

ST. LUKE'S SAN LUCAS EPISCOPAL CHURCH

The Messenger ~ El Mensajero

March 2026/ Marzo 2026

Message From the Priest-in-Charge/Mensaje del Sacerdote a Cargo

Dear beloved community,

I am deeply grateful for the spirit of unity, hope, and faithfulness that marked our recent Annual Parish Meeting at St. Luke's ~ San Lucas. It was a blessing to gather, to reflect on the year behind us, and to look ahead with confidence in where God is leading us.

At the meeting, we elected three new vestry members. Patty Backman and Rosa Perez have generously said "yes" to serving in this important ministry of leadership and discernment, and Randy Horn will be our new vestry clerk. I am thankful for their willingness to share their time, wisdom, and love for our parish. We also welcomed a new Senior Warden, Mary Maxon, and I look forward to working closely together in the months ahead as we continue strengthening our mission and ministry.

I want to express my profound gratitude to Kathy Gallagher for her dedication and commitment to our church, especially for her faithful service as Senior Warden. Kathy has offered exceptional leadership and steady guidance, and her love for this parish is evident in all she does. Most of all, I give thanks for the Spirit of God alive among us — guiding, challenging, and encouraging us.

As we now enter the season of Lent, I warmly invite you to join us for Soup and Conversation every Thursday from 5:30 pm to 7 pm. During these gatherings, we will journey deeper into the life and tradition of the Episcopal Church, exploring our history, theology, and core values. We will engage in the Book of Common Prayer and reflect together on Episcopal identity and spirituality.

And lastly, Fr. Jesús Reyes asked me to include a reflection in gratitude to you all as he is facing a difficult moment in his life. Let's keep him in our prayers.

With gratitude and hope,
The Rev. Alfredo Feregrino



Querida comunidad amada,

Estoy profundamente agradecido por el espíritu de unidad, esperanza y fidelidad que marcó nuestra reciente Reunión Anual Parroquial en St. Luke's ~ San Lucas Episcopal Church. Fue una bendición reunirnos, reflexionar sobre el año que hemos vivido y mirar hacia adelante con confianza en el camino al que Dios nos está llamando. En la reunión, elegimos a tres nuevos miembros de

la Junta Parroquial (Vestry): Patty Backman y Rosa Pérez, quienes generosamente dijeron "sí" para servir en este importante ministerio de liderazgo y discernimiento, y a Randy Horn, quien servirá como nuestro nuevo Secretario de la Junta. También dimos la bienvenida a nuestra nueva Guardiana Mayor (Senior Warden), Mary Maxon, y espero trabajar muy de cerca juntos en los próximos meses. Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a Kathy Gallagher por su dedicación y compromiso con nuestra iglesia, especialmente por su fiel servicio como Guardiana Mayor. Kathy ha ofrecido un liderazgo excepcional y una guía firme, y su amor por esta parroquia es evidente en todo lo que hace. Sobre todo, doy gracias por el Espíritu de Dios vivo entre nosotros, guiándonos, desafiándonos y animándonos a seguir adelante.

Al entrar ahora en el tiempo de Cuaresma, les invito a acompañarnos a Sopa y Conversación todos los jueves de 5:30 p.m. a 7:00 p.m. Durante estos encuentros, profundizaremos en la vida y la tradición de la Iglesia Episcopal, explorando nuestra historia, teología y valores fundamentales. Reflexionaremos sobre el Libro de Oración Común y sobre nuestra identidad y espiritualidad episcopal.

Finalmente, el Padre Jesús Reyes me pidió que compartiera una reflexión de gratitud hacia todos ustedes, ya que está atravesando un momento difícil en su vida. Mantenámoslo en nuestras oraciones.

Con gratitud y esperanza,
El Rev. Alfredo Feregrino

A Message from Fr. Jesús Reyes/Un mensaje del P. Jesús Reyes

"WE WALK BY FAITH, NOT BY WHAT WE SEE"
(2 Corinthians 5:7)

Dear beloved community of St. Luke's ~ San Lucas, the primary purpose of my note is to thank you for all the gracious expressions of prayerful support I have received through postcards, various notes, and telephone texts. Thank you! Thank you very much!

You believe in prayer. I believe in prayer. We believe in prayer. This is the essence. But we also know how this spiritual practice can physically touch and inspire the person or persons we pray for and bring change. You are praying for me, and I am praying for those I have learned need prayer. I am also praying for the wellbeing of the entire SL2 congregation. And so, I pray with thanksgivings, paraphrasing the Serenity Prayer:

"May our loving CREATOR fill your hearts with SERENITY when dealing with challenges, personal or communal. May our beloved REDEEMER fill your soul and will with COURAGE to faithfully change what needs to be changed. May the living breath of the SANCTIFIER fill you with the HOLY WISDOM to discern and exercise both SERENITY and CHANGE when called to do so."

You may recognize the Bible verse that inspires this thank you note. I often referenced it in my sermons during my time there with you at St. Luke's ~ San Lucas. However, as I am facing this challenging moment dealing with cancer, I have decided to make the SERENITY prayer one of the beacons that kindle my life with peace, persistence, purpose, and acceptance of my personal condition. It helps me not to fall into despair, anger, and/or misery. As I once shared with you something I learned from a radio interview, "pain is unavoidable, but suffering is optional." So, with your support and prayers inspiring me, I am making the daily decision to accept pain without turning it into suffering. It is working!

However, there are other concrete signs in how your prayers are creating an impact on me. When I started my chemotherapy, on December 31, 2025, the tumor markers showed that my cancer was at the 60,000 level. According to the National Cancer Institute, "A



"CAMINAMOS GUIADOS POR LA FE, Y POR NO POR LO QUE VEMOS" (2 Corintios 5:7)

Querida comunidad de St. Luke's ~ San Lucas, el propósito principal de mi nota es agradecerles todos los gestos amables de apoyo en oración que he recibido mediante tarjetas, cartas y mensajes telefónicos. ¡Gracias! ¡Muchas gracias!

El vínculo que nos une es que tanto ustedes como yo creemos en la oración. Esta es la esencia. Y bien sabemos que esta práctica espiritual puede tocar e inspirar física y emocionalmente a la persona o personas por las que oramos y esto generar cambios reales. Ustedes están orando por mí, y yo también oro por aquellos que necesitan de oración. También rezo por el bienestar de toda la congregación de San Lucas. He aquí una muestra de cómo rezo con agradecimientos y lo hago parafraseando la Oración de la Serenidad: ***"Que nuestro amoroso CREADOR llene tu corazón de SERENIDAD conforme enfrentas desafíos, personales o comunitarios. Que nuestro amado REDENTOR llene tu alma y tu voluntad con VALOR para cambiar fielmente lo que necesita ser cambiado. Que el aliento vivo del SANTIFICADOR te llene de la SANTA SABIDURÍA para discernir y ejercer tanto la SERENIDAD como el CAMBIO cuando se te llame a hacerlo."***

Quizá recuerden el versículo bíblico que inspira mi nota de agradecimiento. Lo mencionaba a menudo en mis sermones durante mi tiempo en St. Luke's ~ San Lucas. No en tanto, ahora que enfrento estos momentos difíciles lidiando con el cáncer, he decidido convertir la oración SERENIDAD en uno de los faros que iluminan mi vida con paz, persistencia, propósito y aceptación de mi condición personal. Esto me ayuda a no caer en la desesperación, la ira y/o la miseria. Como en alguna ocasión les compartí algo que aprendí en una entrevista de radio: "el dolor es inevitable en la vida, pero el sufrimiento es opcional." Así que, con su apoyo y oraciones ustedes me inspiran y tomo la decisión diaria de aceptar el dolor sin convertirlo en sufrimiento. ¡Esto verdaderamente funciona!

