

ST. LUKE'S ~ SAN LUCAS EPISCOPAL CHURCH

The Messenger ~ El Mensajero

April 2024—Abril 2024

Volume 56, Issue 03—Volumen 56, Publicación 03

Rector's Remarks ~ Mensaje del Rector

Fear Not; Have Faith.

Does a person of faith can experience fear? Yes, people of faith are also susceptible to experiencing fear. Nevertheless, we can live in fear and faith at the same time. In fact, we usually do. When we connect with our faith in God, then we become aware that God is truly within us and all around us; but this does not mean that we ever stop struggling with our own humanity, and fear forms part of our human experience. In some cases, fear can lead us as far as bring to a halt our faith in God. The good news here is that, notwithstanding our human shortcomings, God never stops loving us. This is the basic experience of Easter!

Matthew's narrative of Jesus Resurrection uses the words "Do not be afraid," two times. First, when the angel of the Lord said to Mary Magdalene and the other Mary, "Do not be afraid; I know that you are looking for Jesus who was crucified. He is not here, for he has been raised ..." (Mt 28:5-6) Then, Jesus met the women as they were walking back to Jerusalem to notify of this to the disciples, and he said to them, "Do not be afraid ..." (Mt. 28:10) the women were sent to communicate to others that he has risen.

This expression, "Do not be afraid," becomes at the same time comforting and encouraging. At the tomb, the "do not be afraid" soothes the women seeing something terrifying and unexpected. And then, at the sending-forth, the "do not be afraid" is about speak the truth, spreading the Good News in Jesus. In fact, the words "do not be afraid," or "do not fear" appear 365 times in the Bible, from Genesis through



Fr. Jesús Reyes

No temas; Ten fe.

¿Puede una persona de fe experimentar miedo? Sí, las personas de fe también son susceptibles de experimentar miedo. Pero, podemos vivir con miedo y fe al mismo tiempo. De hecho, solemos hacerlo. Cuando nos conectamos con nuestra fe en Dios, entonces nos damos cuenta de que Dios está realmente dentro de nosotros y a nuestro alrededor; Pero esto no significa que nunca dejemos de luchar con nuestra propia humanidad, y el miedo

forma parte de nuestra experiencia humana. En algunos casos, el miedo puede llevarnos tan lejos como para detener nuestra fe en Dios. La buena noticia aquí es que, a pesar de nuestros defectos humanos, Dios nunca deja de amarnos. ¡Esta es la experiencia básica de la Pascua!

La narración de Mateo sobre la resurrección de Jesús usa las palabras "No temáis" dos veces. Primero, cuando el ángel del Señor dijo a María Magdalena y a la otra María: "No temáis; Sé que estás buscando a Jesús que fue crucificado. No está aquí, porque ha resucitado..." (Mt 28,5-6) Entonces Jesús salió al encuentro de las mujeres que caminaban de regreso a Jerusalén para avisar de esto a los discípulos, y les dijo: "No temáis..." (Mt. 28:10) las mujeres fueron enviadas para comunicar a otros que él ha resucitado.

Esta expresión, "No tengáis miedo", se vuelve al mismo tiempo reconfortante y alentadora. En la tumba, el "no tengáis miedo" tranquiliza a las mujeres que ven algo aterrador e inesperado. Y luego, en el envío, el "no temas" se trata de decir la verdad, difundiendo la Buena Nueva en Jesús.

De hecho, las palabras "no temas" o "no temas" aparecen 365 veces en la Biblia, desde el Génesis hasta el Apo-

The Senior Warden Reports/La Guardian Mayor Informa

It is April. We have had a chance to process Fr. Reyes' retirement and the changes it brings to us. So, now what?

This is how we will proceed going forward. For the month of April, the Rev. Amy Cox will be leading us in worship. Because Wren is gone for part of early April, Jennifer will be staffing the office with the help of "office angels". The office will be closed on Monday and will have shortened hours during the week. For Jennifer's safety, the doors by the mailboxes will stay locked when she is alone. Administrative responsibilities will fall to myself and Don Lawry. All pastoral requests will come through the office or directly to Lynette. She will help evaluate the needs and make sure that those needs are met. Once Fr. Reyes returns in May, the pastoral responsibilities will revert back to him.

Your vestry has met with the consultant who has been assigned by the Diocese to be a resource during our search process. The vestry will be looking for people who are willing\ committee to serve on the Profile/Search Committee. We already have 4 names, so thank you. This committee will be charged with leading the discussions about who we are, who we want to be and what type of person we want to lead us. I anticipate small group meetings, coffee hour discussions and other events to get as much input as possible. This is a very important step and we do not want to take any shortcuts. Once the committee has gathered the information, they will develop a profile of St. Luke's ~ San Lucas. This will go to the Diocese and once approved will be distributed nationwide. Priests interested in SL2 will submit an application to the Diocese who will screen them and then pass the names on to our committee. The committee will interview those who they feel would be a good fit based on how we see ourselves and bring recommendations to the vestry. There may be parish wide meetings to meet the candidates on ZOOM or in



Kathy Gallaher
Senior Warden

Es abril. Hemos tenido la oportunidad de procesar la jubilación del P. Reyes y los cambios que nos trae. ¿Y ahora qué?

Así es como procederemos en el futuro. Durante el mes de abril, la Rda. Amy Cox nos guiará en la adoración. Debido a que Wren se ha ido durante parte de principios de abril, Jennifer se encargará de la oficina con

la ayuda de "ángeles de la oficina". La oficina estará cerrada el lunes y tendrá un horario reducido durante la semana. Por la seguridad de Jennifer, las puertas de los buzones permanecerán cerradas cuando esté sola. Las responsabilidades administrativas recaerán en mí y en Don Lawry. Todas las solicitudes pastorales llegarán a través de la oficina o directamente a Lynette. Ella ayudará a evaluar las necesidades y se asegurará de que esas necesidades sean satisfechas. Una vez que el P. Reyes regrese en mayo, las responsabilidades pastorales volverán a él.

