



# UMAPINE BULLETIN

*November & December 2016*

## **Community Thanksgiving Celebration**

Tuesday November 22 at 7 pm at the Umapine community church – Plan to join your neighbors to thank God for His blessings on us. Refreshments – cookies, juice, plus ???

### **Pray for Umapine**

by Lauren Mason

For those of you who believe in prayer, you are invited to continue to uplift the Umapine community to God. A brief community prayer service at the Umapine church October 8 highlighted the needs of young people returning to school this year. Continued prayer topics include:

- Safety and direction for students
- School staff at area schools
- Sale of old Umapine School building
- Community members

Thank you for your spiritual support!

### **Staying Healthy**

by Pam Baumgartner

Each fall at work, I start my annual “preventive health” push. Those who’ve been on the staff for some years know the principles by now. New folks are sometimes surprised by what they learn in the little articles they receive in interdepartmental mail, or electronically.

The information is far from rocket science but is important to prevent colds, flu, bronchitis, and other fall and winter maladies. It involves simple,

reasonable steps to take to protect yourself before you become ill, so you don’t have to lose work time or suffer the common winter miseries of upper respiratory infection or other illness.

The steps are not hard, but if your usual habits have become out of line with healthy living, they will require self-control and discipline. Most of us find ourselves typically challenged in one or more of them and benefit by a review. Here they are:

*Nutrition:* Eat a balanced varied diet that includes lots of vegetables and fruits while it avoids sugary foods that reduce the effectiveness of white blood cells.

*Exercise:* Get regular exercise several times a week within the parameters of your physician’s recommendations for you.

*Water:* Wash your hands frequently throughout the day. Use good body hygiene. Drink plenty of water daily to keep your body flushed of wastes, so you can fight off infections trying to take hold.

*Sunshine:* Get some each day, not only through windows, but actually in the sun a few minutes every day. Sun sanitizes, improves mood, and makes you able to produce vitamin D.

*Temperance:* Studies have shown that drinking alcohol reduces the ability of monocytes, a type of white blood cell, to fight off viruses. It also increases inflammation.

*Fresh Air:* Breathing fresh air deeply several times each day is important to keeping infection from taking

hold in your lungs. The negative ions in fresh air are important to purifying it. Negative ions become attached to dirt particles in the air and carry them to the floor. They also improve your mood, energy, and thinking ability. Indoor air becomes depleted of negative ions unless it is exchanged with fresh air or they are replenished by ion generators.

*Rest:* Get a good night's sleep by developing a good bedtime routine, having regular sleep hours, and getting enough hours of sleep. Sleeping in total darkness helps in obtaining restful sleep.

*Trust in God:* When you truly trust God to guide your life and you stay in prayerful contact with Him, expecting Him to work with you to resolve problems and stresses, the emotional load you carry is reduced significantly and your body is able to spend its energy on preventing illness rather than on anxiety and unreasonable concern.

### **Your Vote Counts**

by Pastor Roger Johnson

As I write this piece, our nation is rapidly approaching a major election. My 93-year-old father has already read the voter's pamphlet and voted. He is ahead of me and remarked that he wished that the legislature would do what we elect them to do. There were too many Initiatives. "We are not in a position to know the details sufficiently to make some of these decisions."

In a recent church magazine, Martin Weber compares Eden's tree of temptation to a voting booth for life or death. In rejecting the giver of life, Adam chose death for us all. He certainly was not in a position to know the details sufficiently to make some of these decisions and that is why God in His mercy came to give us another chance to vote death out by choosing another representative. Adam as your representative cast a vote for death at the tree in the Garden. "If you don't like that, you can vote him out of office in your life by choosing Jesus as your representative."

Jesus summarizes the two candidates in our lives in John 10:10, 11. "I am the Good Shepherd," Jesus declares. The devil "comes only to steal, kill, and destroy. I came that they may have life and have it abundantly."

Vote yes for the "Good Shepherd." The results will be out of this world.

### **Soup Supper**

Come visit with your neighbors while enjoying a bowl of hot soup at 5:30 pm Nov 20 and Dec 18 at the Friendship Center.

### **School Schedule**

Nov 11 – Veterans Day – No school  
Nov 14 – School Board meeting  
Nov 15 – 8<sup>th</sup> Grade parent meeting  
Nov 17, 18 – Mac-Hi Drama Production  
Nov 23-25 – Thanksgiving Holiday  
Dec 8 – 3<sup>rd</sup> Grade Concert  
Dec 12 – School Board meeting  
Dec 13 – Holiday Lunch  
Dec 14 – 4<sup>th</sup> Grade Christmas Concert  
Dec 19 to Jan 2 – Christmas Holiday  
Jan 9 – School Board meeting  
Jan 16 – Martin Luther King Day  
Jan 27 – No School

### **celebración de Acción de Gracias de la Comunidad**

El martes 22 de noviembre a las 7 pm en la iglesia de la comunidad de Umapine. Planea unirse a sus vecinos para agradecer a Dios por sus bendiciones sobre nosotros. Habrá refrescos, galletas, jugo y más ???

