

เตรียมร่างกายให้แข็งแรง
จะได้ปฏิบัติหน้าที่ได้สะดวก

เราต้องดูแลตนเอง
และดูแลซึ่งกันและกันให้ดี

๒๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๓๕