

デリシヤス

2
2015 vol.83

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

4009

おぼえかた

食事はよ〜く(4009)噛んで
食べよう!

特集

今年こそ健康な身体を手に入れよう!

「7FS 健康宣言2018」 プロジェクト始動! Part.2

あなたの職場におじゃまします②⑤

アリオ市原店の7FS店舗

笑顔の職場にチャレンジ!⑬

「春の労働条件交渉につなげる」
〜秋の組合員集会〜

Wave! 7FSのなでしこ⑬

石川 玲子さん
(ポッポ 静岡店)



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

delicious

労働組合ホームページに「健康ページ」を新設!!

🔑「健康ページ」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

3 バナーをクリック!



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!▶

4 健康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。

プロジェクト始動!

7FS健康宣言2018

PART.2

前回の「7FS健康宣言2018」では、7FS
ターゲット企画をお送りしましたが、生活を見直す
ヒントになったでしょうか?今回は皆様の健康生
活を強力にバックアップする、健康に関わる事柄
がひとつに集約された、労働組合の「健康ページ」
をご紹介します。健康について行動を起こす際は、
まずはこのページからはじめましょう!

👓 7FS労働組合webサイト「健康ページ」の活用方法

A セブン&アイ・ホールディングス健康保険組合

知って納得、使って安心です！

クリックすると、「セブン&アイ・ホールディングス健康保険組合」のホームページへジャンプします。私たちの生活で、避けられない病気やケガによる治療費や生活費、出産や死亡の場合に必要な医療や現金支

給など、不時の出費の心配を和らげてくれるのが健康保険です。セブン&アイグループでは、皆様安心して暮らせる健康保険事業を展開しています。健康保険の詳細や各種届出・申請手続はこちらからどうぞ。



B 健保加入者専用サイト MY HEALTH WEB

健保加入者は必ず登録しよう！ 👓

「セブン&アイ健康宣言2018」の一環としてオープンしたマイヘルスウェブ。楽しく健康づくりができる個人専用のサイトです。2014年10月に始動していますが、健保加入者の方、登録はお済みでしょうか？いままでの「検診結果」や「医療費情報」を一覧で確認できるなど、必要な医療情報はここを見れば一目瞭然です。あなたに適した「生活習慣改善アドバイス」や、ご自身で行動計画をたてる「MYミッション」、日々の記録をグラフ化した「MYバイタル」で、健康管理に役立つのはもちろん、活用すればするほどポイントが貯まり、健康アイテムが貰えるチャンスもあります！

- ① MYステータス…あなたのスローガンやステータス情報
- ② MYポイント…サイトで獲得した現在のポイント数
- ③ MYミッション…ライフスタイルに合わせた行動計画
- ④ MYダイアリー…ログイン履歴の表示
- ⑤ MYデータ…医療費情報、ジェネリック医薬品情報、検診結果情報など
- ⑥ PR情報…おすすめ情報やキャンペーン情報など
- ⑦ 新着情報…サイトの更新情報やあなただけに届く重要なお知らせ
- ⑧ MYバイタル…日々登録した歩数、体重、血圧などをグラフ表示
- ⑨ おすすめコンテンツ…アスリートインタビューや電子書籍を展開するヘルシーファミリー倶楽部などの健康に役立つコンテンツを掲載



C 喫煙率を減らす

今年こそ挑戦！ 👓

百害あって一利なしと言われるタバコ。前号でもお伝えしましたが、7FSは喫煙率が高く、日本全体の喫煙率の2倍以上です。喫煙は本人だけの問題だけでなく、受動喫煙による家族や周りのタバコを吸わない人々の健康も損なうなど、悪影響は枚挙にいとまがありません。また1日1箱を吸う人が禁煙に成功すると、タバコの購入代金を趣味や旅行、車の購入などに充てられるなど、より快適で余裕のある生活を楽しむことができます。禁煙したいと思った方はここからスタートです。

E 健康ブログ

旬の健康情報をチェック！ 👓

「健康ブログ」では、組合員の健康に関する様々な情報を掲載しています。日々更新していますので、こまめなチェックをお願いします。

D 適切なBMIを目指す

健康への第一歩！ 👓

肥満判定の国際基準であるBMI（ボディマスインデックス）の計算が簡単にできます。体重と身長を入力することでBMIを求めることができ、ご自身の肥満度が判定できます。健康づくりの第一歩に、自分のBMIを確認してみましょう。

