

■■■私達がこれまでご縁のあった方にだけ差し上げているニュースレターです■■■

今年は花粉の飛来量が稀に見る多さだとか。花粉症は大丈夫でしょうか？ひどい方は、腸内環境を整えると和らぐそうです。腹八分目とヨーグルト生活がオススメです。



## 先輩と家族ぐるみでアジ釣りへ

Facebook で釣りの投稿ばかりしていたら、前職の先輩から「息子も釣りに連れて行ってあげたい」と連絡が。初心者にも毛が生えたような私が？と感じつつ、せっかくの依頼。季節に関わらず楽しめる船でのLT アジ釣りに行ってきました。

船宿は自宅から30分と近かったのですが、釣り場まで1時間半、船で移動することに。乗り物に強くない息子は案の定、グロッキーに。午前中はまったく釣りをせずに横たわってしまいました。



しかし、お昼ごろになると出すものを出してスッキリしたのか、アジ釣りを開始。久しぶりの釣りでイソメやアジを触ることができ

ず、私が何度かお世話をしましたが10匹以上釣りあげていました。ただ、本人にとっては船酔いは相当きつかったらしく「もう絶対に船の釣りは行かない！」と強く宣言されてしまいました。時が解決することを祈るのみです。

ちなみに私はそんな息子を横目に、結構な数を釣り上げることに成功。刺身、たたき、アジフライにして美味しくいただきました。ちなみにアジフライは息子の好物となりました。



## 次男のハーフバースデーをお祝い！

次男が誕生して6か月。ケーキを用意してお祝いをしました。嬉しさがあふれ出てしまったようで、次男は興奮してケーキに裏拳をかますというハプニング。良い思い出に！？自由な生き方をしていく気配が濃厚です。



## 新潟の粋なコワーキングスペース

年末に行った、どうしても紹介したいコワーキングスペースがありましたので、ここでご披露させていただきます！

こたつがある、日本家屋のコワーキングスペースなんです！地元的设计士の方が古民家を買って、コワーキングスペースとしてリフォームしたそう。とても味があって、リラックスしてアイデアがたくさん出そうな空間ですよ！



眠くなってしまい、仕事にならないのでは？と思われる方もいるかもしれませんが、すきま風がハンパなく、足元は温か、上半身は寒いので1秒たりともウトウトできませんのでご安心ください！場所は上越市。そちらに行くタイミングがあればぜひとも、ご連絡ください！



## 雪で滑ったのが原因？

雪が降った日にちょっと滑ったのか、突然、右ひざに痛みが。そのうち治るだろうとタカをくくっていたのですが、どんどんひどくなる一方。



ついには歩行が困難になり、階段の上り下りも難儀することに…

ここはあの先生に診てもらおうと、姿勢が悪いことによる血流の悪化が原因と診断されました。そういえば最近姿勢が悪いので心当たりがありました。わかる人にはわかるんですね。しっかりと骨盤を意識して、姿勢を正し生活していきます！

## Google が AI でコンテンツの良し悪しの判断を開始！—ヘルプフルコンテンツアップデート—

検索エンジン対策（以下、SEO）は HP の集客に大きな影響を及ぼします。

その分野で圧倒的なシェアを占める Google はユーザーにとって有用なコンテンツを届けるという方針を取り続けています。

ただ、有用なコンテンツかどうか、という判断は簡単ではなく、検索で上位に表示されるコンテンツと本当にユーザーにとって有用なコンテンツは、必ずしも一致していないという状況が続いていました。そんな状況を解決したかったのでしょうか、2022 年 8 年に Google が「ヘルプフルコンテンツアップデート」という新しい検索アルゴリズム（検索の処理や手順）をリリースしました。

### ヘルプフルコンテンツアップデートとは？

Google が公式ページに概要を記載しています。

ヘルプフルコンテンツアップデートは、訪問者に満足感を与えているコンテンツを高く評価し、訪問者の期待に応えていないコンテンツとの差別化を図ることを目的としています。

引用元：Google 検索セントラル

具体的には、「Classifier（クラシファイア）」という業界最先端の AI が導入され、機械学習をしながらコンテンツを「ユーザーにとってタメになる記事か否か」や「高い信頼性や価値のある記事か否か」などに分類をしていくとのこと。

アップデートは 2023 年 1 月 12 日に完了しています。ただ、Classifier は学習していくため、すぐに変化がなくても、数か月後、1 年後に変動する可能性があります。