Su junta parroquial se ha reunido con el consultor que ha sido asignado por la Diócesis para ser un recurso durante nuestro proceso de búsqueda. La junta parroquial buscará personas que estén dispuestas a formar parte del Comité de Perfil/Búsqueda. Ya tenemos 4 nombres, así que gracias. Este comité se encargará de liderar las discusiones sobre quiénes somos, quiénes queremos ser y qué tipo de persona queremos que nos dirija. Anticipo reuniones de grupos pequeños, discusiones a la hora del café y otros eventos para obtener la mayor cantidad de información posible. Este es un paso muy importante y no queremos tomar atajos. Una vez que el comité haya reunido la información, desarrollarán un perfil de St. Luke's ~ San Lucas. Esto irá a la Diócesis y, una vez aprobado, se distribuirá en todo el país. Los sacerdotes interesados en SL2 presentarán una solicitud a la Diócesis, que los examinará y luego pasará los nombres a nuestro comité. El comité entrevistará a aquellos que consideren que encajarían bien en función de cómo nos vemos a nosotros mismos y aportará recomendaciones a la junta parroquial. Puede haber reuniones en toda la parroquia para conocer a los candidatos en ZOOM o en persona. Esperamos que así sea. A partir de ahí

The Junior Warden Reports/La Guardian Menor Informa

Dear siblings in Christ,
 Over the last month, we hung the new permit in the kitchen. The lift was down for a few days but thanks to the help of Bob from the Thursday crew, Father Jesus, my son Rey, and John Mathieu lending their hand, it was only a few days. A minor repair was also done in the bathroom by the chapel. A replacement pride flag was hung. Recently, I began cleaning out the gutters. This should be completed by Easter. Looking ahead, we will be doing the annual inspection of the Fire extinguishers and all that it entails. You may have notice debris,
 Over the next month, weather permitting, you may notice the parking lot start to be cleaned up and look a bit nicer.
 Peace,
 Riversong Scott (she/her/hers)



Riversong Scott
 Junior Warden

Queridos hermanos en Cristo:
 Durante el último mes, colocamos el nuevo permiso en la cocina. El ascensor estuvo fuera de servicio durante unos días, pero fueron solo unos días gracias a la ayuda de Bob del Equipo del Jueves, el P. Jesús, mi hijo Rey y John Mathieu. También se hizo una reparación menor en el baño de la capilla. Se colgó una bandera del orgullo de reemplazo. Recientemente, comencé a limpiar las canaletas. Esto debería completarse antes de Semana Santa. De cara al futuro, realizaremos la inspección anual de los extintores y todo lo que conlleva. Es posible que tenga escombros notables,
 Durante el próximo mes, si el clima lo permite, puede notar que el estacionamiento comienza a limpiarse y se ve un poco mejor.
 Paz
 Riversong Scott (ella)

Treasurer's Report/Informe del Tesorero

Summary as of January 2024

Revenue	
Total Budget for the Year	\$ 602,670
Budget Year to Date	\$ 91,126
Actual Year to Date	\$ 100,445

October

Revenue	\$ 47,544
Expense	\$ 46,122
Net Income	\$ 1,422

Revenue was \$3k below budget, but we didn't have to withdraw and funds from Reserve Account (we had budgeted withdrawing \$13,333 for the month). Expenses came in below budget mostly due to not having a Youth Director Hired, and lower Parish Administrator costs. We are looking good for the year so far, with Pledge income higher than budget.

Janet & I, as well as the Vestry are monitoring our finances and are committed to open communication and due diligence.

Treasurer's Report—Continued on next page

Resumen hasta Enero de 2024

Ingresos	
Presupuesto total para el año	\$602,670
Presupuesto del año hasta la fecha	\$ 91,126
Año real hasta la fecha	\$ 100,445

Octubre

Ingresos	\$ 47,544
Gasto	\$ 46,122
Utilidad Neta	\$ 1,422

Los ingresos estuvieron \$3k por debajo de lo presupuestado, pero no tuvimos que retirar fondos de la Cuenta de Reserva (habíamos presupuestado retirar \$13,333 para el mes). Los gastos estuvieron por debajo del presupuesto, principalmente debido a que no se contrató a un Director de Jóvenes y a los costos más bajos del Administrador Parroquial. En lo que va de año, los ingresos de Pledge son superiores a los presupuestados.

Janet y yo, así como la Junta Parroquial, estamos monitoreando nuestras finanzas y estamos compro-

Informe del Tesorero—Continúa en la página siguiente

TREASURER'S REPORT (continues)

If you have any questions, please feel free to reach out!

*Ken Dale, Treasurer
Janet Butler, Asst. Treasurer*

INFORME DEL TESORERO (continúa)

metidos con la comunicación abierta y la debida diligencia. Si tiene alguna pregunta, no dude en ponerse en contacto con nosotros.

*Ken Dale, Tesorero
Janet Butler, Tesorera Adjunta*

Vestry Updates ~ Novedades de la Junta Parroquial

Summary of Vestry Actions from Vestry Meeting held March 14, 2024

1. Father Reyes has appointed Kathy and Don as Co-Senior Wardens. Kathy has assumed the term vacated by Gail and will serve through the call of the next rector.
2. The proposal to develop a community garden was approved. The cost to implement the garden is around \$2000.00. A Grant is available for this.
3. The proposal to develop a vocal scholar position was approved. More information will be coming.

Upcoming Events:

- Zoom mtg with consultant Mar 26
- Easter March 31
- Leadership Training April 6
- Messy Church April 21
- Creation Care Camp June 23 - 26

Pamela Gunn, Clerk of the Vestry
03 14 2024

Acciones de la Junta Parroquial Reunión celebrada 14 de marzo de 2024

1. El Padre Reyes ha nombrado a Kathy y Don como Co-Guardianes Mayores. Kathy ha asumido el mandato que dejó vacante Gail y servirá a través del llamado del próximo rector.
2. Se aprobó la propuesta de desarrollar un huerto comunitario. El costo para implementar el jardín es de alrededor de \$ 2000.00. Hay una subvención disponible para esto.
3. Se aprobó la propuesta de desarrollar un puesto de académico vocal. Próximamente habrá más información.

Próximos eventos:

- Zoom mtg con consultor Mar 26
- Pascua 31 de marzo
- Capacitación de Liderazgo 6 de abril
- Iglesia Desordenada 21 de abril
- Campamento de Cuidado de la Creación del 23 al 26 de junio

Pamela Gunn, Secretaria de la Junta Parroquial
03 14 2024

Reflections by The Rev. Lynette Poulton Kamakura Deacon

Blowing in the Wind

Have you ever wondered why some people can change their opinions, their positions, their philosophies, their very beings, on a dime; while others are so rooted, with their tentacles reaching down into the very cracks and crevasses of the bedrock, not



Lynette Poulton Kamakura

Soplando en el viento

¿Alguna vez te has preguntado por qué algunas personas pueden cambiar sus opiniones, sus posiciones, sus filosofías, su propio ser, en un abrir y cerrar de ojos; mientras que otros están tan arraigados, con sus tentáculos que se extienden hasta las mismas grietas y hendiduras del lecho rocoso, no

Continues on next page

Continúa en la siguiente página

unwilling, but unable, truly lacking the ability, to change?

