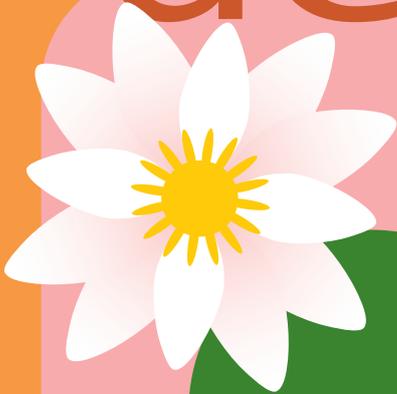


＼見える／ ＼役立つ／ ＼笑顔になる／
みんなをつなぐマガジン

2024
06-08
労働組合機関誌
vol.142

delicious



笑顔
になる



外部社員食堂 (株)大和証券 多摩研修センター店

環境にも仲間にも、
自分にも優しくなろう！



第5回セブン&アイ・フードシステムの森づくり



見える



contents

- ・熱中症を予防しよう！
- ・STORE REPORT
- ・組合活動放送局
- ・まるミエ！政治活動

etc.



中部軟式野球大会



UAゼンセン東京都支部フットサル大会





熱中症を予防しよう!

暑い日が続きます。熱中症について正しく理解し、体調管理に注意して乗り切りましょう!

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体づくりが大切です。日常的に適度な運動を行い、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

「水分を」こまめにとろう!

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にも繋がります。

「塩分を」ほどよくとろう!

適度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかく時は、特に塩分補給をしましょう。

※かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。

「睡眠環境を」快適に保とう!

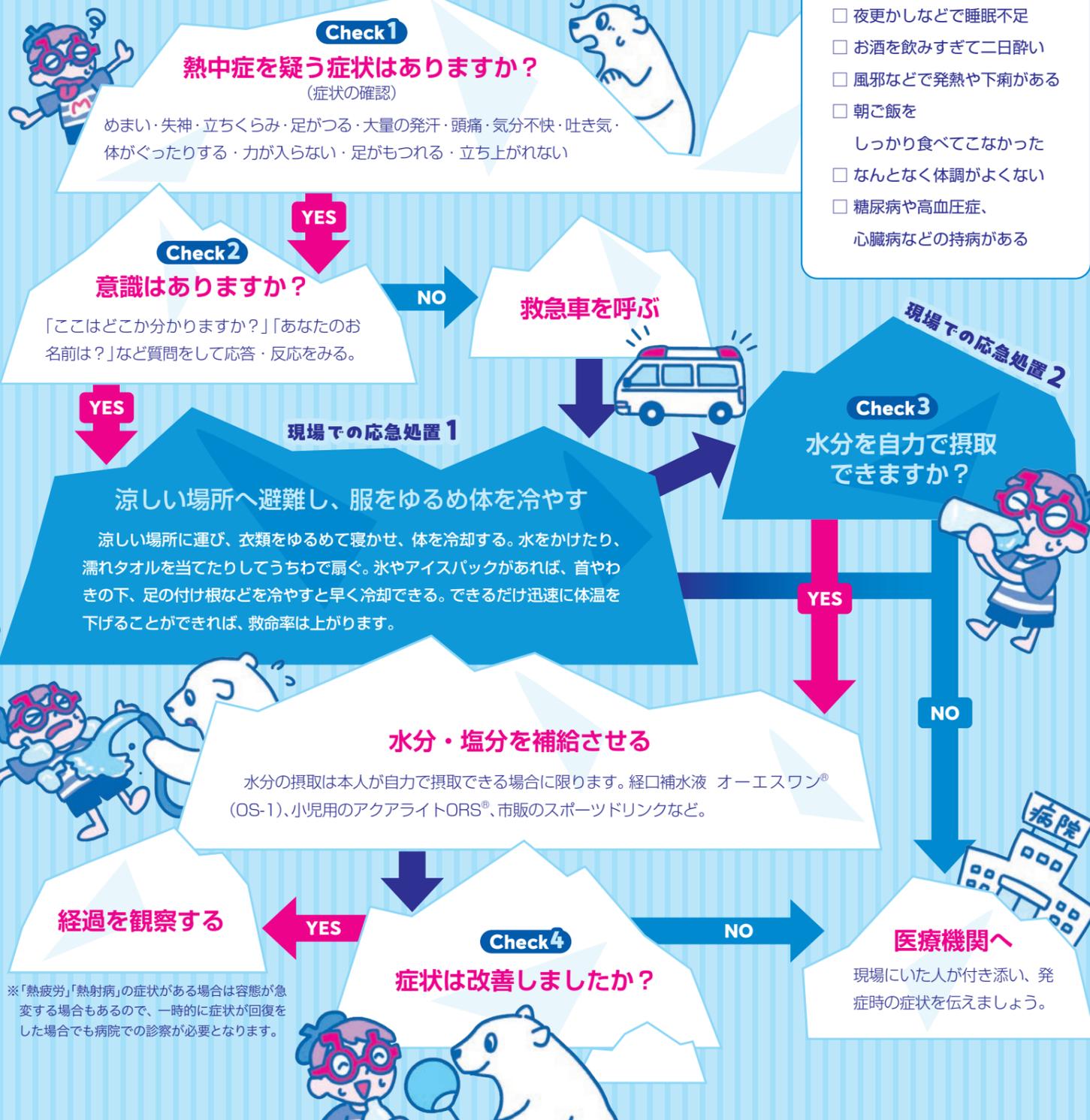
通期性や吸水性の良い寝具を使ったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすり眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。

