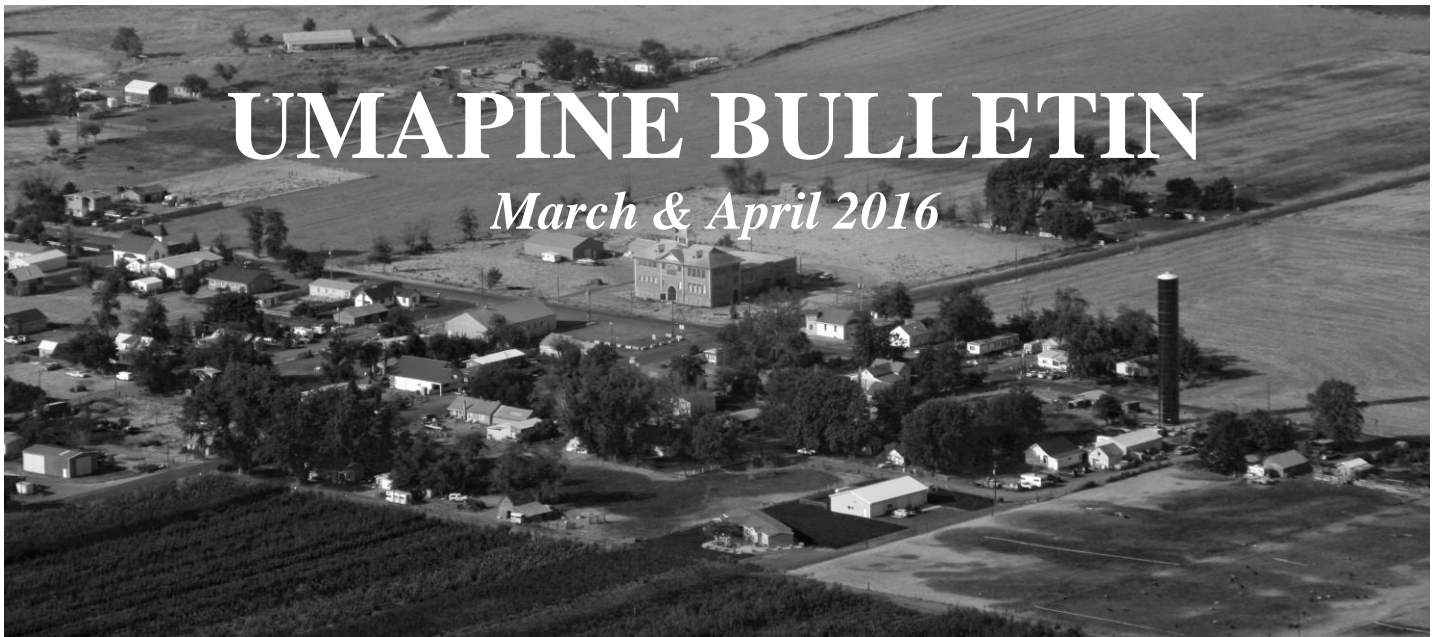


UMAPINE BULLETIN

March & April 2016



Fresh Faces

For several of our newest residents, the Umapine area is an old home. You will find that few seek to change this slice of paradise that they have sought. Get to know the following three couples in this feature on the fresh faces in Umapine.



Scott and Anne Sumner

- How long have you lived in Umapine?
 - Anne: We have lived here one year; but I grew up here.
- Where did you come from?
 - Anne: We have been in Boise for the last 15 years or so. This is coming home. I was gone about 27 years.
 - Scott: She'd been wanting to do that (come home to Umapine) for a long time.
- What brought you here?
 - Anne: It's a beautiful area. This is where my family is. It's a great place.
- What do you like most about Umapine?
 - Scott: It's beautiful out here. We have the mountains in the east...orchards.
 - Anne: Coffee with my parents every morning! That's the big deal.

➤ What would you like to see happen here? Would you change anything?

- Anne: Nope. It's perfect. We're just perfectly content.
- Scott: I'd like to see them do something with that school building. It's a historic looking building. I meet people who used to attend school there. Otherwise, it's pretty great as it is.



Cheyne Olney and Shawn Segerman

- How long have you lived in Umapine?
 - Shawn: One year.
- Where did you come from?
 - Shawn: I just moved from Frog Hollow Road. I lived there for four years.
- What brought you here?
 - Shawn: We just liked the area. It's nice. I liked Touchet before. My dad is friends with the owner of this place. So when it opened up and we needed a place, we moved in.
- What do you like most about Umapine?
 - Shawn: Everyone is super-friendly. People always look out for you. Everyone always has your back – that's for sure.

- What would you like to see happen here?
- Shawn: I don't think that I would change anything. I like this area a lot.