When should we have a steadfast heart, holding firm to truth and righteousness and love? And when should we have a courageous heart, energized to stand in the face of evil, to advocate for change? And when should we have a righteous heart, focused on the holy, the worthy, that which binds us together?

Over the next months, we will be presented with a number of changes, as we search for a new bishop, a new rector. As we head into yet another election cycle.

Confronting these challenges, we may, at times, need to be a willow, bending in the wind. At other times, to be an oak, grounded deep and solid, standing firm in face of opposition. And through it all, we are called upon to discern when to bend and when to stand firm. In all, we should be guided by love.

reacios, sino incapaces, realmente carentes de la capacidad, de cambiar?

¿Cuándo debemos tener un corazón firme, aferrándonos a la verdad, a la rectitud y al amor? ¿Y cuándo debemos tener un corazón valiente, lleno de energía para enfrentarnos al mal, para abogar por el cambio? ¿Y cuándo deberíamos tener un corazón justo, enfocado en lo santo, en lo digno, en lo que nos une?

En los próximos meses, se nos presentarán una serie de cambios, mientras buscamos un nuevo obispo, un nuevo rector. A medida que nos acercamos a otro ciclo electoral.

Al enfrentar estos desafíos, es posible que, a veces, necesitemos ser un sauce, doblándonos con el viento. En otras ocasiones, ser un roble, con los pies en la tierra profundos y sólidos, manteniéndose firme frente a la oposición. Y a pesar de todo, estamos llamados a discernir cuándo doblarnos y cuándo mantenernos firmes. En todo, debemos ser guiados por el amor.

Music Ministry/Ministerio de Música

Dear St. Luke's San Lucas Episcopal Church, Thank you for going on the musical journey through Lent with us as we sang the Lord's Prayer, had Lenten Contemplations, violin, English horn instrumentalists and an overall reflective feel to our music. Now we enter into the joys of Easter with joyous singing. You will hear an original anthem my wife, Glory wrote called, Hallelujah! he Is Alive! Followed by other songs of rejoicing, as we spend a season of joy and celebration of Christ's resurrection. New service music includes a Gloria set to Anglican Chant, singing the Doxology after the offertory and a new musical setting for the Fraction Anthem "Hallelujah, Christ Our Passover is Sacrificed For Us." Thank you for all your support to the music ministry.

Jordan Nylander

Querida Iglesia Episcopal de San Lucas de San Lucas, Gracias por emprender el viaje musical a través de la Cuaresma. Lo hicimos mientras cantábamos el Padre Nuestro, tuvimos contemplaciones cuaresmales, violín, instrumentistas de corno inglés y una sensación general de reflexión en nuestra música. Ahora entramos en las alegrías de la Pascua con cantos alegres. Escucharás un himno original que mi esposa, Glory escribió, llamado, ¡Aleluya! ¡Está vivo! Seguido de otros cantos de regocijo, mientras pasamos una temporada de gozo y celebración de la resurrección de Cristo. La nueva música de servicio incluye un Gloria con canto anglicano, cantando la doxología después del ofertorio y un nuevo escenario musical para el himno de la fracción "Aleluya, Cristo Nuestra Pascua es sacrificada por nosotros". Gracias por todo su apoyo al ministerio de música.

Jordan Nylander

Children and Youth ~ Niños y Niñas

Once again, I am grateful. When I asked, you all came through with so many filled Easter eggs. And I am sure that it will bring much joy to our young friends on Easter morning.

Go to next page

Una vez más, estoy agradecida. Cuando pedí, todos generosamente proveyeron huevos de Pascua llenos. Y estoy segura de que traerá mucha alegría a nuestros niños en la mañana de Pascua.

Continúa en la página siguiente

Reserve the date: Messy Church, April 21, 11:00 am

This bilingual service is a fun and active way for all ages to experience church worship and fellowship together. The service will begin in the Sanctuary with multigenerational participation, a children's sermon and yes, a gathering of the lost sheep. After the sheep are found all will be invited to make and help with activities. Those activities include playing chimes, frosting lamb cookies, cotton ball lambs, pinecone bird feeders, and spinning wool. This is a learning time for all ages, a time for adults to interact with the youngest, and pass on our gifts of wisdom and life experiences. And in return, it is a time for our younger friends to receive those gifts with wonder. We have so much to offer to each other and this is what Messy Church and Creation Care Camp gives to us, time to just be, and experience God's love in a relaxed format. After the activities, there will be a simplified Eucharist in the Parish Hall and then a potluck meal.



Creation Care Camp is scheduled for Sunday, June 23 – 26th. Yes, it is true it will begin on a Sunday. More information will be coming soon. But one thing I can say is that the theme is Home.

So here is your chance to step up and help; these events need many helping hands. On April 7th there is a planning meeting scheduled for both Messy Church and Creation Care Camp during coffee hour. Please just stop in and see what you can do to help, every little thing that gets done matters, big or small, it all adds up to success. Success means a joyful, fun, meaningful worship experience for all ages.

Gratefully,
Susan Dale

Pastoral Needs and Emergencies

contact during this month of April
Please call the church office at
(360) 696-0181.

Iglesia desordenada, 21 de abril, 11 am

Este servicio bilingüe es una forma divertida y activa para que todas las edades experimenten juntos la adoración en la iglesia y el compañerismo. El servicio comenzará en el Santuario con la participación multigeneracional, un sermón para niños y sí, una reunión de las ovejas perdidas. Después de que se encuentren las ovejas, se invitará a todos a hacer y ayudar con las actividades. Esas actividades incluyen tocar las campanas, hacer galletas de cordero, corderos con bolas de algodón, comederos para pájaros con piñas e hilar lana. Este es un tiempo de aprendizaje para todas las edades, un momento para que los adultos interactúen con los más jóvenes y transmitan nuestros dones de sabiduría y experiencias de vida. Y a cambio, es un momento para que nuestros amigos más jóvenes reciban esos regalos con asombro. Tenemos mucho que ofrecernos los unos a los otros y esto es lo que Messy Church and Creation Care Camp nos da, tiempo para simplemente ser y experimentar el amor de Dios en un formato relajado. Después de las actividades, habrá una Eucaristía simplificada en el Salón Parroquial y luego una comida compartida.

