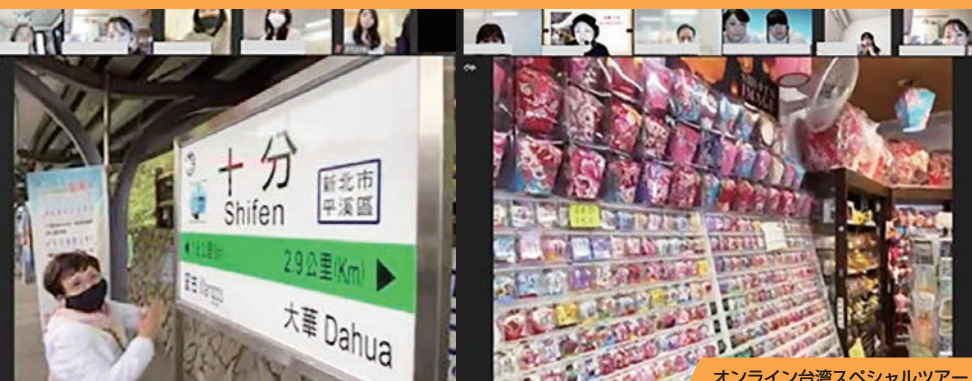


delicious

仕事と人生をもっと楽しく、組合見える化マガジン



麴町珈琲Instagram



オンライン台湾スペシャルツアー



かわいたかのり参議院議員



デニーズYouTube



労働組合Webサイトも
要チェックです！

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

7FS労働組合

検索



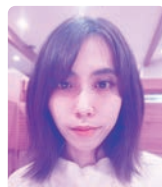
7FSに元気を 取り戻そう！

麴町珈琲 東大店

麴町珈琲の公式Instagramを 皆さん知っていますか？

麴町珈琲では、麴町珈琲東大店の加納さんを中心に、公式Instagramとしてkojimachi_coffee_officialを開設しています。

今回は公式Instagramを開設するまでのいろいろな話を聞いてみました。



麴町珈琲東大店
店長 加納さん

—なぜInstagramを開設しようと思ったか？

私たち自身、白ヤギ珈琲店と麴町珈琲のことが大好きで、この2つのブランドをもっともっとたくさんの方に知っていただきたい！と思った事がきっかけです。

実際にお店にご来店頂いているお客様へ向けての情報発信としてはもちろん、まだ白ヤギ珈琲店と麴町珈琲をご存じない方々に向けて、メニューや各店のおすすめ情報などを写真付きで発信出来るInstagramを活用したいと考えました。

—開設までだれにご協力をいただきましたか？

本部販売促進部の宮本さん、中村DMIにご協力いただき開設することができました。



昨年からのコロナにおいて、大変厳しい状況の中でも元気に頑張っている支部、お店、従業員を紹介します。

今回は、麴町珈琲、社員食堂アリオ橋本店の取り組みについて紹介します。

左から小川さん、今野さん、加納さん



—更新頻度は？

投稿は2～3日に1回、ストーリー機能を使って毎日投稿を目標に更新しています！

—更新する上で意識していることは？

「お洒落に可愛く、情報を正確にお届けする」がモットーです！フォロワーさんの心を掴む写真かどうか、ストーリー投稿ではいろいろなデコレーションをできる機能もあるので活用しています。また、投稿内容の情報が間違っていないか、言葉遣いが正しいか……という点も必ず確認をしています。

—だれと一緒に更新をしていますか？

麴町珈琲ユニモちはら台店の今野店長、麴町珈琲西武所沢店の小川リーダーと一緒に更新をしています。

—見ている方に一言

たくさんの方にご覧いただけると嬉しいです！……Follow Me♡♡



社員食堂 アリオ橋本店

感謝カードでモチベーションアップ！！



アリオ橋本店
川澄さん

—この取り組みをするきっかけは？

新入社員研修時の年間課題として「店舗コミュニケーションを円滑にする」というものがあります。目標を達成させるために、自分たちの班で考え、それぞれの店舗で感謝カードの取り組みをしようと思ったのがきっかけです。

—取り組んでみての変化は？

元々アリオ橋本の社員食堂のコミュニケーションはとても円滑でしたが、従業員の皆さんがたくさん書いてくれ、取り組んだことで自分の勤務時間や担当業務以外の仕事も知ることができたので良かったです。



