

Pumpkin FX2 FELLOW & FAMILY

Autumn

2024
10
vol.131

2024年9月1日発行 季刊発行 通巻298号



<http://www.7ip.jp>



● FELLOW KEYWORD

仕事のイロハ

● FAMILY KEYWORD

時間の選択法

見直してみよう、仕事の基本の「き」！

職場を元気にする 報連相

急速なデジタル化や新型コロナなどにより、今、ビジネス環境や情報共有の形が劇的に変化しています。そこで、改めて注目されているのが「報連相」。仕事をやりやすくし、職場を活性化させる特効薬です。改めて「報連相」の大切さについて考えていきましょう。

報告



連絡



相談



7割近くが「報連相」に戸惑いを覚えている

仕事の基本は「報連相（報告・連絡・相談）」。
新入社員研修あるいはそれ以前の就活セミナーの時から耳にタコができるほど聞かされてきたセリフでしょう。入社してからも、ことあるごとに上司から求められてきたはず。人によっては「今さら言われなくても分かっている」と思いかもしれませんが、職場から「報連相」を唱える声は消えません。書店のビジネス書コーナーにズバリと並んだ「報連相」本からは、「報連相」

に対する悩みの深さが伺えます。

NHKの番組「とまどい社会人のビズワード講座」のアンケートでも、回答者の7割近くが「報連相するときに戸惑ったことがある」と答えています。このように、簡単そうに見えて難しく、出来ていないよう出ていない「報連相」。ビジネス環境や情報共有の形が大きく変化している今こそ、原点に戻って「報連相」で大切なことを考えてみましょう。

意外と知られていない「報連相」の真実

「報連相」は部下が上司に対して行うことだと思われがちです。実際多くの「報連相」本にもそう書かれています。でも、実はここに最初のつまづきがありました。最初から「する側」と「受ける側」に分かれています。一方通行で事務的なものになり、双方向のコミュニケーションは成り立たないからです。

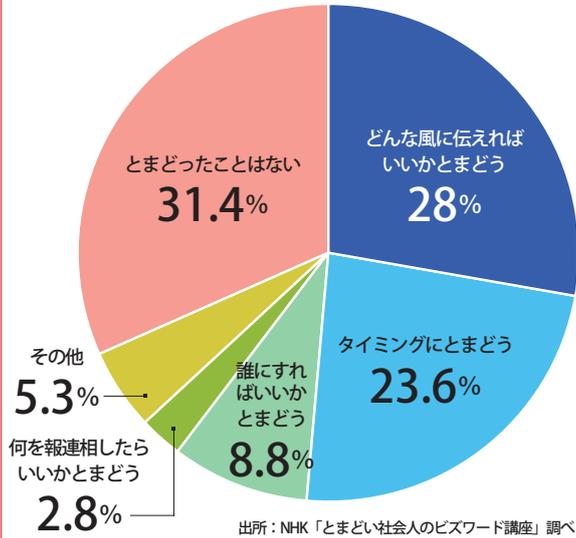
「報連相」という言葉は、1986年に出版された『ほうれんそうが会社を強くする』（こま書房）をきっかけに、世の中に広まりました。著者は当時の山種証券（現S M B C日興証券）会長・山崎富治氏。出版の数年前から、上司が「嫌な情報」を遠ざける風土があり、社内で情報がうまく回らない

状況を改善するために「ほうれんそう運動」を進めていた山崎氏は、著書の中でこう書いています。

「もっと、上下の報告がキビキビと行われないものか、左右の連絡がスムーズに取れないものか、上下、左右にこだわらない腹を割った相談がなされないものか」、「下からの意見をどう吸い上げるか、みんなが働きやすい環境をどう作るか、温かい人間関係をどう作るか、と常日頃頭を悩ませていたときに思いついたのが、ほうれんそうだった。」（論議は編集部）

仕事を効率よく進めたり、ミスを防いだりすることだけが、「報連相」の大切さではありません。本当に大切なのは「報告・連絡・相談の三位一体・報・連・相こそ、会社を生き生きとさせる原動力」（強調は編集部）になるからです。

■ホウ・レン・ソウ（報連相）するときにとまどったことはありますか？



お悩み解決！

いつ？何を？誰に？どんな風に？前ページのアンケート結果から浮かび上がった「報連相」の悩みを、具体的に解決していきましょう。

上手な「報連相」のコツ



「報連相」の素朴なギモンとその対応策

きちんと「報連相」しているはずなのに、なぜか仕事がうまく進まない。どうしてなのだろう？ 毎日の仕事の中で、そんな素朴な疑問を抱くことも多いのではないのでしょうか。まずは「よくある疑問」を解消することから始めていきましょう。

疑問① 報告しているつもりなのに、「なぜ報告しないんだ」と注意される。

つい「この前、報告したじゃないですか」と言い返したくなってしまいます。でも、上司は部下が思っている以上に多くの仕事を抱えていますし、報告する側にとって相手は上司一人でも、上司は複数の部下から報告を受けています。報告する側は言いつばなしで終わるのではなく、その場で相手にしっかり伝わったのが確認する姿勢が大切です。

また、「報連相」を行うタイミングも重要です。相手の「業務の息継ぎ」のタイミングを見計らって行えば、聞き流されることもなくなり

ます。チームメンバーの仕事内容やスケジュールをできるだけ把握し、周囲の人たちの動きや表情に気を配る習慣を身につけておきたいところです。



疑問② 「報告しなさい」と指示されたのに、「こんなことまで伝えるな」と言われる。

「報連相」では、相手に合わせて「具体と抽象」のバランスを取ることが大切です。相手の知識量や、伝える事柄の重要度や緊急性によって、具体的に細かく話したほうがいいのか、それとも抽象的にざっくり話すべきなのかを使い分けるわけです。その部署のベテラン上司に対しては、簡潔かつ抽象的な内容でも十分に伝わります。細かく報告すれば、「言われなくても分かっている」と采れられるだけ。一方、異動してきただけの上司なら、できるだけ具体的にかつ丁寧に伝える必要があります。

疑問③ 「話の要点がわからない」と言われる。

伝えるべきだと思ったことは、できるだけ丁寧に、すべて伝えたい。そう考えている人ほど、こうした指摘を受けがちです。幼い子供にその日あった出来事を聞くと、朝起きたところから話し始めますが、極論すれば冗長な話はそれと同じようなものなのです。

仕事上のコミュニケーションで大切なのは「Why so? (なぜそうなのか)」と「So what? (だから何なのか)」の2点を伝えること。この2つが抜けていると、相手は何を伝えたいのかがポイントがつかれません。「報連相」では、「So what? (結論)」→「Why so? (根拠)」の順番で話を組み立てるのが基本です。

「報連相」を受け側の心得



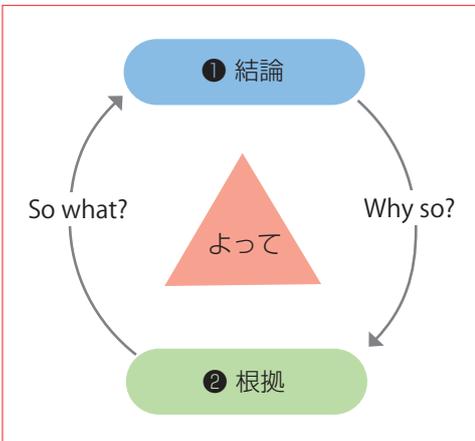
冒頭でも述べたように「報連相」は双方のコミュニケーションです。上手な報連相を行うためには、「受ける側」にも心構えが必要です。

心得! バイアスを認識して取り払う

人は多かれ少なかれ、自分でも気づかないバイアス（偏見や思い込み）を持っています。そのバイアスが、知らず知らずのうちに正確な判断を妨げてしまうのです。「自分には何らかのバイアスがある」と理解し、意識的に取り払う姿勢が大切です。

心得! 悪い知らせこそ歓迎する

人間誰しも悪い知らせは聞きたくないものですが、悪い情報を伝えてくれた人こそほめてあげるべき。事態がそれ以上悪化しないよう、すぐに対処するための時間を与えてくれたからです。



PUMPKIN no MADO



ヨークベニマル 本宮インター店
青果マネジャー

千葉 瑞希さん

相手に何かを伝える前に 自分の頭の中で整理

時間やタイミングが決まっている定例の「報連相」については、特に問題を感じていません。ただ、口頭の伝達だと、たまに「私は聞いていません」というケースが発生します。聞き漏らし、伝え忘れを避けるために連絡ノートを作るという考え方もありますが、「書いたからお終い」という「作業」になってしまうような気がして、できるだけ対面で伝え、相手に伝わったかどうかを、その場で確認するようにしています。

