



# *My Ramadaan Diary*

*Year:*

*Name:*

慈悲深き慈愛あまねくアッラーの御名において

## ラマダーンへの準備を始めましょう！

祝福多きラマダーンに準備万端で臨めるよう、早めに準備を始めましょう。

ラジャブ月に入ったら言うと良いドゥアー

اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِي رَجَبٍ وَ شَعْبَانَ وَبَلِّغْنَا رَمَضَانَ

アッラーフンマ バーリク ラナー フィー ラジャバ

ワ シャアバーナ ワ バッリグナー ラマダーン

アッラーよ、ラジャブ月とシャアバーン月に、私たちに祝福をお与えください。

そして私たちをラマダーン月まで到達させてください。

### 1. 環境面の準備 Preparing for the Environment

ラマダーンに入ったらイバーダに集中できるよう、環境面を整えましょう。(例:家の大掃除、片付け、所用を済ませておく等)



やることリスト	☑	やることリスト	☑

## 2. 精神面の準備 Preparing Spiritually

ラマダーンに入る前に、精神面を整えていきましょう。

(例:学習、イバーダの見直し、ズィクル等)



やることリスト	<input checked="" type="checkbox"/>	やることリスト	<input checked="" type="checkbox"/>

## 3. ラマダーン中にすることの計画 Planning the Activities

ラマダーン中にしたいことを今から計画していきましょう。

(例:イフタール・パーティー、子どもたちとのアクティビティ等)

やることリスト	<input checked="" type="checkbox"/>	やることリスト	<input checked="" type="checkbox"/>

#### 4. ラマダーン中の食事メニュー計画 Planning the Ramadan Menu

ラマダーンのイフタールやサフルのメニュー・アイデアを考えましょう。

メニュー	材料



### 5. 買い出し準備 Shopping List

ラマダーン中に買い物に走り回らなくて済むよう、買い物計画を立てましょう。(例:イフタル用食材、イード用プレゼント・服等)

買い物リスト(食料品)	<input checked="" type="checkbox"/>	買い物リスト(その他)	<input checked="" type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

# Rajab ラジャブ



ラマダーンまでの種まきの月です。イスティグファールをたくさんしましょう。

Goals 目標

🌱 やること

Mon 月	Tue 火	Wed 水	Thu 木	Fri 金	Sat 土	Sun 日
断食 <input type="checkbox"/>			断食 <input type="checkbox"/>	洞窟章 <input type="checkbox"/>		
断食 <input type="checkbox"/>			断食 <input type="checkbox"/>	洞窟章 <input type="checkbox"/>		
断食 <input type="checkbox"/>			断食 <input type="checkbox"/>	洞窟章 <input type="checkbox"/>		
断食 <input type="checkbox"/>			断食 <input type="checkbox"/>	洞窟章 <input type="checkbox"/>		
断食 <input type="checkbox"/>			断食 <input type="checkbox"/>	洞窟章 <input type="checkbox"/>		

# Sha'baan シャアバーン

ラジャブで蒔いた種に水をやる月です。


預言者様<sup>ﷺ</sup>にたくさん祝福を送りましょう。



Goals 目標

ToDo やること

Mon 月	Tue 火	Wed 水	Thu 木	Fri 金	Sat 土	Sun 日
断食 <input type="checkbox"/>			断食 <input type="checkbox"/>	洞窟章 <input type="checkbox"/>		
断食 <input type="checkbox"/>			断食 <input type="checkbox"/>	洞窟章 <input type="checkbox"/>		
断食 <input type="checkbox"/>			断食 <input type="checkbox"/>	洞窟章 <input type="checkbox"/>		
断食 <input type="checkbox"/>			断食 <input type="checkbox"/>	洞窟章 <input type="checkbox"/>		
断食 <input type="checkbox"/>			断食 <input type="checkbox"/>	洞窟章 <input type="checkbox"/>		