アリオ橋本店
店長 秦さん

—川澄さんから話があったとき、どう思いましたか？

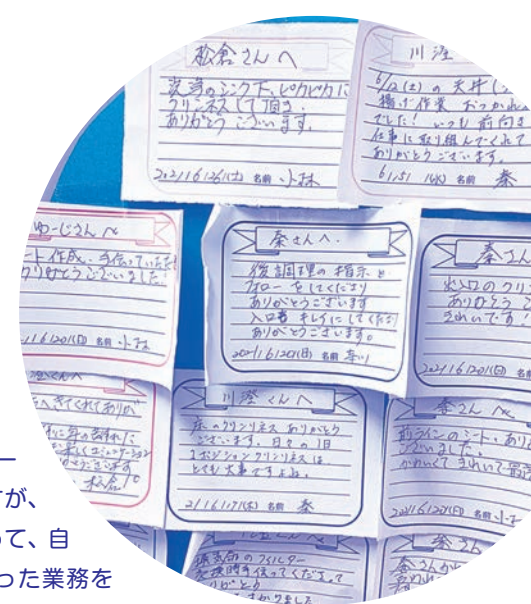
以前も会社の取り組みで「ホメモ」というものがありましたが、とても良い取り組みだったので、コロナ禍の今だからこそ、さらにコミュニケーションを円滑にするために実施したいと思いました。



—お店の変化はどのようなことがありますか？

普段から従業員同士とてもコミュニケーションが取れていますが、今回の取り組みによって、自分でも気がつかなかった業務をだれかがやっていることに気づくことができ、結果的に全体のスキルアップやモチベーションも上がりました。

また、新入社員の川澄さんからの提案により初心に戻ることもできました。強化月間のような形を取り、継続できたらとても良いと思います。



社員食堂アリオ橋本店、左から三嶽さん、児玉さん、栗原さん、小林さん

コミュニケーションを
大切に！



2021年度新入社員と社員食堂アリオ橋本店店長秦さん
左から川澄さん、平地さん、秦さん、宮原さん、小山さん

みんなの力を合わせて
どんどん元気を取り戻そう！



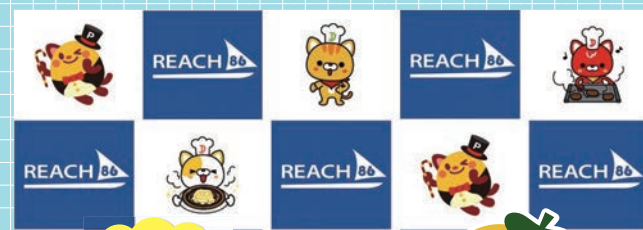
おじゃまします

デニース公式
「YouTube」「Instagram」
の巻

デニースがYouTubeに
本格的に進出!

ご存知でしたか?
YouTubeでデニースのCMが流れます!

今回はREACH86の施策として実施している、デニース公式YouTubeとデニース公式Instagramの取り組みを紹介します!



チャンネル登録してね!



デニース公式Instagram
新たなスタート!

フォローしてね!



施策責任者の
広報室 松久さんに
話を聞きました。

松久さんインタビュー

—Instagramの内容の変更理由はなんですか?

今までは本部のメンバーのみでInstagramの更新を行っていました。しかし、専門の担当者がいないことから投稿頻度は少なく、投稿内容に関しても広告的なバナーを貼り付けただけのものになっていました。お客様がInstagramを見て「食べてみたい!」と思っていただけるような魅力的なアカウントにするためにはと思い、この施策を考えました。

—どういった部分に変更になりましたか?

まずは、メンバーを公募で募集をしました。本部のみで更新していた時は、どうしてもメニュー写真や偏っ



た意見で同じような内容ばかりの投稿になっていました。メンバーを公募することによって、メンバーが「自分事」に考え、リアルな料理やデザートの投稿をすることができるようになりました。本部だけで考えて実行するのではなく、現場の方と一緒に考えて実行することで会社としての一体感が生まれ、とても前向きに取り組んでいくことができます。

—会議ではどういった意見があがりましたか?