「食生活の改善・毎日の体重計・マイヘルスウェブの活用」が、きっと皆さんの健康生活を後押ししてくれるはず。日々の生活の中で健康を意識することが、「ワーク・ライフ・バランス」を実現し、自身やご家族の幸せにつながります。7FSで働くみんなが、笑顔で生き生きとした人生を送ることができるように、組合員一人ひとりが「自身の」「家族の」「周りの人の」健康と向き合っていきましょう！



あなたの職場に おじゃまします

No.025 アリオ市原店の7FS店舗

7FSの総合力を発揮！選べて食べる
楽しさでおもてなします。

今回は、アリオ最大の敷地面積を誇る大型ショッピングセンター「アリオ市原」におじゃましました。

総席数約1400席のレストラン&フードコートはお店選びに迷ってしまいますね。テナントは、ファッションから雑貨、シネマ、アミューズメントまで68の専門店。セブン&アイ・ホールディングスからは生活雑貨専門店「ロフト」、ベビー・マタニティ用品専門店「アカチャンホンポ」をはじめ、「7美のガーデン」が outlet しています。



房総半島にお住まいの方！ここでご購入物をすれば、BUYセブン&アイ・ホールディングスキャンペーン対象レシートが
一気に貯まりますよ～！こちらに入店されたら、我々の仲間が働いているこの3店に是非ともお立ち寄り頂きたいと思
います。それではお店ごとに紹介していきましょう！

白ヤギ珈琲アリオ市原店
店長の森さん



—お店に珈琲の良い香りが漂っていますが、一番のおすすめはなんですか？

ハンドドリップで淹れる珈琲で、エチオピアモカとグアテマラがおすすめです。中でもエチオピアモカはお花のような香りがして、珈琲という意識で飲むと、また違う感じがして美味しいですよ。

—素敵なユニフォームですね。
白ヤギ珈琲独自のものですか？



ブラウスとズボンがカフェデニーズと同じですが、サロンだけは小川珈琲様（珈琲豆の仕入れ先）のものを取り入れています。これは市原店のオリジナルですね。

—パンケーキに具材をはさんでいるメニューもありますけど、美味しそう！軽食メニューもあるんですね。

パンケーキ生地には多少の甘味も入っていますが、具材と食べればマッチしますよ。ワンハンドで食べられるハンバーガーをイメージしたメニューですね。このほか、レストラン街なのでサン

ドイッチ、パンケーキだけでは支持されないと思い、オムライスやパスタを導入しました。

—「カフェデニーズ」から「白ヤギ珈琲」に変わって、これからやってみたい企画や取り組みはありますか？

今、手で淹れるハンドドリップやラテアートに勉強しています。それをパフォーマンスとしてステージや、お客様の前でやってみたいですね。できたらいいなあと思っています。

—ラテアートはとても素敵ですね！
さぞかし練習は大変なのでは…？

小川珈琲様のテストキッチンにて練習をさせていただきましたが、お店でも練習をします。特にオープン前は、何

本牛乳を使ったのか分からない程に練習しました。

—これからの抱負をお聞かせください。

単純に珈琲といっても豆の産地や焙煎の仕方、ドリップの方法次第で味や香りが違ってきます。そういった知識を持ってお客様に接すると、私も楽しい気持ちになりますし、コミュニケーションも弾みます。珈琲を通じてみんなが幸せになれるというのは良い事だと思います。働いているスタッフには、お客様がラテアートを写メに撮って下さったり、自分で淹れた珈琲に「美味しかったよ」と言って貰える幸せを感じて欲しいと思います。



ラテアートでミエル君を描いて頂きました！

違いの分かる子、
ミエルです！



スチーム仕立てのミルクが注がれます。



アートピックをつかった、繊細な作業。



だんだん見慣れた顔が
ミエてきました！



ミエル君ラテアートの完成です。
素敵なパフォーマンスに感動！

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.15
ようこそ! 石川さん。
今回の「なでしこ」は
石川 玲子さんです!
(ポッポ 静岡店)



「なでしこ」のテーマ:

- 今チャレンジしていること
- 仕事とプライベートの両立で悩んでいること
- 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

仲間、家族と過ごした楽しい時間

👩 本日はよろしく
お願い致します。突然ですが、石川さんは仕事以外で普段どのような過ごし方をされていますか?



石川さん 趣味らしい趣味はないんですよ。仕事に興味になってしまいますかね。(笑) それは冗談ですけど、娘が18歳の時から海外で暮らしていて、そのまま現地で結婚していますよ。今年の7月に2人目の孫が生まれるんですけど、私も手慣れに現地へ行くんです。

しばらくの期間を海外で過ごすので、これから英会話を勉強しようと考えています!