Sin embargo, hay otras señales concretas de cómo sus oraciones están teniendo un impacto en mí. Cuando empecé la quimioterapia, el 31 de diciembre de 2025, los marcadores tumorales mostraban que mi cáncer estaba

tumor marker is anything present in or produced by cancer cells or other cells of the body in response to cancer or certain benign (noncancerous) conditions.” Thus, oncologists use markers to evaluate how patients respond to treatments. In my case, after two rounds of chemotherapy my response was incredibly positive, and my markers range changed from 60,000 to a bit below 20,000. Of course, my oncologist, his staff, as well as all of us at home, were delighted with the good news. Now, after my second two rounds of chemotherapy, the markers have gone down by an additional 8,000 units.

Personally, I can attribute this substantial progress to the fruit of prayer, the spiritual practice that you, and others beyond SL2, are graciously exercising for my personal benefit and healing. Nonetheless, as my oncologist’s assistant commented about these changes, “The variation in markers doesn’t mean that you are on the road to a cure; it just means that you are responding very well to the treatment and you are gaining time, from months to over a year of life. But this can improve as we move forward with your treatment.” Again, my personal conclusion is that prayer is working, and I keep walking moved by faith, not by sight.

I would like to clarify something, though. Whether my journey with cancer is leading me to my end on this earth, or the miracle of healing occurs, I consider both paths as blessings. The earlier is a blessing opening the door to experience the eternal, and the latter would be the blessing of time on this beautiful earth in the company of my beloved family and friends. Both are great blessings!

So, let us keep walking forward being moved by faith, not just by what we can see.

With deep gratitude,
The Rev. Jesús Reyes

a un nivel de 60,000 unidades. Según el Instituto Nacional del Cáncer, *"Un marcador tumoral es cualquier cosa presente o producida por células cancerosas u otras células del cuerpo en respuesta al cáncer o a ciertas condiciones benignas (no cancerosas)"*. Por ello, los oncólogos utilizan marcadores para evaluar cómo los pacientes responden a los tratamientos. En mi caso, tras dos rondas de quimioterapia, mi respuesta fue increíblemente positiva y mis marcadores cambiaron de 60.000 a un poco menos de 20.000. Por supuesto, mi oncólogo, su equipo y todos nosotros en casa estábamos encantados con la buena noticia. Ahora, tras mis dos segundas rondas de quimioterapia, los marcadores han bajado en 8,000 unidades adicionales.

Personalmente, puedo atribuir este progreso sustancial al fruto de la oración, la práctica espiritual que ustedes, y otros más allá de SL2, ejercen con gracia para mi beneficio personal y sanación. No obstante, como me observó la asistente de mi oncólogo respecto a estos cambios, "La variación en los marcadores no significa que estés en camino de una cura. Simplemente significa que estás respondiendo muy bien al tratamiento y estas ganando tiempo, desde meses hasta más de un año de vida. Pero esto puede mejorar a medida que avancemos con tu tratamiento". De nuevo, mi conclusión personal es que la oración está funcionando, y sigo caminando movido por la fe, no por aquello que veo.

Sin embargo, me gustaría aclarar algo: ya sea que mi peregrinar con el cáncer me esté llevando a mi gran fin en este mundo, o si ocurre el milagro de la sanación, yo considero las dos alternativas como bendiciones. La primera es una bendición que abre la puerta a la experiencia de lo eterno, y la segunda sería la bendición del tiempo en esta hermosa tierra en compañía de mi familia y mis muy apreciados amigos. ¡Ambos son grandes bendiciones!

Así que, sigamos avanzando motivados por la fe, no solo por lo que podemos ver.

Con profunda gratitud,
El Rvdo. Jesús Reyes

The Senior Warden Reports/La Guardián Mayor informa

Welcome to the 2026 St. Luke's-San Lucas Vestry. At the Annual Meeting held on Sunday, February 15 you elected Rosa Perez Santos, Patty Backman, and Mary Maxon as vestry members.

After the annual meeting, the new vestry met and Mary Maxon was named Senior Warden and John Mathieu Junior Warden, Ken Dale Treasurer and Randy Horn Clerk to the Vestry.

So how does all this come about? We are guided by the Constitution and Canons of the Diocese of Olympia, the official governing rules for all in our diocese. There is also a set of Constitution and Canons from the national church for the whole church. Both of these documents are available on their respective web sites.

The number of elected Vestry members is to be no fewer than six or more than 15, and within these limits, the Parish, by a majority vote, may fix or change the total number elected annually. Adult Communicants in Good Standing in the Parish are eligible to serve on the Vestry. The Rector is an ex-officio member of the Vestry with presiding authority that may be delegated to a Warden.

At the first meeting of the Vestry after the annual election, a Senior Warden and one or more Junior Wardens will be chosen. The Rector appoints from the Vestry the Senior Warden, and the Vestry shall elect Junior Wardens.

The assigned work of the vestry is finances and property, and the Wardens are charged with care of the holy vessels and all other property of the Parish used in the service of the Church, and see that the same are properly provided. They are to endeavor to preserve order and decorum in the life of the Parish.

The Vestry Handbook is another guide to all things vestry and can be found on line. "The key to a successful vestry is undoubtedly the leadership it is given. But this is not to place the whole responsibility on the priest or wardens. Leadership is a matter of defining issues, setting the agenda, choosing individuals to carry out tasks, and keeping in touch with those to whom work is assigned to see that it is going forward. The clergy can



Bienvenidos a la Mesa Directiva (Vestry) 2026 de St. Luke's-San Lucas. En la Reunión Anual celebrada el domingo 15 de febrero, ustedes eligieron como miembros de la mesa directiva a Rosa Perez Santos, Patty Backman y Mary Maxon.

Después de la reunión anual, la nueva mesa directiva se reunió y Mary Maxon fue nombrada Guardián Mayor (Senior Warden), John Mathieu Guardián Menor (Junior Warden), Ken Dale Tesorero y Randy Horn Secretario de la Mesa Directiva.

¿Y cómo sucede todo esto? Nos guiamos por la Constitución y los Cánones de la Diócesis de Olympia, que son las normas oficiales de gobierno para todas las iglesias de nuestra diócesis. También existe una Constitución y Cánones de la iglesia nacional para toda la Iglesia. Ambos documentos están disponibles en sus respectivos sitios web.

El número de miembros elegidos para la Mesa Directiva no debe ser menor de seis ni mayor de quince y, dentro de estos límites, la parroquia, por voto mayoritario, puede fijar o cambiar el número total que se elige cada año. Los comunicantes adultos en plena comunión y en buen estado dentro de la parroquia son elegibles para servir en la Mesa Directiva. El Rector es miembro ex officio de la Mesa Directiva con autoridad para presidir, la cual puede delegar a un Guardián.

En la primera reunión de la Mesa Directiva después de la elección anual se elige a un Guardián Mayor y a uno o más Guardianes Menores. El Rector nombra de entre los miembros de la Mesa Directiva al Guardián Mayor, y la Mesa Directiva elige a los Guardianes Menores.

El trabajo asignado a la Mesa Directiva incluye las finanzas y la propiedad. Los Guardianes tienen la responsabilidad del cuidado de los vasos sagrados y de todos los demás bienes de la parroquia que se utilizan en el servicio de la Iglesia, asegurándose de que estén debidamente provistos y mantenidos. También deben procurar preservar el orden y el decoro en la vida de la parroquia.

El Manual de la Mesa Directiva es otra guía para todo lo relacionado con el vestry y se puede encontrar en línea. "La clave para una mesa directiva exitosa es, sin duda, el

turn to them for support and guidance; parishioners can turn to them for leadership; all will look to them as enablers and communicators whose gifts and commitment will make things happen and bring the parish together in support of common goals.”

— Christopher L. Webber, *The Vestry Handbook*, Fourth Edition.

Mary Maxon
Senior Warden

liderazgo que recibe. Pero esto no significa que toda la responsabilidad recaiga en el sacerdote o en los guardianes. El liderazgo implica definir los asuntos, establecer la agenda, elegir a las personas para llevar a cabo las tareas y mantenerse en contacto con quienes tienen responsabilidades asignadas para asegurarse de que el trabajo avance. El clero puede acudir a ellos para apoyo y orientación; los feligreses pueden acudir a ellos para liderazgo; todos los verán como facilitadores y comunicadores cuyos dones y compromiso harán que las cosas sucedan y unirán a la parroquia en apoyo de metas comunes.”