チームメンバーの皆さんが自分自身のInstagramを拘ってやっている方がほとんどで、とても勉強になります。ハッシュタグの付け方や投稿内容など、今までのやり方を変更した方が良いという意見が多くあがりました。画像に関しては店舗だからこそ撮れる空気感を大切に投稿をしていこうという方針も決定し、

今後は「雪景色とデニース」や、「クリスマスはデニースで」というようなテーマを持った画像を投稿できないかなど、机上だけではなくかきつかなような意見がチームメンバーから多く上がっており、お客様により近い店舗の方と一緒に作り上げることを、よりよいものが作られているということを日々実感しています。

—今のフォロワー数と目標を教えてください。

この施策を実施する前は17,500名程でした。公募してメンバーでどうすればフォロワー数が増えるかを考えて、投稿の仕方を試行錯誤して実施しています。現在(11月11日)はフォロワー数が18,600名まで増えてきています。2023年12月までには5万人を目標に取り組んでいきます。

施策責任者の
販売促進部 齊藤さんに
話を聞きました。



齊藤さんインタビュー

—YouTubeを活用しようと思ったきっかけは?

デニースを日々の生活の中で思い出してもらう為の新しいコンテンツを探していました。

YouTubeは時代と共にニーズも拡大していますが、デニースとしては全く活用されておらず、この機会にYouTubeを活用した販促を実施してみようと思い提案しました。

—どんなテーマで作りましたか?

YouTubeのCMは基本的に「シズル感」をメインとしてCMを作成しています。

シズル感といっても、見せ方は沢山あります。商品の魅力、素材の魅力、

ASMR※、SNS映えなど、トライアルを実行しどのような方向性にしていくかを検証していきます。

—YouTubeをどのように使用しますか?

既に決まっているものとして、2つあります。

1つめはYouTubeのCM、2つめは人気YouTuberを起用したプロモーションです。

—今後の展開は?

デニース公式アカウントを活用し色々な企画を実施して、来店動機に繋がるようにチャレンジしていきたいです。



※ASMR…人が聴覚や視覚への刺激によって感じる、心地よい、脳がゾクゾクするという反応・感覚

担当TOからひと言

トランスフォーメーションオフィス
金澤さん

「なぜデニースはYouTubeをやらないのだろう?」始まりはこんな素朴な疑問からスタートした施策でした。

もともと齊藤さんは個店販促、地域販促を推進する役割でしたが、ワークストリーム体制となり、業務の領域がガラッと変わりました。

初めてのことで大変な局面も多くあったと思いますが、仲間からの様々なサポート、CTOからのアドバイスをもとに施策をここまで推進してきました。

この施策を通して、「多くのお客様にデニースの良さを届けるんだ!」「SNSで世界を巻き込んでいくんだ!」という熱意を持つ、気概あふれる齊藤さんが推進するこのビッグプロジェクト、必ず大成功をおさめると私も確信しています。

Instagram運用メンバー

(上段左から時計回りに)
成城店 …… 上田さん
大森中店 …… 丹羽さん
南平台店 …… 仲山さん
千石店 …… 工藤さん
国分寺駅前店 …… 久保田さん
前橋下小出店 …… 阿久津さん



メンバーインタビュー
成城店 上田さん

—メンバーを応募した動機を教えてください。

Instagramを通じてどのように情報を発信して影響を与えるのか、それを収集しどのように広めていくのかを一緒にやってみたくなり応募しました。

—今後の意気込みを

どのようにすればデニースのInstagramに興味を持ってもらえるのか、そしてフォロ

ワー数を増やしていくにはどうするか。メンバーと協力して話し合い5万人という目標に向けて取り組んで行きたいと思っています。



担当TOからひと言

トランスフォーメーションオフィス
金澤さん

6月のREACH86発定当初に行われたアイデア出しの時に、会社としてこの施策に取り組むべきだ!と意見を出したのが松久さんでした。

SNSに対する取り組みの重要性、課題意識を以前から持っていたとのこと。自分がオーナーだったらゼッタイこうする!といった強い信念を、当時のワイガヤ会でぶつけてくれました。

ご自身も普段からSNS、インスタに深く寄り添う生活をしているとの事ですが、ユーザー目線とオーナー目線の両方を兼ね備えているのが松久さんです。

松久さんは以前、「SNSの可能性は無限大だ!」「もっとお客様の利便性を向上できるはず!」と言っていました。本当に力強いコメントです。これからも自分の信じる未来に向かって、最高速度で前進していきましょう。



ミエル君の

Let's Enjoy 組合活動

このコーナーでは、労働組合の活動をご紹介します。会議やレクリエーションなど、その活動内容は様々。皆さんの参加を募っているものもあるので、機会があったらぜひご参加ください！