他の WEB サイトでも入手できる情報しか掲載されていない記事や、まとめ記事などは低く評価される可能性が高いでしょう。

**ユーザーに特別な体験を提供できるコンテンツを**それでは、Google に評価されるコンテンツとはどのようなものなのでしょうか。

Google は以下の質問に「はい」と答えられるコンテンツを評価しています。

・特定のユーザー層がすでに存在しているか、想定されており、その人たちがビジネスまたはサイトを直接訪問した際に、コンテンツを有用だと感じてくれると思いますか。

・コンテンツは、実体験や深い知識（たとえば、実際に商品やサービスを使用したり、ある場所を訪れたりした経験に基づく特別な知識）を明確に示していますか。

・サイトには主要な目的またはテーマがありますか。

・コンテンツを読み終わったユーザーは、あるトピックについて、目的を果たすのに十分な情報を得たと感じることが出来ますか。

・コンテンツを読んだユーザーは、有益な時間を過ごせたと感じられますか。

・コア アップデートや商品レビューに関する Google のガイダンスに留意していますか。

引用元：Google 検索セントラル

抽象的な表現が多いですが、一言でいうと、ユーザーにとって特別な体験（読んでよかった！）を与えるコンテンツが評価されると捉えれば間違いないでしょう。



なお、あまり大きな声で言いたくないのですが、弊社が運用する街紹介メディアではライターの実験をベースに記事を作成していますので、おかげさまで徐々に順位を上げ、ユーザー数も増えています。ようやく Google が追いついてきたか！と言いたいです但我慢しておきます。（笑）

ヘルプフルコンテンツアップデートに関して詳しくお知りになりたい方は以下のサイトをご参照ください。

（参考）

ヘルプフルコンテンツアップデート（Helpful Content Update）とは？Google の新しいアルゴリズムを解説

<https://www.1st-net.jp/blog/helpful-content-update/>





## ドハマリ中です！

皆さんはハマっている食べ物はありますか？  
私は一時期ラーメンやカレーばかり食べていたこともありましたが、なんだかんだで納豆が一番好きです。以前は味噌汁やラーメン、汁物にもかまわず納豆を投入してきましたが、やっぱりそのままの味にはかないません。

そんな納豆好きの私が最近発見した、納豆食品をご紹介します。ずばり、「ほし納豆」です！



茨城のクライアント様との打ち合わせの帰りにアンテナショップで発見し、ものめずらしさから買って見ましたが、これがもう納豆そのままの味！乾燥しているので混ぜる必要もなく、糸も引かないので二オイもそこまで気になりません。（多少納豆臭は

ありますが…）

スナック感覚で食べれますので、パッケージには「登山のお供にも」と書いてありました。（笑）納豆が好きな方ならきっと気に入るはずですよ！健康にもよさそうですし、常時納豆を携帯する社会を目指していきましょう！



## 今年はお肌を気にしていきます

前回お正月とコロナがあわさり激太りしたと報告しました。しかしなんと、ランニング、筋トレ、炊き込みご飯生活で食事制限など、過去の知識を総動員して一か月でなんと、完全に体重を戻すことに成功しました！

なんならおまけで1キロくらい余計に痩せたのですが、今までどれだけ不摂生な生活をしてたんだと反省しました。

そんなこんなで今年は、普段気を付けていない“健康”について意識してみようと思いました。

こんな簡単に太る人が急になんだよと思うかもしれませんが、2月から意識するのは体重や体脂肪ではなく、「お肌」です。人生初、お肌をキレイにしようとして現在取り組んでいます。自分でもびっくりしています。



きっかけは最近いつも使っていた化粧水がだんだん肌にあわなくなりひりひりしてしまっただから。それを機に初めて自分の肌質にあったものを調べて選んでみたのですが…信じられないくらい値段がピンキリなことにびっくりしました。もうお金をかけようと思えばいくらでもかけられちゃいそうなくらい。スキンケアってこんなに大変なんだなあと思った2月初旬でした。



## 好きな映画

みなさん、こんにちは！ついこないだ年が明けたと思ったら、もうあっという間に2月で驚きました！

わたしは映画やドラマをよく観るので、サブスクなしでは生きていけません。2月に入ってから、サブスクにはたくさんの新作が増えてきていてテンションが上がっています♪



先日は久々に、東野圭吾さん原作の映画「祈りの幕が下りる時」を観ました！これは東野さんの新参者シリーズの完結編となります。阿部寛さんと溝端淳平さんの掛け合いが結構くせになる作品です（笑）。みなさんのおすすめ作品があれば、ぜひ教えてください！