「丈夫な体を」つくろう!

バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくります。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

熱中症が疑われる時の応急処置 (フロー)

熱中症が疑われる時には、適切に応急処置をする必要がありますが「意識がない、もしくは意識がはっきりしていない」場合はすぐに救急車を要請しましょう。また、救急車が到着するまでの間に現場での応急処置も必要となります。



体調チェックリスト

当てはまるものがあれば要注意!

- 夜更かしなどで睡眠不足
- お酒を飲みすぎて二日酔い
- 風邪などで発熱や下痢がある
- 朝ご飯をしっかりと食べてこなかった
- なんとなく体調がよくない
- 糖尿病や高血圧症、心臓病などの持病がある

7FSの熱中症予防対策

1. 業務中でも細かく水分補給をする。

のどの渇きに関わらず長くても1時間に1回は水分補給をしてください。

2. 出勤時の体調確認をする。

体調確認を正しく実施。体調不良の場合は、責任者に正しく報告。

3. キッチン内の空調機が正常稼働しているか確認(調理場のある店舗)

キッチンのエアコン・給気フィルターは週ごとの清掃で計画する(エアコン・フィルターなどの故障は、すぐに修理依頼)。

4. 休憩室の温度管理(専用休憩室のある店舗)

室内温度25~28度、湿度55%~65%の維持。昼ピーク時など、誰もいなくても休憩室のエアコンは切らない。換気扇をまわすなど、室内の空気の流通に気をつける。

なお、勤務時間にかかわらず、体調不良の際は必ず店長または、時間帯責任者へ申し出るようにしましょう!

忙しくアイスブレイクの取得が難しい場合もあるかと思いますが、体調を崩さないようにするために協力して必ず取りましょう

アイスブレイクとは?

- 5分程度の休憩
- 水分補給をする
- 休憩スキャンは不要(休憩時間に含まれない)
- 必ず店長または時間帯責任者の判断で取得する
- 1時間に1回程度を目安に積極的に取得

実施期間
・2024年9月30日まで

熱中症の予防になる料理について管理栄養士の黒沢さんに聞いてみました!

夏場に意識したいのが、ビタミンB1です。主に糖質を効率よくエネルギーに変えるサポートをする成分で、不足すると疲れや食欲不振の原因となります。ビタミンB1を豊富に含む食材の豚肉や豆類などを積極的に取り入れると良いと思います。

外部社員食堂 順天堂大学さくらキャンパス店
管理栄養士 黒沢 奈月さん



おすすめレシピ / さっぱりポン酢のスタミナ豚丼

<材料: 2人分>

- | | | |
|----------------|----------------|-----------------|
| 豚こま切れ肉...200g | 「ポン酢...大さじ3 | ご飯.....お好みで |
| 玉ねぎ.....1/2個 | (a) 酒.....大さじ1 | 白いりごま・紅ショウガ・七味・ |
| ごま油.....大さじ1/2 | 砂糖.....小さじ1 | 小ねぎなど.....お好みで |

<作り方>

1. 玉ねぎは5mm幅に切る
2. フライパンにごま油を入れて熱し、玉ねぎを入れて中火で色が変わるまで炒める。お肉を加えてある程度具材に火が通ったら(a)を加えて煮汁が少なくなるまで煮詰める
3. 器にごはんを盛り、2.をのせる。お好みで白いりごま、紅ショウガなどをちらす

笑顔になる STORE REPORT

外部社員食堂 (株)大和証券 多摩研修センター店に行ってきましたよ!