I Love 7FSキャンペーン

従業員割引券の利用率を高め、「業績貢献」「愛社精神の醸成」「お客様満足」につなげるために3月～8月末まで毎月実施しました。キャンペーンの応募ありがとうございました。

応募総数：130件



WEB組合員集会参加者募集！

コロナ以前はリアルで定期的に行っていましたが、感染拡大防止の観点からWEBで開催します。ブロックごとに実施しますので、是非ご参加ください。日程に関しては別途お知らせをいたします。

組合会議 (9月～10月)

日程	会議名
9月9日(木)	第14回中央執行委員会
9月15日(水)	第15回中央執行委員会、 第6回支部役員会議
9月30日(木)	セブン&アイ労連定期大会
10月15日(金)	第15回定期中央大会
11月4日(木)	第1回中央執行委員会

かわい参議院議員も
リモートで参加



セブン&アイグループ労連

オンライン台湾スペシャルツアー開催

10月27日(水)にオンラインで台湾ツアーを開催し、現地ガイドの方とリアルタイムで台湾・十分(シーフェン)を巡りました。

お土産店などが並ぶ十分老街を案内してもらい、事前に参加者の方にお送りいただいた「願い事」がランタンにのせて空へと舞い上がりました。今後もオンラインでも楽しめるツアーを実施していきますので、多くの方のご参加を待ちしています。

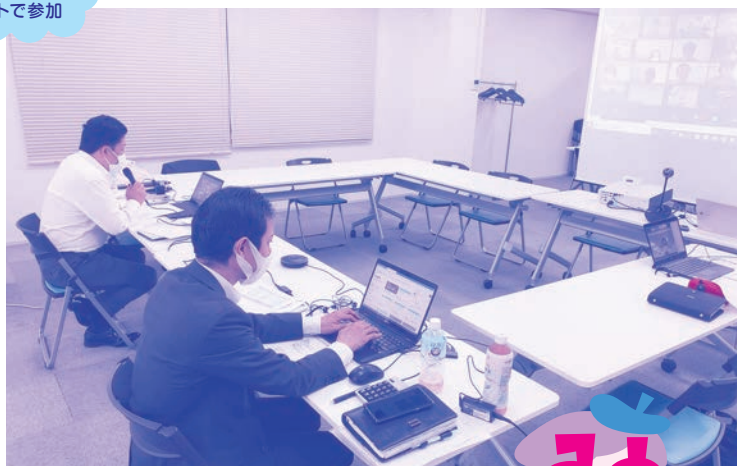


チアリングシップ2021

- グループでお食事やお買い物をする企業風土にしていこう。
- お客様の立場でお食事やお買い物することでお客様に喜ばれる店づくり、信頼される店づくりにつなげていこう。
- 会社の業績向上に貢献しよう。
- 仲間同士がお互いに思い、応援し合う事で、より強くグループの多くの仲間と繋がっていることを実感しよう。

7月1日～8月31までのレシートを対象に実施しました。応募ありがとうございました。

応募総数：281件



第6回支部役員会議





いま大注目！たんぱく質の摂り方について

今年は東京でオリンピック・パラリンピックが開催され、スポーツが注目されているいま、食事の重要性・特にたんぱく質に注目が集まっています。たんぱく質は筋肉をつけるのに大事であるだけでなく、健康や美容にもとても

重要な役目を担っています。

自分のために、大切なあの人のために、たんぱく質の摂り方を見直してみませんか？

たんぱく質の摂り方の重要ポイントは3つあります！

①様々な食材をまんべんなく食べる

お肉だけ、卵だけ、のように、食材が偏らないようにする。

必須アミノ酸と呼ばれる様々な栄養素がバランスよく体内に蓄積されないと、本領が発揮されないので注意！

②ビタミンB6も一緒に摂る

たんぱく質の代謝に重要な役割を担っているのがビタミンB6。たんぱく質と一緒に忘れずに摂ろう！

ビタミンB6を多く含む食品：玄米、セロリ、玉ねぎ、鮭、鶏ささみなど

③たんぱく質を十分量摂る

1日の目安量は成人で体重1kg当たり1gくらい。運動をする人は1.2～2gくらい。

体重50kg（たんぱく質50g/日 目安）だと…

卵1個	7.4g	豚もも肉100g	20.5g
牛乳1本	6.6g	鮭1切れ	20.2g



今回は、11月～12月が旬の食材、たんぱく質が豊富なサバと、ビタミンB6が豊富なセロリを使用したメニューを紹介します。さば缶とレンジを使っているので誰でも簡単に作れます！セロリが苦手な方も、卵とマヨネーズでやさしい味になるのでぜひ挑戦してみてください！