El Campamento de Cuidado de la Creación está programado del domingo 23 al 26 de junio. Sí, es cierto que empezará un domingo. Pronto habrá más información. Pero una cosa que puedo decir es que el tema es el Hogar.

Así que esta es tu oportunidad de dar un paso adelante y ayudar; Estos eventos necesitan muchas manos amigas. El 7 de abril hay una reunión de planificación programada tanto para la Iglesia Desordenada como para el Campamento de Cuidado de la Creación durante la hora del café. Por favor, visítenos y vea qué puede hacer para ayudar, cada pequeña cosa que se hace importa, grande o pequeña, todo se suma al éxito. El éxito significa una experiencia de adoración alegre, divertida y significativa para todas las edades.

Agradecida,
Susan Dale

Necesidades pastorales y emergencias

Durante el mes de abril,
Por favor llame a la oficina al
(360) 696-0181.

Library Corner/ Rincón de la Biblioteca

Book review by Risa Renk. "The Dalai Lama's Cat" by David Michie, published in 2012, 216 pages. Fiction.

This novel by David Michie is such fun and informative to read. Totally made up, it introduces us readers to HHC (His Holiness's Cat) as a delightful way to learn so much about Buddhism and how the Dalai Lama touches so many lives so kindly, powerfully, and helpfully.

HHC writes her own book and takes us through many adventures of her life. By the time I finished the book, I felt a bond with the Dalai Lama and a deeper understanding of all he brings to the world.

The author, David Michie, is the best-selling author of "Buddhism for Busy People," "Hurry Up and Meditate" and "Enlightenment to Go." He has the skills to keep us readers moving along with pleasure while learning so much.

This special book is available in our St. Luke's-San Lucas library in the inspiration section.

Reseña del libro de Risa Renk. "El gato del Dalai Lama" de David Michie, publicado en 2012, 216 páginas. Ficción.

Esta novela de David Michie es muy divertida e informativa de leer. Totalmente inventado, nos presenta a los lectores HHC (El Gato de Su Santidad) como una forma deliciosa de aprender mucho sobre el budismo y cómo el Dalai Lama toca tantas vidas de manera tan amable, poderosa y útil.

HHC escribe su propio libro y nos lleva a través de muchas aventuras de su vida. Cuando terminé el libro, sentí un vínculo con el Dalai Lama y una comprensión más profunda de todo lo que aporta al mundo.

El autor, David Michie, es el autor de los best-sellers "Budismo para gente ocupada", "Date prisa y medita" e "Iluminación para ir". Tiene las habilidades para mantenernos a los lectores moviéndonos con placer mientras aprendemos tanto.

Este libro especial está disponible en nuestra biblioteca de St. Luke's-San Lucas en la sección de inspiración.

Health Corner/Rincón de la Salud

Gray Area Drinking: Navigating the Murky Space Between Social and Destructive Drinking

Feeling a little anxious? Need to unwind after a long day? You might reach for that glass of wine, thinking it's no big deal. And then maybe another one, especially if it was an exceptionally tough day. But is it really all fine and dandy?

Gray Area Drinking (GAD) is that nebulous territory somewhere between social drinking and full-blown alcohol use disorder (AUD). It's where the lines blur, and the boundaries become hazy. But, what does it all mean?

What Is Gray Area Drinking?

Gray area drinking is like standing on a tightrope between two extremes. On one side, we have rock bottom—those moments when alcohol wreaks havoc on our lives. On the other side, we have the occa-

El Área Gris del Alcohol: navegando por el turbio espacio entre el consumo social y el destructivo

¿Te sientes un poco ansioso? ¿Necesitas relajarte después de un largo día? Es posible que busques esa copa de vino, pensando que no es gran cosa. Y luego tal vez otro, especialmente si fue un día excepcionalmente duro. Pero, ¿es realmente todo muy bueno?

El Área Gris del Alcohol (GAD, siglas en inglés) es ese territorio nebuloso en algún lugar entre el consumo social de alcohol y el trastorno por consumo de alcohol (AUD, por sus siglas en inglés). Es donde las líneas se difuminan y los límites se vuelven borrosos. Pero, ¿qué significa todo esto?

¿Qué significa el Área Gris del Beber Alcohol?

La zona gris del consumo de alcohol es como estar en la cuerda floja. Por un lado, tenemos esos momentos en los que el alcohol causa estragos en nuestras vidas. Por otro lado, tenemos al bebedor ocasional y mode-

Go to next page

Continúa de la página siguiente

sional, moderate drinker who enjoys a glass of wine at dinner parties. But in the middle lies the gray area—a place where things get interesting.

Jolene Park, a health coach and certified nutritionist, founded The Gray Area Drinking Resource Hub. She defines gray area drinking as the space between these extremes. There's no universally safe or recommended healthy intake level of alcohol. Data scientists agree: According to the Global Burden of Disease Study, no amount of alcohol is deemed "good for you".

Signs and Risks

How do you know if you're in the gray area? Here are some signs:

1. **Frequency:** You drink more than occasionally but less than excessively. It's that "just a few glasses" scenario that can easily escalate.
2. **Impact:** Your drinking affects your life negatively. Maybe it's affecting your relationships, work, or overall well-being.
3. **Health Risks:** Even moderate drinking carries health risks. Gray area drinkers may experience health issues related to alcohol, such as liver problems or increased cancer risk.

The Slippery Slope

The National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA) sets guidelines for moderate drinking. For men, that's four drinks on any day or 14+ drinks a week. For women, it's three drinks on any day or 7+ drinks a week. But slipping into the gray area is easier than you think. A couple of glasses of wine, and suddenly you're there.

Some people navigate this space without major problems, aside from the inherent health risks. But for others, it becomes unmanageable. If you suspect your drinking negatively impacts your life, you might be in the gray area.

Finding Balance

So, how do you find balance? Here are a few steps:

1. **Self-Reflection:** Take a moment to assess your relationship with alcohol. Is it enhancing or hindering your life?
2. **Seek Support:** Reach out to friends, family, or a professional. You don't have to go through this alone.

Go to next page

rado que disfruta de una copa de vino en las cenas. Pero en el medio se encuentra el área gris, un lugar donde las cosas se ponen interesantes.