## 春みっけ～(山下)



今年も、早いもので…残り10ヶ月となりましたね（笑）それにしても、10年に一度の大寒波到来とは、コロナに引き続き、惨事にならぬよう用心に用心を重ねて過ごして参りましょ

う！寒いから、とにかく空いた時間で温泉を堪能している私ですが～

先日、熱海に行った際に、色づく桜を発見^\_^☆河津桜が早くから咲くのは知っていたけれど…それよりも早く、梅よりも早く、咲き誇る“あたま桜”。思わず、『春みっけ～！』と叫びましたわ～！その分、花粉症も早々始まっているのが悩みの種です。



ぐすーん…

## 2023年の目標(瀧本)

からだづくりを始めて2年半。  
最初の1年くらいで、体重は10kgちかく、体脂肪率は10%落ち、ここ1年は安定しています。  
体脂肪量が1kg落ちると見た目の体形はぐっと変わるもので、週に2回のパーソナルトレーニングと自主練で、筋トレに励む毎日です。  
今年は目標を立ててみました！自分を鼓舞するためにここで発表します！

「体脂肪量を10kg以下にすること。」

そして、スクワット40kg、ベンチプレス45kgをコンスタントに上げられるようになること。  
どちらも頑張れば叶う、頑張らないと叶わないレベルなので、努力します。来年の同じ時期の結果発表をお楽しみに！！



## LPE 新年会♪

先日、みんなで新年会をしました！  
どうしても来られないメンバーもいたので、全員で集まることは叶わなかったのですが…



ずっと、在宅で仕事をしてくれていて、遭遇できる率ほぼ0%のレアキャラ山下さんが参加してくれて、とてもうれしかったです♪

曾根田さんおすすめの中  
華料理屋さんで本格四川  
中華料理をいただいたの  
ですが、辛い物好きメン  
バーでもヒイヒイいうほ  
ど辛かったです(笑)。



おすすめの中  
華料理屋さん  
があればぜひ  
LPE まで  
ご一報を！♪



今月号はいかがでしたでしょうか？  
ぜひコメントをお寄せください！

4月から地元で子ども会の会長を拝命することになりました。子どもだけでなく、子ども会を運営する大人も減少中。何かしら変化が必要です。重責ですが、育った地元へ恩返ししていきたいと思いを。



曾根田



HPで  
バックナンバー  
公開中！

## 2023年は人にフォーカスしたコンテンツを

2023年から新しい分野のお仕事を頂くことが増えてきました。

- ・街の昔ながらのお店などのオーナーに取材して、歴史や思い、街の人々の印象を記事にするお仕事
- ・企業様の社会貢献への取り組み背景や社員の方々の仕事への想いを取材して、記事にするお仕事

いずれも人にフォーカスしたコンテンツの作成です。実際に手掛けてみてわかったことは、何かしらの取り組みには必ず人の想いや歴史や背景があって、それを知ると愛着(エンゲージメント)が高まるということですね。

実例として、普段はなかなか訪れにくい昭和な外観の洋食屋さんがありました。オーナーの話を聞くと、有名なミュージシャンが売れない頃に助け船を出していたとのこと。数年後にそのミュージシャンが売れるようになって、初めて日本武道館でライブをしたときに、オーナーを招待したそうです。そんな話を聞くと、温かい気持ちに。その店に行ってみたくなりました。2023年は人にフォーカスしたコンテンツを作ることに力を入れていきます！

## ◆ ありがとうのコーナー ◆

ここでは弊社の社員が最近お世話になった方に改めてお礼をお伝えさせていただきます。

- ・山尾さん ご相談、ありがとうございます！
- ・杉山さん ご相談、ありがとうございます！
- ・古屋さん ご対応、ありがとうございます！
- ・下川さん ご対応、ありがとうございます！
- ・内田さん デザイン、ありがとうございます！
- ・高田さん ご対応、ありがとうございます！
- ・金子さん ご相談、ありがとうございます！
- ・大家さん ご協力、ありがとうございます！
- ・渡邊さん ご協力、ありがとうございます！
- ・岩崎さん ご協力、ありがとうございます！
- ・小林さん ご対応、ありがとうございます！
- ・三津井さん ご協力、ありがとうございます！
- ・小泉さん ご対応、ありがとうございます！
- ・佐藤さん お誘い、ありがとうございます！

他にもここには書ききれない皆様へ。いつもありがとうございます！