— Christopher L. Webber, *The Vestry Handbook*, Fourth Edition.

Mary Maxon
Guardiana Mayor

The Junior Warden Reports/El Guardián Menor informa

At our Annual Meeting, I outlined some of the critical items we need to address soon to preserve and maintain our dear church. One of the items I mentioned was the need to replace all the roofing that has reached the end of its expected life. Low and behold, ONLY FIVE DAYS LATER we had a ceiling tile fall to the floor in the parish hall. Fortunately, nobody was hurt. You can see the extensive staining where this soggy tile used to be and elsewhere in the room. The Thursday Crew has been periodically painting over the water stains to improve the ceiling’s appearance. Last month we had a leak in the hallway leading to the narthex causing water to come dripping out of a light fixture. The month before, we had a leak in the rear of the sanctuary next to the bell tower. Last year we had shingles blow off the highest part of the sanctuary roof. Our roofs need to be replaced soon. I am counting on the continuing generosity of all our parishioners, our St. Luke’s ~ San Lucas family, to pledge to the upcoming capital campaign so we can do this in 2026.



En nuestra Reunión Anual, mencioné algunos de los asuntos críticos que debemos atender pronto para preservar y mantener nuestra querida iglesia. Uno de los puntos que señalé fue la necesidad de reemplazar todo el techo, ya que ha llegado al final de su vida útil. Y para nuestra sorpresa, ¡SOLO CINCO DÍAS DESPUÉS se cayó una loseta del techo en el salón parroquial! Afortunada-

mente, nadie resultó herido. Se puede ver la extensa mancha donde estaba esa loseta empapada y en otras partes del salón. El Equipo de los Jueves ha estado pintando periódicamente sobre las manchas de agua para mejorar la apariencia del techo.

El mes pasado tuvimos una filtración en el pasillo que conduce al nártex, lo que provocó que el agua goteara desde una lámpara. El mes anterior, hubo una filtración en la parte trasera del santuario, junto a la torre del campanario. El año pasado, el viento arrancó varias tejas de la parte más alta del techo del santuario.

Nuestros techos necesitan ser reemplazados pronto. Cuento con la continua generosidad de todos nuestros feligreses, nuestra familia de St. Luke’s ~ San Lucas, para que hagan su promesa de apoyo a la próxima campaña de capital, de manera que podamos realizar este proyecto en el 2026.

John Mathieu
Jr. Warden

John Mathieu
Gardián Menor

Treasurer's Report/Informe del Tesorero



Summary as of January 2026

Revenue

Total Budget for the Year	\$ 735,108.00
Budget Year to Date	\$ 61,259.00

January

Revenue	\$ 32,853.50
Expense	\$ 58,999.12
Net Income	(\$ 26,146.62)

Resumen a Enero de 2026

Ingresos

Presupuesto total para el año	\$ 735,108.00
Presupuesto del año hasta la fecha	\$ 61,259.00

Enero

Ingresos	\$ 32,853.50
Gasto	\$ 58,999.12
Utilidad neta	(\$ 26,146.62)

Revenue for the year anticipated withdrawals from Reserves. As we are transitioning to our new accounting system, we did not make that transfer in January. We will catch this up in February & March as we get all data loaded into the system and become more familiar with how it works. Expenses were lower than anticipated, a good way to start the year!

Ken Dale, Treasurer
Janet Butler, Asst. Treasurer

Los ingresos del año anticipaban retiros de las reservas. Como estamos en proceso de transición a nuestro nuevo sistema contable, no realizamos esa transferencia en enero. Nos pondremos al corriente en febrero y marzo, a medida que carguemos toda la información en el sistema y nos familiaricemos más con su funcionamiento. Los gastos fueron menores de lo anticipado, ¡una buena manera de comenzar el año!

Ken Dale, Tesorero
Janet Butler, Subtesorera



Breath and Bone: The Body That Sings

"Then the Lord God formed man of the dust of the ground, and breathed into his nostrils the breath of life; and man became a living soul." (Genesis 2:7)

In these newsletters, we have explored what it means to listen before we sing, how the living language of music has been thinned by modern efficiency, and how singing can renew the mind. But there is something we have not yet fully entered, something so obvious it is easy to overlook: the body.

Singing is not something you do with your mind that happens to involve your body. It is something your body does that draws your mind along with it.

The Breath We Share

Consider what happens when a congregation sings. Dozens of people, each carrying their own worries, all take a breath at the same moment. Not because anyone tells them to, but because the music invites it. The melody rises, and the body knows: breathe.

That shared breath is no small thing. In Hebrew, the word for breath, for wind, and for spirit is the same: *ruach*. In Greek, it is *pneuma*. When we breathe together, we participate in something the scriptures place at the very foundation of life. God breathed into Adam. The risen Christ breathed on the disciples and said, "Receive the Holy Spirit." At Pentecost, the Spirit came as a rushing wind, filling the room, filling their lungs, pouring out as speech and song. Breath is how God enters the world through us.

In singing, we offer that breath back. We lend God our lungs, our vocal cords, our tongues and teeth. We become instruments in the most literal sense — not instruments we play, but instruments through which something greater than ourselves sounds.



Aliento y Hueso: El Cuerpo que Canta

"Entonces el Señor Dios formó al hombre del polvo de la tierra, y sopló en su nariz aliento de vida; y fue el hombre un ser viviente." (Génesis 2:7)

En estos boletines hemos explorado lo que significa escuchar antes de cantar, cómo el lenguaje vivo de la música se ha ido adelgazando por la eficiencia moderna y cómo el canto puede renovar la mente. Pero hay algo en lo que aún no hemos entrado plenamente, algo tan obvio que es fácil pasarlo por alto: el cuerpo. Cantar no es algo que haces con la mente y que casualmente involucra al cuerpo. Es algo que el cuerpo hace y que lleva a la mente consigo.

El aliento que compartimos

Considera lo que sucede cuando una congregación canta. Decenas de personas, cada una cargando sus propias preocupaciones, toman aire al mismo tiempo. No porque alguien se los indique, sino porque la música lo invita. La melodía asciende y el cuerpo sabe: respira.

Ese aliento compartido no es poca cosa. En hebreo, la palabra para aliento, viento y espíritu es la misma: *ruaj*. En griego es *pneuma*. Cuando respiramos juntos, participamos en algo que las Escrituras colocan en el fundamento mismo de la vida. Dios sopló en Adán. El Cristo resucitado sopló sobre los discípulos y dijo: "Reciban el Espíritu Santo." En Pentecostés, el Espíritu vino como un viento impetuoso, llenando la habitación, llenando sus pulmones, desbordándose en palabra y en canto. El aliento es la manera en que Dios entra al mundo a través de nosotros.

Al cantar, devolvemos ese aliento. Le prestamos a Dios nuestros pulmones, nuestras cuerdas vocales, nuestra lengua y nuestros dientes. Nos convertimos en instrumentos en el sentido más literal: no instrumentos que tocamos, sino instrumentos a través de los cuales algo más grande que nosotros resuena.

La inteligencia del cuerpo

Estamos acostumbrados a pensar que la inteligencia vive en el cerebro. Pero el cuerpo tiene su propio saber. Los dedos de un músico encuentran las notas antes de que la



The Intelligence of the Body

We are used to thinking of intelligence as something that lives in the brain. But the body has its own knowing. A musician's fingers find the notes before the conscious mind can name them. A singer's throat opens in ways no amount of thinking could orchestrate. The body remembers what the mind forgets.

This is not a metaphor. Deeply familiar music is stored differently from other kinds of memory. The regions where long-known songs live are among the last to be touched by Alzheimer's disease, while the parts that manage names, facts, and daily tasks are devastated early. This is why caregivers observe something that seems almost impossible: patients who no longer recognize their own families can still sing hymns learned decades ago — carried by a kind of memory closer to riding a bicycle than recalling a fact.

When we sing a hymn, week after week, year after year, we are not merely storing information. We are etching something into our flesh, in a place deeper than thought, more durable than the managing mind, and among the last things to leave us when almost everything else has gone.