Jolene Park, entrenadora de salud y nutricionista certificada, fundó el **Centro de Recursos sobre el Área Gris del Alcohol**. Ella define el área gris del consumo de alcohol como el espacio entre estos extremos. No existe un nivel de ingesta saludable de alcohol universalmente seguro o recomendado. Los científicos están de acuerdo: según el Estudio de la Carga Global de Enfermedades, ninguna cantidad de alcohol es "buena para usted".

Señales y riesgos

¿Cómo saber si estás en la zona gris? Estas son algunas señales:

1. **Frecuencia:** Bebe más que ocasionalmente pero menos que en exceso. Es ese escenario de "solo unas pocas copas" el que puede escalar fácilmente.
2. **Impacto:** Su consumo de alcohol afecta negativamente su vida. Tal vez esté afectando tus relaciones, tu trabajo o tu bienestar general.
3. **Riesgos para la salud:** Incluso el consumo moderado de alcohol conlleva riesgos para la salud. Los bebedores de áreas grises pueden experimentar problemas de salud relacionados con el alcohol, como problemas hepáticos o un mayor riesgo de cáncer.

La pendiente resbaladiza

El Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo (NIAAA, por sus siglas en inglés) establece pautas para el consumo moderado de alcohol. Para los hombres, eso es cuatro bebidas en cualquier día o 14+ bebidas a la semana. Para las mujeres, son tres bebidas en cualquier día o 7+ bebidas a la semana. Pero caer en la zona gris es más fácil de lo que crees. Un par de copas de vino, y de repente estás allí.

Algunas personas navegan por este espacio sin mayores problemas, aparte de los riesgos inherentes a la salud. Pero para otros, se vuelve inmanejable. Si sospecha que su consumo de alcohol tiene un impacto negativo en su vida, es posible que se encuentre en el área gris.

Encontrar el equilibrio

Entonces, ¿cómo encontrar el equilibrio? Estos son algunos pasos:

1. **Autorreflexión:** Tómese un momento para evaluar su relación con el alcohol. ¿Está mejorando o entorpeciendo tu vida?
2. **Busca apoyo:** Comunícate con amigos, familiares o un profesional. No tienes que pasar por esto solo.

Continúa de la página siguiente

3. Mindful Drinking: Be aware of why you're reaching for that glass. Is it habit, stress, or genuine enjoyment?

Remember, the gray area isn't black and white. It's a spectrum. Understanding where you fall can help you to make informed choices. Whether you decide to cut back, seek help, or continue with mindful moderation, the key is awareness. So, next time you raise that glass, consider the shade of gray

3. Consumo consciente de alcohol: Sé consciente de por qué estás buscando ese vaso. ¿Es hábito, estrés o disfrute genuino?

Recuerda, el área gris no es blanco y negro. Es un espectro. Entender dónde te encuentras puede ayudarte a tomar decisiones informadas. Ya sea que decidas reducir el consumo, buscar ayuda o continuar con moderación consciente, la clave es la conciencia. Así que, la próxima vez que levantes esa copa, ten en cuenta el tono de gris que estás bebiendo.

Senior Warden—Continued from page 2

person. We hope this will be the case. From there a decision will be made and a new priest will be hired. Have I simplified the process, absolutely but we will keep you informed every step of the way. How long will this take? This is a good question. Many searches take 12 to 18 months. It will depend on how ready we are to do the hard work of identifying who we are. We need to do this part right and take as much time as needed to really discern where we are right now. If we don't have a clear identity, we may not get the right person to lead us into the future.

There will be many other things going on while this search progresses. April is a busy month with several activities planned. The church will not stand still. The vestry is strong and willing to lead us during this time of transition. You will probably get sick of me getting up to share information but we do not plan to do this work in a vacuum.

One favor I would like to ask of everyone is to be more aware of the needs of the kitchen. Joey needs to focus on his health at the moment so we all need to pick up the slack. We are going to make up some kitchen checklists and better instructions. We are going to train more people to use the dishwasher. It will take all of us to fill his shoes. Just simple things like taking out the garbage so it does not smell up the area will be so very helpful. Thank you.

I ask your prayers for the vestry, for those discerning to serve on the search committee and each other as we journey together into our future.

Guardian Mayor—Continúa de la página 2

se tomará una decisión y se contratará a un nuevo sacerdote. He simplificado el proceso, absolutamente, pero te mantendremos informado en cada paso del camino.

¿Cuánto tiempo llevará esto? Esta es una buena pregunta. Muchas búsquedas tardan entre 12 y 18 meses. Dependerá de qué tan listos estemos para hacer el arduo trabajo de identificar quiénes somos. Necesitamos hacer bien esta parte y tomarnos todo el tiempo que sea necesario para discernir realmente dónde estamos en este momento. Si no tenemos una identidad clara, es posible que no consigamos a la persona adecuada para que nos guíe hacia el futuro.

Habrà muchas otras cosas sucediendo mientras avanza esta búsqueda. Abril es un mes ajetreado con varias actividades planificadas. La iglesia no se detendrá. La junta parroquial es fuerte y está dispuesta a guiarnos durante este tiempo de transición. Probablemente te cansarás de que me levante para compartir información, pero no planeamos hacer este trabajo en el vacío.

Un favor que me gustaría pedir a todo el mundo es que sean más conscientes de las necesidades de la cocina. Joey necesita concentrarse en su salud en este momento, por lo que todos debemos tomar el relevo. Vamos a hacer algunas listas de verificación de cocina y mejores instrucciones. Vamos a capacitar a más personas para que usen el lavavajillas. Hará falta que todos nosotros llenemos sus zapatos. Cosas simples como sacar la basura para que no huelga mal en el área serán muy útiles. Gracias.

Les pido sus oraciones por la junta parroquial, por aquellos que discernen para servir en el comité de búsqueda y entre sí mientras caminamos juntos hacia nuestro futuro.

Revelations. Why do we need to hear this so often? Over the many times these encouraging words are written and read to us, the two most common reasons are the ones that appear in Matthew’s Gospel on Easter Morning. These words help us recognize that when we are moved by faith the comforting and encouraging promise of God is real, and, thus, we should not be afraid of speaking truth.

In the next few months, you may see many unexpected things. But remember that lives can be transformed by prayer and can be changed through the spirit of service. You will be called to share your gifts with the church and see them transformed into ministry. Through this unafraid disposition to provide comfort, encouragement and truth to our church community, you will also bring these ideals to all that we do as a church for the benefit of our neighbors, soothing the sick, lifting the needy, and being present with the lonely. As we walk with Jesus, we may encounter opposition where speaking truth will go against some peoples’ understandings, perceptions, desires, and you name it. We may even discover that, from time to time, we will be the only voice advocating for upholding our values.

