

デリシヤス

2
2016 vol.89

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

今月の
特集

健康習慣は「やめる」
「減らす」「変える」から!



あなたの職場におじゃまします 30

デニーズ 品川地区

笑顔の職場にチャレンジ! 4

「ポイントゲットで楽しくウォーキング」

Wave! 7FSのなでしこ 19

佐藤 由利さん (ポッポ 葛西店)

▼労働組合Webサイトもこまめにチェック!

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

7FS労働組合

検索



HPから
色々な情報
をお届け!



健康習慣は やめる 減らす

～メタボな悪習慣を断ち切るために～

メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常などのリスクが重複している状態をメタボリックシンドロームと言います。

メタボリックシンドロームの状態が続くと、糖尿病、心臓病、脳卒中、肝機能障害など、さまざまな生活習慣病にかかりやすくなります。さらに、動脈硬化が進んで血管が詰まったり破れたりするため、心臓病、脳卒中はもちろん、糖尿病の合併症をも引き起こしやすくなることです。

メタボな悪習慣を
続けていると…?

食べすぎ
じゃない?



Lv.1

- ・不適切な食生活 (エネルギー、食塩、脂肪の過剰摂取)
- ・喫煙
- ・過度の飲酒
- ・過度のストレス
- ・身体活動、運動不足
- ・不規則な生活リズム

大丈夫
かな…?

改善しよう!

Lv.2

- ・肥満
- ・高血圧
- ・高血糖
- ・脂質異常

Lv.3

- ・肥満症
- ・高血圧症
- ・糖尿病
- ・脂質異常

危ない状態
です!

Lv.4

- ・虚血性心疾 (心筋梗塞、狭心症)
- ・脳卒中 (脳梗塞、脳出血)
- ・糖尿病 (失明など)

すぐに病院へ
行きましょう!

メタボ放置は
命に関わり
ます!

Lv.5

- ・半身の麻痺
- ・日常生活における支障
- ・認知症

変える

から!

いまや肥満の代名詞となっている“メタボ”ですが、太っているという見た目やお腹まわりの数値だけの問題ではありません。お腹がでっぴりとせり出したような、いわゆるビール腹や太鼓腹は、あなたの体に深刻な病気を引き起こす原因になるのです。今回の特集では、現在の生活習慣を見直し、健康習慣を手に入れるための3つのキーワードをお届けします!

メタボリックシンドロームを解消するには、内臓脂肪を減らすこと、つまり減量が必要です。内臓脂肪はつきやすい一方、減らしやすいという点があります!でも、減量には「がまん」、「苦しいこと」がつきもの?安心してください!違います!!無理なく、日々の暮らしの中で減らしていきましょう。新しく始めたり、大きく変えたりすることは、かえって長続きしません。できることを毎日続けて、良い習慣をつくるのが成功への近道です!



～減量成功への3原則!～

やめる

やめるだけでも効果があるものです。できそうなものから始めましょう!

ラクインなものから始めるのがコツ!

- ・間食 ・夜食 ・ながら食
- ・コーヒーに砂糖 ・清涼飲料水
- ・おかわり ・揚げ物、脂身
- ・麺類の汁を飲み切る

減らす

肥満は食べ過ぎ、飲みすぎが大きな原因。全体量を減らして、腹八分目になっていきましょう

- ・外食を1日1回以下にする
- ・ファストフード店の利用を減らす
- ・食事の全体量を減らす
- ・主菜(魚、肉、卵などのおかず)を減らす
- ・夕食は昼食より量を控える
- ・アルコールを減らす

変える

エネルギー量の多いものから、少ないものへ。選ぶときにちょっと意識するだけで変わっていきます。

- ・お菓子を果物に変える
- ・茶碗を小さいものに変える
- ・ジュースをお茶や水に変える
- ・洋食から和食に変える
- ・従業員食事を健康メニューに変える
- ・外食時は単品ものから定食を選ぶ
- ・脂質の少ない食材を選ぶ(ささみ肉、ひれ肉)



デニーズで食べられる健康メニュー!

いつものデンワからこんなCHANGE!