God in the Flesh

"The Word became flesh and dwelt among us." Not concept. Not symbol. Flesh. God entered the world through a human body — one that breathed, ate, wept, and sang the psalms alongside everyone else.

"Do you not know that your bodies are temples of the Holy Spirit, who is in you, whom you have received from God?" (1 Corinthians 6:19)

Paul means it. This breathing, aging, sometimes aching body is where God lives. When you sing, you are not decorating that temple. You are opening its doors.

Softening into Song

If you have watched a congregation through a service, you may have noticed something. At the start, people are often closed: arms folded, shoulders tight, faces guarded. But as the singing continues, shoulders drop. Faces soften. The chest opens for breath. They are not deciding to do this. The music is doing it through them

mente consciente pueda nombrarlas. La garganta de un cantante se abre de maneras que ningún pensamiento podría organizar. El cuerpo recuerda lo que la mente olvida.

Esto no es una metáfora. La música profundamente familiar se almacena de manera distinta a otros tipos de memoria. Las regiones donde viven las canciones conocidas desde hace años son de las últimas en ser afectadas por la enfermedad de Alzheimer, mientras que las partes que gestionan nombres, datos y tareas cotidianas se deterioran temprano. Por eso los cuidadores observan algo que parece casi imposible: pacientes que ya no reconocen a sus propias familias aún pueden cantar himnos aprendidos décadas atrás, sostenidos por una clase de memoria más parecida a andar en bicicleta que a recordar un dato.

Cuando cantamos un himno, semana tras semana, año tras año, no solo estamos guardando información. Estamos grabando algo en nuestra carne, en un lugar más profundo que el pensamiento, más duradero que la mente que administra, y entre las últimas cosas que nos abandonan cuando casi todo lo demás se ha ido.

Dios en la carne

"Y el Verbo se hizo carne y habitó entre nosotros." No concepto. No símbolo. Carne. Dios entró al mundo a través de un cuerpo humano — uno que respiraba, comía, lloraba y cantaba los salmos junto con los demás.

"¿No saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, que está en ustedes y que han recibido de Dios?" (1 Corintios 6:19)

Pablo lo dice en serio. Este cuerpo que respira, envejece y a veces duele es el lugar donde Dios habita. Cuando cantas, no estás decorando ese templo. Estás abriendo sus puertas.

Suavizándose en el canto

Si has observado a una congregación durante un servicio, quizá hayas notado algo. Al principio, las personas suelen estar cerradas: brazos cruzados, hombros tensos, rostros reservados. Pero conforme el canto continúa, los hombros se relajan. Los rostros se suavizan. El pecho se abre para respirar. No están decidiendo hacerlo. La música lo está haciendo a través de ellos — suavizando y abriendo

— softening and opening before the mind has sorted out its theology, before the heart has named its feelings.

This is the body's own prayer.

Congregational singing is one of the most gently subversive things we do. In a world that asks us to think harder, plan better, manage more efficiently, singing asks us to breathe. To feel our feet on the floor. To be, for a few minutes, a body among other bodies, offering our breath to God.

— ♦ —

This Lent, I invite you to pay attention to your body when you sing. Not to critique it, but to notice it. Feel where the sound vibrates. Notice whether your jaw is tight or soft, your shoulders lifted or dropped. And see if something loosens — not because you made it happen, but because you stopped preventing it.

The body already knows how to pray. It has known since God first breathed life into dust. Our work, in worship, is simply to let it.

Jack Barben
Director of Music

antes de que la mente haya ordenado su teología, antes de que el corazón haya nombrado sus sentimientos. Esta es la oración propia del cuerpo.

El canto congregacional es una de las cosas más suavemente subversivas que hacemos. En un mundo que nos pide pensar más, planear mejor y administrar con mayor eficiencia, cantar nos invita a respirar. A sentir los pies sobre el suelo. A ser, por unos minutos, un cuerpo entre otros cuerpos, ofreciendo nuestro aliento a Dios.

— ♦ —

En esta Cuaresma, te invito a prestar atención a tu cuerpo cuando cantes. No para criticarlo, sino para notarlo. Siente dónde vibra el sonido. Observa si tu mandíbula está tensa o relajada, si tus hombros están levantados o sueltos. Y fíjate si algo se afloja — no porque tú lo hiciste suceder, sino porque dejaste de impedirlo.

El cuerpo ya sabe cómo orar. Lo sabe desde que Dios sopló vida por primera vez en el polvo. Nuestra tarea, en la adoración, es simplemente permitirlo.

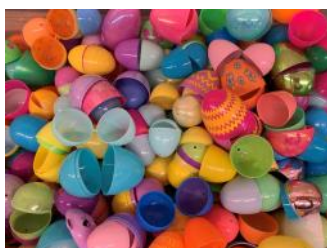
Jack Barben
Director de Música

Children and Youth ~ Ministerio de Niños y Niñas

The season of Lent came so quickly, and soon Easter and spring will be here. Already, I see spring flowers ready to pop open. Which means that in Children's Ministries, things become very busy.

The raised beds need to be weeded and prepared for the kids to plant, which will begin after Pentecost Sunday, May 24th. If you love to play in dirt, we could use your help. We will be planting every Sunday during Sunday school and harvesting throughout the summer.

Once again, there will be an Easter egg hunt at both the 10:00 am and 12:30 pm services. We need donations of candy, small toys, and similar items. I will have the plastic



La temporada de Cuaresma llegó muy rápido, y pronto estarán aquí la Pascua y la primavera. Ya puedo ver las flores de primavera listas para abrir. Lo cual significa que, en los Ministerios de Niños, las cosas se ponen muy ocupadas.

Los cajones elevados de cultivo necesitan deshierbarse y prepararse para que los niños puedan sembrar, lo cual comenzará después del Domingo de Pentecostés, el 24 de mayo. Si le gusta trabajar con la tierra, necesitamos su ayuda. Estaremos sembrando todos los domingos durante la escuela dominical y cosechando a lo largo del verano.



eggs available in the Parish Hall for you to take, fill, and return to the basket in the Narthex on Sundays.

Children's and Youth Ministries are always challenging and busy. I am very grateful to all who support those who work with the children, and to the children we are blessed to have in our community.

Blessings,

Susan Dale

Sunday School Director

Una vez más, habrá búsqueda de huevos de Pascua en los servicios de las 10:00 a.m. y de las 12:30 p.m. Necesitamos donaciones de dulces, juguetes pequeños y artículos similares. Tendré los huevos de plástico disponibles en el Salón Parroquial para que puedan llevarlos, llenarlos y devolverlos a la canasta en el nártex los domingos. Los Ministerios de Niños y Jóvenes siempre son un reto y requieren mucho trabajo. Estoy muy agradecida con todos los que apoyan a quienes trabajan con los niños, y por los niños con los que somos bendecidos en nuestra comunidad.

Bendiciones,

Susan Dale

Directora de la Escuela Dominical

From Our Missioner for Tweens and Teens

These winter months have been rich in reflection in our youth ministry. We have been following the arc of Jesus' life and ministry from Epiphany through Lent, from his baptism and the calling of the disciples to his teachings and time in the wilderness. Together, we are exploring and engaging scripture through reading, contemplation, creative prayer practices, and meaningful art that invite us not only to hear the stories, but to enter into them.

As we move through Lent, our focus remains reflective and intentional, preparing our hearts as we look ahead to the Easter season with anticipation. We are especially looking forward to the return of our Alleluia scroll, the return of the joy we have tucked away, and to celebrating together the hope that renews us and carries us forward.

Kerry Gulbranson



Estos meses de invierno han estado llenos de reflexión en nuestro ministerio juvenil. Hemos estado siguiendo el recorrido de la vida y el ministerio de Jesús desde la Epifanía hasta la Cuaresma, desde su bautismo y el llamado de los discípulos hasta sus enseñanzas y su tiempo en el desierto. Juntos, estamos explorando y profundizando en las Escrituras

por medio de la lectura, la contemplación, prácticas creativas de oración y expresiones artísticas significativas que nos invitan no solo a escuchar las historias, sino a entrar en ellas.