相手に何かを伝えるときには、例えば「連絡事項が2つあります。ひとつ目は〇〇、2つ目は〇〇です」というように、大項目→小項目の順で伝えるようにしています。伝えたい内容をまず頭の中で整理するのがポイントです。私はつい感情的な物言いになってしまいがちなので、ひと呼吸入れて心を落ち着かせるためにも、この習慣が役に立っています。

文章なら言いたいことを伝えられるのに、
会話になると言葉がうまくまとまらない。
メールやLINEでのコミュニケーションが普及するなか、
そんな悩みを持つ人も増えているようです。
ここでは、「報連相」のときはもちろん、
日常のコミュニケーションでも使える技術を紹介します。



伝えるのが苦手な人のための ひと言で まとめる技術

言葉をまとめる 3つのステップ

言いたいことを
うまく相手に伝え
られないとコンブ
レックスを抱えて
いる人は少なくあ
りません。でも、
何かを伝えるうえ
で一番大切なのは
「伝える勇氣」を
持つこと。その力
強い味方になっ
てくれるのが、「ひ
と言でまとめる技
術」です。



① 捨てる

「言いたいこと」はあるけれど、言葉がうまくまとまらない」という人は、多くのことを一度に伝えようとしてしまっているのかもしれない。まずは「捨てるもの」と「残すもの」を見極めることが大切です。特に「事実」を伝える仕事上のコミュニケーションの場合には、「思い込みの解釈」や「個人的な感情や意見」は、真っ先に捨てましょう。

② まとめる

余分なものを捨てたら終わりではありません。残したものの中には、まだまだ捨てられるものが残っているからです。そうした部分を削ぎ落として、言いたいことの純度を上げていくのが次の段階、「まとめる」です。そのために有効なのが「つまり思考トレーニング」で、自分が本当に言いたいことは何かを、自らに問いかけ続ける練習です。

③ 伝える

言いたいことがまとまっても、相手の心に残らなければ、伝える意味がありません。言いたいことを相手にしっかり印象付けるには、ちよつとしたテクニックが必要ですが、「共感」＋「実感」＝「快感」で伝える。短い時間で相手との距離を近づけるのに有効なのが、互いの共通項——いわゆる「あるあるネタ」を見つけて共感し合い、実感し合うこと。そうして共感や実感を積み重ねていくと、「分かり合えた」という「快感」が生まれます。その結果、伝えたいことが相手の脳にしっかり印象付けられるのです。「物語は事件から始める」

シナリオや小説の創作では「物語は事件から始める」と言われています。最初に事件を起こして、読者を一気に物語に引き込むことが重要だからです。実は話が上手な人の多くは、この手法を使っています。最初に相手が「ハッ」とするような話題を示して、その後、「なぜそうなったのか?」「その結果どうなったのか」と続けるわけです。

どちらの方法にも共通しているのはサービス精神。自分の言いたいことを伝えるだけでなく、会話をしてよかったと相手に思わせることが上手なコミュニケーションの秘訣なのです。

つまり思考トレーニング

- ①自分の伝えたいことを紙に書き出す。
- ②それに「つまり（それってどういうこと?）」と問いかける。
- ③出した答えがまだまとまっていないなら、また「つまり」と問いかける。



- ④「ひと言」になるまで、①～③を繰り返す。

「ひと言」（一文）の目安は20文字以内。「小学生でもわかる言葉」で20文字以内にまとめることを目指しましょう。



秘訣なのです。

人生をもっと豊かにする！ 時間の選択法



いつも時間に追われている。気づけば一日が終わっていて自分のやりたいことができない。それが、ちょっとしたストレスになっていることはありませんか？
時間はまるで呼吸をするかのように過ぎていきます。限りある人生を大切にしたいと思っているのに、つい時間を浪費していたり、他人の都合に振り回されて時間が過ぎていたり。どうすれば、有限の「時間」を自分が納得できる形で使うことができるのでしょうか。人生を豊かにするための時間のコントロール方法を、一緒に考えてみましょう。

人生の中の 4種類の時間

人の一生を構成している時間を分類すると、次の4種類に分けることができますといわれます。

「幸福の時間」

やりたいことをできる、楽しさや喜びを感じられるひととき。

例) おいしいスイーツを食べている。趣味に没頭している。

「投資の時間」

自分の目的や将来の夢などのために何かをしている時間のこと。

例) スキルアップのために勉強する。健康のために運動をしている。

「役割の時間」

職場や家庭で自分の役割を果たしている時間のこと。

例) 店舗で接客をしている。家庭で掃除や食事前の準備をしている。

「浪費の時間」

無意識に過ごしている、振り返った時に無駄だと感じるような時間のこと。

例) ぼんやりとテレビを眺めている。用もなく習慣でSNSを開いている。



忙しすぎる人が犯す 無意識のミス

仕事や家事などすべきことが多い社会人は、「忙しい」「時間が足りない」と感じがちです。時間が足りない人に共通しているのは「役割の時間」に時間を割きすぎること。4つの時間はどれも大切なのに、「すべきこと」を優先して他を削り、「役割」にばかり時間を割いてしまう。それは自分を苦しめる原因になります。

「幸福の時間」を増やそう

「将来のために今は我慢しよう」「周りの人のために力を尽くそう」と頑張るのは決して悪いことはありません。美德だとする考え方もあります。ですが、行き過ぎると自分自身の「幸福の時間」を失う恐れがあります。「やりたいことを全くせずに生きてきてしまった」と後悔ばかりが残るようでは、せっかくの人生がもったいないですよ。ぜひ意識して「幸福の時間」を増やしていきましょう。

「幸福な時間」を見つけよう

まず、自分がどんな時に「幸福」を実感できるのかを考えてみましょう。

【幸福を感じるのとはどんな時？】

- ・ おいしいものを食べた時
- ・ お客様にありがとうと言われた時



何かを達成した時、安らぎを感じた時など、人によって幸福感を感じるポイントは異なります。自分なりの幸福ポイントを見つけましょう。

「幸福の時間」を増やすには？

限りある時間の中で幸福と感ずることを増やすにはどうすればいいでしょうか。ここで身につけたいのは「やらなければいけないこと」を「やりたいこと」「楽しいこと」に変換する考え方です。

【例えはこんな考え方】

- ・ 仕事中は営業やお客様対応でヘトヘトになるまで歩き回る。
- ↓ 歩数をポイントにするアプリを使い、ポイントという楽しめる時間。
- ・ 毎日の料理が面倒。
- ↓ おいしそうに食べる家族の顔を思い浮かべて充足感を得られる時間。

考え方を変えることで、「幸福の時間」は少しずつ増えていきます。



時間の選択を 間違わないために

限りがあるから 「選択」が大切

人は、同時にいくつものことをするのは不可能です。また、時間には限りがあるので、何かを選べば必然的に何かを手放すこととなります。

「NO」が言いやすい 選択基準があると

時間の選択は、そう簡単ではありません。たとえば予定を立てていても、上司から急に別の仕事を頼まれることもあれば、同僚や友人から食事や飲み会のお誘いもあります。予定を変更して受けるか断るかは、自分の選択次第です。

No!



どちらを選択しても、「選択しなかったもの」が生まれます。「後悔するかも」と迷いがちですが、あらかじめ選択基準を決めておく
と決断しやすく、「NO」が言いやすくなります。つい
空気を読んで「YES」と
言って「幸福な時間」を手
放すことを減
らせるかもし
れません。

あなたは何を優先する？ 自分流の選択基準

「今は努力して実力をつけたい」という人と、「最近心身が疲れやすい」という人では選択の基準は異なります。

【基準の例】

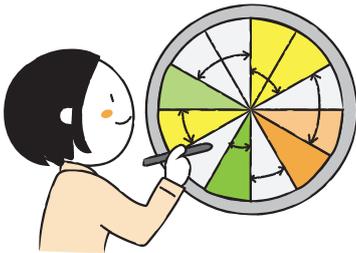
- ◇後悔しないかどうか
- ◇どんな経験値が手に入るか
- ◇心身の無理がないか
- ◇幸福度が高いかどうか
- ◇自分への投資になるかどうか
- ◇人に喜んでもらえるかどうか
- ◇心地よいかどうか



後悔しない時間の 使い方を

人生を良くするための 予定を立てよう

自分を幸せにする予定や計画があれば、人生は楽しくなるものです。ですが、しなければなら
ないこと、やむ
を得ず入れた予
定ばかりだと気



が減ります。だから、予定を立てる際は自分の「幸せの時間」を先に入れて、本当に使いたい時間を先に確保する必要があります。そうすれば、自分の時間を奪われる危険を減らすことができます。

多忙中毒から 抜け出そう

あなたの周りに、仕事も趣味も将来のための努力もすべてこなしている人はいませんか。そういう人をよく見ると、実はすること、しないことをはっきりさせています。



依頼やお誘いも自分の判断で断って時間を確保しているのです。

反対に、多忙で身動きが取れなくなるのは、真面目な人、完璧主義の人、気を遣いすぎる人、好奇心が抑えられない人です。多忙中毒で疲弊する前に、時間の使い方をコントロールしましょう。