たっぷり野菜の薬膳風もつ鍋

～五豆と五穀のミニごはんつき～

497kcal / 塩分6.6g
脂質18.9g / 食物繊維6.9g



コラーゲンを豊富に含む「牛もつ」を、オリジナル薬膳スープで仕立てた牛もつ鍋。この一品で1日に必要な野菜の摂取量の約1/3以上を食べられます。柔らかく煮込んだ牛もつは、クセを感じさせないあっさりとした味わい。薬膳スープは、国際薬膳調理師免許をもつ調理師が、ナツメや朝鮮人参など数種類の生薬をブレンドしました。五種豆と五穀ごはんを加えて、雑炊風に味わうのもおすすめです。

7FS社員食堂発!

美味しー♥ヘルシーメニュー

牛肉と小松菜の
生姜醤油炒め

チキンの唐揚げ
シーザーサラダ

豚ロースの
デミソース

社員食堂の健康メニュー

(定食)～主菜、味噌汁、
推奨小鉢、漬け物込み～

600kcal / 塩分3.0g以下



カロリー・塩分控えめで身体にやさしい定食になっております。更に普段の生活で不足しがちな野菜を多く摂れるよう、献立を作成しています。ご利用される方々が食事を通し、食と健康に関心を持っていたら嬉しいです。バランスのとれた定食となっていますので、ぜひ多くのお客様に召し上がっていただければと思います。

社員食堂 新iy本部店 管理栄養士 徳永 美香さん

定食を毎日
楽しく美味しく
健康増進を!



あなたの職場に おじゃまします

No.030 デニーズ品川地区
宅配プロジェクト実施店舗の紹介



新たな挑戦で、デニーズの味を家庭に!

今回は一昨年のテスト運営開始から本格始動し、omni7(オムニセブン)で更なるチャンスが期待されている宅配プロジェクトの実施店舗を紹介!そこで、品川地区よりデニーズ池上通り店、デニーズ上池台店、デニーズ下丸子店を紹介!します。

omni7ご利用時の流れ

- スマホからもご注文ができます
- 注文情報はすぐにお店に配信されます
- 指示を受けて、キッチンが調理します
- 保温剤も詰めます
配達用に梱包します
- すべて準備が出来たら配達に出発!
いってきます!

デニーズ 池上通り店

25,000世帯を商圈としてテスト運営を実施します。目標は月に100万円の売上を上げること!外出して食事ができない年配のお客様などに強く支持されています。



店長 塚田さん

着任して2ヶ月目(取材当時)。最初は運営と宅配業務の両立に戸惑いはありました。しかし、配達先のお客様から必要とされ、期待しているとお声が、確実に売上を押し上げてくれます。それ以上に新しいことに挑戦していることに、おもしろみを感じます!



宅配担当 川上さん

地域の交通事情に熟知しており、頼れる存在です!

電話注文はこちら
☎03-3752-7713

配達可能エリア
大田区中央1~6丁目
池上1丁目
池上4~8丁目
西蒲田1丁目
南馬込3~6丁目

デニーズ 上池台店

14,000世帯が商圈で、平均客単価は約2~3千円になります。全体の8割が、店舗では売上が取りにくい平日ディナータイムの注文となっています。



店長 清水さん

お客様からの感謝の一言に今までの苦労や大変さも忘れるくらいの感動があります!ただ商品を届けるだけではなく、できる限り温かい状態でお届けし、配達のお宅に到着しても商品を渡すだけではなく、きちんと挨拶、お辞儀をしてデニーズのサービスの良さも伝えるよう意識しています!



マネジャー 吉村さん

ご利用されるお客様の半分以上の方にリピーターになっていただいております。店内でのご注文の料理に加えて宅配注文も入るキッチン、店内での運営と宅配に出るタイミングを計るフロントなど、一丸とならないと良い料理は届けられません!

電話注文はこちら
☎03-3727-6431

配達可能エリア
上池台2~5丁目
中馬込1~3丁目
仲池上1丁目
東雪谷1~4丁目

デニーズ 下丸子店

16,000世帯の商圈で運営。店の周囲は一方通行が多く、自転車で宅配した方が早い地域もあり、毎日試行錯誤で頑張っています!アツアツで美味しいデニーズのメニューを食卓へ届けます。



店長 白石さん

宅配を通して、改めて接客業の魅力に気づかされることがあります。お宅に配達するとお店以上にお客様から感謝をされます。常連様とは会話もします。それが好きで、楽しくてこの仕事をされている方は多いと思います。そのやりがいを肌で感じられるのが宅配だと思ひます。



宮城島さん

「寒いのにご苦労様」、「届けてくれてありがとね」。そんな言葉が大きな原動力になります。
デニーズ下丸子店は宅配女子も頑張ってますよ!