Mientras avanzamos durante la Cuaresma, nuestro enfoque sigue siendo reflexivo e intencional, preparando nuestros corazones mientras miramos hacia la temporada de Pascua con anticipación. Esperamos con especial entusiasmo el regreso de nuestro pergamino del Aleluia, el retorno de la alegría que hemos guardado y celebrar juntos la esperanza que nos renueva y nos impulsa hacia adelante.

Kerry Gulbranson



Pastoral Care/Cuidado Pastoral

Every year the pastoral care team reviews our past year's ministry goals, updates some, deletes a few and maybe adds a new one or two. So here are our goals for 2026.

Prayer Ministry

We will continue to pray for those who have asked for prayers on a daily basis. We encourage the congregation to pray during the week for those whose names are published every Sunday.

Transportation to Church - *Gail Bauhs (Facilitator), Greg, Mary, Judy, Mary Ann, Diane*

We continue to offer rides to/from church on a personal volunteer basis. Requests do not run through the office, so they don't become a church sponsored service. This avoids liability issues for the church. Rides are offered as we learn of the needs. Personal volunteers may also provide rides for errands or medical visits on an ad hoc basis. We still offer tickets/passes through the office for those who can use public transportation.

Forward Journey – *Greg Sabin & Judy Morrison (Co-Facilitators)*

We offer social support for individuals who are grieving the loss of a loved one or experiencing other types of loss. An advocate is assigned for those with an acute bereavement loss.

Meal Train – *Judy Morrison, facilitator*

We provide meals for people as needed following illness or surgery.

Healthcare/Healing

The bulletin board outside the pie room is updated monthly with new health information specific to the month/season. We also offer blood pressure screenings after the 10:00 am and 12:30 pm services.

Eucharistic Ministers

One must be a trained Eucharistic Minister to perform Eucharistic visits. **Re-training/certification this year is planned for March 21, 10:00 am – 12:00 pm.** Visits may take place after the Sunday services, the Healing service, or at other times convenient for the recipient. Eucharistic ministers always have another person accompany them on visits (this is part of Safe Church guidelines). Also, as part of the Sunday service we suggest including a com-

Cada año, el equipo de Cuidado Pastoral revisa las metas ministeriales del año anterior, actualiza algunas, elimina otras y, en ocasiones, agrega una o dos nuevas. Estas son nuestras metas para el 2026:

Ministerio de Oración

Continuaremos orando diariamente por quienes han solicitado oraciones. Animamos a la congregación a orar durante la semana por las personas cuyos nombres se publican cada domingo.

Transporte a la Iglesia – *Gail Bauhs (Facilitadora), Greg, Mary, Judy, Mary Ann, Diane*

Seguimos ofreciendo transporte hacia y desde la iglesia de manera voluntaria y personal. Las solicitudes no se gestionan a través de la oficina, para que no se conviertan en un servicio patrocinado oficialmente por la iglesia. Esto ayuda a evitar cuestiones de responsabilidad legal para la iglesia. Los viajes se ofrecen conforme conocemos las necesidades. Los voluntarios también pueden brindar transporte para diligencias o citas médicas según sea necesario. También seguimos ofreciendo boletos/pases a través de la oficina para quienes pueden utilizar el transporte público.

Forward Journey – *Greg Sabin y Judy Morrison (Co-facilitadores)* Ofrecemos apoyo social a personas que están viviendo el duelo por la pérdida de un ser querido u otro tipo de pérdida significativa. A quienes enfrentan una pérdida reciente se les asigna un acompañante o defensor.

Meal Train (Cadena de Comidas) – *Judy Morrison, facilitadora* Proveemos comidas a personas que lo necesiten después de una enfermedad o cirugía.

Salud y sanación

El tablero informativo fuera del salón Pie Room se actualiza mensualmente con información de salud relevante según el mes o la temporada. También ofrecemos toma de presión arterial después de los servicios de las 10:00 a.m. y 12:30 p.m.

Ministros Eucarísticos

Es necesario ser Ministro Eucarístico capacitado para realizar visitas con la Eucaristía. Este año se planea ofrecer nuevamente capacitación y certificación. Las visitas pueden realizarse después de los servicios dominicales, del servicio de sanación o en otros momentos convenientes para la persona que recibe la visita. Los ministros eucarísticos siempre

missioning prayer so the Eucharistic ministers are recognized.

Prayer Shawls - *Mary Ann D'Angelo (Facilitator)*

We currently have nine regular knitters/crocheters, in addition to a team of part-time knitters, who make shawls and lap blankets for those experiencing an acute medical or life situation, including bereavement. We also have available Anglican prayer beads. Shawls/lap blankets are wrapped with prayer beads and personal prayers, blessed by the priest and presented to individuals as needed. This year we will also begin making stuffed animal "comfort chickens" for children with acute medical or emotional needs.

Senior Ministry - *Greg Sabin & Judy Morrison (Co-Facilitators)*

We strive to acknowledge and value the members of our community who are aging, celebrate them and learn from their wisdom. We plan parish-wide Wisdom Celebrations of Life for those 80+ years of age, with age flexible based on medical situation. We create a bio for each individual and publish it in *The Messenger*, as well as serve cake in their honor at coffee hour after the 10:00 am Sunday service.



Pastoral Care is an active ministry and we welcome new members. We meet the second Wednesday of the month from 1:30 to 3:00pm in the children's Chapel. If you would like to know more please contact Greg Sabin (grgry_sbn@yahoo.com), Judy Morrison (JKMRDH@comcast.net) or Gail Bauhs (thebauhs@comcast.net).

Mary Maxon
Senior Warden

van acompañados por otra persona durante las visitas (esto forma parte de las normas de Iglesia Segura). Asimismo, como parte del servicio dominical, sugerimos incluir una oración de envío o comisión para que los Ministros Eucarísticos sean reconocidos.

Chales de Oración – *Mary Ann D'Angelo (Facilitadora)*

Actualmente contamos con 9 tejedoras regulares, además de un equipo de tejedoras de medio tiempo, que elaboran chales y mantas para las piernas para personas que atraviesan una situación médica o de vida difícil, incluyendo el duelo. También tenemos disponibles rosarios anglicanos. Los chales y mantas se entregan envueltos con cuentas de oración y oraciones personales. Son bendecidos por el sacerdote y entregados a las personas según sea necesario. Este año también comenzaremos a elaborar animalitos de peluche llamados "gallinitas de consuelo" para niños con necesidades médicas o emocionales urgentes.

Ministerio de Adultos Mayores – *Greg Sabin y Judy Morrison (Co-Facilitadores)*

Nos esforzamos por reconocer y valorar a los miembros de nuestra comunidad que están envejeciendo, celebrarlos y aprender de su sabiduría. Planeamos celebraciones parroquiales llamadas *Celebraciones de Vida y Sabiduría* para quienes aún viven y tienen 80 años o más (la edad puede ajustarse según la situación médica). Preparamos una biografía de cada persona y la publicamos en *The Messenger*, y también servimos pastel en su honor durante la hora del café después del servicio dominical de las 10:00 a.m.

Este es un ministerio activo y damos la bienvenida a nuevos miembros. Nos reunimos el segundo miércoles de cada mes de 1:30 p.m. a 3:00 p.m. en la Capilla de los Niños. Si desea más información, por favor comuníquese con Greg Sabin (grgry_sbn@yahoo.com), Judy Morrison (JKMRDH@comcast.net) o Gail Bauhs (thebauhs@comcast.net).

Mary Maxon
Guardiana Mayor

An Open Heart: Practicing Compassion in Everyday Life, 2001, 189 pages. Authored by the Dalai Lama.

An Open Heart is a gentle and inspiring book by the Dalai Lama, the spiritual leader of Tibet. In this book, he teaches readers how to live with more kindness, patience, and understanding. He explains that compassion—caring about other people's feelings—is something everyone can learn and practice, no matter the religion or background. The book gives simple examples and ideas that help readers understand how to calm their minds and treat others with respect.