Sunny and Glenn Swanson

- How long have you lived here?
- Sunny: We moved in September of 2015.
- Where did you come from?
- Sunny: We moved from Touchet, on the Touchet-Gardena Highway. We were living in Naha, Oregon. Our son transferred to Seattle as a corrections officer. He needed someone to move into his place in Touchet while he was gone. When our son moved back to Touchet, we found this home!
- What brought you here?
- Sunny: Glenn is an Oregonian from three years old! I've been in and out of Oregon. We wanted to get back to Oregon.
- What do you like most?
- Sunny: The sunrise. It's a small town. People are friendly. It just feels like home. I have lived in small towns all my life.
- What would you like to see happen here?
- Sunny: We are pretty happy with it the way it is. We used to be more social, but now we are laid-back, retired people! We are friendly, but we don't intrude on people. We like, so far, everybody we've met. I am looking forward to the community cleanup this spring!
- Interviews by Lauren Mason
- Photos by Lauren Mason and courtesy of Shawn Segerman

Developing the Exercise Habit by Pam Baumgartner

Spring is coming soon. With the warm temperatures we've had in February, it rather seems like Spring is already here! As the weather warms and we can enjoy the sunshine and out-of-door weather more, our enthusiasm for outdoor activities builds.

This is a great time to renew a stagnated exercise program. Do you have a hard time starting the practice or being consistent/persistent in this area? You are far from alone!

What seems to keep you from sticking with your exercise plan? S.J. Scott has found seven common barriers to the exercise habit. He offers simple and common sense solutions to each in his little book [Exercise Every Day: 32 Tactics for Building the Exercise Habit](#).

Along with his practical solutions, he also suggests several steps to develop the important habit. He advises that you begin by:

- 1) Building one type of exercise habit rather than trying to change everything at once
- 2) Committing to developing that exercise habit for 30 days
- 3) Anchoring your exercise to one of your already established habits
- 4) Taking baby steps in the process
- 5) Planning ahead for dealing with your obstacles
- 6) Creating accountability for your exercise
- 7) Rewarding yourself for important milestones
- 8) Building a new identity around your new habit

Best wishes and success to you as you develop, renew, or change up your exercise pattern this Spring.

The Good News that Saves You by Pastor Roger Johnson

At a recent graveside service, it was windy and raining. The umbrella could not keep the raindrops from hitting my Bible. I now have a permanent wrinkling of several pages of the famous chapter where Paul says to the Corinthians, "This is the good news that saves you." There is no more comfort than these words when we are saying goodbye to a dear one.

This Sunday, I will be referring to the wrinkled pages again for a grieving family. Our nature tells us that death is an intruder. Paul says that death is the last enemy to be destroyed in 1 Corinthians 15:26.

What is the Good News? It is that Christ died for your sins, He was buried, and rose again the third day. That is the core of the goodness of God. This is the resurrection season, the seasonal third day when nature comes alive. Every flower is a symbol of the resurrection. Out of the earth comes beauty. Because of Christ and His great love, this famous chapter says that we too will follow Christ out of the tomb when He returns the second time.

Soup Supper

Come visit with your neighbors while enjoying a bowl of soup at 5:30 pm March 20 and April 17 at the Friendship Center.

School Schedule

Mar 21-25 – Spring Break.
Mar 31 – Ferndale Parent Night
Apr 1 – Inservice Day – No school
Apr 11 – School Board
May 2-5 – Teacher Appreciation Week
May 6 – Junior Show – No school
May 9 – School Board

Caras nuevas

Para varios de nuestros nuevos residentes, la zona de Umapine es su antiguo hogar. Leyendo las siguientes respuestas usted encontrará que pocos pretenden cambiar este pedazo de paraíso que han encontrado. Conozca a tres parejas representando a las caras nuevas en Umapine.

Scott y Anne Sumner

- ¿Cuánto tiempo ha vivido en Umapine?
o Anne: Hemos vivido aquí un año; pero yo crecí aquí.
- ¿De dónde vienen?
o Anne: Hemos estado en Boise durante los últimos 15 años más o menos. Esto es volver a casa. Yo no estuve aquí por cerca de 27 años.
o Scott: Ella ha estado esperando para hacer esto (volver a casa en Umapine) durante mucho tiempo.
- ¿Qué los trajo aquí?
o Ana: Es una zona preciosa. Aquí es donde está mi familia. Es un sitio extraordinario.
- ¿Qué les gusta más de Umapine?
o Scott: Es hermoso aquí. Tenemos las montañas al Este... y huertos.
o Anne: ¡Desayunar con mis padres cada mañana! Esa es la gran cosa.
- ¿Qué le gustaría ver que suceda aquí? ¿Te gustaría cambiar algo?
o Anne: No. Todo es perfecto. Estamos totalmente contentos.
o Scott: Me gustaría que hicieran algo con el edificio escolar. Es un edificio de aspecto histórico. Me encuentro con gente que solía ir a la escuela allí. De lo contrario, está bien como está.

Cheyne Olney y Shawn Segerman

- ¿Cuánto tiempo han vivido en Umapine?
o Shawn: Un año.
- ¿De dónde vienen?
o Shawn: Me acabo de mudar de Frog Hollow Road. Viví allí durante cuatro años.
- ¿Qué los trajo aquí?
o Shawn: Nos gustó la zona. Es agradable. Antes estuve contento en Touchet. Mi padre es amigo del dueño de este lugar. Así que cuando lo necesitamos y estaba disponible, nos mudamos.
- ¿Qué les gusta más de Umapine?
o Shawn: Todo el mundo es super amable. La gente siempre te dirige la mirada. Todo el mundo siempre se interesa en ti, eso es seguro.
- ¿Qué les gustaría ver que suceda aquí?
o Shawn: No creo que cambiaría nada. Me gusta mucho esta área.