「やりたいこと」を 先送りしない

大切なのは「やりたいこと」を後回しにしないことです。人生80年と言われる久しいですが、寿命がいつどうなるかは、実際のところわかりません。環境が変わって自由に動けなくなることもあり、ずつつつやりたいと思っていたのに気づけ

ば取り返しのつかない状況になつていた、というのが一番残念です。「もしもこれが最後としたら」残りの時間が少なくなったら」と考えれば視点も変わり、優先する内容も異なります。

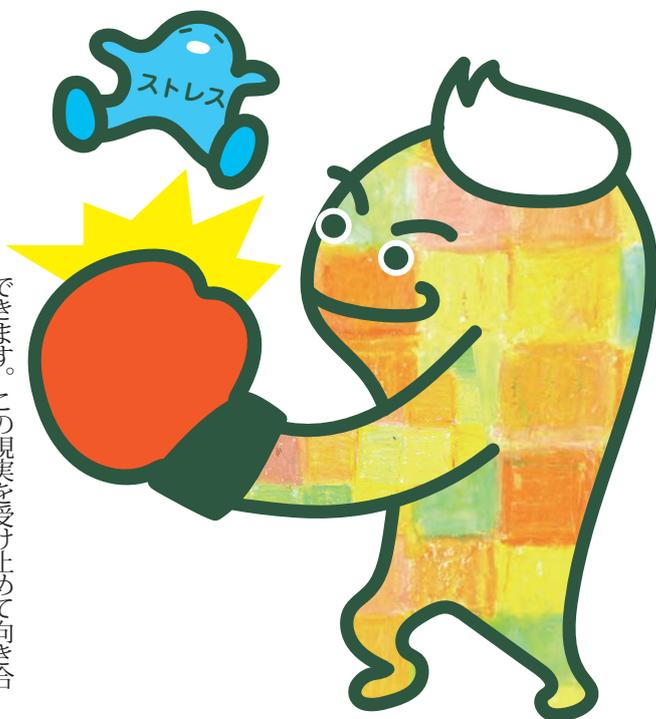
自分の心が喜ぶ 時間を大切に

ただ、特にやりたいことが思いつかない人もいます。その場合は無理に「やりたいこと」をつくる必要はありません。「自分の心が喜ぶ時間」をつくれればいいのですから。家でのおんぴりコーヒードリンクを飲んでいる時間、読書をしている時間、職場の仲間と話している時間……。そんな時間をできるだけ大切にすることで、人生はきつと豊かになります。



その「しんどさ」を解消しよう！ ストレス対処力 SOC

社会生活を送っているとストレスを感じることは限りなくあります。「職場の人間関係がしんどい」「売上が伸びない」「家庭環境の変化で疲れた」など、誰しも負担に思っていることがあるのではないのでしょうか。こうしたストレスにうまく対処できる感覚が「首尾一貫感覚（SOC：Sense of Coherence / センス・オブ・コーヒレンス）」です。この感覚を身につけて、不安やプレッシャー、落ち込む気持ちに負けず、常に心に余裕を持てる自分を目指しましょう。



首尾一貫感覚で
ストレスに対処する！
首尾一貫感覚（SOC）
ってなんだろう

① 把握可能感…自分の置かれた状況を理解する感覚が3つあります。

解つきのこと。

② 処理可能感…なんとかなりそうだと感じられること。

③ 有意味感…出来事や生きることの意味を感じられること。

これらの感覚を高めることで、さまざまなストレスに対処しやすくなるのです。

状況を受け止めて
向き合える力をつけよう

理想と現実のズレや理不尽な出来事に見舞われた時、「つらくて何もできない」と落ち込んでしまう人と、「つらいけれど、なんとかなるだろう」と切り替えて動き出せる人がいます。

両者の違いは「嫌な経験にも意味がある」と思え、納得できるかどうかです。目の前の困難に意味を見出せれば前向きになれる、「なんとかなる」と考えることも

できます。この現実を受け止めて向き合える対処力、首尾一貫感覚が、ストレスにつながるモヤモヤを払拭するために必要なのです。

3つの感覚を
高めよう！
高いよー！

① 把握可能感 UP!!

「だいたいわかった」
「想定内」という感覚

身の回りで起きていることを「想定内の範囲内だ」と思える感覚を把握可能感といえます。たとえ困難が立ちまわっていても、大体の状況を把握していれば今後の予測ができ、手を打つこともできます。

自分がいる環境の
ルールや規則を知ろう

まず、職場や町内会などコミュニティのルールを把握しましょう。職場なら、就業規則や評価基準、服務規律などがあります。それらを頭に入れておけば、仕事やプライベートがあっても、自分の置かれた状況や取るべき対策が「だいたいわかる」ようになります。



予測できるまで
準備すると安心できる

たいていの人は、初めて扱う仕事、初めての海外旅行などには不安を感じます。理由は「よく知らないから」です。逆に、わかっているればそれほど恐れを感じません。大切なのは「だいたいわかった」と言えるまで準備すること。準備は把握可能感を高める大きなポイントです。

自分へのレッテル
貼りはやめよう

もうひとつ大切なのは、自分に対して「私は損をするタイプ」「運が悪い」というネガティブなレッテルを貼らないことです。思い込みは、自分の置かれた環境の分析や冷静な判断を邪魔します。レッテルにとらわれそうになったら、「本当に？」と自問して立ち止まりましょう。

② 処理可能感UP!

「なんとかなる」と思える感覚

処理能力感とは、問題が起きた時に「なんとかなる」「なんとかできる」と思える感覚。この感覚が弱いと打たれ弱くなりがちです。改善のヒントは成功体験。トラブルに対して経験をもうまく立ち回ったり、仲間の手を借りて問題を片付けたりして「成功体験」を積み上げましょう。そうすれば、新たな問題に遭遇しても「なんとかなる」と思うことができます。



その瞬間のストレスを解消する方法をストック

解消できるストレスについては、すぐに吹き飛ばしてしまうことも大切です。ストレスを慢性にしないためにも、簡単にできる対策はストックしておきましょう。

「ストレス対策のストック例」

- ・残業続きでしんどい
- ↓ スイーツを買って食べる
- ・職場の雰囲気が悪くてつらい
- ↓ 休憩室でストレッチをする

- ・理不尽なクレームに落ち込んだ
- ↓ 温泉に行く
- ・ママ友に嫌なことを言われた
- ↓ 好きな映画を見る

★ポイント
★ポイントは五感を刺激すること!

行動パターンを変えてみる

できなかったイメージがある↓自分はダメだと考えてしまう↓挑戦できない、という思考の流れになりがちな人は、思考と行動のパターンを変えてみましょう。まずは目の前の行動に集中するので、取り組んでみれば成功するかもしれない。成功すれば「なんとかなった」という成功体験が得られます。成功体験が積み重なることで、それが自信となり、悪循環は避けられます。



③ 有意義感UP!

どんなことにも意味がある

有意義感とは「どんなことにも意味がある」という感覚です。つらい環境やストレスフルな状況でも「これ乗り越えたら成長できる」「この仕事には意味がある」と思える人は有意義感が高いと言えます。この意識を高めるのに必要なのは「自分が役に立った」という貢献感です。成功したプロジェクトに参加していたり、お

お客様から感謝されたり、「評価された」と思える経験を重ねることが大切です。

「存在意義」を感じられる職場に!

「君の代わりはいくらでもいる」と言われるような職場に存在意義など感じられませんが、「頼りにしている」「ありがとう」と言ってもらえる職場であれば存在意義が感じられ、有意義感が高まります。承認欲求や自己実現欲求も満たされるでしょう。



働く人の有意義感には上司や仲間の言動が大きく影響します。職場全体のモチベーションアップのためにも、お互いへの言葉や対応にはぜひ気をつけたいものです。

考え方の「変換力」を高めよう

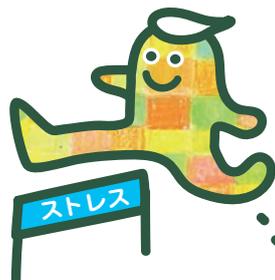
「変換力」を高めよう

時には失敗することや「迷惑をかけてしまった」と感じることもあるでしょう。ですが「失敗は成功のもと」と言われるように、貴重な経験です。マイナスをプラスに変え、物事を肯定的にとらえる思考への「変換力」を身につけましょう。

しなやかに
ストレスを乗り切る

視点や受け止め方を 変化させて前向きに!

