

# ズルヒツジャ<sup>さいしょ</sup>最初の10日間 <sup>ひょう</sup>がんばり表

## やるとよいこと

- ・ズイクル、ドゥアーをたくさんする
- ・クルアーンを読む
- ・断食<sup>だんじき</sup>（アラファの日の断食<sup>だんじき</sup>をすると前の年とその次の年の罪<sup>つみ</sup>を許<sup>ゆる</sup>してもらえる）
- ・良い行い<sup>よきこな</sup>をたくさんする（例：お手伝い、親孝行<sup>まごころことう</sup>、人に親切<sup>しんせつ</sup>にする、サダカ）

## 目標（もくひょう）

- ・ズイクル：（1日 回）
- ・クルアーン：
- ・断食<sup>だんじき</sup>：
- ・善行<sup>ぜんこう</sup>：

1.

- ズイクル（ 回）
- クルアーン（ ）
- 断食<sup>だんじき</sup>
- 善行<sup>ぜんこう</sup>（ ）

2.

- ズイクル（ 回）
- クルアーン（ ）
- 断食<sup>だんじき</sup>
- 善行<sup>ぜんこう</sup>（ ）

3.

- ズイクル（ 回）
- クルアーン（ ）
- 断食<sup>だんじき</sup>
- 善行<sup>ぜんこう</sup>（ ）

4.

- ズイクル（ 回）
- クルアーン（ ）
- 断食<sup>だんじき</sup>
- 善行<sup>ぜんこう</sup>（ ）

5.

- ズイクル（ 回）
- クルアーン（ ）
- 断食<sup>だんじき</sup>
- 善行<sup>ぜんこう</sup>（ ）

6.

- ズイクル（ 回）
- クルアーン（ ）
- 断食<sup>だんじき</sup>
- 善行<sup>ぜんこう</sup>（ ）

7.

- ズイクル（ 回）
- クルアーン（ ）
- 断食<sup>だんじき</sup>
- 善行<sup>ぜんこう</sup>（ ）

8.

- ズイクル（ 回）
- クルアーン（ ）
- 断食<sup>だんじき</sup>
- 善行<sup>ぜんこう</sup>（ ）

9. アラファの日

- ズイクル（ 回）
- クルアーン（ ）
- 断食<sup>だんじき</sup>
- 善行<sup>ぜんこう</sup>（ ）

10. ☆イード☆

- ズイクル（ 回）
- クルアーン（ ）
- 善行<sup>ぜんこう</sup>（ ）

10日間をふりかえて：

なまえ  
名前：