And in these moments, we will hear Jesus whispering behind us, “Do not be afraid.” We who dare to believe that life can overcome death, and that light can outshine darkness, bring our Easter truth and joy into a world that needs to hear the “be not afraid.”

“Saints didn’t set out to have everyone follow them. Saints set out to follow Jesus, and others followed them in their pursuit of Him.”

calipsis. ¿Por qué necesitamos escuchar esto tan a menudo? A lo largo de las muchas veces que se nos escriben y leen estas palabras de aliento, las dos razones más comunes son las que aparecen en el Evangelio de Mateo en la mañana de Pascua. Estas palabras nos ayudan a reconocer que cuando somos movidos por la fe, la promesa consoladora y alentadora de Dios es real y, por lo tanto, no debemos tener miedo de decir la verdad.

En los próximos meses, es posible que veas muchas cosas inesperadas. Pero recuerde que las vidas pueden ser transformadas por la oración y pueden ser cambiadas a través del espíritu de servicio. Serás llamado a compartir tus dones con la iglesia y verlos transformados en ministerio. A través de esta disposición sin miedo de brindar consuelo, aliento y verdad a nuestra comunidad eclesial, también llevará estos ideales a todo lo que hacemos como iglesia para el beneficio de nuestros vecinos, calmando a los enfermos, levantando a los necesitados y estando presentes con los solitarios.

A medida que caminamos con Jesús, podemos encontrar oposición en la que decir la verdad irá en contra de los entendimientos, percepciones, deseos de algunas personas, y lo que sea. Incluso podemos descubrir que, de vez en cuando, seremos la única voz que defienda nuestros valores. Y en estos momentos, escucharemos a Jesús susurrando detrás de nosotros: "No tengas miedo". Nosotros, que nos atrevemos a creer que la vida puede vencer a la muerte, y que la luz puede eclipsar a las tinieblas, traemos nuestra verdad y alegría de Pascua a un mundo que necesita escuchar el "no temas".

“Los santos no se propusieron que todo el mundo los siguiera. Los santos se dispusieron a seguir a Jesús, y otros les siguieron en su búsqueda”.

Ministries in Action ~ Ministerios

What are the 2024 Pastoral Care Ministries?

The Pastoral Care Committee wants to keep you aware of our ministries! We will highlight a different Ministry in each Newsletter. This month we are highlighting our People in Touch Ministry.

¿Cuáles son los Ministerios de Cuidado Pastoral 2024?

¡El Comité de Cuidado Pastoral quiere mantenerlo al tanto de nuestros ministerios! Destacaremos un Ministerio diferente en cada Boletín. Este mes destacamos nuestro Ministerio Personas en Contacto.

Los Ministerios de Cuidado Pastoral se enfocan en la

Pastoral Care Ministries focus on the spiritual presence, prayer, and practical assistance needed by the members of the parish. These services are offered by both laity and clergy and are intended for parishioners in need, including those who are elderly, physically disabled, suffering, emotionally distressed, isolated, and distraught. We emphasize relational interactions with those in need with the goal of creating a sense of belonging for those to whom we minister.

People in Touch (PIT) - Point Person: Tom Amies, all Pastoral Care members participate, and the ministry is On-Going.

This ministry is at the core of Pastoral Care's activities. We regularly contact members of our parish and others associated with our members who have current physical, spiritual, or emotional needs.

We maintain two People in Touch (PIT) lists – one for those with acute issues and one for those whose needs aren't acute but who need or want our prayers. We call and/or visit those with acute issues at least monthly or more often based on individual needs and situations. We regularly pray for each person on our lists. At the conclusion of each Pastoral Care meeting, we say a special prayer for those on our prayer only list. Our intent is to be caring, but not invasive.

Individuals on our lists may have limited mobility, making it difficult for them to maintain social contacts at church or otherwise. The committee sends out cards to them several times a year, from Valentine's Day through Christmas. Our purpose is to let them know that they are cared about and included, so any sense of isolation or loneliness can be eased.

Once a person's acute need has been dealt with, they can choose to be moved to our prayer-only list or be removed from both lists.

Greg Sabin

Forward Journey: If you are currently grieving the loss of a loved one or feelings of isolation or loneliness, please join us on April 25th from 12:00 - 2pm. Please bring a sack lunch. We will be continuing with "The Wild Edge of Sorrow". Please join us as ,we together, find a path for moving

presencia espiritual, la oración y la asistencia práctica que necesitan los miembros de la parroquia. Estos servicios son ofrecidos tanto por laicos como por clérigos y están destinados a feligreses necesitados, incluidos aquellos ancianos, discapacitados físicos, que sufren, angustiados emocionalmente, aislados y angustiados. Enfatizamos las interacciones relacionales con los necesitados con el objetivo de crear un sentido de pertenencia para aquellos a quienes ministramos.

People in Touch (PIT) - Persona de contacto: Tom Amies, todos los miembros de Pastoral Care participan y el ministerio es continuo.

Este ministerio está en el centro de las actividades de la Pastoral. Regularmente nos comunicamos con los miembros de nuestra parroquia y otras personas asociadas con nuestros miembros que tienen necesidades físicas, espirituales o emocionales actuales.

Mantenemos dos listas de Personas en Contacto (PIT, por sus siglas en inglés): una para aquellos con problemas agudos y otra para aquellos cuyas necesidades no son agudas pero que necesitan o quieren nuestras oraciones. Llamamos y/o visitamos a las personas con problemas agudos al menos una vez al mes o con más frecuencia en función de las necesidades y situaciones individuales. Oramos regularmente por cada persona en nuestras listas. Al final de cada reunión de Cuidado Pastoral, decimos una oración especial por aquellos que están en nuestra lista de oración solamente.

Nuestra intención es ser solidarios, pero no invasivos. Las personas en nuestras listas pueden tener movilidad limitada, lo que les dificulta mantener contactos sociales en la iglesia o de otra manera. El comité les envía tarjetas varias veces al año, desde el Día de San Valentín hasta Navidad. Nuestro propósito es hacerles saber que se preocupan por ellos y que están incluidos, para que se pueda aliviar cualquier sensación de aislamiento o soledad.

Una vez que se ha tratado la necesidad aguda de una persona, puede elegir ser trasladada a nuestra lista de oración o ser eliminada de ambas listas.