電話注文はこちら
☎03-3756-2456

配達可能エリア
南久が原1・2丁目
千鳥1~3丁目
下丸子1~4丁目
矢口1丁目

omni7の注文はこんなに便利!

- ① 電話での対応が不要
- ② メニュー写真を見ながら注文できる
- ③ 期間によって特典情報がある!



一見すると、店舗との運営の両立、電話の対応、梱包など大変なことが多いように見えますが、新しいチャレンジには困難はつきものです。みなさん一丸となって、どうすれば今より良い運営ができるのか試行錯誤しています。近隣店舗で協力して実施することで、認知度も上がり地域に支持されます。さらに宅配だからと言って接客も気を緩めない心構え。デニーズの配達は一味も二味も違いますね!オムニチャンネルを追い風に、新しい時代の幕開けです!

ミェル君の組合活動

Let's enjoy!!

Pick up!

浅間温泉ツアー報告 (ブロック企画)

インストア
東日本
ブロック



国宝 松本城

江戸時代初期に建造された五重天守は、現存する中では日本最古



いよいよ
浅間温泉に
到着!

ゆっくり話せる
貴重な時間!



とっても
良い湯でした!

今回のブロック企画では店責任者が抱える仕事での悩みごとを、同じ立場の仲間同士で話せたことが非常に良かったという声が多く聞かれました。店責任者同士が集まってゆっくり話せる機会がとてま少なくなっている中で、ひとりで悩み苦しんでいる方もいると思います。

組合活動を通して、身近に相談できる仲間が沢山いることを知ることができました。参加者全員から今回の企画を続けて欲しいと要望がありましたので、また考えたいと思います。



給食事業部インストア東日本地区 甲信越ブロックマネージャー 小林 恵司さん

身近にできる
ボランティア

家庭に眠る小さな

お宝キャンペーン2016

「家庭に眠る小さなお宝キャンペーン」とは、家庭に眠っている書き損じハガキや切手等の「小さなお宝」を集め、NGO・NPO団体を通じて開発途上国の支援に役立てるボランティア活動です。

誰かの役に立つボランティア、始めませんか!

- ① 官製はがき、官製年賀はがき
- ② 日本切手
- ③ 海外切手
- ④ 未使用の各種カード
- ⑤ 金券
- ⑥ 音楽CD、DVD、ゲームソフト
- ⑦ ゲーム機器
- ⑧ 外貨



積極的に参加して
私たちの温かい気持ちを
贈りましょう!



書き損じの年賀状や年末の大掃除で出てきた音楽CDなど眠っている物が「お宝」になります!

2016年3月15日(火)まで

店責任者を通じて組合本部まで送付して下さい。
※ご不明な点がありましたら、組合本部までお気軽にお問合せください。

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。

Vol.19
ようこそ! 佐藤さん。
今回の「なでしこ」は
佐藤 由利さんです!
(ポッポ 葛西店)



「なでしこ」のテーマがサイコロで決まります。今回のサイコロの目は以下の通りです。

- 今チャレンジしていること
- 私が一番感動したこと
- 仕事とプライベートの両立で悩んでいること
- 仲間と過ごした楽しい時間
- 休日を満喫! 私の趣味

でました! 今回のお題

私の元気の源

〇〇 こんにちは! 本日はよろしくお願ひします。「私の元気の源」というお題ですが、毎日のモチベーションとなっていることはありますか?

佐藤さん 大学三年生と高校一年生の子供がいます。両方とも男の子で野球のクラブチームに所属していますが、その試合や練習をお手伝いするのが良い気分転換になりますね。毎日お仕事は忙しいですが、それがあるから仕事も元気に臨めます!

〇〇 でもマネジャーのお仕事と両立は大変ではありませんか?

佐藤さん もともとマネジャーになる前から、勤務の契約に関して理解を頂いていました。長く勤める中でマネジャーをやってみないかというお話しを頂いたのですが、子供の野球の付添いがあるので悩みました。その中で決意できたのは、DM、BMIに働き方と生活スタイルを理解して貰えたからだと言えます。おかげで、毎週の楽しみの子供とのコミュニケーションも仕事も両立でき、充実していますね。

〇〇 従業員一人ひとりで働くスタイルがさまざまですね。マネジャーになって何か感じることはありますか?