社員食堂順天堂大学さくらキャンパス店 管理栄養士 黒沢さん



健康レシピ

サバトマトカレーと セロリと卵のマヨネーズ炒め

レンジで！

サバトマトカレー

●材料（4人分）

- ・市販のカレールウ 1/2箱
- ・サバ水煮缶 … 1缶（190g）
- ・トマト … 中2個
- ・玉ねぎ … 中1個

- ・おろしにんにく、おろし生姜 … 小さじ1/4
- ・粗挽き胡椒 … 少々
- ・水 … 250ml

●作り方

- ①トマトは1cm角に切る。玉ねぎは薄切りにする。

栄養価（1人分）

玄米ご飯200gの場合
エネルギー：561kcal
たんぱく質：18.1g
脂質：14.1g
炭水化物：90.1g



栄養価（1人分）

エネルギー：91.3kcal
たんぱく質：3.7g
脂質：7.4g
炭水化物：2.2g
食塩相当量：0.3g



- ②ボウルにトマト、玉ねぎ、サバ缶（汁ごと）、a、ルウを割り入れる。

- ③両端を開けるようにふんわりラップをかけ、電子レンジ600Wで13分加熱する。

セロリと卵のマヨネーズ炒め

●材料（4人分）

- ・セロリ … 2本
- ・マヨネーズ … 大さじ2
- ・卵 … 2個

●作り方

- ①セロリはスジをとり、5mm

幅の斜め切りにし、葉はちぎる。

- ②フライパンにマヨネーズを入れて火にかけ、セロリを炒める。

- ③溶き卵を加え、ふんわりと火を通す。





私たちセブン&アイ・フードシステムズ労働組合は、「かわい たかのり」さんを応援しています



かわい たかのり

私たちの代表 かわいさんのプロフィール

名 前：かわい たかのり
生年月日：昭和39年1月29日
家 族：妻、長女
趣 味：城跡(廃墟)巡り、読書

1998年 帝人労働組合 東京支部長
2007年 第21回参議院議員選挙で初当選
2016年 第24回参議院議員選挙で2期目当選
雇用政策にとどまらず、医療・介護・福祉などの社会保障や産業政策にも精通。現在、多くの役職に活躍中。
[主な役職]法務委員会委員、沖縄・北方問題に関する特別委員会委員、国民民主党・新緑風会、国会対策委員長、拉致問題対策本部長、国民民主党東京都連 会長代行、UAゼンセン政治顧問、超党派「自殺対策を推進する議員の会」事務局長、予算委員会理事、財政金融委員会委員、参議院国会対策委員長代理等の要職に就かれる。

政治理念



川合のキャッチフレーズは、
無駄にしません。汗と税

か けがえのない子供たちに、
明るい未来をつくれます。

- 男女がともに仕事と子育てを両立させ、健やかに子供が育つ社会を目指します。
- 質の高い学校教育の実現、若年失業・ニート対策に取り組みます。
- 暮らしの安全確保や災害へのしっかりした対応(防災体制・復興支援)をはかります。
- 環境にやさしく、自然の豊かな恵みを実感できる社会を目指します。

わ たしたち勤労者が
報われる社会をつくれます。

- 男女、若者みんながいきいき働けるワークルールの確立、パート労働者の雇用安定・労働条件の均衡を目指します。
- 技能伝承、新しい技能にチャレンジできる職業教育の充実をはかります。
- 不公正取引問題などの中小企業を取り巻く環境を改善し中小企業で働く人の処遇改善をサポートします。

い つも安心で公正な
社会をつくれます。

- 公平でわかりやすく安心できる年金制度への抜本改善に取り組みます。
- だれもが安心・信頼できる医療・介護の確立と国民皆保険制度の維持に取り組みます。
- サラリーマンに対する不公平税制の是正と行政によるムダづかい一掃に取り組みます。



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/>

● 電話の受付時間
月～金 9時～18時
● メール・HP受付時間
24時間

・相談内容 仕事のこと、生活のこと、お金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。
匿名でも可能ですので、
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。