今回は外部社員食堂 (株)大和証券 多摩研修センター店に行ってきました!
大和証券多摩研修センター店は毎年4月~6月の間、
大和証券株式会社様の新入社員の宿泊研修を実施されており、
毎日200名ほどの食事を提供しています。



外部社員食堂 (株)大和証券 多摩研修センター店 藤田 保之店長インタビュー

普段(4月~6月以外)は月に6日~8日の営業となっていますが、毎年新入社員の研修時は人員配置や従業員の習熟に苦勞しています。また、昼食に関しては休憩時間を使い、短時間で集中的にご来店されるため、スピーディーな提供が求められます。夕食は曜日によって利用者数が変わるためぎりぎりまで食材の前準備量を悩み、その日の流れで追加調理を実施し少しでも温かく美味しい料理を提供できるようにしています。研修で疲れた新入社員の皆さんの癒しになれるように従業員一同笑顔で接客することを意識しています!

お食事提供までの流れ

16:00 夕食準備



外部社員食堂
(株)大和証券 多摩研修センター店
住所: 東京都多摩市唐木田3-1-2
連絡先: 0423-89-2144

ぎりぎりまで保温して
温かい状態で提供できるように
しています。

18:00 夕食時間・料理の提供



いらっしゃいませ!



毎日利用して下さる
お客様との会話も
仕事の楽しさの1つ!



20:00 調理場の掃除



毎食提供後きれいにリセット!

給食以外の活動

コントラクト営業部では、懇親会やパーティーの運営も実施しており、ご好評いただいています。

セブン&アイHLDGsグループ役員交流会



赤ちゃん本舗労働組合 新入組合員歓迎会



こんにちは、こちら放送局です。ミエル記者より報告します。5月～6月に開催・参加した組合イベントの内容をご紹介します。

NEWS



森づくり体験ボランティアを開催しました

2024年5月16日（木）、「第5回セブン&アイ・フードシステムの森づくり」体験ボランティアを開催しました。

組合員、会社、現地お取引様の合計36名の方にご参加いただきました（ロフト労働組合も参加）。今回は遠方でも参加しやすいように、東京・新宿駅から初めて貸し切りバスを運行しました。

開会式では会社を代表して原田総務部長よりご挨拶をいただきました。

現地お取引様の藤原造林の中村様、三沢様から作業説明を受けて植樹をスタートしました。

今回は、桜・コブシ・カラマツの木を600本用意し、参加者で協力して植樹を行いました。

参加者インタビュー

植樹後は、近隣の温泉施設で昼食と入浴をし、「サントリー白洲の森 白洲蒸留所」様の見学を実施しました。

7FSの森では、普段の生活では味わえない自然との触れ合いが新鮮で、木々に囲まれてリフレッシュできました！また、様々な方との交流もあり、とても楽しかったです！自分の手で植樹活動することで、環境保護に少しでも貢献でき、嬉しかったです！植樹未経験の私でも、(有)藤原造林の皆さまが優しく教えてくださり、うまくできました！次回は秋頃に実施予定とのことですので、みなさんもぜひご参加ください！

総務部サステナビリティ推進 岩城 明子さん

NEWS



「私の主張」に弁士で2名が参加！

上部団体であるUAゼンセンが開催している、「私の主張」に弁士として猪口特別中央執行委員（愛知県支部大会 優勝、東海ブロック大会 3位）と吉岡特別中央執行委員（東京都支部大会 敢闘賞）が出演し素晴らしい成績を収めました！



論題「It's a small world」 吉岡特別中央執行委員



論題「私がりたかったもの」 猪口特別中央執行委員

NEWS



外食マーケティングオンラインセミナーを開催！

昨年もお講演いただき大変好評だった、株式会社ケイノーツ代表取締役 竹田 クニ様に「外食産業の現在と将来展望」について講演をいただきました。

日時	2024年6月14日（金） 13時～15時
参加人数	86名

NEWS



野球大会に参加しました

2024年5月23日（木）に稲永公園野球場（名古屋市）にて中部軟式野球連盟主催の野球大会に7FS野球部が16名で参加しました。今回の大会は、7単組がエントリーリーグ戦の結果3位という成績を収めました。



