と同じ位の重量の荷物を抱えて登りきりましたよ。富士山はまだ登ったことがないのでチャレンジしてみたいですね。

〇〇 チャレンジ精神旺盛ですね! そんな森下さんがとても感動した出来事があったと店長さんから聞きしたのですが、教えてくださいませんか?

森下さん デニーズ南平台店には新入社員が二人配属されています。教育を任される中で、時には厳しい言葉も必要となります。

ある日のピーク後に少し強く言い過ぎてしまったと思い、「厳しく言い過ぎてごめんね」と伝えたところ、「あれくらい平気です! もっと仕事ができるようになって、森下さんのようなリーダーになれるように頑張ります!」と言われた時は、自分の中で本当に嬉しく思い、感動してしまいました。

〇〇 人の教育は本当に大変ですね。でも教えている相手から良いリアクションがあれば、教える側のやりがいに繋がります

ね。森下さん自身の新入社員の頃は怎么样了か?

森下さん 私が配属された店舗には、キッチンで活躍する女性リーダーがいて、その方々から仕事を教えて頂きました。

当時の私は、今振り返ると笑い話になるようなミスをしていましたね(苦笑) そんな私を、先輩たちは常にフォローをしてくれていたと感じます。その場ですぐに注意して正してくれるので、何が間違っているのかよく理解できました。相談しやすい環境もあり、自分が教える立場に立った今、非常に参考になっています。

〇〇 今年入社した新入社員も入社後半が経ちます。新しい仲間に先輩として一言頂けますか?

森下さん 従業員、お客様、人との関わりの中で感動を生み出せるのは、我々の仕事の魅力のひとつだと思います。自店の新入社員の二人は学ぼうとする姿勢、吸収しようとする意欲が高く、私自身もその姿を見て感動し、初心に帰る思いで共に勉強しています。忙しいと毎日が単調になりがちですが、仕事だけに限らず、いろいろな



事に興味を持ちチャレンジしていった欲しいです。

私自身は将来的に商品開発や販売促進など本部での仕事にも挑戦してみたいです! みなさんも頑張ってください!!



森下さんの仲間紹介!

次回は**田坂 いずみさん**(デニーズ湘南台店)

デニーズ湘南台店の田坂いずみさんを紹介します。まだ新入社員だった森下さんが一番印象に残っている女性スタッフとのことです。はげましてくれる先輩がいたからこそリーダーになりました! とのことでした。お会いするのが楽しみです。

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8月号	2015年9月号
川村 奈津美さん 本部 人事部	三田 絢子さん デニーズ 名張西口店	戸川 奈美さん デニーズ 高尾店	青木 悠華さん 外部給食ヤマト厚木 ゲートウェイ店	武石 久恵さん 社員食堂 そごう横浜店	橋本 美知子さん 本部 商品部物流	中村 紗依子さん デニーズ 藤沢北口店	廣川 佳代子さん デニーズ 小田原風祭店	石川 玲子さん ボッパ 静岡店	蓬田 富士子さん ボッパ 西武小田原店	森下 泰羽さん デニーズ 南平台店	田坂 いずみさん デニーズ 湘南台店

7FS UNION VISION 2017

あなたはどんなマイビジョンを描きますか？



信頼できる誠実な職場を私たちに。

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 11 手料理のレパートリーを増やす！

木村 遥香さん(デニーズ小机店)

● ただいま花嫁修業中！

私はいまステキなお嫁さんを目指して、花嫁修業の真っ只中です！なかでも、愛情をしっかりと込めたおいしい料理は、幸せな家庭には欠かせません。一品でも多く手料理のレパートリーを増やし、早く幸せを掴みたいです(笑)。

● お店のメニューも作ります！

お店では色々な料理やデザートを目にすることができるので、新メニューが出るとすぐに家で再現しています。なかなか、お店のようにはいかないですが、しっかり研究して自分の手料理のひとつに加えられるように頑張っています。

● お手本は職場の先輩

私を指導してくださった先輩は、演劇の趣味を持ちながら仕事ではフロントリーダーを取得するなど、公私共に輝いています！私も尊敬

するみなさんに負けないように、仕事と私生活を通じて、自分を磨いていきたいです。

● 私の息抜きタイム

頑張ることも大事ですが、時には息抜きも大切です。気持ちをリセットできる時間を持つことで、仕事への意欲もさらに高まります。私が住んでいる横浜には臨港パークなどリフレッシュできるステキなスポットが沢山ありますので、みなさんもぜひ足を運んでみてください。

手料理の
レパートリーを
増やす！

木村 遥香
デニーズ小机店



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.16 子育てもキャリアプランも両立させる「育キャリ」を目指そう