👩 話せるようになったら楽しいですね。どのように勉強するのですか?

石川さん 英会話スクールに通うつもりです。聞くだけで話せるようになる教材は、娘に言わせるとダメみたい。入国審査くらいは自分1人でスムーズに通れるようになりたいですね。

以前、1人で行った時の入国審査では英語で質問攻めにあってしまって、とてもドキドキした体験をしたので、どんな会話でも返せるように話したいです。あと始める理由はもうひとつあって、私の兄が定年後に英会話を勉強し始めたらとても生活が充実するようになったと聞いているので、私もやってみようかなと。それをこれからの趣味につなげたいですね!

👩 すごいバイタリティですね。その源はなんですか?

石川さん 孫が今1歳半で、更に頑張らなくちゃと思ってる場所ですかね。色々買ってあげたいし。楽しいですよ。

楽しみといえば、近隣のポッポで働く同じ世代の仲間と毎年旅行にも出掛けています。近隣といっても、静岡、愛知、神奈川ですけど(笑)。

みんな仲が良いので、よく温泉に行っています。幹事さんがしっかりした方なので、私はついていだけでですけどね。

旅行に行くために貯金もしているんですよ。気兼ねなく話せる仲間と旅行して、色々と発散してます!

👩 仲間と一緒に旅行したり、お孫さんに会いに海外にいたり、とても充実していますね。それに若々しい!

石川さん でも、仕事でたまに連休をもらおうとだめですね。仕事が好きだから職場が気になっちゃって仕方ないんです。けど、しっかりと休んでリフレッシュすることも仕事や仲間のためなので。

ポッポっていう職場は、同じ年代の人も働いているけど、高校生や大学生もいるわけですよ。LINEのゲームなどを教えてもらうのは、些細な事だけどそれが良い刺激になってますよね。今、家でLINEを一生懸命やってますよ(笑)。ポッポで働くと、違う世代の人とも一緒に馴染めちゃうところも良いですね。気持ちが若返ります。



石川さんの仲間紹介!

今回は **蓬田 富士子さん**(ポッポ西武小田原店)
ポッポ西武小田原店の蓬田さんを紹介いたします。一緒に旅行に行く仲間の一人で、とても明るく、元気な方です。きっとおもしろい話を伺えると思いますよ!



2014年3月号 山本 沙苗さん ポッポ立売店	2014年4月号 新村 浩子さん 本郷 人事総務	2014年5月号 川村 奈津美さん 本郷 人事総務	2014年6月号 三田 絢子さん デニーズ 名駅西口店	2014年7月号 戸川 奈美さん デニーズ 高岳店	2014年8月号 青木 悠華さん 外部給食ヤマト厚木 グートウェイ店	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 本郷 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 ポッポ 静岡店	2015年3月号 蓬田 富士子さん ポッポ 西武小田原店
-------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------	---	---------------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

※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 8 接客スキルを高めて夢を実現したい!

高木 佳子さん(デニーズ藤枝店)

● 夢に向かって自分を磨く

普段はデニーズ藤枝店で働いています。お店で問題があれば課題を共有して、みんなで解決していこうとする前向きな姿勢や、従業員同士の仲のよさがお店の雰囲気明るくしていて、とても環境の良い職場です。仕事を通じて接客スキルや知識を磨きながら、将来はおいしい珈琲を出すお店を持つことが夢ですね。

● 視野を広げて行動することで新たな発見がある

デニーズにはおいしいメニューやデザートがたくさんあり、お客様に喜んで頂いていますが、販売計画資料などを見て知識習得の勉強も怠らず、常にお客様の立場だったらどうかを考えて行動しています。私生活でも仕事に活かせる事はないか、アンテナを張っています。以前、さだまさしのコンサートで売っていた珈琲のおいしさに驚かされました(笑)。

● 挑戦と継続の大切さ

先日参加した、組合主催の「美文字&美食セミナー」はとても新鮮な体験でした。なにごとにもチャレンジしたい性格なので、どんどん新しい経験をしていきたいです。今まで行った事のない海外にもいつか行ってみたいです。子どもが一人結婚したので、孫が生まれたら一緒にワイワイ海外旅行に行くのもいいなと思っています。仕事の面でも、デ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。