参加者インタビュー

月に1度の練習や大会になるべく参加するようにしています。普段の業務から離れつつも上下関係の隔たりなく、仕事の相談や自分の想いを伝えることができるので毎回楽しんでいます！先輩社員の仕事とは別の顔が見れるのも野球大会の醍醐味です！
今回は3位という結果でしたが、次は優勝を目指したいです！

デニーズ多治見店 中家 直也さん

NEWS



フットサル大会に参加しました

2024年6月13日（木）にフットサルスタジオ豊洲にてUAゼンセン東京都支部主催のフットサル大会に7FS労働組合として11名で参加しました。

7FS労働組合チームは、2勝3敗3引き分けで5チーム中3位の成績でした。



参加者インタビュー

今回、組合のフットサルに初めて参加しました。プライベートでは今年になって数回フットサルの練習をしましたが、大会形式は初めてでした。初めてお会いした方も多かったですが、みんなでワイワイしながら楽しく参加できました。

デニーズ錦糸町駅前店 布施 雄輝さん



たくさんのご参加ありがとうございました！



野球部、サッカー部では部員を募集しています。未経験者でもOK！一緒に体を動かして楽しみましょう！
興味のある方は組合役員が組合本部までご連絡ください！

ミエル





役立つ 政治活動

今回のテーマ

政治に「無関心」でも
「無関係」ではられない

私たちが納めた税金や社会保険料はどうでもよい？

政治とは「どうすれば、安心して暮らしていけるかを考えて、仕組みやルールを作る」ことです。さらに、「国民の声を聞き、国の方針を決め、税金の使い道を考える」という役割もあります。ということは、この税金の使い道を考える人を選ぶのが選挙と言えます。

例えば、買い物をした時に納める消費税。あなたが納めた税金を「何にどう使うのか」、税金を使う人を選ぶのが選挙なのです。

政治は私たちに関係ない？

もし政治に「無関心」だったとしても政治は「無関係」ではありません。生涯私たちの生活に関係をしているのが政治です。生まれた時、小中学校にて、社会人になって、高齢になっても政治は私たちと関係しています。

生まれた時

妊娠すると、母親に母子手帳が交付されます。妊娠健康相談や乳児健診、子育て相談など母子の心身の健康を守るサービスが行われます。

小中学校にて

小・中学校では、教科書が無償で支給されます。また、勉強やスポーツがしやすい環境づくりのため、校舎・体育館などの修理や改築が行われます。

社会人になって

社会人として働くために、必要場合は職業訓練のほか、失業時の就職の相談やあっせんが行われます。家庭を持つと、公営住宅への入居や保育施設の利用など安定した生活が送れるようなサポートがあります。

高齢になると

高齢になり一定の年齢に達すると、年金が支給されます。医療費は、自分で負担する割合が低くなります。また、老人介護施設や在宅の介護サービスも受けられます。

●公立学校の児童・生徒1人当たりの公費負担教育費(令和3年度)

小学生	中学生	高校生(全日制)	計
921,000円	1,067,000円	1,129,000円	8,727,000円
義務教育の公費負担教育費		小学生 921,000円×6年間 中学生 1,067,000円×3年間	

僕も
しっかりと政治に
関心を持って、
まずは選挙に
行ってみるね！



私たちが関心を持つことで、私たちに必要な法律、行政サービスが増えて、より良い暮らしに繋がるんだね。

セブン&アイ商品券1,000円分を抽選でプレゼント！



このデリシャス誌の中にある、
ウィンクしている
僕を探して教えてね！

こちらのQRコード
から登録をすると、抽
選で数名様にセブン&
アイ商品券1,000円分
をプレゼント！



※ミエルくんの顔の一部のみ(“笑顔になる”のアイコン等)のものは対象外といたします。

当選者発表！

デリシャス誌141号の「ミエル君を探せ」の当選者を発表します！
正解者の中から、抽選を行い1名の当選者が決まりました！

正解者は…

デニース野方店 大山 久美子さん

正解のミエル君の人数は5名でした。



おめでとうございます！

セブン&アイ・ フードシステムズ労働組合 LINE 公式アカウント

組合員
限定！

友だち 募集中

友だち登録して、労働組合からの
役立つ最新情報を受け取ろう！！

友だち登録
よろしく
お願いします！



@7fs-workersunion

- LINEアプリを起動して、QRコードから友だち登録してください。
- 登録でご不明な点がありましたら、組合本部までご連絡ください。

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

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。

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！



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