Sunny y Glenn Swanson

- ¿Cuánto tiempo han vivido aquí?
o Sunny: Nos mudamos en septiembre de 2015.
- ¿De dónde vienen?
o Sunny: Venimos de Touchet, en la carretera de Touchet-Gardena. Vivíamos en Naha, Oregon. Nuestro hijo fue transferido a Seattle como un oficial de correcciones. Necesitaba que alguien quedara en su casa en Touchet durante su ausencia. Cuando nuestro hijo volvió de nuevo a Touchet, encontramos esta casa.
- ¿Qué los trajo aquí?
o Sunny: ¡Glenn es un "Oregonian" desde los tres años de edad! Hemos estado en otros lugares fuera de Oregón. Nos queríamos volver a Oregon.
- ¿Qué es lo que más les gusta?
o Sunny: La salida del sol. Es una pequeña ciudad. La gente es amable. Se siente como estar en casa. He vivido en ciudades pequeñas toda mi vida.
- ¿Qué les gustaría ver que suceda aquí?

o Sunny: Estamos muy contentos como todo es aquí. Solíamos tener más actividad social, pero ahora estamos más tranquilos, estamos jubilados! Somos amistosos, pero no nos gusta molestar a las personas. Por el momento nos gusta todo el mundo que hemos conocido. Estoy deseando ver como se prepara todo esta primavera!

-Entrevistas por Lauren Mason

-Fotos por Lauren Mason y por cortesía de Shawn Segerman

Desarrollando el hábito de hacer ejercicio

por Pam Baumgartner

La primavera está llegando pronto. ¡Con las altas temperaturas que hemos tenido en febrero, más bien parece que la primavera ya está aquí! A medida que los días son más tibios y podemos disfrutar del sol y de estar afuera, nuestro entusiasmo por las actividades al aire libre aumentan.

Este es un buen momento para renovar un programa de ejercicios que ha estado detenido. ¿Tiene dificultades para iniciar la práctica o ser coherente / persistente en esta área? ¡No piense que está solo! ¿Qué le impide cumplir con su plan de ejercicios? S.J. Scott ha encontrado siete barreras frecuentes para el hábito de hacer ejercicios. Nos ofrece soluciones simples y de sentido común en su pequeño libro: Haga ejercicios todos los días: 32 tácticas para construir el hábito de hacer ejercicio. (*Exercise Every Day: 32 Tactics for Building the Exercise Habit*, en inglés)

Junto con sus soluciones prácticas, también sugiere varios pasos para desarrollar este hábito importante. Él aconseja empezar por:

- 1) Establecer primero el hábito de hacer un tipo de ejercicio en lugar de tratar de cambiar todo a la vez
 - 2) Comprometerse a desarrollar ese hábito de ejercicio durante 30 días
 - 3) Incorporar su ejercicio a uno de sus hábitos ya establecidos
 - 4) Ir avanzando en el proceso con pequeños pasos, no de golpe.
 - 5) Planificar anticipadamente como hacer frente a los obstáculos
 - 6) Crear una forma de llevar registro de lo hecho
 - 7) Recompensarse cuando se alcanzan hitos importantes
 - 8) Lograr una nueva identidad en torno a su nuevo hábito
- Mis mejores deseos de éxito para que desarrolle, renueve o cambie su patrón de ejercicio en esta primavera.

La Buena Nueva que lo salva

por el pastor Roger Johnson

En un reciente servicio frente a una tumba, en un día ventoso y de lluvia. El paraguas no pudo evitar que las gotas de lluvia alcanzaran mi Biblia. Ahora tengo marcas permanentes en varias páginas del famoso capítulo donde Pablo dice a los Corintios: Esta es la buena noticia que salva. No hay palabras más confortantes que estas cuando estamos diciendo adiós a un ser querido.

Este domingo, de nuevo voy a hacer referencia al mensaje de las páginas arrugadas para una familia en duelo. Nuestra naturaleza nos dice que la muerte es un intruso. Pablo dice en 1 Corintios 15:26 que la muerte es el último enemigo en ser destruido.

¿Cuál es la buena noticia? Es que Cristo murió por nuestros pecados, fue sepultado, y resucitó al tercer día. Esa es la esencia de la bondad de Dios. Esta es la temporada de resurrección, la temporada del tercer día, cuando la naturaleza se llena de vida. Cada flor es un símbolo de la resurrección. De la tierra surge belleza. A causa de Cristo y de su gran amor, este capítulo famoso dice que nosotros también vamos a surgir de la tumba, como Cristo, cuando Él regrese por segunda vez.

Cena con sopa

Venga a encontrarse con sus vecinos mientras disfruta de un plato de sopa a las 5:30 pm el 20 de marzo y 17 de abril en el Centro de la Amistad.