出口のない状態でストレスを抱え続けると心身を害しかねません。ですが、3つの要素を理解することで、ストレスフルな状態に置かれた場合でも、もの見方を変えていけるのではないのでしょうか。負の感情に振り回されずに解決に向けた行動を起こせる「首尾一貫感覚」を向上させて、ストレスに潰されずしなやかに毎日を通しましょう。



PRESENT

足をあげてくつろぎたい人や、毎日の立ち仕事による疲労やむくみへの対策をしたい人にぴったりな、MOGU「気持ちいい足まくら」を1名様にプレゼントします。希望者は綴じ込みはがきに必要事項を記入の上、お申し込みください。



参考文献/舟木彩乃「なんとかなる」と思えるレッスン 首尾一貫感覚で心に余裕をつくる」(ディスカヴァー・トゥエンティワン)、清水康裕「エンゲージマネジメント 本心に愛される職場のつくり方」(ばる出版)

ガーデニング
に夢中!



サンエー 石巻あけぼの店
食品レジ担当
畠中 勢子さん

四季折々の花が紡ぐ 最高の癒しの空間

牡丹、山茶花、水仙、ミヤコワスレ、ラベンダー、クレマチスなど、季節ごとに色とりどりの花が庭を彩ります。庭の前は車や人が通る道路なので、草取りをしたり、小さな花を植えたりと手をかけるうちに庭も花も愛しくなり、いつしかガーデニングに夢中になっていました。日本には情緒あふれる四

季があり、季節が巡り春になると、次から次へと庭の花たちが咲き始め、楽しませてくれます。主人は「あまりいろいろ植える庭が狭くなる…」と言うのですが、虫の駆除をしたり、枝の伐採をしたりと大活躍です。

桃のようなピンクのかわいい花を驚くほどたくさん咲かせてくれました。感動のあまりバラへのご褒美に（笑）、アーチを買ったほどです。庭で草取りをしていると、道行く人が「いつもキレイにしていますね」「通る時、楽しませてもらってます」と褒めてくださるので、今年はずバス

ルカラーの石を敷き詰め、庭の中を散歩できるようにしました。歳を重ねても、元気な心と体を維持しながら理想の庭を造っていきたいですね。私には娘が3人いますが、次女は生まれた時から障がいがありました。娘を育てながら、サンエーで30年以上働いてこられたのは、家族の支えや娘が通う通所施設の方々をはじめ、一緒に働く仲間や理解ある上司に恵まれたからです。そして何よりも、娘本人が頑張って生きてくれているから。3人の娘の母にしてくれて「ありがとう」と思います。どんな時も「笑う門には福来る」。落ち込んだ時は「明日は明日の風が吹く」と思いながら今日まで来られました。「幸せは自分が決めること」、だからこれからも、泣いたり笑ったり、庭の花に癒されながら、楽しく過ごしていきたいです。



桃のような花を咲かせるピエール・ド・ロンサール。



55歳の記念に植えた染井吉野。「4年目にやっと花を咲かせましたが、『桜は広い場所に植えないと（車庫と庭の間の）ブロックまで壊すぞ』と主人。『じゃあ、ブロックを直さないとね』と返すと、『桜の木を切るんだよ（笑）』。そんな掛け合いをしながら二人でガーデニングを楽しんでいます」



自作のアレンジフラワー。



休日に庭の花々の写真を撮りInstagramにアップ。「友達から『キレイだね〜』と褒めてもらうとリフレッシュでき、仕事へのモチベーションも上がります」





イトーヨーカ堂 橋本店
惣菜部担当
斎藤 瑞希さん

元気と勇気をもらえる ファンタジーの世界

よつと思えます。

思い出深い出来事といえば、私
が通っていた幼稚園では毎年、年
長になるとディズニーランドで鼓
笛隊パレードに出演するイベント
がありました。普段ディズニーの
キャラクターたちがパレードを行
う道で演奏するのですが、お客さ
んたちから「すごい!!」「かっこい
い!!」と声が上がリ、自分の大
好きな場所でも多くの声援をもらえ
たことが、とてもうれしく、誇ら
しかったのを覚えています。

ディズニーランドに通うたびに
日々のことを忘れ、心から楽しむこ
とができます。そして、プライベ
ートが充実しているからこそ、仕事も
頑張ろうという気持ちになります。

今年6月にディズニーシーに誕生し
た新エリア「ファンタジースプリ
ングス」にはまだ訪れていないので、
近いうちに行けるのを
楽しみにしています。
そして、いつか海外の
ディズニーランドにも
行ってみたいですね。

ディズニーランドに初めて行っ

たのは幼稚園の頃で、非日常な世
界にすっかり魅了されました。社
会人になって自分でお金を稼げる
ようになると、友達や会社の同期
と何度も訪れるようになり、社会
人1年目の頃は月に1回ほどの
ペースで(笑)。家族からは「2時
間半もかけて、よくそんなに遠く
まで何回も行くね」と呆れられる
ほどでした。

ディズニーランドに行くのはも
ちろん大好きですが、特に好きな
のはアトラクションで流れる歌や



今まで集めてきたカチューシャなどのディズニーコレクション。



幼稚園の時のディズニーランドでの鼓笛隊パレード。



入社1年目、惣菜の同期たちとディ
ズニーランドへ(写真左端)。



2023年4月に開園40周年を迎えた東
京ディズニーリゾート。「イチオシはクラ
プマウスピート。いろんなキャラクターと
キャストが音楽に合わせてパフォーマンス
をする30分ほどのショーで、ワクワクが
止まりません!! あっという間に終わってし
まいます♪」



私の
オススメ

recipe



ピーマンとパプリカの肉詰め

材料：1人分

- ・ピーマン..... 1個
- ・パプリカ..... 1個
- ・合挽き肉.....150g
- ・玉ねぎ..... 1/4個
- ・片栗粉..... 大さじ2
- ・味噌、酒、醤油、みりん.....各大さじ1
- ・砂糖..... 小さじ2
- ・塩胡椒..... 少々

作り方

所要時間：約 15 分

- ① ピーマン、パプリカのヘタと種を取り、3センチ幅の輪切りにする。
- ② ポリ袋に①と片栗粉大さじ1を入れ、全体に粉をまぶすようにシャカシャカ振る。
- ③ ボウルに合挽き肉、みじん切りにした玉ねぎ、片栗粉大さじ1、味噌、塩胡椒を入れてよく揉む。
- ④ ピーマンとパプリカの中に③を詰めていく。
- ⑤ フライパンに油をひいて温め、ピーマンとパプリカを並べて焼く。
- ⑥ 片面が焼けたら裏返し、酒を入れて蓋をし、弱火～中火で蒸し焼きにする。
- ⑦ 火が通ったら、醤油、みりん、砂糖を入れて中火で熱する。ソースと肉詰めが絡んだら完成。



小さい頃はピーマンが嫌いでしたが、母の作ったピーマンの肉詰めは大好きで、その思い出の料理です。冷めても美味しいため、お弁当のおかずにも最適ですし、パプリカも使うことでカラフルで見栄えもよくなります。

作り方のポイント

ピーマンとパプリカ全体に片栗粉をまぶすことで、肉だねがはがれずに焼くことができます。小さいお子様がいるご家庭は、ケチャップとウスターソースでソースを作ってチーズをトッピングしたり、肉だねの中の味噌をカレー粉に替えたりアレンジするのもオススメです。



セブン&アイ・フードシステムズ
PRSP部 広報担当
小山 菜摘さん

冷めても美味しく
お弁当にピッタリ

休憩時間の過ごし方や仕事仲間と盛り上がっている話題への投稿、ありがとうございました。コロナ禍の黙食も終わり、仲間とワイワイ楽しんでいる人もいれば、休憩時間は「ホッと一息つける貴重な時間」と一人の時間を有意義に過ごしている方も多くおられました。知らないことを知る新しい発見のある時間、自分時間を満喫して午後からまた頑張ろうという充電時間など、皆さん思い思いに過ごしているようです。

ツの食比べ、近くにできたライバル店などが話題に。幅広い年代の仲間がいるからこそ、世代間ギャップの話で盛り上がり、我が子の発言意図がわからず、若い仲間に相談している人もいます。

ミーティング後のちょっとした時間に、お菓子を食べながら雑談。若いマネージャーがauペイを知らなくて「え～っ!」と盛り上がりました(福島県/ねこちゃんさん)をはじめ、休憩時間は他部署の人との仕事の情報交換やメンバーとの雑談など話しやすい職場づくりの場にもなっています。

新NISA やキャンペーンチケットを利用し

てお得に買い物ができる情報など、家計にまつわる話が増えました。節約も大事ですが、いかに楽しくお金を残せるか、ゲーム感覚で盛り上がっています。(神奈川県/あいさん)

漬物の作り方は、皆それぞれ独自の美味しいレシピを持っているので話が尽きません。郷土の漬物・だしには納豆昆布を入れるのですが、市販のものとは一味違います。(山形県/山形の嫁さん)

