

# 土曜日のチェックリスト

## これは必須！ チャチャッとチェックリスト

- 日曜日の3食分の食事用意
- 教会バックの中身をチェック
- 教会に行くための交通手段の確認
- 教会に遅れないように目覚ましを早めに設定す
- 教会に着ていく服を準備する
- 教会内での奉仕(召し)の準備

## 最高の安息日間違いなし チェックリスト

- 家の掃除
- 来週前半のための買い物
- 家族でできる楽しい活動やおヤツを準備
- 明日聴きたい音楽は？
- 非常時に備えて非常食や薬、そのほかも確認
- 断食の場合、それに向けて祈り準備
- 奉仕できる人について祈り、聖霊を受ける
- 霊的に備えるために家族で聖典を研究する
- 聖餐会に備えるために悔い改め、贖いについて考える
- 日曜日のクラスで、今週どんなことを学んだか分かち合う準備をする
- お風呂に入る(体をきれいにする)
- 訪問できる家族や友人がいるか考え、連絡をする
- 宿題や仕事を終わらせる