

10月16日（土）

聖書朗読 列王記上 19：1－13

彼はえにしだの木の所で横になって眠ってしまった。御使いが彼に触れて言った。「起きて食べよ。」  
(列王記上 19：5)

私はあまりにも多くのことを引き受けてしまい、肉体的にも精神的にも疲れ果てていました。私がすると約束したすべてのことを考えると、圧倒されました。私はドサッとソファに座り込み、神様に叫びました。「どうしたらすべてのことをできるのか分かりません。今は、すべてを投げ出したいだけです。どうか助けてください。」

本文の続きは [eアパルーム PDF](#) または  
本誌をご購読ください。

初回に限り、[最新号の無料サンプル](#)を  
お申し込みいただけます。

### ◎ 無料サンプルのお申し込み方法

画面左の [電子アパルーム案内](#) をクリック、  
必要事項をご記入の上、送信してください。  
(後日、eメールにてサンプル PDF が届きます)