特に多かった話題は、社員食堂がなくなったことによるお弁当づくりと親の介護。介護認定や高齢者施設のこと、介護の問題点、

両親にどんな形の介護が一番良いのかなど、介護の不安や悩みを話し合ったり、情報交換している人も少なくありません。

PRESENT

お手入れしやすく、温かさをしっかりキープ。ZOJIRUSHI「ステンレススープジャー(400ML) SW-KA40」と「スープジャーポーチ(Sサイズ)」のセットを2名様にプレゼントします。希望者は縦じ込みハガキに必要事項をご記入の上、編集部宛にお送りください。



懐かしの学校給食

学校給食の定番といえば、カレーライス、揚げパン、ソフト麺、ABCスープ、ミルク、冷凍ミカンなど。「えっ、それ何？」というメニューもあるかもしれませんが、学校給食には地域の特徴や個性が現れやすいのです。



地域の特色を反映

給食は地域の特色を色濃く映し出し、はつと汁(宮城県)、味噌かんづら(福島県)、しもつかれ(栃木県)、ゼリーフライ(埼玉県)、きりざい(新潟県)、金巻飯(岐阜県)、船場汁(大阪府)をはじめ、うなぎ、伊勢エビ、まつたけなど地産の豪華食材を使ったメニューも提供されています。定番メニューも、卵焼きは東日本では砂糖を入れるのに対し西日本ではだし汁を、おでんは東日本ではちくわぶ、西日本では牛すじが入るなど、味付けや具材が地域によって異なります。



バランス食の見本

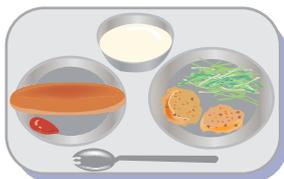
学校給食の始まりは、1889(明治22)年の山形県の私立小学校。お弁当を持参できない子供たちへの救済事業がきっかけです。その後、都心部を中心に広まり、戦後の厳しい食糧事情を乗り越え、全国に普及しました。

外国の給食と大きく異なるのは「食育」の観点です。日本では栄養

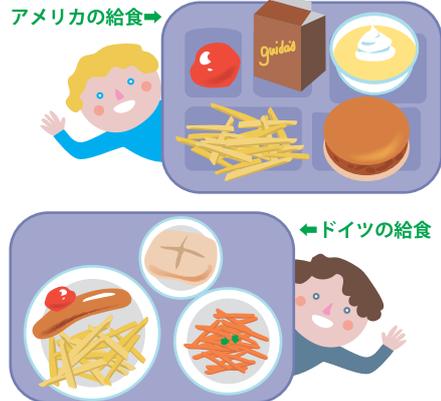
教諭などによって栄養のバランスが考えられた献立が作られ、子供たちが配膳から片付けまで行い、望ましい食習慣やマナー、食文化を学ぶ教育の一環として位置付けられています。これは世界でも珍しく、多くの国では社員食堂のように好きなものを選んで、自由な席で食べるスタイルです。

時代とともに変化

明治時代の給食はおにぎり・焼き魚・漬物でしたが、昭和30年代頃から揚げパンやミートスパゲティなどが登場。フルーツポンチなど昔ながらのメニューも、ナタデココやタピオカが使われるなど、時代



1952(昭和27)年の給食。コッペパン、ジャム、脱脂粉乳、千切りキャベツ、鯨肉の竜田揚げ。食器はアルマイト製で、先割れスプーンを使用。



代頃から揚げパンやミートスパゲティなどが登場。フルーツポンチなど昔ながらのメニューも、ナタデココやタピオカが使われるなど、時代

皆さんの好きだった学校給食メニューや、懐かしのメニューとその思い出などの投稿をお待ちしています。

休憩時間の過ごし方

▶7月号アンケートより

一人時間を楽しむ

ポイ活、推し活、本や新聞を読む、スマホゲーム、友人へのメールなど、好きなことを楽しんでパワーチャージ。その後、昼寝をして脳をスッキリさせ、午後の仕事効率アップにつなげている人も多いよう。コロナの名残で今もアクリル板で仕切られているものの、実は一人でも周りに気を遣わなくていいので“精神的にラク”という投稿が多数見られました。



最近、育瓜を始めたので、食後は早めに更衣室へ戻りネイルオイルやハンドクリームでケア。ささくれが減った気がします♪(新潟県/積みゲー消化が進まないさん)

店頭で常に話しているので、リセットする意味でも休憩中はじーっと黙って好きなコーヒーを飲みながら、ゆっくり過ごしています(東京都/かずママさん)、周りとの交流も大事ですが自分時間を大切にしたいので、いつもYouTubeを見ています。好きなYouTuberは平成フラミンゴ、中町兄妹、夜のひと笑い(神奈川県/しげおさん)など、休憩時間を「気持ち切り替える時間」と捉えている人が多いです。

お弁当を食べた後は資格取得のためのテキストを読んでいます。仕事をしながらの勉強はスキマ時間をうまく使わないと厳しくて。毎日の積み重ねで昨年、2つの資格を取得!! 持続力と資格取得で自分に自信ができました。(奈良県/ミッキーさん)

仲間との時間を楽しむ

日々のニュース、推し活、テレビドラマ、物価高騰への対処法、体に良い食べ物、コンビニスー



コツコツと刺激を♪ 骨トレ

骨への刺激が 全身を健やかに

骨は新しい細胞を作る「骨芽細胞」と古い細胞を壊す「破骨細胞」がバランスよく働きのながら、常に生まれ変わっています。骨に刺激が加わると、骨



骨は単なるカルシウムの塊ではありません。体を支え、臓器を守り、血液を作る重要な役割を担います。近年、骨の研究が飛躍的に進み、老化を防ぐ、免疫力を高める、様々な病気の発生を抑制する力があることも明らかになりました。骨を意識した生活を心掛け、健康に役立てましょう。

芽細胞はその負荷に耐えようと「もっと強い骨を作らねば!!」と活性化。この際に骨ホルモンが分泌し、骨や筋肉の強化、肥満を防ぐ、肌ハリを与える、免疫力を高める、生活習慣病の予防などの効果が期待できます。

骨の強さは骨量と 骨質で決まる

骨に刺激を与えて骨作りのスイッチが入っても、骨の材料となる栄養が足りなければ、新しい骨や骨ホルモンは作れません。骨の主成分はカルシウムで、体内

のカルシウムの99%は骨と歯に、残りは血液や筋肉などに含まれます。食事で取り込んだカルシウムは血液に必要な分を残し、余った分が骨に蓄えられますが、血液中のカルシウムが不足すると骨から補充されるため骨が弱くなります。

骨の強さは「骨質3十骨量(骨密度)7」といわれます。骨量は男女ともに20歳ごろをピークに徐々に減少し、特に女性は閉経後に大幅に低下します。骨の健康は全身の健康につながるため、運動、食事、日光浴の3本柱で骨を丈夫にしましょう。

骨の状態をチェック

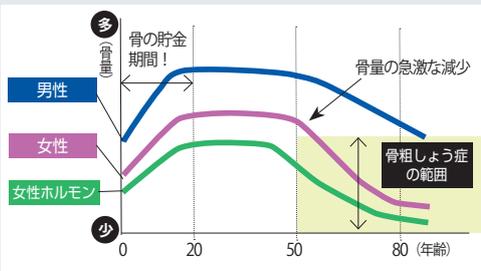
当てはまる項目にチェックを入れてください。

- 家族や親せきに骨粗しょう症の人がいる
- 若い頃から繰り返しダイエットをしている
- 日焼け対策で紫外線を浴びないようにしている
- 毎日30分以上歩かない
- 味付けは濃いめが好き
- お酒が好きで毎日飲んでいる
- タバコを吸っている
- インスタント食品を食べることが多い
- 気づけば猫背になってしまうことが多い



5個以上当てはまったら、スカスカ骨予備軍かもしれません。骨の強さは遺伝的要素も影響しますが、ストレスやタバコは体を酸化させ、骨の質を下げる原因に。骨を増やす細胞の働きを妨げるアルコール、カルシウムの排出を促す塩分や食品添加物の取り過ぎに注意を。

骨量の変化



女性ホルモンには骨からカルシウムが溶け出すのを抑制する働きがあるため、女性は閉経後に急激に骨量が低下し、60代で3人に1人、70歳以上で半数以上が骨粗しょう症に。

若い女性も中高年男性も 骨粗しょう症予備軍!?

骨量の低下と骨質の劣化で骨がもろくなる骨粗しょう症は、高齢者や更年期以降の女性に多いですが、20代女性の6人に1人が50代並みの骨量という調査もあります。中高年男性を中心に増えている「新型骨粗しょう症」は、高血圧や糖尿病など生活習慣病で骨質が低下するのが原因です。骨粗しょう症は自覚症状がないので、骨粗しょう症検診を受け、自分の骨量を知って生活習慣の改善に役立てましょう。

老け顔解消



あご先に握りこぶしをあて、歯をカチカチしながら、耳の下まで少しずつ動かしていく。

Check

老け顔の原因は骨にあり
骨量が低下すれば頭蓋骨も影響を受け、70代は40代と比べ重量が半分以下に。骨が委縮すると皮膚や筋肉が余り、シワやたるみが目立つようになり、ガムを噛むことも骨へのいい刺激に。

骨の変化

顔の変化



イトーヨーカ堂
ヨーク販売事業部 首都圏中部ゾーン
フィールドマネジャー

高橋 聡史さん

結果はすぐに出ない 日々、精進あるのみ!!

