



KURUME BIBLE
FELLOWSHIP

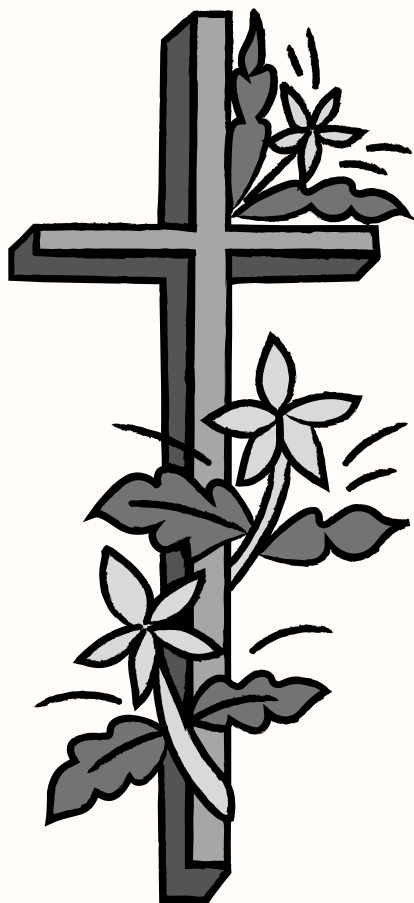


LENT 2023

HOLY WEEK SERIES

Let's observe the season of Lent in the church calendar. Read along in the scripture readings to prepare your hearts for the upcoming message.

教会暦の四旬節を大切に迎えましょう。予定された聖書朗読の聖句にそって読み、今後の説教のために心の備えをしてください。



Sun, Feb 26th

MONDAY

Reading: Mark 11:12-33

Sun, March 5th

TUESDAY Part 1

Reading: Mark 12

Sun, March 12th

TUESDAY Part 2

Reading: Mark 13

Sun, March 19th

WEDNESDAY

Reading: Mark 14:1-11

Sun, March 26th

THURSDAY

Reading: Mark 14:12-72

Sun, April 2nd

PALM SUNDAY

Reading: Mark 11:1-11

Fri, April 7th

GOOD FRIDAY

Reading: Mark 15

Sun, April 9th

EASTER SUNDAY

Reading: Mark 16

2月26日 (日)

月曜日

マルコの福音書 11:12-33

3月5日 (日)

火曜日 Part 1

マルコの福音書 12章

3月12日 (日)

火曜日 Part 2

マルコの福音書 13章

3月19日 (日)

水曜日

マルコの福音書 14:1-11

3月26日 (日)

木曜日

マルコの福音書 14:12-72

4月2日 (日)

棕櫚の主日

マルコの福音書 11:1-11

4月7日 (金)

グッドフライデー

マルコの福音書 15章

4月9日 (日)

復活祭 (イースター)

マルコの福音書 16章



KURUME BIBLE
FELLOWSHIP



LENT 2023

CREATIVE FASTING GUIDE

Throughout history Lent has traditionally involved fasting, often by abstaining from food or drink.

By abstaining, we direct our attention to the Lord whenever the cravings for food rise up within us.

This Lent season, let's think creatively about fasting from not only food, but other things where we might go for refuge rather than God.

Use this creative fasting suggestion guide to direct your attention to the Lord.

Week 1: Food

Fast from one meal a day or a 24-hour period, and spend that time in prayer.

Week 2: Social Networking and Internet

Exchange your social media or internet scrolling for intentional prayer and worship.

Week 3: Shopping for Non-essentials

Fast from shopping for anything that is not necessary, and reflect on the ways God has provided.

Week 4: Radio, Podcasts and Music

Trade your favorite podcast or your daily dose of music or talk radio for silence and solitude.

Week 5: Caffeine and Sweets

Fast from your favorite caffeine or candy, and remind yourself to refocus on the Lord.

Week 6: Sleep

Get up an hour earlier than usual or stay up an hour later to intentionally spend time with the Lord.

Source: [MinistryPass](#)



KURUME BIBLE
FELLOWSHIP



四旬節(レント)2023

断食提案ガイド

古くから四旬節(レント)には食べ物や飲み物を控える断食が行われてきました。

断食することで、食べたいという衝動が起きるたびに、主に注意を向けることができるのです。

この四旬節の間、私たちが神様の代わりに逃げ場としてしまうようなものからの断食を、工夫して考えてみませんか。

ここにある断食の提案ガイドを使って、あなたの注意を主に向けるようにしましょう。

1週目：食べ物

1日1食、または24時間断食し、その時間を祈りに費やしてみましょう。

2週目：SNS・インターネット

ソーシャルメディア(SNS)やインターネットのスクロールを、意識的な祈りと賛美に変えてみましょう。

3週目：必需品以外のお買い物

必要でない買い物は断ち、神様が与えてくださったものを振り返りましょう。

4週目：ラジオ・ポッドキャスト・音楽

お気に入りのポッドキャストや、毎日聴いている音楽やトークラジオを、静寂や孤独感と置き換えてみましょう。

5週目：カフェイン・スイーツ

大好きなカフェインやお菓子を断食して、主に再び焦点を合わせるよう自分に言い聞かせましょう。

6週目：睡眠

いつもより1時間早く起きたり、1時間遅く寝て、意図的に主との時間を過ごしましょう。

Source: [MinistryPass](#)