## ラマダーンの目標

★ ラマダーン中の目標を立てましょう。

断食 *Fast*



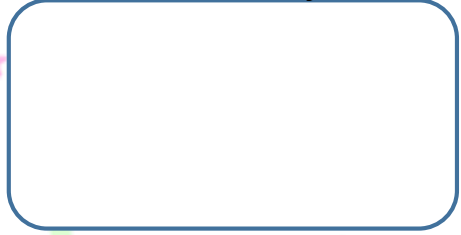
クルアーン *Qur'an*




礼拝 *Salaat*



学習 *Knowledge*



イバーダ *Ibaadah*



善行 *Good Deeds*



ライラトルカドル *Laylatul Qadr*



その他 *Others*





## アイデア・メモ

ラマダーン中にお子さまと楽しみたい工作アイデアや、  
料理アイデア等を自由に書きだしましょう。

A 4x3 grid of 12 empty circles, each outlined in light blue, arranged in four rows and three columns. The circles are intended for writing ideas. The background of the page is white with scattered, colorful stars in shades of green, yellow, blue, purple, pink, and red.

# Ramadaan ラマダーン



Mon 月	Tue 火	Wed 水	Thu 木	Fri 金	Sat 土	Sun 日
				洞窟章□		
				洞窟章□		
				洞窟章□		
				洞窟章□		
				洞窟章□		

Day 1

月 日( ) 体調: ☺ / ☹( )

今日のサフル



今日のイフタル



義務の礼拝	ファルド	スンナ	アズカール	任意の礼拝	ラカー数
マグリブ				タラーウィーフ	
イシャー				キヤームツライル	
ファジュル				タハッジヨド	
ズフル				ウイトル	
アスル				ドゥハー	

アズカール	✓
夕	
寝る前	
朝	

今日のクルアーン読誦 (p. ~p. )

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

今日、学んだこと

心に響いたクルアーンのアヤ

今日の善行

一日を振り返って

Day 2

月

日( )

体調:



/



( )

)

今日のサフル



今日のイフタル



義務の礼拝	ファルド	スンナ	アズカール	任意の礼拝	ラカー数
マグリブ				タラーウィーフ	
イシャー				キヤームツライル	
ファジュル				タハッジヨド	
ズフル				ウイトル	
アスル				ドゥハー	

アズカール	✓
夕	
寝る前	
朝	

今日のクルアーン読誦 (p. ~p. )

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

今日、学んだこと

心に響いたクルアーンのアーヤ

今日の善行

一日を振り返って

Day 3

月

日( )

体調:



( )

今日のサフル



今日のイフタル



義務の礼拝	ファルド	スンナ	アズカール	任意の礼拝	ラカー数
マグリブ				タラーウィーフ	
イシャー				キヤームツライル	
ファジュル				タハッジヨド	
ズフル				ウイトル	
アスル				ドゥハー	

アズカール	✓
夕	
寝る前	
朝	

今日のクルアーン読誦 (p. ~p. )

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

今日、学んだこと

心に響いたクルアーンのアーヤ

今日の善行

一日を振り返って

Day 4 月 日( ) 体調: ☺ / ☹( )

今日のサフル



今日のイフタル



義務の礼拝	ファルド	スンナ	アズカール	任意の礼拝	ラカー数
マグリブ				タラーウィーフ	
イシャー				キヤームツライル	
ファジュル				タハッジヨド	
ズフル				ウイトル	
アスル				ドゥハー	

アズカール	✓
夕	
寝る前	
朝	

今日のクルアーン読誦 (p. ~p. )

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

今日、学んだこと

心に響いたクルアーンのアーヤ

今日の善行

一日を振り返って

Day 5 月 日( ) 体調: ☺ / ☹( )

今日のサフル



今日のイフタル



義務の礼拝	ファルド	スンナ	アズカール	任意の礼拝	ラカー数
マグリブ				タラーウィーフ	
イシャー				キヤームツライル	
ファジュル				タハッジヨド	
ズフル				ウイトル	
アスル				ドゥハー	