健康経営という言葉がありますが、組合の活動をきっかけに人間ドックを受診した結果、体脂肪率が高いとの指摘を受けました。2・3年前に半年で体重が10キロも増えたので納得の結果です(笑)。店舗では品出し作業などで1日1万歩ほど歩くのですが、新店舗の配属になった際、準備期間中の半年間動き回ることが減ったのが原因です。その後、1度ついた脂肪が落ちません……。

次回の人間ドックは2年後を予定しているため、それまでに“ついた脂肪を全部落とす!!”という意気込みで10キロの減量を目指します。“日々の仕事で体を動かしているから”と甘えることなくジムなどに通う、夕食が夜9時前後と遅くなりがちなので早めに食べる、大好きな甘いものを控えることなどに取り組んでいきたいです。仕事もそうですが、健康もすぐに結果が出るものではないので、日々、前向きに頑張りたいと思います。



Check
太陽光は大切な栄養源
骨作りに欠かせないビタミンD。体内で効率よく生成するには日光浴が効果的。1日約15分、直接太陽の光を浴びましょう。

Check
意識してカルシウムを摂る
カルシウムの吸収率は年齢とともに低下するため、若い頃と同じ量を摂っていても不足しがちに。また、栄養素は互いに補い合い作用するため、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、骨の強度を支えるコラーゲンなどと一緒にバランスよく摂ることが重要です。



手軽に効率よく!



「つま先立ちになってかかとを上げ、勢いよくストンと落とす」「その場で足踏み」「握りこぶしでひざ(お皿と太ももの間)を左右交互にポンポン叩く」「両手を胸の前で合わせ、両側から全力で押し合う」などは、どこでも簡単にできて◎。

Check
「衝撃」で骨イキイキ
骨を強くするには散歩、ジャンプ、スクワット、腕立て伏せなど、重さに逆らうタテ方向への刺激を与えましょう。1日30秒でも継続は力なり!

背筋の柔軟性アップ



両足を肩幅に開き、ひざは軽く曲げる。あごを引き、背骨を一つ一つ丸めるように前屈。指先が床についたら、背骨を一つ一つ積み上げるように体を起こす。5~10回繰り返す。

背筋&腹筋アップ



うつぶせになり、手を胸の横に置き、上半身を10センチほど持ち上げ5~10秒キープしたあと、ゆっくり下ろす。上げ下げを5回ほど繰り返す。腰を痛めないように、腰だけでなく背中全体を反らす。

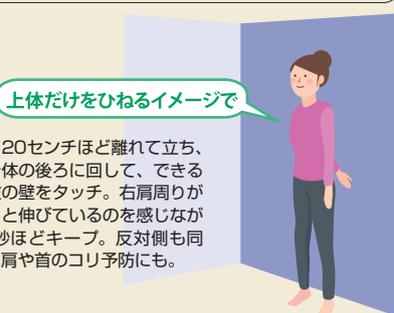
Check
背筋や腹筋も鍛える
骨に刺激を与える運動と、骨を支える筋肉を鍛える運動の組み合わせがオススメ。骨粗しょう症は背骨に症状が出やすいため、背筋の強化が大切です。

PRESENT

人間工学に基づいた設計で、長時間座っても疲れにくい**IKSTAR「第四世代座布団 低反発クッション(通気性)」**を1名様にプレゼントします。希望者 綴じ込みハガキに必要事項をご記入の上、編集部宛にお送りください。



背骨のゆがみリセット



壁から20センチほど離れて立ち、右手を体の後ろに回して、できるだけ左の壁をタッチ。右肩周りがぐ~っと伸びているのを感じながら30秒ほどキープ。反対側も同様に。肩や首のコリ予防にも。

Check
背骨を整える
背骨は重力の負担を分散する骨格の要。悪い姿勢や日常動作のクセが筋肉や骨に負荷をかけ、不調の原因になります。同じ姿勢が続いたらストレッチでリセットを。

参考文献/太田博明「抜群の若返り!「骨トレ」100秒若さの素「オステオカルシン」が活性化する習慣」(三笠書房)、中村光伸「医師が考案した骨粗しょう症を防ぐ1分間骨たたき」(アスコム)



ぱんぷきんふお〜らむ 聞かせて！教えて！



女子トイレに彩りを！

我が家の庭に四季折々にいろんな花が咲きます。お花を切ってお店のお客様女子トイレと従業員女子トイレに飾ります。いつもトイレをご利用されるお客様より「お花があると心が和みます」とお褒めの言葉をいただく声から伝わって届きます。その言葉を聞いて、私自身もとても嬉しく思い今度はどの花を持って行こうかと考えます。(花大好きです)

神奈川県/ちかママさん

●素敵なお庭と素敵な「お心」ありがとうございます!!

地震のおかげ……

最近地震が多いですが、そのおかげで!! 立て付けの悪かったドアがスムーズに開くようになりました。ギシギシ・ギーギーっていたのに。あまり大きな声で言うことではないけれど、修理屋さんを呼ぶ前に直ったので良かったです。

神奈川県/骨皮筋子さん

●地震のお蔭??根本の解決ならよいのですが……。

息子の帰国土産に！

カリフォルニアに住んでいる息子が一時帰国した時に、大好きなおじいちゃんとおばあちゃんにG-パンをプレゼントしていました。ちゃっかり息子もおそろいのG-パンを買っていて、3人でG-パンを履いて散歩していました。息子が帰った後もおばあちゃんはとても嬉しかったみたいで、毎日G-パンを履いて散歩しています。とても可愛かったです。

神奈川県/かずみんさん

●Gパン効果でご両親も気持ちが若返ったら何よりですね。

仕事を忘れる時間

先日、労働組合企画の「さくらんぼ狩りとバーベキュー」に参加しました。組合イベントに参加するのは初めてで緊張しましたが、休日に仕事仲間と、仕事以外のことをするのも楽しかったです。バーベキューも肉がおいしく、いつの間にか知らない人とお肉を焼いていました。組合企画のイベントでしたが、一瞬でも仕事を忘れる時間ができてとても充実した1日となりました!!

東京都/まいこさん

●これからもどんどんご参加を！

ある雨の日のこと

「今日は空いているので“あれ”をやりたいと思うんだけど」と私。「私も“あれ”をやろうと思っていました」と社員のMさん。「“あれ”って同じ“あれ”かな?」「“あれ”ですよね」この会話が3回ありましたが結局何かは語らずでも“あれ”は同じ“あれ”でした。30歳も離れた社員さんと“あれ”が通じて嬉しく笑えるひとときでした。この日は1日良い仕事ができたと感じます。

東京都/梅雨入り宣言さん

●“あれ”ですか!? 家庭内でも昔は結構通じた“あれ”“それ”の以心伝心がありましたよね。

登山に夢中！

私は登山を始めて11年になります。キッカケは富士登山。山頂まで登り火口をお鉢巡りをして、ご来光まで拜めて感動でした。それからは、北アルプス、南アルプス、槍ヶ岳、北穂高岳など昨年はずっとずっと目標としてきた剋岳に登頂できました。山に登ると仕事への活力も湧きます。これからも元気で登り続けたいです。

東京都/村杉さん

●この頃山岳事故の報道が絶えません。くれぐれもお気をつけてくださいませ。

みなさんの投稿で作るページです

毎月みなさんからの投稿や作品を紹介する「Pumpkin Forum」。
ご意見・ご感想、イラスト・写真、喜怒哀楽、俳句・川柳・ポエム、サークル活動
等これからも、どしどしお寄せください。

〒102-8450 東京都千代田区二番町 8-8

セブン&アイグループ労働組合連合会

「パンプキンF×2」編集部 投稿係

※応募には顔じ込みハガキをご利用ください。

※すべての投稿・作品を掲載する際には、お名前をペンネームなどにすることが可能です。
その際は、必ず本名のほかに「掲載時のペンネーム」をお書き添えください。

決めつけはダメ

今年5月に新たに車を購入することにしました。8年前の担当営業の方は少々物足りなさもあり苦手でした。私にとっては大きな買い物。どうしようと思っていましたが話を進めることにしました。点検の時も車検の時も店に行くといつも笑顔で迎えてくれ車や私の家族を気遣ってくれる彼女は、私のように頼りないと思われた時もあったらうに日々の業務が彼女をたくましくし、新人の教育を任せられるまでになっていました。誰もが初めてはあるもの、女性だから車はわからないとか新人だからとかは決めつけてはいけないなあ。この方からまた車が買えて、成長も見れて良かった。またこれからもよろしくお願ひします。

福島県/ゆつきーさん

◎素敵なお話です。心に余裕があればこそですね。

気が楽に！

50代になり年齢的なものか「人生これでよかったのかなあ」などと考えるようになりました。そんな時ある有名なハリウッド俳優も同じように悩んでいたという話を知りあんなに大成功しているような人も同じなのかと、少し気が楽になりました。何事も気の持ちようで良くも悪くもなるんですね。もう少し前向きになろうと思いました。明日からも仕事頑張ります。

愛知県/うまとしかさん

◎思いつく最悪のことを先に考えると実はそんなことが起こらないのが人生だそう。気楽に気楽に!!

