

## ズ・ル・ヒッジヤ最初の10日間 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
- ・良い行いをたくさんする（お手伝い、人に親切にする、サダカ）
- ・断食（アラファの日の断食をすると前の年とその次の年の罪を許してもらえる）

### 目標（もくひょう）

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9. アラファの日

10. イード

なまえ：