アズカール	✓
夕	
寝る前	
朝	

今日のクルアーン読誦 (p. ~p. )

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

今日、学んだこと

心に響いたクルアーンのアーヤ

今日の善行

一日を振り返って

Day 6

月 日( ) 体調: ☺ / ☹( )

今日のサフル



今日のイフタル



義務の礼拝	ファルド	スンナ	アズカール	任意の礼拝	ラカー数
マグリブ				タラーウィーフ	
イシャー				キヤームツライル	
ファジュル				タハッジヨド	
ズフル				ウイトル	
アスル				ドゥハー	

アズカール	✓
夕	
寝る前	
朝	

今日のクルアーン読誦 (p. ~p. )

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

今日、学んだこと

心に響いたクルアーンのアーヤ

今日の善行

一日を振り返って



Day 7

月

日( )

体調:



/



( )

)

今日のサフル



今日のイフタル



義務の礼拝	ファルド	スンナ	アズカール	任意の礼拝	ラカー数
マグリブ				タラーウィーフ	
イシャー				キヤームツライル	
ファジュル				タハッジヨド	
ズフル				ウイトル	
アスル				ドゥハー	

アズカール	✓
夕	
寝る前	
朝	

今日のクルアーン読誦 (p. ~p. )

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

今日、学んだこと

心に響いたクルアーンのアーヤ

今日の善行

一日を振り返って

Day 8

月 日( ) 体調: ☺ / ☹( )

今日のサフル



今日のイフタル



義務の礼拝	ファルド	スンナ	アズカール	任意の礼拝	ラカー数
マグリブ				タラーウィーフ	
イシャー				キヤームツライル	
ファジュル				タハッジヨド	
ズフル				ウイトル	
アスル				ドゥハー	

アズカール	✓
夕	
寝る前	
朝	

今日のクルアーン読誦 (p. ~p. )

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

今日、学んだこと

心に響いたクルアーンのアーヤ

今日の善行

一日を振り返って

Day 9 月 日( ) 体調: ☺ / ☹( )

今日のサフル



今日のイフタル



義務の礼拝	ファルド	スンナ	アズカール	任意の礼拝	ラカー数
マグリブ				タラーウィーフ	
イシャー				キヤームツライル	
ファジュル				タハッジヨド	
ズフル				ウイトル	
アスル				ドゥハー	

アズカール	✓
夕	
寝る前	
朝	

今日のクルアーン読誦 (p. ~p. )

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

今日、学んだこと

心に響いたクルアーンのアーヤ

今日の善行

一日を振り返って

Day 10

月

日( )

体調:



( )

今日のサフル



今日のイフタル



義務の礼拝	ファルド	スンナ	アズカール	任意の礼拝	ラカー数
マグリブ				タラーウィーフ	
イシャー				キヤームツライル	
ファジュル				タハッジヨド	
ズフル				ウイトル	
アスル				ドゥハー	

アズカール	✓
夕	
寝る前	
朝	

今日のクルアーン読誦 (p. ~p. )

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

今日、学んだこと

心に響いたクルアーンのアーヤ

今日の善行

一日を振り返って

Day 11 月 日( ) 体調: ☺ / ☹( )

今日のサフル



今日のイフタル



義務の礼拝	ファルド	スンナ	アズカール	任意の礼拝	ラカー数
マグリブ				タラーウィーフ	
イシャー				キヤームツライル	
ファジュル				タハッジヨド	
ズフル				ウイトル	
アスル				ドゥハー	

アズカール	✓
夕	
寝る前	
朝	

今日のクルアーン読誦 (p. ~p. )

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

今日、学んだこと

心に響いたクルアーンのアーヤ

今日の善行

一日を振り返って

Day 12

月

日( )

体調:



/ ☹( )

)