One of the strongest parts of the book is how clearly the Dalai Lama explains big ideas. He talks about meditation, controlling anger, and choosing kindness even when life is difficult. These topics could be confusing, but he uses everyday language that makes them easy to understand. He talks about training the mind to avoid anger and hatred, and to embrace love and compassion, the secrets to happiness.

According to reviews, the book is meant to give readers “a basic understanding of Buddhism and some of the key methods by which Buddhist practitioners have cultivated compassion and wisdom”.

The book also encourages readers to look at their own habits and think about how they can grow. Instead of telling people what to believe, the Dalai Lama invites them to try small changes—like taking a deep breath before reacting or thinking about how others might feel.

Overall, *An Open Heart* is a peaceful and uplifting book. It teaches that even small acts of kindness can make the world better. Readers who enjoy learning about mindfulness, compassion, or different cultures will find this book meaningful and encouraging.

You can find this little book in our browsing library in the inspiration section. Check it out.

Book review by Pamela Gunn



Un corazón abierto: Practicando la compasión en la vida diaria, 2001, 189 páginas. Autor: el Dalái Lama.

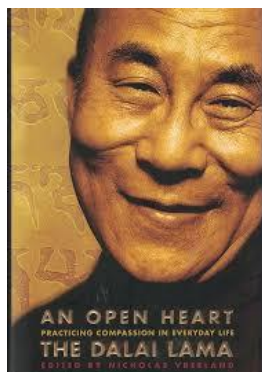
Un corazón abierto es un libro amable e inspirador del Dalái Lama, líder espiritual del Tíbet. En este libro, enseña a los lectores cómo vivir con mayor bondad, paciencia y comprensión. Explica que la compasión—preocuparse por los sentimientos de los demás—es algo que todas las personas pueden aprender y practicar, sin importar su religión o su origen. El libro ofrece ejemplos e ideas sencillas que ayudan a entender cómo calmar la mente y tratar a los demás con respeto.

Una de las partes más valiosas del libro es la claridad con la que el Dalái Lama explica ideas profundas. Habla sobre la meditación, el control del enojo y la elección de la bondad incluso cuando la vida es difícil. Estos temas podrían parecer complicados, pero él utiliza un lenguaje cotidiano que los hace fáciles de comprender. Habla de entrenar la mente para evitar la ira y el odio, y para abrazar el amor y la compasión, considerados secretos de la felicidad.

Según algunas reseñas, el libro tiene como propósito ofrecer a los lectores “una comprensión básica del budismo y algunos de los métodos clave mediante los cuales los practicantes budistas han cultivado la compasión y la sabiduría”.

El libro también anima a los lectores a examinar sus propios hábitos y reflexionar sobre cómo pueden crecer. En lugar de decirle a la gente qué debe creer, el Dalái Lama los invita a intentar pequeños cambios—como respirar profundamente antes de reaccionar o pensar en cómo pueden sentirse los demás.

En general, *Un corazón abierto* es un libro sereno y edificante. Enseña que incluso los pequeños actos de bondad pueden hacer del mundo un lugar mejor. Quienes disfrutan aprender sobre la atención plena, la compasión o distintas culturas encontrarán este libro significativo y alentador. Puede encontrar este pequeño libro en nuestra biblioteca de consulta, en la sección de inspiración. ¡Llévelo en préstamo!



Ministries in Action/ Ministerios en Acción

We are a bilingual (English and Spanish) congregation. And some of our ministries are conducted in one language or the other. However, any church member, regardless of language preference, is always invited to join any of these church activities. Your presence can help us grow a deeper understanding of our diversity, welcoming spirit and radical inclusivity.

Coffee Hour

Thank you to all who have volunteered to host Coffee Hour. If you would like to sign up, the schedule is posted outside the kitchen door. Coffee Hour is a special time we all enjoy and it is nice to have a light treat with our coffee or tea after the service. It is a time to connect with our friends and welcome newcomers to our church. Please help us keep Coffee Hour alive by signing up to host one Sunday by yourself or with a friend or as part of a ministry team. Keeping things simple is encouraged. Some suggestions are four dozen cookies; or some cheese, crackers, and fruit. Gluten-free options are appreciated. Keep in mind it is not meant to be lunch. If you have questions, please contact Judy Morrison at (360) 798-6908.

Altar Flowers

Thanks to all of you who have provided Altar flowers in 2025. If you are interested in providing flowers this year- a few reminders:

- Sign up on the flower chart in the Narthex next to the door of the Columbarium.
- You have the option of using a florist, purchasing flowers/arrangement from Safeway, Fred Meyer, Costco, Trader Joes, or using flowers from your yard. If you need a vase we have several so give us a call.
- The arrangement needs to be delivered to the church on Friday during office hours.
- Your intention/dedication for the Sunday Bulletin needs to be called into the office no later than Thursday of your selected date.
- You will be called as a reminder of the date.

Questions: Carol Hiltz 360-597-3094 or Sandra Kimura 360-693-8518

Somos una congregación bilingüe (inglés y español), y algunos de nuestros ministerios se realizan en un idioma o el otro. Sin embargo, todo miembro, sin importar el idioma de preferencia, siempre está invitado a participar de todas las actividades. Su presencia nos ayuda con el mejor entendimiento de nuestra diversidad, espíritu de bienvenida e inclusividad radical.

La Hora del Café

Gracias a todos los que se han ofrecido como voluntarios para organizar la Hora del Café. Si desea inscribirse, el horario se publica fuera de la puerta de la cocina. La hora del café es un momento especial que todos disfrutamos y es agradable tomar un bocadillo ligero con nuestro café o té después del servicio. Es un momento para conectarnos con nuestros amigos y dar la bienvenida a los recién llegados a nuestra iglesia. Por favor, ayúdanos a mantener viva la Hora del Café inscribiéndote para ser anfitrión un domingo solo o con un amigo o como parte de un equipo ministerial. Se fomenta la simplificación de las cosas. Algunas sugerencias son cuatro docenas de galletas; o un poco de queso, galletas saladas y fruta. Las opciones sin gluten son apreciadas. Tenga en cuenta que no está destinado a ser el almuerzo. Si tiene preguntas, comuníquese con Judy Morrison al (360) 798-6908.

Flores De Altar

Gracias a todos ustedes que han donado flores para el Altar en 2025. Si está interesado(a) en ofrecer flores este año, aquí algunos recordatorios:

- Anótese en la lista de flores que está en el Nártex, junto a la puerta del Columbarium.
- Tiene la opción de usar una florería, comprar flores o un arreglo en Safeway, Fred Meyer, Costco o Trader Joe's, o usar flores de su propio jardín. Si necesita un florero, tenemos varios disponibles, así que llámenos.
- El arreglo debe entregarse en la iglesia el viernes durante el horario de oficina.
Su intención o dedicatoria para el boletín del domingo debe comunicarse a la oficina a más tardar el jueves de la fecha que haya seleccionado.
- Se le llamará como recordatorio de la fecha.

Preguntas: Carol Hiltz 360-597-3094 o Sandra Kimura 360-693-8518.

Ministries in Action (Continued)~ Ministerios en Acción (Continúa)

Little Pantry and Road Bags

Thank you for your generosity and assistance as we work to follow God's direction to feed the hungry. We are renovating our Little Pantry and need non-perishable food items for it, such as peanut butter (preferably without hydrogenated oil), canned soup, etc. Please put them in the baskets in the Narthex. For our road bags, we need apples, almond packs, Sun Chips or other healthy chips, single-serving cups of carrots, soft granola/protein bars and peanut butter or cheese sandwich cracker packs. Questions: sl2.mainoffice@gmail.com.

Communion Bread Ministry

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

Joan Wilson Prayer Shawl Guild

Please join us to knit prayer shawls and lap blankets for those in our community struggling with health or loss. We also make Anglican prayer beads. We have a new meeting time, every second Thursday of the month from 1:00-3:00 pm. Our next meeting will be March 10. For more information, please contact MaryAnn D'Angelo at 360-609-4798.

Pastoral Care

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. Our Pastoral Care Committee normally meets on the second Wednesday of each month from 1:30 - 3:00 pm in the Children's Chapel. Our next meetings will be March 11. Contact Gail Bauhs at (360) 521-9340 or Judy Morrison at (360) 798-6908 for more information.