接客スキルを高めて
夢を実現したい

高木 佳子
デニーズ藤枝店



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.13 食品を扱う私たちのResponsibility

社会問題となっている 異物混入事故

料理の中に本来入っていないはずのものが入ってしまう異物混入事故。初期対応の悪さも含めて大きな社会問題になっています。

もしも事故が起こったときには、日頃の安全・安心に向けた意識や、その対応の良し悪しが企業姿勢として問われることとなります。

“食”を提供する私たちの“責任”とは、お客様に安全で安心してご利用頂ける店として、いつも緊張感を持ち、仕事は基本作業の繰り返しであることを忘れてはなりません。

皆さんは衛生管理を維持するための次の“なぜ?”に答えられますか。

- ▶なぜ、制服に着替えるのでしょうか?
- ▶なぜ、髪の毛はまとめて、帽子をかぶるのでしょうか?
- ▶なぜ、バックドアの開けっ放しはいけないのでしょうか?
- ▶なぜ、食材にはカバーが大切なのでしょうか?
- ▶なぜ、毎日の清掃が大切なのでしょうか?

ここに挙げた事例は、当たり前の作業として見過ごしがちですが、これらを守り抜く信念が、セブン&アイ・フードシステムズの“誇り”になると心がけましょう。そのことが、CSRの“R”「責任」へと繋がるのです。



“異物”は私たちの気が抜けた“隙”に入ってきて、大きな事故になるのです。食を通じてお客様の命をお預かりしているという責任感を持ちましょう。



ワーク・ライフ・バランス
実現へ向けて

組合員の声が交渉の原点

組合員の声

(集会、組合員意識調査、オルグ等)

実態データ

(賃金データ、就業データ等)

社会水準、同業他社との比較、与件

(平均賃金、休日日数、金利等)

中央執行委員会
支部役員会議
臨時中央大会

声やデータを整理し、
会社へ提案。交渉で様々な
ことが決定

会社に要求書を提出し、
団体交渉を実施

- ・労働条件改善
- ・就業改革
- ・店舗作業軽減
- ・制度、運用等

春の組合員集会「未来来るビジョン」

組合員自身が努力して取り組む内容

- ・組合員一人ひとりのマイビジョン
- ・正しい就業に取り組む風土づくり
- ・労働時間の適正化
- ・就業ルールの遵守
- ・休日取得の推進 など

ワーク・ライフ・バランスの 実現へ

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ことです。

毎年3月に行われる「2015労働条件交渉」では、皆さんの賃金の事だけでなく、現場で働く私たちの労働環境についても会社へ意見提案を行っています。

秋の組合員集会では、就業や作業改善、お客様を増やすための提案等を支部毎に集め、中央執行委員会で深堀して会社へ提案する内容を決定しています。

2014年10～12月「秋の組合員集会」開催

毎年多くの方に出席して頂いている「組合員集会」。春の労働条件交渉で会社へ提案する内容は、組合員集会であがった皆さんの声が元になっています。皆さんから出た意見、提案がより良い労働環境、そしてワーク・ライフ・バランスの実現につながるのです！

秋の組合員集会テーマ

- ①「2015労働条件交渉に向けて」会社へ提案したいこと
就業、作業改善、採用、教育、定着、制度等
- ②「お客様を増やすために」会社へ提案したいこと
メニュー、販促、運営の仕組み等の提案等

今回の集会は、全国各地で52回開催され、426名の組合員が集まりました。



「声」を伝え続けていかななくては課題は改善しません。組合では組合員の皆さんがやりがいを持って働き続けられるよう、しっかりと会社に声を届けています！

今後も、集会や組合活動に積極的に参加しましょう！

中央 役員コラム



インストア東日本ブロック長
倉沢 健二さん

の っけから私事で申し訳ありませんが、昨年秋に60歳の定年を迎え、現在は嘱託社員として勤務しております。「嘱託なのに組合のブロック長なのかよ？」と突っこまれる所ですが、嘱託社員も組合員なものですから、仲間づくり・思い出作りの為のレクリエーション活動を中心にしぶとく担当しております。レクリエーションは、1年間でバスツアーなどIS東日本ブロックでの企画を年5回実施する事を目標にしています。この1年間ではスバリゾートハ

ワイアンズへの1泊旅行、スカイツリーツアーとイタリアンランチ会、ハロウィーンのデイズニーシーツアー、東北の名湯での昼食会、イチゴ狩りバスツアーを行い、多くの参加者に喜んで頂きました。今年もレクリエーションを計画しますので、一人でも多くの方の参加をお待ちしています。組合はあなたの参加から始まりますよ。ほら、中島みゆき姐さんも言ってるでしょ。縦の糸はあなた、横の糸は組合、織りなす布はワーク・ライフ・バランスと呼びますって。

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。