Greg Sabin

Forward Journey: Si actualmente está de duelo por la pérdida de un ser querido o sentimientos de aislamiento o soledad, únase a nosotros el 25 de abril de 12 a 2 pm. Por favor, traiga una bolsa de almuerzo. Continuaremos con "The Wild Edge of Sorrow." Por favor, únase a nosotros mientras juntos encontramos un camino para avanzar. Para obtener más información, llame a

forward. For more information, please call MaryAnn D'Angelo at 360-609-4798.

Joan Wilson Prayer Shawl Guild:

Please join us on April 11 from 2pm-4pm as we knit and crochet prayer shawls and lap blankets for those in our community who are struggling with health and life difficulties. For more information, please call MaryAnn D'Angelo at 360-609-4798

Bible Study & Wednesday's Healing Services

The Bible Studies and the Healing Eucharist are back! The Bible Study is at 11 am and The Healing Service at 12 pm .

Coffee Hour 2024 Signup Sheet

The new Coffee Hour signup sheet is posted outside the kitchen door. It runs through the end of March. Please consider signing up for a Sunday. If we are without a volunteer host Joey will continue to serve us coffee and tea without any other snacks. Thank you.

Judy Morrison, Coffee Hour Coordinator

Morning Prayer & Book Clubs

Morning Prayer will be (in person and online) Tuesday and Thursday at 9am, and Book Groups Tuesday and Wednesday at 10am. For any questions, please contact Lynette at sl2.deacon@gmail.com

Communion Bread Ministry

If you'd like to bake communion bread, there's a sign up in the Narthex. Six small bread discs can be made by a simple recipe we supply.

Women's Spirituality

Dear church women,
Women's Spirituality is moving to the third Tuesday of the month. Our next meeting is Tuesday April 16th from 1:00-3:00 PM in the Chapel of the Holy Spirit. A light lunch will be served. Please join us. Contact Claudia Frahm with questions 360-254-7925. Claudia

Men's Group

The April meeting is cancelled.

MaryAnn D'Angelo al 360-609-4798.

Gremio de chales de oración de Joan Wilson:

Únase a nosotros el 11 de abril de 2 a 4 p.m. mientras tejemos chales de oración y mantas de regazo para aquellos en nuestra comunidad que luchan con dificultades de salud y de la vida. Para obtener más información, llame a MaryAnn D'Angelo al 360-609-4798

Estudios Bíblicos y Servicios de Sanación

Los Estudios Bíblicos y los servicios de Sanación de los miércoles ya están de regreso. El Estudio Bíblico es las 11am y la Eucaristía de Sanación a las 12 pm.

Hora de Café del 2024

La nueva hoja de registro de la Hora del Café está colocada afuera de la puerta de la cocina. Se extiende hasta finales de marzo. Por favor, considere la posibilidad de inscribirse para un domingo. Si nos quedamos sin un anfitrión voluntario, Joey continuará sirviéndonos café y té sin ningún otro refrigerio. Gracias.

Judy Morrison, Coordinadora de la Hora del Café

Oración Matutina y Club de Lectura

La oración matutina será (en persona y en línea) los martes y jueves a las 9 a.m., y los grupos de reserva los martes y miércoles a las 10 a.m. Si tiene alguna pregunta, póngase en contacto con Lynette en sl2.deacon@gmail.com

Ministerio del Pan para la Comunión

Si quieres hornear pan de comunión, hay un registro en el Nártex. Se pueden hacer seis pequeños discos de pan con una receta simple que suministramos.

Espiritualidad de la Mujer

Queridas mujeres de la iglesia,
La Espiritualidad de la Mujer se traslada al tercer martes del mes. Nuestra próxima reunión es el martes 16 de abril de 1:00 a 3:00 p.m. en la Capilla del Espíritu Santo. Se servirá un almuerzo ligero. Por favor, únete a nosotros. Póngase en contacto con Claudia Frahm si tiene preguntas 360-254-7925. Claudia

Grupo de Hombres

La reunión de abril se cancela.

R&R

There's nothing quite as nice as meeting up with friends at a local restaurant for breakfast. Join a group of fun folks at Paul's Restaurant, **April 17 at 8:30 am**. Let Santo know you'll be there by emailing scava377@gmail.com or calling (360)553-5756.

Meal Makers (M&Ms)

Welcome to the season of love and gratitude. To help celebrate this, we will be providing our monthly Shelter Meal on the assigned dates in the calendar.

Please, check the calendar for the dates. If you would like to provide a dish, i.e. main, side, salad, dessert, for the people staying at St. Paul's, please email me at mellowken@msn.com.

Vancouver Folk Singers

For a fun afternoon of fellowship and music, join the Vancouver Folk Singers. We meet on the second Saturdays of the month from 1-4 pm. Please, check calendar for dates.

Helping Hands

In a workroom in the basement, a small group of women meet once a week to sew outfits in sizes 2-8 for children in need. Last year, 2022, the group sewed 766 garments, up from 535 in 2021, even with some time off for Covid. The outfits are donated to Share Vancouver at their center on Andresen for their homeless clients. All garments are made with donated fabric so if any of you have any fabric, especially knits for shirts, or flannel, we will take it. We also welcome volunteers to help. If you are an experienced sewer, you are welcome to join us. Some women sew at home and bring in the garments already completed. If you prefer company, we meet on **Tuesdays from 10:00 to 1:00**. We are so grateful for the congregation's support in this ministry.

R&R

No hay nada tan agradable como reunirse con amigos en un restaurante para desayunar. Únete a este grupo de gente divertida en Paul's Restaurant. Fecha, **el 17 de abril a las 8:30 am**. Si desea asistir reserve su espacio comunicándose con Santo al (360) 553-5756.

Preparadores de Comida (M&Ms)

Bienvenidos a la temporada del amor y la gratitud. Para ayudar a celebrar esto, ofreceremos nuestra comida mensual en las fechas designadas en el calendario. Si desea proporcionar un plato, es decir, plato principal, guarnición, ensalada, postre, para las personas que se alojan en St. Paul's, envíeme un correo electrónico a mellowken@msn.com

Cantantes folclóricos de Vancouver

Para una tarde divertida de compañerismo y música, únase a los Vancouver Folk Singers. Nos reunimos todos los segundos sábados del mes. Por favor vea el calendario.

