

ควรหาเวลาออกกำลังกายทุกวัน
จะทำให้เลือดลมเดินได้สะดวก
สุขภาพแข็งแรง จะได้ประหยัดค่ายา
และไม่เสียเวลาไปหาหมอ

๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๐