Pequeña despensa y bolsas para el camino

Gracias por su generosidad y apoyo mientras trabajamos para seguir la guía de Dios de alimentar a quienes tienen hambre. Estamos renovando nuestra Pequeña Despensa y necesitamos alimentos no perecederos, como crema de cacahuate (de preferencia sin aceite hidrogenado), sopas enlatadas, etc. Por favor colóquenlos en las canastas del nártex. Para nuestras bolsas de ayuda que entregamos en la calle, necesitamos manzanas, paquetes de almendras, Sun Chips, vasitos individuales de zanahorias, barras suaves de granola o proteína y paquetes de galletas tipo sándwich con crema de cacahuate o queso. Si tienen preguntas, pueden escribir a: sl2.mainoffice@gmail.com.

Ministerio del Pan para la Comunión

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

Cofradía de Chales de Oración Joan Wilson

Únase a nosotros para tejer chales de oración y mantas de regazo para aquellos en nuestra comunidad que luchan con la salud o la pérdida. También hacemos cuentas de oración anglicanas. Tenemos un nuevo horario de reunión, cada segundo jueves del mes de 1:00 a 3:00 pm. Nuestra próxima reunión será el 10 de marzo. Para obtener más información, comuníquese con MaryAnn D'Angelo al 360-609-4798.

Cuidado Pastoral

Los Ministerios de Cuidado Pastoral se enfocan en la 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 los feligreses necesitados, incluidos los ancianos, los discapacitados físicos, los que sufren, los que están emocionalmente angustiados, los que están aislados y los que están angustiados. Enfatizamos las interacciones relacionales con aquellos necesitados con el objetivo de crear un sentido de pertenencia para aquellos a quienes ministramos. Nuestro Comité de Cuidado Pastoral normalmente se reúne el primer miércoles de cada mes de 1:30 a 3:00 pm en la Capilla de los Niños. Nuestra próxima reunión será el 11 de marzo. Comuníquese con Gail Bauhs al (360) 521-9340 o Judy Morrison al (360) 798-6908 para obtener más información.

Ministries in Action (Continued)~ Ministerios en Acción (Continúa)

Meal Makers (M&Ms)

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, e.g. main, side, salad, dessert, for the people staying at St. Paul's, please email Melanie Kenoyer at melanie.kenoyer1949@gmail.com.

Helping Hands

In a workroom in the basement, a small group meet once a week to sew outfits in sizes 2-8 for children in need. In 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 sew at home and bring in the garments already completed. If you prefer company, we meet on **Tuesdays from 10:00 am to 1:00 pm**. We are so grateful for the congregation's support in this ministry. We currently need donations of knits for t-shirts, flannel for pajamas and wovens for pants and shorts.

Bible Study and Healing Service

Bible Study meets on Wednesdays, 11:00 am to 12:00 pm in the Children's Chapel and on Zoom: <https://us02web.zoom.us/j/87336709865>. Join us as we read and discuss the Book of Psalms, ancient words that speak of doubt and trust, fear and rage, thanksgiving, praise, and hope; words that Jesus prayed, that we pray every Sunday, and as the group can attest, often feel like today's news feeds. We begin with the Psalm you'll hear the following Sunday, in "response to" the First Reading, then another Psalm or two. For any questions, please contact Carol Anne Padgett, 253-355-3367.

The Healing Service is from 12:00-1:00 pm in the Children's Chapel. As part of the prayer service of Laying on of Hands and Anointing, and the Eucharist, we also read and reflect on the next Sunday's Gospel reading.

Preparadores de Comida (M&Ms)

Proporcionaremos nuestra comida mensual de refugio en las fechas asignadas en el calendario. ***Por favor, consulte el calendario para conocer las fechas.*** Si desea proporcionar un plato, por ejemplo, plato principal, guarnición, ensalada, postre, para las personas que se alojan en St. Paul's, envíeme un correo electrónico a melanie.kenoyer1949@gmail.com.

Manos que ayudan

En una sala de trabajo en el sótano, un pequeño grupo se reúne una vez a la semana para coser trajes en tallas 2-8 para niños necesitados. En 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 cosen en casa y traen las prendas ya terminadas. El grupo se reúne los **martes de 10:00 am a 1:00 pm**. Estamos muy agradecidos por el apoyo de la congregación en este ministerio. Actualmente necesitamos donaciones de tejidos de punto para camisetas, franelas para pijamas y tejidos tejidos para pantalones y shorts.

Estudio Bíblico y Servicio de Sanación

El Estudio Bíblico se reúne los miércoles, de 11:00 am a 12:00 pm, en la Capilla de los Niños y por Zoom: <https://us02web.zoom.us/j/87336709865>. Acompáñenos mientras leemos y dialogamos sobre el Libro de los Salmos, palabras antiguas que hablan de duda y confianza, temor y enojo, acción de gracias, alabanza y esperanza; palabras que Jesús oró, que nosotros oramos cada domingo y que, como puede dar testimonio el grupo, muchas veces se sienten como las noticias de hoy. Comenzamos con el salmo que escucharán el siguiente domingo, en "respuesta a" la Primera Lectura, y después leemos uno o dos salmos más. Para cualquier pregunta, por favor comuníquese con Carol Anne Padgett al 253-355-3367.

El Servicio de Sanación es de 12:00 a 1:00 pm en la Capilla de los Niños. Como parte del servicio de oración con Imposición de Manos y Unción, y la Eucaristía, también leemos y reflexionamos sobre el Evangelio del próximo domingo.

Ministries in Action (Continued) ~ Ministerios en Acción (Continúa)

Book Clubs

Book Clubs meet on Tuesday and Wednesday mornings at 10:00 am in the library. For questions, please contact Kris Vanberg at sl2.mainoffice@gmail.com.

Thursday Crew

The 'crew' meets each Thursday morning from 8:00 am-12:00 pm. The goal is to address facility maintenance and improvements. Please join us for coffee, doughnuts, and a shared work experience. For more information, contact Bob at 360-597-3094.

Contemplative Service with Taizé

This service, based on Night Prayer from the New Zealand Prayer Book, combines poetic readings with Taizé music to provide a quiet, meditative space for prayer and healing. This service includes space for individual prayer and laying on of hands, if desired. The next service will be Friday, April 10 at 6:30 pm.

Women's Spirituality

Women's Spirituality will be held on the third Tuesday of the month from 1:00-3:00 pm in the Chapel of the Holy Spirit. Our next meeting will be March 19; we will be discussing chapters 10, 11 and 12 of *Reason for Hope*, by Jane Goodall. A light lunch will be served. Please contact Mary Ann D'Angelo with any questions: 360-609-4798.

Forward Journey

Forward Journey is the bereavement support program here at St. Luke's ~ San Lucas Episcopal Church. Forward Journey provides a safe place for spiritual healing and community support regarding grief and loss, isolation and loneliness. We assist with helping participants find a path for moving forward. Our intent is to meet members at their personal stages of loss and to reach out to those in need. We meet on the fourth Thursday of every month from Noon to 2 pm in the church library. We begin our time together with prayer, we each bring a lunch and share conversation and camaraderie before we move into the planned program for the day. If you would like to talk to a member from Forward Jour-

Clubes de lectura

Los clubes de lectura reuniéndose los martes y miércoles por la mañana a las 10 :00 am en la biblioteca. Si tiene preguntas, comuníquese con Kris Vanberg al sl2.mainoffice@gmail.com.

Equipo de Trabajo de los jueves

Nos reunimos los jueves por la mañana de 8:00 am a 12:00 pm. El objetivo es abordar el mantenimiento y las mejoras de las instalaciones. Únase a nosotros para tomar café, donas y vivir una experiencia laboral compartida. Para obtener más información, comuníquese con Bob al 360-597-3094.

Servicio Contemplativo con Taizé

Este servicio, basado en la Oración de la Noche de la New Zealand Prayer Book, combina lecturas poéticas con música de Taizé para proporcionar un espacio tranquilo y meditativo para la oración y la curación. Este servicio incluye espacio para la oración individual y la imposición de manos, si se desea. El próximo servicio será el viernes 10 de abril a las 6:30 pm.