佐藤さん 私自身、生活スタイルを理解していただき動いてきました。そんな環境で働いていたので、従業員へはきちんと理解しようと思っています。あるとき介護と仕事を両立しながら働いている方を採用しました。介護も忙しく仕事も休みがちの時期がありました。そのときは単に勤怠が悪いと指導するのではなく、本人とどう働き続けていこうかとお話しました。

〇〇 その従業員さんと話して発見できたこと、わかったことはありましたか?

佐藤さん こればかりは職場の理解が大切だと感じました。介護セミナーなども受ければ理解は深まると思っています。ですが、お話する中で色々従業員さんの気持ちがわかりました。親の介護が大変なこと、仕事は続けたいと思っていること、「お店を利用してここで働きたいと思って応募した」こと。そういう気持ちが聞けて、お互い本音で話すことができました。やむを得ず急なスケジュール変更が発生することに対して協力してくれるお店

の仲間に感謝の気持ちを持つことが大事だと伝え、周囲に理解してもらって働いていこうという話ができました。

〇〇 まわりを思いやりながら働くことこそチームワークですよ。良いコミュニケーションがとれていますね。

佐藤さん これは私の力でもなんでもなくて、本当にまわりに支えられてできている結果だと思っています。人がいないときに週末は出ますと申し出た時に、BMが応援を組んでくれたり、休日が取れるのも一緒に働いている従業員のおかげです。信頼できる仲間がいることは幸せですね。

〇〇 いいコミュニケーションのコツはなんだと思いますか?

佐藤さん 仕事の時はメリハリをつけて厳しく接します。ですが、休憩中や仕事を離れた場所で、仕事以外の話しや相談事を聞いたり、とにかく話すことだと思います。そこから人と人とのつながりが強くなるのだと思います。従業員さんとのコミュニケーションがきっかけで、秋に組合で企画されていたバスツアーに参加したこともあります。仕事場ではないところで従業員とコミュニケーションを取ることも良い経験になりました。意外と仕事場以外の方が、素直な意見やお話が聞ける気がします。

〇〇 コミュニケーションが取れているから雰囲気がよくなり、お店の結束も強くなるんですね。それでは最後にこれからの目標などはありますか?

佐藤さん 人とのつながりを大切にできる環境を作っていきたいです。私自身も上司と従業員から支えられる中で、そういう姿勢で働けた環境があったからこそやる気を持って仕事できています。それぞれ違う生活環境の中で、お店全体で協力しながらみんなが働きやすい職場を目指します。

〇〇 頑張ってください! 本日はお忙しい中、ありがとうございました!



佐藤さんの仲間紹介!

次回は **酒井 美佳さん**(デニーズ清水インター店)
ポッポのアツアツ美味しいたこ焼きに、鰹節は欠かせないトッピングですね。ちなみに鰹節輸入量全国No.1は静岡県清水区にある清水港です! 次回は清水港から車で約10分の場所にあるデニーズ清水インター店から酒井 美佳さんをご紹介します。どんな話が聞けるのか楽しみです!

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5月号	2015年8月号	2015年12月号	2016年2月号	2016年3月号
戸川 奈美さん デニーズ 高田店	青木 悠華さん 外郎給食ヤマト厚木 グレートウェイ店	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 ポッポ 静岡店	蓮田 富士子さん ポッポ 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	佐藤 由利さん ポッポ 葛西店	酒井 美佳さん デニーズ 清水インター店

※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 13 仕事も趣味も全力で楽しみたい！

山口 琢矢さん(社員食堂 新本部)

春、秋にセブン&アイ サッカー大会があるので、今年もまた参加できるように練習に励みたいと思います。

● 料理人としての仕事を乐しみます。

調理師の専門学校を卒業してセブン&アイ・フードシステムズに入社しました。もともと料理をすることが好きで、腕をみがきたくて学校に通い調理師資格も取得しました。

社員食堂だと通常の飲食店とは違い調理する量のスケールが大きくなります。一日に何千人分もの食事を提供することにも、とてもやりがいを感じています！

● 仕事とプライベートの両立のために

仕事は毎日忙しいですが、その中でも時間があるときは趣味のサッカーで汗を流しています。組合のサッカー一部にも参加しています。

普段、仕事では関わることのない違う事業部の先輩の話も聞くことができ、とても勉強にもなります。なにより、仕事と趣味を両方話せる仲間ができることが、とても良い経験になります。