今日のサフル



今日のイフタル



義務の礼拝	ファルド	スンナ	アズカール	任意の礼拝	ラカー数
マグリブ				タラーウィーフ	
イシャー				キヤームツライル	
ファジュル				タハッジヨド	
ズフル				ウイトル	
アスル				ドゥハー	

アズカール	✓
夕	
寝る前	
朝	

今日のクルアーン読誦 (p. ~p. )

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

今日、学んだこと

心に響いたクルアーンのアーヤ

今日の善行

一日を振り返って

Day 13

月 日( ) 体調: ☺ / ☹( )

今日のサフル



今日のイフタル



義務の礼拝	ファルド	スンナ	アズカール	任意の礼拝	ラカー数
マグリブ				タラーウィーフ	
イシャー				キヤームツライル	
ファジュル				タハッジヨド	
ズフル				ウイトル	
アスル				ドゥハー	

アズカール	✓
夕	
寝る前	
朝	

今日のクルアーン読誦 (p. ~p. )

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

今日、学んだこと

心に響いたクルアーンのアーヤ

今日の善行

一日を振り返って

Day 14

月 日( ) 体調: ☺ / ☹( )

今日のサフル



今日のイフタル



義務の礼拝	ファルド	スンナ	アズカール	任意の礼拝	ラカー数
マグリブ				タラーウィーフ	
イシャー				キヤームツライル	
ファジュル				タハッジヨド	
ズフル				ウイトル	
アスル				ドゥハー	

アズカール	✓
夕	
寝る前	
朝	

今日のクルアーン読誦 (p. ~p. )

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

今日、学んだこと

心に響いたクルアーンのアーヤ

今日の善行

一日を振り返って



Day 15

月

日( )

体調:



( )

今日のサフル



今日のイフタル



義務の礼拝	ファルド	スンナ	アズカール	任意の礼拝	ラカー数
マグリブ				タラーウィーフ	
イシャー				キヤームツライル	
ファジュル				タハッジヨド	
ズフル				ウイトル	
アスル				ドゥハー	

アズカール	✓
夕	
寝る前	
朝	

今日のクルアーン読誦 (p. ~p. )

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

今日、学んだこと

心に響いたクルアーンのアーヤ

今日の善行

一日を振り返って

Day 16

月

日( )

体調:



( )

今日のサフル



今日のイフタル



義務の礼拝	ファルド	スンナ	アズカール	任意の礼拝	ラカー数
マグリブ				タラーウィーフ	
イシャー				キヤームツライル	
ファジュル				タハッジヨド	
ズフル				ウイトル	
アスル				ドゥハー	

アズカール	✓
夕	
寝る前	
朝	

今日のクルアーン読誦 (p. ~p. )

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

今日、学んだこと

心に響いたクルアーンのアーヤ

今日の善行

一日を振り返って

Day 17

月

日( )

体調:



/ ☹( )

)

今日のサフル



今日のイフタル



義務の礼拝	ファルド	スンナ	アズカール	任意の礼拝	ラカー数
マグリブ				タラーウィーフ	
イシャー				キヤームツライル	
ファジュル				タハッジヨド	
ズフル				ウイトル	
アスル				ドゥハー	

アズカール	✓
夕	
寝る前	
朝	

今日のクルアーン読誦 (p. ~p. )

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

今日、学んだこと

心に響いたクルアーンのアーヤ

今日の善行

一日を振り返って

Day 18

月 日( ) 体調: ☺ / ☹( )

今日のサフル



今日のイフタル



義務の礼拝	ファルド	スンナ	アズカール	任意の礼拝	ラカー数
マグリブ				タラーウィーフ	
イシャー				キヤームツライル	
ファジュル				タハッジヨド	
ズフル				ウイトル	
アスル				ドゥハー	

アズカール	✓
夕	
寝る前	
朝	

今日のクルアーン読誦 (p. ~p. )

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

今日、学んだこと

心に響いたクルアーンのアーヤ

今日の善行

一日を振り返って

Day 19

月

日( )

体調:



( )

今日のサフル



今日のイフタル



義務の礼拝	ファルド	スンナ	アズカール	任意の礼拝	ラカー数
マグリブ				タラーウィーフ	
イシャー				キヤームツライル	
ファジュル				タハッジヨド	
ズフル				ウイトル	
アスル				ドゥハー	

アズカール	✓
夕	
寝る前	
朝	

今日のクルアーン読誦 (p. ~p. )

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

今日、学んだこと

心に響いたクルアーンのアーヤ

今日の善行

一日を振り返って

Day 20 月 日( ) 体調: ☺ / ☹( )

今日のサフル



今日のイフタル



義務の礼拝	ファルド	スンナ	アズカール	任意の礼拝	ラカー数
マグリブ				タラーウィーフ	
イシャー				キヤームツライル	
ファジュル				タハッジヨド	
ズフル				ウイトル	
アスル				ドゥハー	

アズカール	✓
夕	
寝る前	
朝	

今日のクルアーン読誦 (p. ~p. )

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

今日、学んだこと


心に響いたクルアーンのアーヤ

今日の善行

一日を振り返って

Day 21 月 日( ) 体調: ☺ / ☹( )

今日のサフル



今日のイフタル



義務の礼拝	ファルド	スンナ	アズカール	任意の礼拝	ラカー数
マグリブ				タラーウィーフ	
イシャー				キヤームツライル	
ファジュル				タハッジヨド	
ズフル				ウイトル	
アスル				ドゥハー	

アズカール	✓
夕	
寝る前	
朝	

今日のクルアーン読誦 (p. ~p. )

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

今日、学んだこと

心に響いたクルアーンのアーヤ

今日の善行

一日を振り返って

Day 22 月 日( ) 体調: ☺ / ☹( )

今日のサフル



今日のイフタル



義務の礼拝	ファルド	スンナ	アズカール	任意の礼拝	ラカー数
マグリブ				タラーウィーフ	
イシャー				キヤームツライル	
ファジュル				タハッジヨド	
ズフル				ウイトル	
アスル				ドゥハー	

アズカール	✓
夕	
寝る前	
朝	

今日のクルアーン読誦 (p. ~p. )

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

今日、学んだこと

心に響いたクルアーンのアーヤ

今日の善行

一日を振り返って



Day 23 月 日( ) 体調: ☺ / ☹( )

今日のサフル



今日のイフタル



義務の礼拝	ファルド	スンナ	アズカール	任意の礼拝	ラカー数
マグリブ				タラーウィーフ	
イシャー				キヤームツライル	
ファジュル				タハッジヨド	
ズフル				ウイトル	
アスル				ドゥハー	

アズカール	✓
夕	
寝る前	
朝	

今日のクルアーン読誦 (p. ~p. )

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

今日、学んだこと

心に響いたクルアーンのアーヤ

今日の善行

一日を振り返って

Day 24 月 日( ) 体調: ☺ / ☹( )

今日のサフル



今日のイフタル



義務の礼拝	ファルド	スンナ	アズカール	任意の礼拝	ラカー数
マグリブ				タラーウィーフ	
イシャー				キヤームツライル	
ファジュル				タハッジヨド	
ズフル				ウイトル	
アスル				ドゥハー	

アズカール	✓
夕	
寝る前	
朝	

今日のクルアーン読誦 (p. ~p. )

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

今日、学んだこと

心に響いたクルアーンのアーヤ

今日の善行

一日を振り返って

Day 25 月 日( ) 体調: ☺ / ☹( )

今日のサフル



今日のイフタル



義務の礼拝	ファルド	スンナ	アズカール	任意の礼拝	ラカー数
マグリブ				タラーウィーフ	
イシャー				キヤームツライル	
ファジュル				タハッジヨド	
ズフル				ウイトル	
アスル				ドゥハー	

アズカール	✓
夕	
寝る前	
朝	

今日のクルアーン読誦 (p. ~p. )