娘が一人暮らし

20周年間ずっと一緒に暮らしていた娘が、一人暮らしを始めました。しばらくは寂しくてポロポロしていましたが、数ヶ月が経ち次はいつ会えるか楽しみにするようになりました。(同じ区内ですが)まるで彼氏に会えるのを楽しみにしているかのように。(笑)全く子離れできないかと思ひながら、次会える日を楽しみに仕事頑張ります!

東京都/がんばれかあちゃんさん

◎心配も愛情の一つだそうです。子離れはしなくてOKですよ。

ひどいめに！

7月号の「時代をつくった流行語」の中の「記憶にございません」その頃、小学生だった私はなんとなく聞いていましたが、中学で先生に怒られた時ふざけて「記憶にございません」と言って先生の怒りに油を注いでひどいめにあった経験を思い出しました。その時なんて怒られたのかは覚えていませんが!!

東京都/今も中学生さん

◎その先生はジョークが理解できない人なんです。



星占い

2024年9月～2024年11月の運勢

つきえ
月恵先生

人生経験豊富な幸せライフアドバイザー。
都内で対面鑑定も行っている。

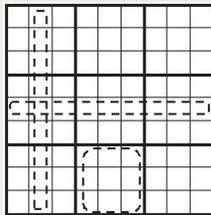
監修：アカデメイア



脳 training

解き方のルール

- ①タテ・ヨコのすべての列と、太線で仕切られた3×3のブロックに、それぞれ1から9までの数字1つずつが入ります。
- ②すでにある数字をヒントに、あいているマスに1から9までの数字のどれかを入れていきましょう。
- ③タテ・ヨコ・3×3のブロックに同じ数字が重複して入ることはありません。



1								
2								
3								
4								
4	5	6	7	8	9	1	2	3
6								
7		9	2	6				
8		5	1	3				
9		8	4	7				

6						7	3	
3		A	7					
		8			5	2		
	4				3	8		
1				7		B		6
		6	5				9	
		9	8			5		
					2			4
5	7							2

解答欄

+ =

※答えは19ページにあります。

牡羊座
3/21～4/19



9月は仕事も家のことも忙しくなりそうです。優先順位を決めて一つずつ進めましょう。10月は親しい人との関係でモヤモヤするかも。言いたいことはやんわり伝えて、独りで抱え込まないで。11月はやる気と集中力が急上昇。情熱のままに行動しましょう。
ラッキーフード ▶ 麻婆茄子

牡牛座
4/20～5/20



9月は友人と楽しい時間が過ごせそう。ゆっくりおしゃべりする予定を組んでみて。10月は仕事がかどりそう。周囲とのコミュニケーションも良好で、高評価を受けるでしょう。11月は日ごろの想いを話したい気分。信頼できる人に話すとスッキリします。
ラッキーフード ▶ フルーツサンド

双子座
5/21～6/21



9月は家族と話す機会が増えて、つい文句を言ってしまうそう。険悪なムードに気づいたら早めに謝って。10月は推し活に熱が入るかも。良いストレス発散になりそうです。11月は学びたい気持ちが旺盛に。本を読むなど気軽な方法で始めるのがおすすめです。
ラッキーフード ▶ きんぴらごぼう

蟹座
6/22～7/22



9月は気力が満ちてくるとき。やりたかったことを始めるのに最適です。10月は「捨て活」をすると自信につながります。不要なものを処分して次に進みましょう。11月は家計を見直し節約すると、欲しかった物に手が届きそう。期待しながら取り組んでみて。
ラッキーフード ▶ 目玉焼き

獅子座
7/23～8/22



9月は自分のペースで過ごせそう。常に丁寧な言動を心がけると運気が整います。10月は身内のことで心がざわつくかも。何か正解かは話し合いで決めましょう。11月は希望が通りやすいとき。やりたいことがあるなら、率先して周囲に伝えていきましょう。
ラッキーフード ▶ 豆乳スープ

乙女座
8/23～9/22



9月はあちこちに気を遣い、神経疲れしそうです。好きなことに打ち込む時間が気持ちの切り替えに有効です。10月はパワー不足を感じるかも。気楽に話せる人との交流で元気をもらって。11月は周囲との行き違いが起きそう。細かい点は気にしないほうが◎。
ラッキーフード ▶ すき焼き

天秤座
9/23～10/23



9月は少し気持ちが不安定になりますが、しっかり睡眠を取れば回復するはず。10月は目標達成のために頑張れそう。うまくいくイメージを持つことが大切です。11月は習慣を変えると良いアイデアが浮かびます。思いついたら少しずつ実行に移しましょう。
ラッキーフード ▶ ビリ辛のからあげ

蠍座
10/24～11/21



9月は穏やかに過ごせそう。友人からは良い助言ももらえるでしょう。10月は初めての場に出掛けたり人の面倒を見る機会が増えたりと、にぎやかな運気です。何事も面白がって取り組んで。11月は緊張する場に直面しそう。慌てず慎重に行動すれば大丈夫です。
ラッキーフード ▶ ポルシチ

射手座
11/22～12/21



9月は仕事面で注目される出来事があるかも。平常心で対応すると吉。10月はふと孤独を感じてしまいそう。一度じっくり自分と向き合えば、何か答えが見つかるでしょう。11月は周囲の一言に振り回されそう。明るく人と交流すれば、すぐに元気になれるはず。
ラッキーフード ▶ サンマの塩焼き

山羊座
12/22～1/19



9月はレジャーを楽しめるとき。わくわくする予定を立ててみて。アウトドアもおすすめです。10月はなぜか不安になるかも。ここ数年の懸案事項を実行すれば解消しそう。11月は懐かしい友人と再会の可能性が。昔に戻って楽しい気分になれるでしょう。
ラッキーフード ▶ ラム肉のステーキ

水瓶座
1/20～2/18



9月はストレスから解放されるとき。何事も「なんとかなる」と楽天的に考えて。10月はリラックスできる反面、少し焦りも出てきそう。最低限の義務は果たしておくのが◎。11月は生活のリズムが変わる暗示あり。我慢や無理は禁物です。自分を十分いたわって。
ラッキーフード ▶ パターチキンカレー

魚座
2/19～3/20



9月は周囲の言葉に敏感になってしまいそう。時には「聞かなかったこと」にするのも良い手です。10月は集中力が増すとき。夢中になれる時間を味わって。11月は今後の目標が見えてくるかも。無理のない計画で実行していけば、良い成果が得られます。
ラッキーフード ▶ ハヤシライス

応募方法

下のクロスワードを解いてください。A～Eの文字を並べると答えが出てきます。
 答えを綴じ込みハガキ（投稿用）の所定の欄に書き込んでご応募ください。
 正解者の中から抽選で、すてきな商品をプレゼントします。
 ■応募の締切／9月30日（月）当日消印有効