仕事も趣味も
全力で楽しみたい！

山口 琢矢
社員食堂 新本部



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.18 介護と仕事の両立を考えましょう

ダイバーシティ マネジメントとは？

ダイバーシティマネジメントとは、年齢や性別の違いだけではなく、その人のおかれている環境や価値観など、いろいろな「違い」を受け入れ、お互いに認め合って協力していくことです。

そうした中で『働きがいのある職場』には、ワーク・ライフ・バランスの実現が大きな要素となってきています。

子育てや60歳からの再雇用など、個々のいろいろな条件の中で、大きな問題として『介護』が挙げられます。介護に直面する従業員は、年齢的にも会社において中核的な人材として活躍している場



合が少なくありません。しかしながら、介護は育児と違って先が見えない難しさがあります。介護が理由での転職は本人にとっても将来的に大きな不安を残し、また会社にとっても有能な社員を手放すという双方にとっての損失は大

変大きいものになってしまうのです。

介護は一人ではありません。家族だけでなく介護保険や会社の制度を上手に使う必要があります。

介護と仕事の両立のために

職場では「お互い様」という助け合うことの出来る職場環境作りが必要となります。日頃から、職場の中でお互い理解と助け合っていかなければ成り立ちません。会社としても制度の見直しや、それを分かりやすくみなさんへお伝えする方法を検討しています。仕事と介護を両立できる、理解し合える職場環境を作っていきましょう。



『介護』はある日突然起こる可能性が大きいのです。
その時はひとり悩まず、上長へ相談してください。

笑顔の職場に

チャレンジ!!

～健康増進計画～

Vol.4 ポイントゲットで楽しくウォーキング



セブン&アイ健康保険組合の個人向け健康ポータルサイト ウォーキングキャンペーン報告

MY HEALTH WEBでは様々なキャンペーンを実施しています。今回は四国八十八カ所巡り。1,840,000歩で完走です。旅行に行ったつमりのゲーム感覚で、毎日の歩数記録ができます。



続けてますか? 「MY HEALTH WEB」

ウォーキングを楽しみながら、サイトの利用に応じたポイント付与を受けられる「MY HEALTH WEB」。みなさんお目当ての商品はゲットできましたか? コツコツとポイントを貯めていけば、ウォーキングも習慣化します。まだ使いこなせていない方も、この機会にぜひチャレンジしてみてください。

イベントに参加することでポイントが加算され、健康増進グッズの抽選に応募することができます!



ポイントについて

現在所有ポイント

11,383

累計ポイント: 11,410



※「MY HEALTH WEB」画面イメージ

元気に働くことができるのも、健康な体があってこそ。今回特集した食生活の見直しや、ウォーキングは日々の生活に取り入れやすい内容となっています。さあ、思い立ったが吉日です。健康習慣への第一歩を踏み出しましょう!

「MY HEALTH WEB」へは、こちら!

セブン&アイ健康保険組合

検索

中央役員コラム



デニーズ神奈川第一ブロック長 清水 敏治さん

2016年も早いもので2月に入りました。充実しつつも忙しく過ぎる毎日に、時の流れの早さを感じます。デニーズ池上通り店では一昨年からオムニチャネルの一環である宅配業務のテストがスタートしました。私がかつて宅配業務を一度中止した事がある店舗でした。当時、注文があっても1日1件。チラシの配布枚数を考えると、効率が悪いと判断したのです。それから数年後、宅配プロジェクトの発足、現在在籍の上池台店でも宅配業務が始まると思いませんでした。いざス

タートしてみれば、店内運営との両立や、慣れない宅配業務に悪戦苦闘。けれども宅配先のお客様から「デニーズでもやっと始めてくれたんだね」、「足の悪い両親がいて、外食できないから大変助かっている」というお言葉をいただき、気持ちが変わりました。常連様が増えていく中で、宅配エリアの拡大を希望される方もいます。期待されている事が多いと気づき、従業員たちも前向きになり、新しい事へ取り組み楽しさを感じる日々。皆様もぜひ、何かにチャレンジしてみてくださいはいかがでしょうか。

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7ir-7fs.comを設定してから送信してください。