Espiritualidad Femenina

La Espiritualidad de Mujeres se llevará a cabo el tercer martes de cada mes, de 1:00 a 3:00 pm, en la Capilla del Espíritu Santo. Nuestras próximas reuniones serán el 16 de diciembre y el 19 de marzo; discutiremos los capítulos 10, 11 y 12 de *Reason for Hope*, de Jane Goodall. Se ofrecerá un almuerzo ligero. Para cualquier pregunta, por favor comunícate con Mary Ann D'Angelo al 360-609-4798.

Continuemos la Jornada

Forward Journey es el programa de apoyo al duelo aquí en la Iglesia Episcopal de San Lucas ~ San Lucas. Forward Journey proporciona un lugar seguro para la sanación espiritual y el apoyo de la comunidad con respecto al dolor y la pérdida, el aislamiento y la soledad. Ayudamos a los participantes a encontrar un camino para avanzar. Nuestra intención es encontrarnos con los miembros en sus etapas personales de pérdida y llegar a los necesitados. Nos reunimos el cuarto jueves de cada mes desde el mediodía hasta las 2 pm en la biblioteca de la iglesia. Comenzamos nuestro tiempo juntos con una oración, cada uno trae un almuerzo y compartimos conversación y camaradería antes de pasar al programa planeado pa-

Ministries in Action (Continued)~ Ministerios en Acción (Continúa)

ney - Please contact: our Parish Administrator, Kris Vanberg, at 360-696-0181.

W.H.A.T. Shelter

Thank you for your generous donations of homemaking and housekeeping supplies for the women transitioning into new homes. We have plenty of supplies and will communicate as needs arise.

R&R

There's nothing quite as nice as meeting up with friends at a local restaurant for breakfast. We meet on the third Wednesday of the month at the Peachtree Restaurant. The next R&R breakfast will be on Wednesday, March 18, at 8:30-10:30 am.

Friday Night Live!

The next Friday Night Live will be March 27 at 5:30 pm in the Parish Hall. The sign-up sheet is next to the kitchen door. We still need hosts for a few of the months and you can team up to make it more fun to host.

ra el día. Si desea hablar con un miembro de Forward Journey, comuníquese con: nuestro administrador parroquial, Kris Vanberg, al 360-696-0181.

Refugio W.H.A.T.

Gracias por sus generosas donaciones de artículos para el hogar y limpieza para las mujeres que están en transición hacia nuevos hogares. Tenemos suficientes suministros y les informaremos a medida que surjan nuevas necesidades.

R&R

No hay nada tan agradable como reunirse con amigos en un restaurante local para desayunar. El próximo desayuno de R&R será el miércoles 18 de marzo a las 8:30 am en el restaurante Peachtree.

Friday Night Live!

El próximo Friday Night Live será el 27 de marzo en el Salón Parroquial. La hoja de registro está al lado de la puerta de la cocina. Todavía necesitamos anfitriones durante algunos meses y puedes unirte para que sea más divertido ser anfitrión.

Birthdays / Cumpleaños

3/3 – Penny Nelson
3/5 – Lucia Ramirez
3/6 – Sophie Easton
 Jose Pedro Cootcelis
 Ken Dunham
3/7 – Savanna Moreno McHenry
3/8 – Fidel Valasquez Perez
 Karim Perez-Berrelleza
3/10 – Sirce B Plaza
 Giovanni Mendoza-Chavez
3/12 – Vianney Santos Cruz
3/13 – Nancy Lematta
3/14 – Roberto Garcia Arredondo
 Adan Guadalupe Garcia-Partida
3/15 – Miranda Tillford
3/16 – Barbara Garlisch
 Jose Martinez
 Selena Rodriguez-Torres
 Imelda Garcia

3/17 – Fernando Aguilar
 Patricia Church-Neve
3/18 – Cheryl-Lee Holt
 Tristan Sotelo
 Kailany Pegueros
3/19 – Janis Lord
 Angelynn Taylor
3/22 – Leonel Villa
3/24 – Angel Plaza
3/25 – Kiara Reyes
3/26 – Alejandria Velez
3/29 – Maritza Santiago
3/30 – Zoila Aguayo

March 2026 Calendar

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1	2	3	4	5	6	7
		Book Club 10 am	Book Club 10 am Bible Study 11 am Healing Service 12 pm Choir Rehearsal 7-8:30 pm	Thursday Crew 8 am –12 pm Soup & Conversation 5:30 pm	Stations of the Cross 12 pm	
8	9	10	11	12	13	14
Holy Eucharist 8 am Holy Eucharist with Music 10 am Santa Misa con Musica 12:30 pm		Book Club 10 am	Book Club 10 am Bible Study 11 am Healing Service 12 pm Pastoral Care 1:30-3 pm Choir Rehearsal 7-8:30 pm	Thursday Crew 8 am –12 pm Joan Wilson Prayer Shawl Guild 1-3 pm Soup & Conversation 5:30 pm	Stations of the Cross 12 pm Sound Bath with Kerry Gulbranson 6:30 pm	
15	16	17	18	19	20	21
Holy Eucharist 8 am Holy Eucharist with Music 10 am Santa Misa con Musica 12:30 pm		Book Club 10 am Women's Spirituality 1-3 pm	R&R Retirees Breakfast 8:30-10:30 am Book Club 10 am Bible Study 11 am Healing Service 12 pm Choir Rehearsal 7-8:30 pm	Thursday Crew 8 am –12 pm Soup & Conversation 5:30 pm	Stations of the Cross 12 pm	Vancouver Folk Singers 1-4 pm
22	23	24	25	26	27	28
Holy Eucharist 8 am Holy Eucharist with Music 10 am Santa Misa con Musica 12:30 pm		Book Club 10 am	Book Club 10 am Bible Study 11 am Healing Service 12 pm Youth Night 4:30-8 pm Choir Rehearsal 7-8 pm	Thursday Crew 8 am –12 pm Forward Journey 12-2 pm	Stations of the Cross 12 pm	
29	30	31				
Holy Eucharist 8 am Holy Eucharist with Music 10 am Santa Misa con Musica 12:30 pm Blood Pressure Clinic after 10 am and 12:30 pm services PALM SUNDAY		Book Club 10 am				

Office Hours: 9:00 am to 5:00 pm Monday-Friday; closed 12:00-1:00 pm for lunch.

The Messenger/El Mensajero

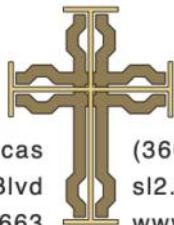
Prepared by:

St. Luke's - San Lucas Episcopal Church

426 East Fourth Plain Boulevard

Vancouver, WA 98663

RETURN SERVICE REQUESTED



St Luke's ~ San Lucas

426 E 4th Plain Blvd

Vancouver, WA 98663

(360) 696-0181

sl2.mainoffice@gmail.com

www.StLukesSanLucas.org

facebook.com/StLukesVancouver

youtube.com/@St.Lukes-SanLucasEpiscopal6478/streams

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

The Rev. Alfredo Feregrino, Priest-in-Charge

The Rev. Amy Cox, Associate Priest

The Rev. Don Greenwood, Associate Priest

The Rev. Elise Astleford, Assistant Priest

The Rev. Lynette Poulton Kamakura, Deacon

Jack Barben, Music Director

Susan Dale, Children's Ministries

Rosa Perez, Youth Leader

Kerry Gulbranson, Interim Missioner, Tweens & Teens

Janet Butler, Assistant Treasurer

Kris Vanberg, Parish Administrator

Jennifer Cole, Office Volunteer

Vestry/Junta Parroquial

Mary Maxon, Senior Warden

John Mathieu, Junior Warden

Len Bauhs

Kathryne Kieser

John Mathieu

Greg Sabin

Rosa Perez Santos

Diane Smith

Beth Wood

Randy Horn, Clerk to the Vestry

Ken Dale, Financial Controller