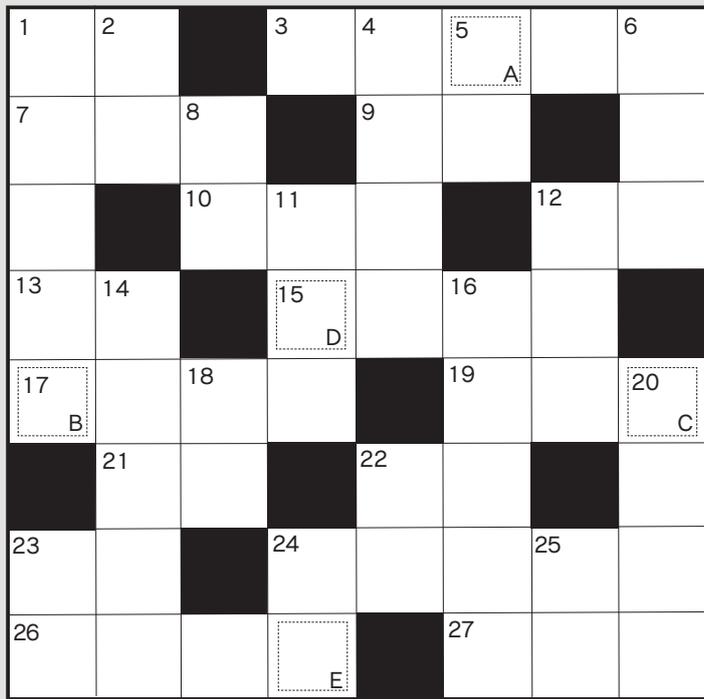
懸賞プレゼント CROSSWORD PUZZLE

- ① 縁起物の熊手を売る11月の祭り
 ② 失って大きな喪失感。ペット○○
 ③ 手紙の最後のp.s.
 ④ 春夏秋冬の4つ
 ⑤ 春夏秋冬の4つ
 ⑥ 人の○○も七十五日
 ⑦ 昔の高知
 ⑧ チェーン
 ⑨ 思い切りが良い、勇猛○○○○
 ⑩ メキシコ湾の南にある、16世紀は海賊の天国
 ⑪ キューで球を撞く競技
 ⑫ ○○は金なり
 ⑬ 大金を使って派手に遊ぶこと
 ⑭ 草を刈る道具
 ⑮ 百葉の長
 ⑯ ○○を仇で返す
 ⑰ 「事前」の反対

タテのカギ

ヨコのカギ

- ① 鮭の脂身の部分
 ② この日から暑中見舞いは残暑見舞いに
 ③ 一覧表
 ④ 消沈、○○揚々、○○軒昂
 ⑤ ○○○が飛び交う議場
 ⑥ 良い眺めも、ポリスも
 ⑦ 大声で怒鳴る。○○○○が飛び交う議場
 ⑧ 雨や強い日差しに差す
 ⑨ 干すとスルメ
 ⑩ 教会で歌う
 ⑪ 掃き集めたごみをすくい取る道具
 ⑫ ふじや王林、紅玉などの品種がある果実
 ⑬ 戦つための道具
 ⑭ 合掌造りの屋根を葺く素材
 ⑮ 勾配のある道
 ⑯ 尊敬する作品に影響を受けて、似た映画や小説を作る
 ⑰ 尊厳ある作品に影響を受けて、似た映画や小説を作る



解答欄

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

■懸賞プレゼントクロスワードパズル前号の答え

ヒ	ガ	サ	オ	オ	モ	ジ
マ	ク	シ	タ	フ	ウ	ン
ワ	ク	ミ	ン	ト	チ	ジ
リ	シ	ザ	ン	シ	ヨ	
ク	ヨ	ハ	ク	ユ	ウ	ガ
リ	リ	ク	ボ	ウ	ソ	
ン	ギ	オン	マ	ツ	リ	
キ	ネ	ン	ビ	イ	タ	ン

■脳トレーニング 18ページの答え→2+3=5

編集 後記

編集長の中川です。

パンプキンF×2は職場や家庭での会話につながるようなテーマをいつも提供できるように心掛けています。今号の「編集長が行く」では、株式会社 Peace Deli の千葉キッチンにお邪魔してきました。

ちょうどセブン&アイ+にも掲載され、首都圏食品戦略をグループが進めるうえで、大変重要な施設であるため、「どんな工場が知りたい」という読者からのご要望があり、取材させていただきました。

品質、安全・安心にこだわり抜いた工場で、お客様視点で製品づくりを進めていることがとてもよくわかりました。この記事を通して関心を持ち、普通の仕事の進め方を見つめ直すきっかけになればいいなと思います。
 (編集長 中川勇樹)

使いたいときにいつでも使える!

懸賞プレゼント商品
 (旅行券 or 商品券)
 5名様

※綴じ込みハガキにて、旅行券か商品券のどちらかをお選びください。



●アンケートに答えるだけでも、すてきな景品が!

▶毎号のクラブ誌に綴じ込まれているアンケートにお答えください。
 ご回答者の中から毎月抽選で、旅行券・クオカードを差し上げます。

【7月号 懸賞プレゼント】当選者発表

■商品券

- SAN 石巻あけほの/加食 佐竹さん
- YB 佐沼店/デリカ総菜 荒川さん
- IY アリオ上田店/鮮度チェッカー 大久保さん
- IY 我孫子店/総菜 岡田さん
- AH イオンタウン防府店/笹木さん

今号の懸賞クイズ当選者は次号の懸賞ページで発表します。その他の当選者の発表は、賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

エレコム 『モバイルソーラー充電器』 1名 当選者発表

YB 白河高山店/デイリー 阿部さん

IZA (イーザ) 『Type:LIGHT & SLIM』(ベージュ) 2名 当選者発表

IY セントラルキッチン相模/総菜担当 佐藤さん YO 東道野辺店/鮮魚 野田さん

MTG 『リファハートブラシ』(シルバー) 2名 当選者発表

YB 茨城町店/CS 清水さん YB 本部/ペーカリー 神野さん

行って発見!

編集長のお店探訪

Peace Deli千葉キッチン

編集長勇樹が行く!



2024年2月、セブン&アイグループ店舗専用の食品製造工場「Peace Deli (ピースデリ) 千葉キッチン」(千葉県千葉市)が稼働しました。惣菜のセントラルキッチンと精肉のプロセスセンターの機能を兼ね備え、グループ企業の株式会社Peace Deliが運営を担います。創造力・商品力・競争力というグループシナジーを最大限に発揮しながら、日々新たなチャレンジを続けています。



グループの力を結集させた 共通セントラルキッチン

イトーヨーカドーやヨークなど首都圏の約200店舗に、惣菜や生鮮食品を届けている千葉キッチン。前向きに仕事に取り組める環境と、モチベーションを高めるコミュニケーションを大切にしながら、日本一おいしい惣菜を作る工場、そして心地よく働ける工場を目指しています。

ポテトサラダ作り



「手作業によるひと手間が、おいしさにつながります。各店舗での積極的な販売と、私たちのこだわりの味をぜひ確かめてください」(森さん)

肉じゃが作り



ぎょうざ作り



プロセスセンター



「鶏もも唐揚げは、毎日食べても飽きないおいしさを工夫しています」(山下さん)

所長 ● インタビュー



八尋 英一郎さん 所長

人の熱意が味・品質・鮮度を備えた商品を作り出す

グループ初の共通セントラルキッチンとして、千葉キッチンに各社から集まったメンバーは、私を含め工場経験のない素人集団でした。ですが、現場を担う約300名のベトナム人スタッフの頑張りもあり、当初は2000パックの惣菜を作るのも必死でしたが、半年後には「4万パックなんて楽勝!」というまでに成長しました。

運営では数値管理が重要ですが、数字を上げる特効薬はありません。多様な背景を持つ仲間と共に、様々な経験と失敗を糧にし、新しい視点での気づきと自信を得ながら、前向きに一つひとつ課題を解決することが大切です。

気合や根性、愛社精神だけで乗り切る時代は終わり、今求められるのは「いかに未来につなげるか」です。そこで最も重要なのが、人材育成だと考えています。人は仕事を任せられることで成長し、それが会社の成長への起爆剤となります。人手不足が



特定技能の在留資格を持つベトナム人スタッフがが大活躍。「成長していく姿を見守るのが、何よりもうれしいですね」(八尋さん)

組合員 ● インタビュー



森 哲彦さん 惣菜課 生産管理担当

各自が役割に責任を持ち、支え合い、目標に向け協働

原材料の調達から製品化までの過程で、安全・安心を最優先に、品質や味にこだわりながら生産性向上を図っています。計画通り進めることは難しく、例えばジャガイモは収穫

叫ばれる中、グループのインフラを持つことは、各店舗の作業削減の一助にもなります。「食の幸せを、毎日とどける。」ために、工場一丸となって成長し続けたいと思います。

理解しようとする姿勢が 良好な信頼関係を築く

50名近いベトナム人スタッフと協力しながら、生産性の向上と事故が起きない環境づくりに努めています。例えば、調味液を肉に染み込ませるタンピングという機械には400キロもの肉を投入できますが、ミスがあれば全て廃棄処分になります。言葉や習慣の違いでミスが生じないよう、ゆつくりと明確に指示を出し、「どう?大丈夫?」と常に声をかけ、相手の話にも耳を傾け、安心して働ける環境を整えています。店舗とは違い、工場では関わる人も扱う量も桁違いに多いです。日々学ぶことが多く、その積み重ねが大きな成長につながると感じています。



山下 功さん 精肉課 トレーナー

量や品質が時期や気温に左右されるため、現場の状況に合わせた調整が必要です。そのため現場に頻繁に足を運ぶのですが、「今日のニンジンは...」パスタの茹で上がりが...と次々に声が上がります。一人ひとりが妥協を許さず、直撃に向き合う姿に「現場が動き出している」と感じます。グループの知見を活かし、チームワークを発揮しながら、更なる品質向上と新商品開発に挑みたいのです。