Manos que ayudan

En una sala de trabajo en el sótano, un pequeño grupo de mujeres se reúne una vez a la semana para coser trajes en tallas 2-8 para niños necesitados. El año pasado, 2022, el grupo cosió 766 prendas, frente a 535 en 2021, incluso con algo de tiempo libre por Covid. Los trajes son donados a Share Vancouver en su centro en Andresen para sus clientes sin hogar. Todas las prendas están hechas con tela donada por lo que si alguno de ustedes tiene alguna tela, especialmente para camisas, o franela, la puede donar. También damos la bienvenida a voluntarios para ayudar. Algunas mujeres cosen en casa y traen las prendas ya terminadas. El grupo se reúne los **martes de 10:00 a 1:00**. Agradecemos su ayuda y el apoyo de esta congregación.

Happy Birthday!



¡Feliz Cumpleaños!

04/03 – Dena Cassidy
04/03 – Michelle Hamann
04/03 – Alejandro Rosas-Rojas
04/05 – Rev. Lynette Poulton
 Kamakura
04/05 – Timoteo Lopez
04/06 – Tom Haggin
04/06 – Carla Badillo
04/08 – Kathy Gallaher
04/09 – Anna Greenwood
04/09 – Bobbi Bellomy
04/10 – Gary Wildfang
04/10 – Jesus Onofre
04/10 – Andre Taque

04/11 – Jason Surface
04/12 – Barbara Nunn
04/13 – Eveling Ramirez Cabello
04/13 – Jedrick Raphael Tachiquin
 Aguayo
04/14 – Pamela Oury
04/15 – Gail Bauhs
04/06 – Oscar Badillo
04/17 – Miranda Aguilar
04/17 – Pablo Yuriel Tinoco-
 Vasquez
04/18 – Jasper Scott
04/18 – Aaron Snoey
04/18 – Alejandria Barron

04/19 – Alice Angela Huerta
04/20 – John McCullum
04/20 – Lindsey Luis
04/20 – Miguel Tachiquin
04/21 – Catherine Rogge
04/23 – Blanca Maldonado
04/23 – Victoria Ornelas
04/24 – Hector Huerta III
04/25 – Den Mark Wichar
04/25 – Janeth Hernandez
04/25 – Marcos Lopez Feria
04/26 – Diego Martinez
04/29 – Paul Hamann
04/30 – Bob Hiltz

Alleluia. Christ is risen!



¡Aleluya, Cristo ha resucitado!

April 2024 Calendar

SUN	MON Apr 1	TUE 2	WED 3	THU 4	FRI 5	SAT 6
	Parish office closed	Parrish Office hours 9:00 am to 2:00 pm 9am Morning Prayer 10am Book Club 6pm Hand-bell Choir Practice	10am Book Club 11am Bible Study 12pm Healing Service 7pm Choir Practice	8am Thursday Crew 9am Morning Prayer 11:30am Pastoral Care Meeting Aztec Dancer Retreat	Aztec Dancer Retreat all afternoon and evening using the Parish Hall	Aztec Dancer Retreat All day using the Parish Hall Men's Group cancell this month
7 8am Holy Eucharist 10am Holy Eucharist 1pm Santa Misa con mus	8 Parish office closed	9 Parrish Office hours 9:00 am to 2:00 pm 9am Morning Prayer 10am Book Club 6pm Hand-bell Choir Practice	10 10am Book Club 11am Bible Study 12pm Healing Service 7pm Choir Practice	11 8am Thursday Crew 9am Morning Prayer 2pm Joan Wilson Prayer Shawl 6:30pm SL2 Vestry	12	13 1pm Vancouver Folk Sing
14 8am Holy Eucharist 10am Holy Eucharist 1pm Santa Misa con mus	15 Parish office closed	16 Parrish Office hours 9:00 am to 2:00 pm 9am Morning Prayer 10am Book Club 1pm Women's Spirituality 6pm Hand-bell Choir Practice	17 8:30am R&R at Paul's 10am Book Club 11am Bible Study 12pm Healing Service 7pm Choir Practice	18 8am Thursday Crew 9am Morning Prayer	19 Meal Makers	20
21 8am Holy Eucharist 10am Holy Eucharist 1pm Santa Misa	22 Parish office closed	23 Parrish Office hours 9:00 am to 2:00 pm 9am Morning Prayer 10am Book Club 6pm Hand-bell Choir Practice	24 10am Book Club 11am Bible Study 12pm Healing Service 7pm Choir Practice	25 8am Thursday Crew 9am Morning Prayer 12pm Forward Journey	26 6pm Friday Night Live	27 1pm Quinceañera 5pm Scottish Dancers in the Parish Hall
28 8am Holy Eucharist 10am Holy Eucharist 1pm Santa Misa	29 6:30 pm Special Event Meet and Greet the Bishop Candidates Event Broadcast in our Parish Hall	30 Parrish Office hours 9:00 am to 2:00 pm 9am Morning Prayer 10am Book Club 6pm Hand-bell Choir Practice				

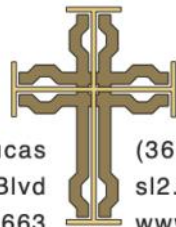
The Messenger/El Mensajero

Prepared by:
St. Luke's ~ San Lucas Episcopal Church
426 East Fourth Plain Boulevard
Vancouver, WA 98663

RETURN SERVICE REQUESTED

Non-Profit
U.S. Postage Paid
Vancouver, WA
Permit No. 804

Request delivery by dates:
April 1-4



St Luke's ~ San Lucas (360) 696-0181
426 E 4th Plain Blvd sl2.mainoffice@gmail.com
Vancouver, WA 98663 www.StLukesSanLucas.org
facebook.com/StLukesVancouver
youtube.com/@St.Lukes-SanLucasEpiscopal6478/streams

St. Luke's ~ San Lucas Episcopal Church Clergy and Staff

The Rev. Jesús Reyes, Interim Priest
The Rev. Amy Cox, Associate Priest
The Rev. Don Greenwood, Honorary Associate
The Rev. Elise Astleford, Honorary Associate
The Rev. Lynette Poulton Kamakura, Deacon

Janet Butler, Assistant Treasurer
Susan Dale, Children's Ministries
Jordan Nylander, Music Director
Wren Scott, Interim Office Manager

Vestry/Junta Parroquial

Kathy Gallaher & Don Lawry, Co-Senior Wardens
Riversong Scott, Junior Warden
Ken Dale, Treasurer
Ken Dunham
Claudia Frahm
Gregory Sabin
Marjorie Burgher
Judy Morrison
Hannah Femling
Pam Gunn, Clerk of the Vestry