パパたちの目指す、 理想のワークライフ

仕事と子育ての両立は、これまで育児をしながら働くママ達の問題でした。いまは、子育てに積極的に関わりたいという思い、仕事も手抜きをしたくないという新しいワークライフを目指すパパたちが明らかに増えています。でも、その希望に反して現実には「仕事が優先」と考えている人がまだまだ圧倒的に多いようです。

パパの育児で特に障害になっていることが、長時間労働を前提とした働き方。残業が続く毎日では、子どもたちの寝顔しか見ることができません。ママ

は育児を孤独な気持ちで行い、ストレスも溜まってしまう。パパが育児に関わってくれるようになれば、ママにも気持ちにゆとりが生まれ、育児が家族と



の絆を深めてくれるはず。残業のない日を増やし、プライベートも充実させる生き方が、多くの若手社員が理想とするワークライフになってきています。

仕事も育児も「できる」人 『育キャリ』とは？

仕事にも育児にも精一杯全力で取り組む人を『育キャリ』と呼ぶそうです。今まで「育メン」(子育てをする男性)という言葉が一般的に使われていましたが育児だけでなく、きちんと仕事にも全力を注ぎ、業績を達成してキャリアアップを目指すことが求められる社員像になってきているのです。



仕事か家庭かの二者択一ではなく、仕事も家庭も充実させて自分をキャリアアップする生き方が人間性を磨きます。魅力的なパパでもあり、仕事も成功させる社会人を目指しましょう！

笑顔の職場に

チャレンジ!! ～健康増進計画～

Vol.2 健診の受けっぱなしSTOP!!

健康診断でこんな例も!

毎年受ける健康診断。会社全体で受診しますから、行列を作って矢継ぎ早に進んでいきますよね。「ちゃんとした検査じゃないから」、「こんな短時間でわからないよ」なんて思っていないですか。とある男性社員(50)の方は、心臓の異音をこの健康診断で発見され、未然に大病をまめがれたと聞きました。そんな大きなリスクを摘めるのですから、戻ってきた受診結果をよく確認しましょうね!



診断結果に「要受診」があったら

「特に症状もない」、「毎年言われることだから」なんて軽く考えていませんか。病気の可能性が高い状態ですので、早く専門の医療機関を受診して精密検査を受けましょう。放置すればするほど治療費を治療期間もかさみます!



「健康診断は結果を活かしてこそ!」
～健康も不健康も一日にしてならず～

健診結果は自分のカラダを知る大事な通信簿です。一年に一回の健康診断を受けることで、これまでの生活習慣の評価がわかります。症状がないからまだ大丈夫ではなく、じつは病気になる一歩手前かもしれません。受けっぱなしにせず、今後の健康に活かしていきましょう!

「正常」、「ほぼ正常」でも油断は禁物!

健康診断の結果、正常だったからといって自分の健康を過信してはいけません。加齢や環境変化によって健康が悪化することはよくあります。異動で勤務場所が変わった、昇進して仕事内容が変わったなど、様々な変化が生活習慣にも影響していきます。バランスの良い生活のために「MY HEALTH WEB」を活用するのも手ですね。登録がまだの方もアクセスしてみてください! 使える健康情報が満載です!



セブン&アイ・ホールディングス健康保険組合の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あなたも参加してみませんか?!

「MY HEALTH WEB」ウォーキングキャンペーン実施中!

セブン&アイ健康保険組合

検索

中央役員コラム



中央執行委員
中上 瑛さん

組 合員の皆様、毎日の業務、大変お疲れ様でございます! 梅雨が明けて一気に夏がやってきました。夏の暑い日でも、冷房の効いた部屋に閉じこもってばかりせずに、体を動かすことも大切です。ただ、熱中症には注意しましょう。先日、天気が良かったので、気になっていた引出しの中や、お風呂などの掃除をしました。掃除をすると、部屋がきれいになるのは当たり前ですが、気持ちも整理されて、スッキリした気分になると思います。また、一生懸命体を動かして掃除をす

れば、運動と同じようにカロリー消費もされます。良いことがたくさんありますね! 心が乱れると、部屋も乱れてしまうと言われてます。しかし、部屋を掃除することで、心の整理ができ、考え事もすっきりまとまることもあります。仕事場のデスク周りや自宅でのマイスペースはどうでしょうか。自分では整理しているつもりでも、周りから見たら…なんて方もいらっしゃるのでは。仕事やレジャーだけではなく、身の周りもきちんと整理し、充実した毎日を過ごしたいと思います。

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7ir-7fs.comを設定してから送信してください。