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

今日、学んだこと

心に響いたクルアーンのアーヤ

今日の善行

一日を振り返って

Day 26

月

日( )

体調:



( )

今日のサフル



今日のイフタル



義務の礼拝	ファルド	スンナ	アズカール	任意の礼拝	ラカー数
マグリブ				タラーウィーフ	
イシャー				キヤームツライル	
ファジュル				タハッジヨド	
ズフル				ウイトル	
アスル				ドゥハー	

アズカール	✓
夕	
寝る前	
朝	

今日のクルアーン読誦 (p. ~p. )

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

今日、学んだこと

心に響いたクルアーンのアーヤ

今日の善行

一日を振り返って

Day 27 月 日( ) 体調: ☺ / ☹( )

今日のサフル



今日のイフタル



義務の礼拝	ファルド	スンナ	アズカール	任意の礼拝	ラカー数
マグリブ				タラーウィーフ	
イシャー				キヤームツライル	
ファジュル				タハッジヨド	
ズフル				ウイトル	
アスル				ドゥハー	

アズカール	✓
夕	
寝る前	
朝	

今日のクルアーン読誦 (p. ~p. )

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

今日、学んだこと

心に響いたクルアーンのアーヤ

今日の善行

一日を振り返って

Day 28

月 日( ) 体調: ☺ / ☹( )

今日のサフル



今日のイフタル



義務の礼拝	ファルド	スンナ	アズカール	任意の礼拝	ラカー数
マグリブ				タラーウィーフ	
イシャー				キヤームツライル	
ファジュル				タハッジヨド	
ズフル				ウイトル	
アスル				ドゥハー	

アズカール	✓
夕	
寝る前	
朝	

今日のクルアーン読誦 (p. ~p. )

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

今日、学んだこと

心に響いたクルアーンのアーヤ

今日の善行

一日を振り返って

Day 29

月

日( )

体調:



( )

今日のサフル



今日のイフタル



義務の礼拝	ファルド	スンナ	アズカール	任意の礼拝	ラカー数
マグリブ				タラーウィーフ	
イシャー				キヤームツライル	
ファジュル				タハッジヨド	
ズフル				ウイトル	
アスル				ドゥハー	

アズカール	✓
夕	
寝る前	
朝	

今日のクルアーン読誦 (p. ~p. )

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

今日、学んだこと

心に響いたクルアーンのアーヤ

今日の善行

一日を振り返って

Day 30 月 日( ) 体調: ☺ / ☹( )

今日のサフル



今日のイフタル



義務の礼拝	ファルド	スンナ	アズカール	任意の礼拝	ラカー数
マグリブ				タラーウィーフ	
イシャー				キヤームツライル	
ファジュル				タハッジヨド	
ズフル				ウイトル	
アスル				ドゥハー	

アズカール	✓
夕	
寝る前	
朝	

今日のクルアーン読誦 (p. ~p. )

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

今日、学んだこと

心に響いたクルアーンのアーヤ

今日の善行

一日を振り返って



# Lecture Log 講義録

ラマダーン前からラマダーン中に参加、または聴講した  
勉強会や講義の内容を記録しましょう。



日付	テーマ	場所	内容

日付	テーマ	場所	内容

اللَّهُمَّ انْفَعْنِي بِمَا عَلَّمْتَنِي وَعَلِّمْنِي مَا يَنْفَعُنِي

アッラーフンマンファアニー ビマー アッラムタニー ワ アッリムニー マー ヤソファウニー

アッラーよ、どうか私の知識を役に立たせてください。そして、私に役に立つ知識をお与えください。







## ラマダーンを振り返って

### 断食お休み日

	日付	理由	埋め合わせ
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

断食日数： 日

クルアーン読誦：

クルアーン暗記：

ドゥアア暗記：

学習：

ラマダーンを通して学んだこと、改善したこと















AN NOOR

Islamic Books & Toys

<http://an-noor.ocnk.net/>