### **Orando por Umapine**

por Lauren Mason

Para aquellos de ustedes que creen en la oración, están invitados a continuar presentando la comunidad de Umapine a Dios. El breve servicio de oración comunitaria en la iglesia de Umapine el 8 de octubre resaltó las necesidades de los jóvenes que regresan a la escuela este año. Los temas de oración que continuarán incluyen:

Seguridad y dirección para los estudiantes  
Personal de la escuela en las escuelas del área  
Venta del antiguo edificio escolar de Umapine  
Miembros de la comunidad

¡Gracias por su apoyo espiritual!

### **Manteniéndose saludable**

por Pam Baumgartner

Cada otoño en el trabajo, comienzo mi campaña anual de "salud preventiva". Aquellos que han estado formando parte del personal por algunos años ya conocen los principios. Los nuevos empleados a veces se sorprenden por lo que aprenden en los pequeños artículos que reciben en el correo interdepartamental, o electrónicamente.

La información está lejos de ser ciencia de cohetes, pero es importante para prevenir resfriados, gripe, bronquitis y otras enfermedades de otoño e invierno. Se trata de tomar medidas sencillas y razonables para protegerse antes de enfermarse, con lo que no tienen que perder tiempo de trabajo o sufrir las miserias de invierno comúnmente con infecciones respiratorias u otras enfermedades.

Los pasos no son difíciles, pero si sus rutinas habituales se han apartado de la línea de una vida sana, se requerirá autocontrol y disciplina. La mayoría de nosotros encontramos típicamente que tenemos un desafío con uno o más de ellos y nos sirve hacer una revisión. Aquí están:

*Nutrición:* Coma una dieta balanceada variada que incluya muchas verduras y frutas mientras evita los alimentos azucarados que reducen la eficacia de los glóbulos blancos.

*Ejercicio:* Haga ejercicio varias veces a la semana dentro de los parámetros de las recomendaciones que su médico prepara para usted.

*Agua:* Lávese las manos frecuentemente durante el día. Utilice una buena higiene corporal. Beba mucha agua diariamente para mantener su cuerpo limpio de desechos, para que pueda luchar contra las infecciones con su resistencia.

*Sol:* Tome un poco cada día, no sólo a través de ventanas, pero exponiéndose al sol unos minutos todos los días. El sol desinfecta, mejora el estado de ánimo y lo hace capaz de producir vitamina D.

*Moderación:* Los estudios han demostrado que beber alcohol reduce la capacidad de los monocitos, un tipo de glóbulo blanco, para combatir los virus. También aumenta la inflamación.

*Aire fresco:* Respirar aire fresco varias veces al día es importante para evitar que una infección se apodere de sus pulmones. Los iones negativos en el aire fresco son importantes para purificarlo. Estos iones se unen a las partículas de suciedad en el aire y las llevan al suelo. También mejoran su estado de ánimo, energía y capacidad de pensamiento. El aire interior se agota de iones negativos a menos que se intercambie con aire fresco o se rellenan con generadores de iones.

*Descanso:* Asegúrese una buena noche de sueño desarrollando una buena rutina para acostarse, teniendo horas de sueño regular, y asegurándose que

sea suficiente. Dormir en la oscuridad total ayuda a obtener un sueño reparador.

*Confianza en Dios:* Cuando confiamos verdaderamente en Dios para guiar nuestra vida y permanecemos en contacto orante con Él, esperando que Él trabaje con nosotros para resolver problemas y tensiones, la carga emocional que llevamos se reduce considerablemente y el cuerpo puede utilizar su energía en la prevención de la enfermedad más que en la ansiedad y preocupación excesiva.

### **Su voto cuenta**

por el Pastor Roger Johnson

Mientras escribo esto, nuestra nación se está acercando rápidamente a una gran elección. Mi padre de 93 años ya ha leído el folleto del votante y enviado su voto. Él me lleva ventaja y comentó que deseaba que la legislatura hiciera lo que nosotros elegimos que hicieran. Encontró demasiadas Iniciativas y dijo: "No estamos en condiciones de conocer suficientemente los detalles como para tomar algunas de estas decisiones".

En una revista reciente de la iglesia, Martin Weber compara el árbol de la tentación de Edén a una cabina de votar para la vida o la muerte. Al rechazar al dador de la vida, Adán eligió la muerte para todos nosotros. Ciertamente no estaba en condiciones de conocer los detalles lo suficiente como para tomar algunas de estas decisiones y es por eso que Dios en su misericordia vino a darnos otra oportunidad de votar contra la muerte eligiendo a otro representante. Adán como su representante echó un voto para la muerte en el árbol en el jardín. "Si no te gusta eso, puedes sacarlo de la función en tu vida eligiendo a Jesús como tu representante".

Jesús resume la plataforma de los dos candidatos en nuestras vidas en Juan 10:10, 11. "Yo soy el Buen Pastor", declara Jesús. El diablo "sólo viene para robar, matar y destruir. Yo he venido para que tengan vida y la tengan en abundancia".

Vote sí por el "Buen Pastor". Los resultados serán fuera de este mundo.

### **Cena con sopa**

Venga a unirse a sus vecinos mientras disfruta de un plato de sopa caliente a las 5:30 pm el 20 de noviembre y el 18 de diciembre en el Centro de la Amistad (*Friendship Center*).

